

PFLEGE NETZWERKE



Sehr geehrte Damen und Herren Mustermann,

gerade jetzt, wo es so langsam wieder auf den Herbst und Winter zugeht ist eine Ausgewogene Ernährung wichtig. Sei es, um das Immunsystem zu unterstützen und anzuregen oder Krankheiten vorzubeugen und in den Griff zu bekommen. Die Ernährung kann außergewöhnliches leisten. Das beweisen '[Die Ernährungsdocs](#)' immer wieder eindrücklich in ihren Sendungen.

Aber sehr wichtig ist die seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturen angewandte (Heil-)Kräuterkunde. In Zeiten, in denen es keine Medikamente gab haben sich die Menschen erfolgreich auf die Heilkraft der Kräuter und der Natur generell verlassen. Diese Tendenzen erleben heute wieder ein revival. In vielen Ländern, in denen Menschen fern ab von der herkömmlichen Zivilisation leben sind die Heilkräfte von Mutter Natur das einzige auf das sie sich verlassen. Auch bei uns gibt es viele, die sich der Kräuterkunde zur Anwendung im Alltag verschrieben haben. Einen ziemlich guten Überblick über Kräuteranwendungen und alles was wichtig zum Thema ist gibt es z.B. auf dieser [Seite](#), um nur eine von vielen zu erwähnen.

Aber wichtig ist auch, bei sich selbst und seinem Körper zu bleiben und in sich hineinzuhören, ob die gewählten Lebensmittel auch wirklich hilfreich sind. Der Körper verändert sich und manchmal treten aus dem Nichts irgendwelche Unverträglichkeiten auf, die man in der Art und Weise noch nie hatte. Wenn man sich und seinen Körper gut kennt, bemerkt man das recht schnell.

Frische Kräuter, die richtige Ernährung und gezielte Bewegung hilft vielen chronisch Kranken, mit ihrer Krankheit besser zu leben, Symptome zu verringern oder gar geheilt zu werden. Die richtige Wahl der Lebensmittel kann z.B. bei Bluthochdruck, Entzündungen, Diabetes, Neurodermitis, Migräne und vieles mehr reine Wunder wirken. Und vor allem schadet es nicht und Kochen kann sogar Spaß machen! Und dass Obst und Gemüse nun wirklich wichtig für den Menschen sind, haben [Wuppertaler Lebensmittelchemiker](#) erforscht.

In diesem Sinne - bleiben Sie gesund und genießen Sie die Möglichkeiten, die unsere regionalen Anbieter für uns bereitstellen.

Ihr Yves Remelius

Inhaltsverzeichnis

Mit einem Klick können Sie direkt die Kapitel aufrufen, die Sie interessieren:

Bitte beachten Sie: wenn ein Link im Text nicht funktioniert, können Sie diesen mit Hilfe der STRG-Taste in der Regel öffnen: STRG + Link!

1. [Neues bei den Pflegenetzwerken](#)
2. [Veranstaltungen & Webinare](#)
3. [Neue Pflegenetzwerkpartner](#)
4. [Unsere Versicherungstipps](#)
5. [Wussten Sie schon, dass...](#)
6. [Aus der digitalen Welt](#)
7. [Kommunikation rund um die Pflege](#)
8. [Der Pflege-Kompass](#)
9. [Pflege International](#)
10. [Unsere Links des Monats](#)
11. [Bücher - Sendungen - Filme - Studien](#)

Neues bei den Pflegenetzwerken

Wir werden digitaler

Die Welt verändert sich und wir müssen uns verändern. Manche kommen mit der verstärkten Angebote von Online-Angeboten zurecht, manche tun sich schwer damit. Wir möchten, dass unsere Netzwerkpartner*Innen von den neuen Entwicklungen profitieren.

Ab dem **02.09.2020** wird es einmal im Monat den '**Digitalen Runden Tisch**' geben.

Immer jeden ersten Mittwoch im Monat um 19.30 ist eine Zusammenkunft geplant. Dies kann zum Austausch dienen oder zur Entwicklung gemeinsamer Projekte. Alles kann - nichts muss. Aber wir freuen uns schon mal drauf, einen weiteren Schritt in eine neue Richtung zu gehen.

Koob Hörgeräte

Auch unser Netzwerkpartner Koob Hörgeräte 'goes digital'. In den letzten Monaten hat sich einiges bei einem der führenden Hörgeräteanbieter in unserem Rhein-Neckarkreis getan und das mit einer ziemlichen Geschwindigkeit. Eine neue, sehr überschauliche und gut anwendbare Webseite bringt dem Besucher die Neuheiten des Angebots näher. Neben innovativen Hörgeräte-Lösungen gibt es auch einiges Neues rund um das Hörgerät und das Thema Hören. Herr Frey, Geschäftsführer des Unternehmens, stellt das Angebot in einem Interview mit uns vor. Es lohnt sich [reinzuklicken](#).

Veranstaltungen & Online-Veranstaltungen

Veranstaltungen

Heilkräuterführung im Luisenpark

Am Fr, den 18.09.2020 um 16.00 wird eine Führung im Heilpflanzengarten im Luisenpark angeboten. Alles Nützliche rund um die Kraft der Pflanzen.

Kräuterwanderung in Mannheim

Auch außerhalb des Luisenparks gibt es Möglichkeiten die Natur und Kräuter, die wild wachsen, zu entdecken. Der Experte Markus Schrade lädt zu unterschiedlichen Führungen und Wanderungen in Mannheim und Umgebung ein. Alle Daten finden Sie auf der [Webseite](#).

Online-Formate

Die Woche der seelischen Gesundheit

Zum 20.Mal jährt sich die Woche der seelischen Gesundheit. Unter dem Motto 'Die Kunst, gesund zu sein' gibt es am 26.09.2020 die Gelegenheit die Veranstaltung online mit zu erleben. Über den Chat können Sie Fragen stellen oder Ihre Meinung äußern. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

Neue Pflegenetzwerkpartner

Kolb, Blickhan & Partner mbB

Die Kanzlei, mit dem Herz für den Mittelstand

Datenschutz ist DAS Thema unserer Zeit. Wie wichtig es in unserem alltäglichen Leben ist, zeigt uns u.a. der Umgang mit Daten während der Pandemiezeit. Besonders beim Thema Pflege und Medizin ist der Datenschutz das höchste Gut. Für Unternehmer*innen ist Datenschutz aber auch eine Frage des Geldes. Nicht jeder kann Tausende von Euro für ein umfassendes Datenschutzsystem aufbringen und wählt daher oftmals In-house gestaltete Ansätze, die einer Überprüfung durch die Behörden nicht immer standhalten würden. Was also tun? Eine einzigartige Lösung bietet für solche Unternehmen die Kanzlei Kolb, Blickhan & Partner mbB. Wie genau das aussieht und wer hinter Idee steht, erfahren Sie im [Interview mit Herrn Kolb](#).

Samariah

Zwei auf den ersten Blick unterschiedliche Frauen haben den Sprung in die Selbständigkeit gewagt: Die eine hat Germanistik studiert und kommt aus dem Rheinland. Die andere ist gelernte Kosmetikerin und stammt aus Kroatien. Und was haben sie gemeinsam? Die Leidenschaft für ältere Menschen. 'Samariah' wird auf der Webseite als Seniorenbetreuung beschrieben, doch wenn man genau hinschaut, ist es viel mehr als die 'typische' Betreuung', welche die Existenzgründerinnen anbieten. Also: Was genau bietet Samariah? Was macht sie so besonders? [Lesen Sie mehr auf unserer Webseite](#).

Pflegenetzwerkpartner

Unsere Versicherungstipps

Tipp 1: Achten Sie auf die Versicherungsbedingungen Ihrer Altersvorsorge Beitragsanpassungen in der KV

Die Zeit eilt, denn im Januar stehen Beitragsanpassungen vor der Tür!

Leider ist es wieder soweit und die Krankenversicherungen erhöhen Ihre Beiträge. Zeit zum Vergleichen und zum Optimieren und dafür stehen wir Ihnen auch dieses Jahr mit Rat und Tat zur Seite. Dafür müssen Sie uns nur die Kopie Ihrer Police zusenden.

Heute beschäftigen wir uns mit einem weiteren Schwerpunkt unserer Beratungstätigkeit: *die private Krankenversicherung für Studierende*.

- Wann lohnt sich ein Umstieg aus der gesetzlichen Krankenversicherung?
- Wann sollte man zu einem anderen Anbieter in der privaten Krankenversicherung wechseln?

Vorerst zeige ich Ihnen mehrere Konstellationen auf, bei denen es sich lohnt darüber nachzudenken und ein Angebot einzuholen.

Beamtenkinder:

Sie genießen in der Regel bereits den Vorteil der PKV über den sogenannten Restkostentarif. Was geschieht, wenn Sie als Beamtenkind eine staatliche Beihilfe genießen? Dann können Sie dort generell nur bis zum 25. Geburtstag mitversichert sein. Denn die Beihilfe für Beamtenkinder ist an das Kindergeld geknüpft - und dieses wird nach den neuen Regelungen, die seit 2008 gelten, nur noch bis zum Erreichen der Altersgrenze von 25 Jahren gezahlt. Natürlich gibt es mal wieder länderspezifische Ausnahmen: in Bayern und Baden-Württemberg kann die Beihilfe, wenn es sich um das Erststudium handelt, über das vollendete 25. Lebensjahr hinaus gelten. Fällt das Kindergeld aber erst einmal weg, so entfällt auch Ihr Anspruch auf die Mitversicherung in der staatlichen Beamtenbeihilfe.

Studium mit über 30 Jahren oder über 14 Fachsemester

Für diese Personengruppe gibt es keinen günstigen Studententarif mehr. Hier ist die private Krankenversicherung günstiger und bietet ein besseres Leistungsniveau.

Selbständigkeit neben dem Studium

Sollten Sie nicht mehr als nebenberuflich gelten ist die private Krankenversicherung die bessere Alternative. Sie gelten als nicht nebenberuflich, wenn Sie mehr 2388 Euro im Monat verdienen. Hierzu können auch Mieteinnahmen und Kapitaleinkünfte können angerechnet werden.

Jetzt noch ein besonderer Tipp von meiner Seite: sollten Sie bereits privat krankenversichert sein sollten Sie ab einem Alter von 21 Jahren ein Angebot von uns anfordern, denn die Preise steigen bei jeder Versicherung sobald Sie in den sogenannten 'Erwachsenentarif' wechseln. Mit dem Umstieg können Sie bis zu 100 Euro sparen. Beamtenkinder, die älter als 26 Jahre sind, können sogar bei einem Umstieg bis zu 200 Euro sparen. Hier eine [Beitragstabelle](#) der Nürnberger Versicherung

Rufen Sie uns an für eine Beratung. Sie können nichts verlieren.

Kontaktieren Sie mich entweder per [e-mail](#) oder [telefonisch](#) unter +49-(0)621-49 08 45 60.

Ich helfe Ihnen gerne weiter! Yves Remelius

Tipp 2: Es geht um Ihr Geld!

Was ist aus meiner Lebens- und Rentenversicherung geworden?

Letzte Woche habe ich einen Artikel gelesen, der mich aufrüttelte. Verkauf von Lebens- und Rentenversicherung steigt in der Pandemiezeit. Jetzt mal ehrlich: Glauben die Menschen an Wunder? Selbstverständlich kann man an Wunder glauben aber doch nicht als Verbraucher in der Finanzdienstleistungsbranche! Die Fakten sprechen für sich. Eine Reform aus dem Jahr 2014 macht(e) Tausenden von Versicherten zu schaffen. Es geht um Streichung und Kürzungen der Bewertungsreserven, nicht nur die kleinen sondern auch die großen Versicherer kürzten mitunter sogar bis auf Null (!) ihre Bewertungsreserven.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Garantiezins. Hierbei handelt es sich NICHT um die tatsächliche Rendite des Versicherungsvertrages und er entspricht NICHT der Rendite auf die Beitragszahlungen. Der Zins wird nur auf den Teil der Versicherungsbeiträge gut geschrieben, welcher nach Abzug von Verwaltung, Vertriebs- und Risikokosten übrig bleibt. Diesen Teil der Beiträge nennt man Sparanteil.

Kennen Sie eigentlich schon den Paragraphen § 314 des Versicherungsaufsichtsgesetz? Obwohl ich schon in der letzten Ausgabe darauf verwiesen habe möchte ich dies hiermit nochmals tun. Der schon als „Skandalparagraph“ in der Versicherungswirtschaft bekannte Paragraph erfreut sich im Allgemeinen noch keiner großen Bekanntheit. "Zum Glück!" möchten jetzt so manche Versicherungskonzerne rausposaunen.

Doch ganz so einfach ist es nicht. Es geht um ein Gesetz, das auf der einen Seite den Versicherten bei der Schieflage seiner Versicherung dazu verpflichtet, brav seinen Beitrag weiter an eben jenes Haus zu zahlen. Gleichzeitig räumt es eben diesen Versicherungsgesellschaften die Möglichkeit ein, Auszahlungen an Ihre Kunden nicht zu tätigen. Dieses Gesetz sollte sehr wohl der breiten Bevölkerung bekannt sein. Schließlich kommen Sie im Zweifel nicht mehr an Ihr monatlich eingezahltes Geld. Lesen Sie sich mal diesen § 314 durch.

UNSER ANGEBOT AN SIE:

Wir bieten Ihnen an, die Rahmenbedingungen Ihrer Lebens- und Rentenversicherung kostenlos für Sie zu prüfen! Schicken Sie uns einfach eine Kopie Ihrer Versicherungspolice per E-Mail oder Post zu. Zur besseren Veranschaulichung hier ein [Video unseres Partners](#), um Ihnen die Abwicklungsprozesse zu verdeutlichen.

Lassen Sie prüfen was Ihnen zusteht.
Wir helfen Ihnen dabei!

[Und hier finden Sie unseren Pflegevergleichsrechner:](#)

[Pflegevergleichsrechner](#)

Wussten Sie, dass?

Hilfen für Menschen, die zu Hause pflegen, angepasst wurden?

Die BIVA hat in ihrem neuesten Newsletter die Leistungen beschrieben, die im Zuge der Covid-19 Pandemie durch das „zweite Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite“ (in Kraft getreten am 23.Mai 2020) angepasst und verändert wurden. Es betrifft die Bereiche:

- Pflegeunterstützungsgeld
- Pflegezeit und Familienpflegezeit
- Entlastungsleistungen
- Kurzzeitpflege
- Kostenerstattung bei Ausfall des Anbieters

Mehr davon lesen Sie im [Newsletter 06/2020](#) vom 14.08.2020 der BIVA

Wussten Sie, dass?

Rheinland-Pfalz schon wieder mal die Nase vorn hat?

Das Land hat sich Skandinavien und England zum Vorbild genommen und ein Pilotprojekt gestartet, in dem Pflegekräfte Hausarzt-Aufgaben übernehmen. In Deutschland eine Innovation: besonders qualifizierte Pflegeexperten übernehmen im Kreis Ahrweiler für Hausärzte Hausbesuche bei älteren, chronisch kranken Menschen, denn besonders in ländlichen Regionen gibt es immer mehr medizinischen Versorgungsbedarf bei geringerer Ärztezahl. Hausbesuche, werden immer seltener, obwohl sie oft die einzige Option sind, den Kontakt zwischen Arzt und Patient sicherzustellen. In solchen Fällen gab es schnell mal eine Krankenhauseinweisung und die will man jetzt um 15 Prozent reduzieren.

Das Ganze geht allerdings nur mit Elektronischer Patientenakte (EPA). Das Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung begleitet das Projekt HandinHand, doch es geht nur, wenn die Elektronische Patientenakte (EPA) zum Einsatz kommt. [Hier](#) erfahren Sie mehr über ein tolles und innovatives Projekt.

Wussten Sie, dass?

Sparguthaben der Enkel vor dem Sozialträger nicht sicher sind?

Ein Urteil mit weitreichenden Folgen und mit Sicherheit nicht das Letzte seiner Art in der nahen Zukunft. Das Oberlandesgericht in Celle sprach am 25.02.2020 ein für viele folgenschweres Urteil: Die Großmutter nahm die Hilfe zur Pflege (§§ 61 ff. SGB XII) in Anspruch. Zum Ausgleich kassierte der zuständige Sozialträger später die Guthaben aus zwei Bonusparkonten. Die waren bei ihrer Bank für beiden Enkelkinder angelegt und waren jahrelang bespart. Nur einen kleinen Anteil des Geldes, der schon vor über zehn Jahren geflossen war, durften die Kinder behalten (Verjährungsfrist gemäß § 529 BGB).

Einen Kommentar und eine Erklärung hierzu finden Sie [hier](#).

Aus der digitalen Welt

Ab heute führen wir eine neue Kategorie in unserem Newsletter. Wie uns die Corona-Pandemie eindrücklich vor Augen führte, können wir die Augen nicht vor dem Fortschritt verschließen und auch die älteren Mitbürger*Innen müssen 'mitgenommen' werden. Das dies geschieht dafür gibt es das Projekt '[Digitaler Engel](#)' initiiert durch die Initiative '[Deutschland sicher im Netz](#)' und unterstützt durch das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend ([BMFSFJ](#)).

Weiterhin gibt es den Leitfaden '[Nie zu alt fürs Internet](#)', herunterladbar und erreichbar auf der Seite des Ministeriums. Auch sehr hilfreich ist der '[Digitalkompass](#)', der sich an alle ehrenamtlich oder hauptberuflich engagierte Menschen richtet, die älteren Mitmenschen die Chancen des Internets näher bringen.

Kommunikation rund um die Pflege

#37 Ernährung

'Du bist was Du isst'

Diesen Spruch kennen wir alle und doch bin ich damit nicht immer einverstanden. Ich liebe gesunde, frische Nahrung mehr als Schokolade oder Chips. Ich habe andere 'Laster' und falle auch immer mal wieder in alte Ernährungsmuster zurück. Manchmal esse ich mehr Fleisch als gut ist oder einfach mal vieles durcheinander, was aber meilenweit vom Prädikat 'gesund' entfernt ist. Das sind menschliche Schwächen, die einfach zu uns gehören aber deswegen sind die Menschen, die unterschiedliche Nahrung zu sich nehmen nicht besser oder schlechter. Dieser Spruch aber hat für mich so etwas bedrohliches und ich sehe immer den erhobenen Zeigefinger vor mir!

Gerade Menschen, die noch den Krieg erlebt und danach den Wirtschaftsaufschwung haben ein gewisses Ernährungsverhalten. Da muss es manchmal mehr Fleisch oder Sahne sein, als dass es gut oder nötig wäre. Aber müssen wir denn unsere Lieben im Alter noch zurechtweisen, ob sie zuviel Butter aufs Brot streichen, oder zuviel Schokolade essen, wenn sie schon über 80 sind? Braucht es diese Diskussionen? Als meine Mutter im fortgeschrittenen Demenzstadium war haben wir den Zucker durch 'Stevia' ersetzt, das genau wie Zucker aussah aber wesentlich weniger Kalorien hatte. Zucker finde ich halt nun mal nicht so gut. Aber die Butter, die sie so liebte, habe ich ihr nicht streitig gemacht und das war Gott sei dank auch die Meinung der Hausärztin. Meine Mutter hatte schon von sich aus mit zunehmendem Alter weniger gegessen, hatte aber auch mehr Lust auf Süßes. Auch da kann man viel machen. Einen Früchtejoghurt muss man nicht kaufen, sondern man kann ihn selbst machen mit frischem Obst. Dann ist viel weniger Zucker drin und ehrlich gesagt ist er bei weitem schmackhafter und man kann ihn gemeinsam vorbereiten.

Kurzum: Meine Mutter war glücklich und somit hatten wir keine Auseinandersetzungen. Im Alter kann man ruhig entspannter werden, natürlich nur, wenn es keine schweren chronischen Grunderkrankungen wie Diabetes etc. gibt oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Es geht hier auch nur um die generelle Einstellung.

Und ich bin jetzt 'unvernünftig' und genieße mein Eis!

Bleiben Sie gesund,

Ihre Waltraud Gehrig

Pflegekommunikation

Der PFLEGE-KOMPASS

Eine Betrachtung der Pflegesituation aus Sicht einer pflegenden Angehörigen finden Sie auf dem Pflege-Kompass auf der Online-Seite des Mannheimer Morgens. Hier schreibt Waltraud Gehrig über ihre Erfahrungen während der Pflege. Das Dossier ist bestückt mit interessanten Links und Erfahrungsberichten. Regelmäßige wöchentliche Updates. Schauen Sie doch mal rein!

Pflege-Kompass

Pflege International

Laut einer groß angelegten internationalen Studie von 2017 kann fast jeder fünfte Todesfall weltweit auf ungesunde Ernährung zurückgeführt werden. Deutschland liegt im internationalen Vergleich auf Platz 38 von 195 untersuchten Ländern. Israel, Frankreich und Spanien landen ganz weit vorne, nämlich auf den Plätzen 1-3.

Je nach Land, Klimazonen und geographischer Lage haben die unterschiedlichen Kulturen entweder sehr viel vitamin- und nahrhafte Nahrung zur Hand oder sind eher in der Vielfalt eingeschränkt. Aber auch diese Völker wissen sich normalerweise zu helfen.

Nehmen wir mal die nordeuropäischen Ländern und gehen hoch bis zum Polarkreis: in den Wintermonaten ist die Vielfalt an vitaminreichen Lebensmitteln stark eingeschränkt. Aber gerade in Russland setzt man besonders auf dem Land auf den nahrhaften Kohl, rote Beete und Kartoffel. Die Nahrungsmittel gibt es entweder als Salat, Suppe oder Beilagen. Besonders in Osteuropa schwört man zudem auf den Kohl als Mittel gegen Gelenkschmerzen. Nachts wird das schmerzende Gelenk mit einem Blatt Kraut umwickelt und schon morgens ist der erste Effekt eingetreten. Was auch sehr wichtig in der Küche dieser Länder ist sind Beeren, die überall wachsen. Sie werden entweder zu Sirup oder eine Art Marmelade gerührt, die man zum Tee trinkt. Es wird auf den Effekt von dieser 'Himbeermarmelade' oder Sandorn insbesondere bei Erkältungskrankheiten gesetzt.

Auch ganz wichtig: Honig. Seit Jahren gibt es in Moskau regelmäßig einen Honigmarkt. Imker kommen aus der ganzen Russischen Föderation zusammen, um ihren Honig und Honigprodukte zu verkaufen. Gerade Rentner glauben fest an die Heilkraft des Honigs. Da sich viele keinen Arzt und Medikamente leisten können wird die Gesundheit vorwiegend mittels Ernährung und Hausmittel geregelt.

Im Kaukasus hingegen herrscht eine enorme Vielfalt an Obst und Gemüse vor. Dort ist es auch ganz und gäbe, dass man zum Essen 'Grünes' bestellt. Das sind neben Gurken und Tomaten alle möglichen frischen Kräuter, die Büschelweise gegessen werden: Dill, Estragon, Kaukasisches Basilikum, Koriander, Petersilie u.v.m. Besonders wichtig ist in der georgischen Küche die Anwendung von Gewürzen, Kefir und Matsoni (eine Art Joghurt). Der Kefir hat nicht nur heilende sondern auch jugendbringende Eigenschaften und man sagt ihm nach, dass man durch regelmäßigen Kefirverzehr lange lebt.



Doch es ist nicht alles Gold was glänzt. Vor allem die sogenannte 'Zivilisation' und die enorme Bandbreite an Lebensmitteln (und vor allem industriell verarbeitete Lebensmittel) bringt auch Disbalance in den Alltag der Menschen. Wo man früher noch wenig hatte, waren die Nahrungsmittel auch gesünder. Mit dem zunehmenden Wohlstand nahm auch der Fleischverzehr zu.

In Osteuropa hat man wenigstens durch die heute akzeptierte orthodoxe Kirche wieder den Weg zum Fasten gefunden. Die Fastenzeit in der Orthodoxie kann man mit einer veganen Ernährung vergleichen, denn tierische Lebensmittel sind Tabu auch die, die von Tieren produziert wurden. Das bringt einen gewissen Ausgleich und hilft, den Körper zu entschlacken.

In den arabischen Ländern, besonders in Ballungsgebieten und Städten, haben vor allem der Zucker und Weißmehl ihren festen Bestandteil in der Ernährung gefunden, was zu einer großen Zahl von übergewichtigen Menschen führt. Bereits bei Kindern ist starkes Übergewicht festzustellen. Diabetes und Herzerkrankungen sind dort leider die Regel. Man könnte die Liste der einzelnen Länder hier unendlich lange fortsetzen. Das Wichtigste jedoch ist das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu schaffen, egal wo Menschen leben und jedem die Möglichkeit geben, teilzuhaben an einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Unsere Links des Monats

In-form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Nicht nur Deutschland hat als weit entwickeltes Industrieland ein Problem: Aber besonders wir Deutsche werden in der Regel immer dicker. Fleisch steht oft nicht nur am Wochenende auf dem Plan und ist die Wurst zwischendurch erhöht die Menge an Fleischkonsum in der Woche. Je nach Job ist es zudem viel schwieriger, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. In-Form zeigt auf, welche Initiativen und Projekte es in Deutschland gibt, um Übergewicht entgegenzutreten und eine gesunde Lebensführung in das alltägliche Leben zu integrieren.

Der Webseitenbesucher kann Materialien herunterladen oder Rezepte und bekommt Informationen, was in seiner Region angeboten wird.

Bücher - Sendungen - Filme - Studien

Ernährungstipps des MDR

Und wieder einmal überzeugt der MDR mit seinem vielfältigen Informationsangebot. Dieses Mal zum Thema 'Ernährung'. Die Sendung 'Hauptsache Gesund' ist dort in der Mediathek zu sehen. Mehr Infos auf der Webseite des [MDR](#).

Essen und Trinken - Pflgetipps im Alltag

Wieder einmal gibt es einen tollen Ratgeber des 'Zentrums für Qualität in der Pflege' (ZQP) und war zum Thema 'Essen und Trinken - Praxistipps für den Pflegealltag'. Herunterladen kann man den Ratgeber [hier](#).

Essen und Trinken im Alter

Einen weiteren interessanten und sinnvollen [Ratgeber](#) gibt es bei Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (InForm), der einen weiten Überblick über das Thema 'Ernährung im Alter mit konkreten Praxibeispielen' anbietet.

Ernährungstipps von Prof. Andreas Michalsen bei 'Volle Kanne'

Ein weiteres bekanntes Gesicht im deutschen Fernsehen und gern eingeladenener Interviewpartner ist [Prof. Andreas Michaelsen](#). Ein Verfechter des Heilfastens und überzeugt von der positiven Wirkung auf chronische Krankheiten. Der Arzt, der vor allem aus der Charite in Berlin bekannt ist hat gute Tipps für das Heilfasten im Gepäck.

Pflegenetzwerke

(Büroanschrift)

Janderstr.8

68199 Mannheim

Tel: 0621 / 49084560

Fax: 03222 / 10 964 34

E-Mail: info@pflegenetzwerke.de

Yves Remelius

(Postanschrift)

Römerstrasse 34b

68259 Mannheim

Fax: 03222 / 10 964 34

Mobil: 0162 / 72 384 80

E-Mail: versicherung@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



Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.