GESUNDHEITSREPORT
Jahrgang 2026 / 2027

VITAL- UND GESUNDHEITSMAGAZIN MECKLENBURG-VORPOMMERN







Impressionen aus Graal-Müritz



AMEOS Einrichtungen in Vorpommern

Wir bieten Ihnen hochwertige medizinische und pflegerische Betreuung mit Menschlichkeit und Fürsorge in Anklam und Ueckermünde an.

AMEOS Hanse Klinikum Anklam
24h-Notfallambulanz
Hospitalstraße 19 • 17389 Hansestadt Anklam
Tel.: 03971 834 0
Mail: info.anklam@ameos.de

AMEOS Klinikum Ueckermünde
24h-Notfallambulanz
Ravensteinstraße 23 • 17373 Seebad Ueckermünde
Tel.: 039771 41 0
Mail: info.ueckermuende@ameos.de



Vorwort



Stefanie Drese, Ministerin für Soziales, Gesundheit und Sport (Foto: Ecki Raff)

Gesundheit ist mehr als ein Arztbesuch

Liebe Leserinnen und Leser,

Mecklenburg-Vorpommern ist Gesundheitsland. Das klingt erst einmal nach einer großen Überschrift und womöglich wenig überraschend. Dahinter steckt aber vor allem eines: ganz viele Menschen, Ideen und Angebote, die etwas für die Gesundheit tun.

Rund 152.000 Menschen arbeiten inzwischen in unserer Gesundheitswirtschaft. Sie entwickeln neue Produkte und Dienstleistungen, forschen, behandeln, pflegen, beraten oder sorgen dafür, dass Menschen gesund bleiben oder werden. Gesundheit ist damit nicht nur ein wichtiger Teil unserer Lebensqualität, sondern auch ein bedeutender Wirtschaftsfaktor für unser Land.

Ich finde: Beides gehört zusammen. Denn die beste Gesundheitsinnovation bringt wenig, wenn sie die Menschen nicht erreicht. Und ein gutes Präventionsangebot entfaltet seine Wirkung erst dann so richtig, wenn es dort ankommt, wo Menschen leben – in der Stadt genauso wie im kleinen Dorf.

Genau hier setzt ein neues Projekt an, das wir im Übrigen als Land mit 500.000 Euro fördern. Unternehmen der Gesundheitswirtschaft, Kommunen, Sport, Suchtprävention, Gesundheitsförderung und weitere Partner sollen enger zusammenarbeiten. Gute Ideen sollen schneller zueinanderfinden und den Weg in die Praxis schaffen. Mindestens 30 neue Präventionsangebote wollen wir dafür in einem landesweiten Präventionskompass sichtbar machen.

Denn manchmal fehlt es gar nicht unbedingt an guten Ideen. Es fehlt an kurzen Wegen zueinander.

Das gilt gerade für ein Flächenland wie Mecklenburg-Vorpommern. Wir haben viele engagierte Akteure und tolle Angebote – aber eben auch weite Wege und Regionen, in denen nicht alles direkt vor der Haustür liegt. Nehmen Sie allein den Landkreis Mecklenburgische Seenplatte, in den zweimal das Saarland hineinpasst. Deshalb müssen wir Gesundheitsförderung und Prävention stärker dorthin bringen, wo die Menschen sind.

Dabei geht es mir als Gesundheitsministerin um ganz konkrete Dinge: mehr Bewegung, Unterstützung bei psychischen Belastungen, Suchtprävention oder darum, Menschen fit zu machen für den Umgang mit Gesundheitsinformationen. Unsere Landesstrategie für Gesundheitsförderung und Prävention setzt genau hier an und verbindet diese Themen über den gesamten Lebensverlauf hinweg.

Für mich ist das eine ziemlich einfache Rechnung: Wenn wir Krankheiten verhindern können, gewinnen alle. Der einzelne Mensch gewinnt Lebensqualität und Selbstständigkeit. Familien werden entlastet. Und unser Gesundheitswesen wird langfristig gestärkt.

Deshalb wünsche ich mir ein Gesundheitsland MV, in dem nicht jeder gute Gedanke für sich alleine bleibt. Wir brauchen mehr Miteinander, mehr Austausch und manchmal auch den Mut, etwas Neues auszuprobieren.

Oder kurz gesagt: Wir haben in Mecklenburg-Vorpommern schon ziemlich viel Gesundheit im Land. Jetzt geht es darum, noch mehr daraus zu machen.

Herzliche Grüße

Stefanie Drese
Ministerin für Soziales, Gesundheit und Sport
Mecklenburg-Vorpommern

Reisen
- Ostsee Schleswig-Holstein 5
- Koserow und die neue Seebrücke 6/7
- Güstrow – Kultur, Natur und kleine Auszeiten mitten in Mecklenburg 12/13
- Ostseeheilbad Graal-Müritz 14/15
- Meer Zeit für die Gesundheit 56

Wellness
- Hotel Kaiserhof: Eine Auszeit, die bleibt 8

Aktuell
- Wie selbsttönende Gläser den Alltag erleichtern 10
- Ask & Embla auf Usedom 10
- Ein Blick hinter die Kulissen von Korbwerk in Ückeritz 16/17
- Hofgut: Gutes kommt auf den Tisch 48

Mobilität
- Honda setzt auf moderne Mobilität 18
- Fahrradhaus Wendt 20
- Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk 21
- Mehr Sicherheit für ältere Menschen im Straßenverkehr 58

Tipps
- MP Küchen: Neue Perspektiven für die Küche 22
- Häusliche Pflege: Wir müssen reden! 30
- Montag Büro, Dienstag Pflegefall 32
- Nicht auf den Durst warten 47
- Wach um drei Uhr nachts 57

Gesundheit
- Wenn Wetterextreme Schmerzen verstärken 23
- DRK-Kreisverband: Pflege mit Herz und Zukunft 33
- OTB – Orthopädietechnik, die Menschen in Bewegung bringt 38/39
- Tolle Tipps für fitte Füße 39
- Ganzheitliche Onkologie in Graal-Müritz 40/41
- Pflege kann teuer werden – was tun? 41
- Sanitätshaus Ostseewind 44/45
- Urlaub mit Pflegebedürftigen 45
- Online-Apotheken: Shopping mit Wechselwirkungen? 49
- Wo Wikinger vor Anker gingen 50
- Aussortieren & optimieren: Hausapotheke im Check 51
- Gemeinsam leben: Volkssolidarität NORDOST e. V. 52/53

Pflege
- wilma.: Seit 10 Jahren für Menschen da. 25
- 30 Jahre Diakonie-Sozialstationen Peene gGmbH 26/27
- Tagespflege in der Seniorenresidenz Greifswald 28/29
- din & min – gut versorgt in der eigenen Heimat 31
- Pflegedienst Careen Kegel: Pflege, die weiterdenkt und den Menschen nie aus dem Blick verliert 34/35
- Vitanas Seniorenzentrum Ueckermünde 36/37
- Pflegebedürftigkeit betrifft uns alle: So sorgen Sie vor 37
- Im Haus Josefine stehen die Menschen und das Miteinander im Mittelpunkt 42/43
- Tagespflege „Uns lütt Huus“ 46
- Pflegedienst Robert Grimmek 55



Herausgeber: DRUCKHAUS BORNA
Abtsdorfer Straße 36 · 04552 Borna · Tel.: 03433 207328
www.druckhaus-borna.de
Produktions- und Verlagsleitung: Bernd Schneider (V.i.S.d.P.)
Gesamtherstellung: DRUCKHAUS BORNA
Anzeigenleitung: pr-agentur-vorpommern

PR AGENTUR vorpommern
Nicole Duda, Agenturleiterin
Am Wietsoll 13 · 17126 Jarmen · Tel.: 039997 13952
E-Mail: nicole.duda@gmx.de · www.pr-agentur-vorpommern.de
Auflage: 10.000 Exemplare
Redaktionsschluss: 01.09.2026
Redaktionsschluss für die Ausgabe 2027/2028: 01.09.2027
Titel: Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz / André Pristaff
Fotos: Hotel Kaiserhof Heringsdorf (8), Ask & Embla (10), Korbwaren 1925 Usedom GmbH & Co. KG (16, 17), wilma. der Neubrandenburger Pflegedienst (25), Diakonie-Sozialstationen Peene gGmbH (26, 27), compassio (28, 29), din & min Pflegedienst (31), DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald e.V. (33), Privater Ambulanter Pflegedienst Careen Kegel (34, 35), Ambulanter Pflegedienst Josefine (42), Uns lütt Huus Tagespflege (46), Volkssolidarität NORDOST (52), Häuslicher Kranken- & Pflegedienst Grimmek (55), Adobe Stock: Halfpoint (4), NatureQualityPicture (5), Halfpoint (43), Lsantilli (43), zinkevych (43), KI generiert (44, 45), NVB Stocker (45), soweit hier nicht genannt, die entsprechenden Autoren und Auftraggeber.

Rechte: © 2026 – urheberrechtlich geschützt. Nachdruck der Beiträge, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.





(Foto: DJD/Ostsee-Holstein-Tourismus/ Oliver Franke)

An der Ostsee Schleswig-Holstein sind auch Hunde herzlich willkommen

Für die meisten Hundebesitzerinnen und -besitzer ist eines klar: Der treue Begleiter gehört auch im Urlaub dazu und soll sich am Ferienort ebenso wohlfühlen wie man selbst. Willkommen sind Vierbeiner bspw. an der Ostsee Schleswig-Holstein. Die Küste bietet im Winter viel Platz für ausgiebige Spaziergänge, und während der Nebensaison dürfen Hunde auch mit an den Strand. Hier heißt es dann Stöckchen werfen, laufen und spielen. In der Holsteinischen Schweiz etwa geht es in den Wald, unter anderem zur geschichtsträchtigen Bräutigamseiche im Dodauer Forst. Viele Tipps, nicht nur für Ferien mit dem Hund, gibt es unter wintermagazin.ostsee-sh.de.

Wo finde ich Unterkünfte und Restaurants für meinen Urlaub mit Hund?
Auf Fehmarn etwa und in der Holsteinischen Schweiz gibt es Unterkünfte mit Hundebettchen und einem eingezäunten Garten sowie direkten Zugang zur Natur. In anderen Orten, zum Beispiel Travemünde, stehen spezielle Hunde-Wohlfühlpakete bereit, die unter anderem eine Hundedecke, einen Napf und Leckerlis enthalten. An einigen Stellen können auch Lastenräder ausgeliehen werden – ideal für längere Touren mit dem Vierbeiner. Viele Cafés und Restaurants in der Region heißen Gäste mit Hund willkommen, während draußen das Meer rauscht oder die Seen plätschern. Für eine gemütliche Pause mit Meerblick laden etwa in Heiligenhafen die Meeres-Lounge auf der Erlebnis-Seebrücke ein oder gastronomische Betriebe entlang der Promenade.

Eine Bibliothek für Hunde?
Ja, so etwas gibt es an der Ostseeküste Schleswig-Holstein, beispielsweise in Grömitz und Travemünde. In der Stöckchen-Bibliothek können Stöckchen und anderes robustes Spielzeug ausgeliehen werden, um damit nach Herzenslust am Strand herumzutollen. Nach dem Spielen sollten die Spielsachen zurückgebracht werden, damit sich auch die nächsten Hunde daran erfreuen können.

Wie kann ich die Erinnerungen an den Hundeurlaub für immer festhalten?
In verschiedenen Orten an der Ostsee und in der Holsteinischen Schweiz gibt es die Möglichkeit, professionelle Fotoshootings mit Hund zu buchen. Auf Fehmarn, in Heiligenhafen, Grömitz, Scharbeutz oder Travemünde beispielsweise entstehen dabei stimmungsvolle Bilder am Wasser, während in der Holsteinischen Schweiz Fotografie und Natur eine Verbindung eingehen.

Kann mein Hund im Urlaub neue Freunde finden?
Wenn die Hunde schon am Strand toben dürfen, kann diese Zeit auch genutzt werden für die Grömitzer Strandspaziergänge, hier können sozialverträgliche Fellnasen neue Hundekumpels kennenlernen. Aufgrund der regen Nachfrage ist für die Spaziergänge eine Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

djd

Älter Werden in Vorpommern und der Mecklenburgischen Seenplatte *online*
Diese sowie alle bisherigen Ausgaben finden Sie auf unserer Homepage unter www.druckhaus-borna.de.

Folgen Sie uns auf unseren Online-Kanälen:
GesundÄLTER.WERDEN gesund.aelter.werden

ANZEIGE

Koserow und die neue Seebrücke


Foto: Kurverwaltung Koserow

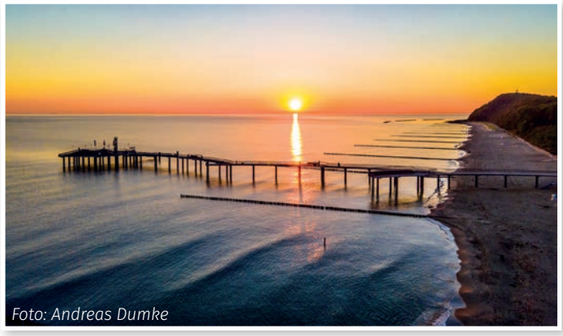

Foto: Andreas Dumke


Foto: Andreas Dumke

Eingerahmt von Ostsee und Achterwasser befindet sich das idyllische Ostseebad Koserow zentral in der Mitte der Insel Usedom. Beide Gewässer sind nur wenige Schritte voneinander entfernt. **Die schmalste Stelle der Insel**, am **Atelier Niemeyer Holstein**, ist nur wenige hundert Meter breit. Die höchste Erhebung an der Usedomer Ostseeküste, **der Streckelsberg**, ist 58 Meter hoch. Von dort aus hat man einen tollen Blick bis zum polnischen Teil der Insel nach Swinemünde oder auch in Richtung Rügen. Der gesamte Streckelsberg ist von einem dichten **Buchenwald** umsäumt. Ganzjährig lädt dieses Gebiet zum **Wandern und Radfahren** ein. Tolle Lichtspiele von Sonnenstrahlen, die durch die Baumkronen scheinen, kann man zu jeder Zeit beobachten. Die evangelische Kirche von Koserow befindet sich im alten Ortskern. Die alte **Feldsteinkirche** hat einen besonderen Charme und lädt im Sommer regelmäßig zur Veranstaltungsreihe **„Klassik am Meer“** ein. Bekannte Schauspieler führen klassische Theaterspielstücke inmitten des Altarraumes und somit in ganz besonderer Atmosphäre auf. Koserow gehört zu den **Usedomer Bernsteinbädern** (Zempin, Koserow, Loddin und Ückeritz). Hier in der Inselmitte ist die Chance auf einen Bernsteinfund ganz besonders hoch. Es werden zahlreiche Bernstein-Schleifkurse und Bernstein-Wanderungen angeboten, sodass jeder Gast sich sein individuelles Urlaubssouvenir selbst anfertigen kann.

Die im Juni 2021 neu eröffnete **Koserower Seebrücke** ist ein echter Publikumsmagnet und lädt definitiv zu einem Besuch ein. Die 280 Meter lange und dreieinhalb Meter breite Seebrücke bindet direkt an den Seebrückenvorplatz an. Das Bauwerk inklusive Anleger für die **Fahrgastschifffahrt**, Rampe und Aussichtsplattform ist auf insgesamt 67 Gründungspfählen errichtet worden. Auf dem Brückenkopf bietet eine **Sitzlandschaft** bis zu 150 Gästen Platz zum Verweilen. Weiterhin kann von dort aus der Sonnenaufgang wie Sonnenuntergang beobachtet werden. Auch Veranstaltungen werden dort durchgeführt. Der **Glockenturm** auf dem Brückenkopf symbolisiert die Glocken von Vineta. Es wurden dort zwei echte Kirchenglocken installiert, die aus der St.-Jakobi-Gemeinde Nestau (Niedersachsen) stammen. Die beiden Bronzeglocken wurden 1932 und 1978 gegossen. Jeden Mittwoch werden die Glocken geläutet und es wird die Sage von Vineta erzählt. Außerdem sind sie zu besonderen Anlässen, wie Hochzeiten oder am Ostersonntag, zu hören. Ergänzt wird die Seebrücke mit weiteren Sitzmöglichkeiten – den einzigartigen **Muschelstrandkörben**. Den Brückenkopf ziert zusätzlich die zweidimensionale Kunstinstallation **„Der Mann mit der Glocke“**.

Begeben Sie sich auf einer der ausgewiesenen Nordic-Walking-Routen durch das Ostseebad Koserow. Abwechslungsreiche Strecken, die durch dichte Wälder, am Strand entlang oder durch die Achterwasser-Wiesen führen, erwarten Sie. Nordic-Walking-Stöcke und Kartenmaterial können in der Kurverwaltung ausgeliehen werden.

Das Achterwasser selbst können Sie auf einem gemieteten Kajak erobern. Lautlos auf dem Wasser dahingleiten ist für Familien und Aktivurlauber immer eine willkommene Abwechslung.

Auch für Angler ist Koserow ein Paradies: Direkt von der neuen Seebrücke aus oder unterhalb vom Streckelsberg lässt es sich in der Ostsee angeln. Auch auf der Seite des Achterwassers gibt es beliebte Angelstellen.

Bernsteinbäder USEDOM

Kontakt:
Kurverwaltung Koserow
Hauptstraße 31 • 17459 Ostseebad Koserow
Telefon: 038375 20415
E-Mail: info@seebad-koserow.de
Internet: www.seebad-koserow.de

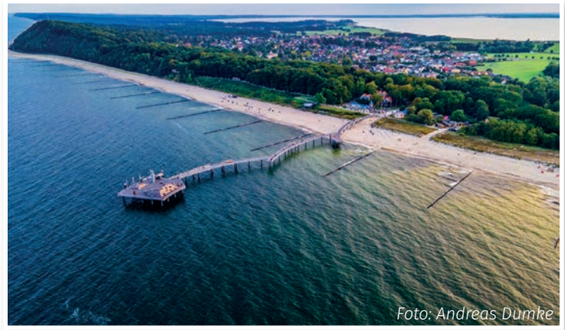

Foto: Andreas Dumke


Foto: Andreas Dumke


Foto: Andreas Dumke



ANZEIGE

Eine Auszeit, die bleibt

Im Kaiserhof den Alltag vergessen und neue Kraft schöpfen



Manchmal braucht es nicht viel, um sich wieder rundum wohlzufühlen: ein paar ruhige Stunden, wohltuende Wärme, duftende Aromen und das Gefühl, einfach einmal nichts tun zu müssen. Im Hotel Kaiserhof wird genau daraus ein besonderes Urlaubserlebnis. Hier dürfen Gäste ankommen, durchatmen und den Alltag für eine Weile hinter sich lassen.

Der neu gestaltete Spa-Bereich lädt dazu ein, Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Mit viel Liebe zum Detail wurde ein Ort geschaffen, an dem Entspannung und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. Ob nach einem erlebnisreichen Tag, bei einer wohltuenden Anwendung oder während eines entspannten Wellnessaufenthalts – im Spa des Kaiserhofs findet jeder seinen ganz persönlichen Moment der Ruhe.

Zeit für sich selbst

Wellness bedeutet mehr als Wärme und Wasser. Es bedeutet, sich bewusst Zeit zu nehmen, den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben und neue Energie zu tanken. Im Spa-Bereich des Kaiserhofs können Gäste genau das erleben. Hier darf der Blick schweifen, der Atem ruhiger werden und die Hektik des Alltags in weite Ferne rücken.

Die besondere Atmosphäre lädt dazu ein, sich treiben zu lassen und die kleinen Dinge wieder wahrzunehmen: wohltuende Wärme auf der Haut, ein Moment der Stille oder das angenehme Gefühl, rundum umsorgt zu sein. So wird aus einem gewöhnlichen Urlaubstag eine wertvolle Auszeit.



Ein Stück Kaiserhof für zu Hause

Was einen Aufenthalt im Kaiserhof besonders macht, ist nicht nur die Zeit vor Ort. Es ist auch das Gefühl, das bleibt, wenn die Koffer längst wieder ausgepackt sind. Wer sich im Spa verwöhnen lässt, die Ruhe genießt und neue Kraft schöpft, nimmt vielleicht genau dieses besondere Kaiserhof-Gefühl mit nach Hause: die Erinnerung an entspannte Stunden, an liebevolle Gastlichkeit und an eine Zeit, in der das eigene Wohlbefinden im Mittelpunkt stand.

Denn manchmal ist es genau das, was im Alltag fehlt – ein wenig Abstand, ein tiefer Atemzug und die Gewissheit, sich selbst etwas Gutes getan zu haben.

Der Kaiserhof ist mehr als ein Ort zum Übernachten. Er ist ein Ort zum Ankommen, Wohlfühlen und Loslassen. Im neu gestalteten Spa-Bereich finden Gäste Raum für Entspannung und Erholung – und vielleicht ein kleines Stück Kaiserhof-Gefühl, das sie noch lange nach ihrem Urlaub begleitet.

Wann dürfen wir Sie verwöhnen?

Für Fragen oder Terminvereinbarungen erreichen Sie uns telefonisch unter **038378 65906**, per Mail an **vitalgarten@kaiserhof-usedom.de**











Schnürsenkel
Wolgast
Koserow
Zinnowitz

Dünenstraße 10a | 17454 Zinnowitz
Tel. 038377 129973

SCHUHFANS AUFGEPASST!

Schnürsenkel Zinnowitz steht für hochwertige Markenschuhe, die in großer Zahl vorhanden sind. Kommen Sie vorbei, nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe unser breit gefächertes Sortiment zu durchstöbern … um möglicherweise Ihren „Traum-Schuh“ zu finden.

In einer angenehmen und eleganten Atmosphäre macht das Shopping sehr viel Spaß. Genießen Sie auf über 100 m² unser mannigfaltiges Angebot bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Sekt.

Schnürsenkel Zinnowitz steht für eine Mischung aus urbaner Eleganz und entspannter Ungezwungenheit. Da möchte man gerne reinkommen und sich wohlfühlen. Genießen Sie dabei Schuhe mit dem gewissen Etwas oder bequeme Schuhe mit Stil!

Wir führen zahlreiche Markenschuhe – sowohl für Damen als auch für Herren. Unsere Damenschuhe, ob Stiefel oder Pumps, zeichnen sich durch Anmut und Eleganz aus, gleich ob dezent oder extravagant. Unsere Herrenschuhe sind klassisch oder sportlich, aber immer stilvoll, dabei modern und zeitlos zugleich.

Die Markenschuhe vom Schnürsenkel Zinnowitz beinhalten für jede Gelegenheit die richtige Wahl.

Marken:

Gabor, Clarks, Charme, Floris van Bommel, Rovers, Gerry Weber, Lola Ramona, Pikolinos, Cristófoli, Kristofer, Accessoires von Voi, Sansibar, Gabor und Pflegemittel von Collonil

Des Weiteren gibt es noch
einen **Schnürsenkel Koserow**
Bahnhofstraße 2a | 17459 Koserow
und einen **Schnürsenkel Wolgast**
Rathausplatz 9 | 17438 Wolgast



Wie selbsttönende Gläser den Alltag erleichtern



Wer eine Brille trägt, kennt das: Draußen wünscht man sich ein getöntes Brillenglas gegen das grelle Licht, drinnen möchte man durch ein klares Glas schauen. Genau hier setzen selbsttönende Brillengläser an, wie es sie von Rodenstock gibt. Sie passen sich automatisch an das Umgebungslicht an – so schnell und gleichmäßig, dass man den Wechsel kaum bemerkt. Besonders angenehm sind die Gläser für alle, die auf helles Licht empfindlich reagieren und für Menschen, die sich einen Allrounder für ihre Augen wünschen. Für unterschiedliche Ansprüche gibt es etwa von Rodenstock zwei Varianten: Die eine ist ideal für alle, die häufig zwischen drinnen und draußen wechseln. Die andere tönt die Gläser auch hinter der Windschutzscheibe ein und ermöglicht so eine blendfreie Sicht beim Autofahren.

djd

(Selbsttönende Brillengläser reagieren auf Licht – und zwar so schnell, dass man den Wechsel selbst kaum merkt. Foto: djd/Rodenstock)

ANZEIGE

Ask & Embla auf Usedom

Mode, die Persönlichkeit zeigt

Auf Usedom hat sich die Modeboutique Ask & Embla längst zu einer besonderen Lieblingsadresse für alle entwickelt, die das Außergewöhnliche lieben. Ob Urlaubsgast oder Einheimische – wer das Geschäft von Inhaberin Susanne Hoppe betritt, entdeckt Mode, die nicht einfach nur gut aussieht, sondern Persönlichkeit und individuellen Stil zum Ausdruck bringt.

Mit viel Gespür für besondere Stücke präsentiert Susanne Hoppe eine exklusive Auswahl an italienischer und skandinavischer Mode. Ungewöhnliche Schnitte, ausdrucksstarke Muster und hochwertige Materialien machen jedes Kleidungsstück zu etwas Besonderem. Statt beliebiger Massenware stehen hier Individualität, Qualität und das gewisse Etwas im Mittelpunkt.

Dabei ist es nicht nur die Mode selbst, die den besonderen Charme von Ask & Embla ausmacht. Mit viel Liebe zum Detail werden die Kollektionen zu inspirierenden Looks zusammengestellt und durch ausgewählte Schmuckstücke, Taschen, Tücher und Accessoires ergänzt. So entstehen Kombinationen, die überraschen, begeistern und Lust darauf machen, den eigenen Stil neu zu entdecken.

Mode wird bei Ask & Embla zum persönlichen Erlebnis. In entspannter Atmosphäre nimmt sich Susanne Hoppe gemeinsam mit ihrem engagierten Team Zeit für ihre Kundinnen und Kunden und steht mit individueller Beratung und einem sicheren Gespür für Stil zur Seite. Denn manchmal ist es genau dieses eine besondere Kleidungsstück, das einen Look komplett macht – oder ein Accessoire, das aus einem schönen Outfit einen echten Lieblingslook werden lässt.

Und weil schöne Mode keine Saison kennt, ist Ask & Embla das ganze Jahr über einen Besuch wert. Ob während der lebendigen Sommermonate, bei einem Spaziergang durch das herbstliche Usedom oder in der ruhigeren Winterzeit – in der Boutique warten immer wieder neue Inspirationen und besondere Lieblingsstücke darauf, entdeckt zu werden.

Wer Usedom besucht und Freude an besonderer Mode hat, sollte bei Ask & Embla vorbeischauen. Vielleicht wartet dort bereits das nächste Lieblingsstück darauf, mit nach Hause genommen zu werden.















Ask & Embla

Skandinavische Mode



Die Modeboutique Ask & Embla steht, wie der Name erahnen lässt, für unkomplizierte und extravagante Mode aus Skandinavien, hauptsächlich aus Dänemark. Weibliche Natürlichkeit, Schönheit von fließenden Stoffen und der Hang zu etwas Besonderem, das verbinden viele mit skandinavischer Mode.

Unsere Kunden schätzen die einzigartigen Schnitte, die gepaart mit besonderen Mustern auf natürlichen, elegant verarbeiteten Materialien für einen ganz persönlichen Stil stehen. Die breit gefächerte Mode der Marken MASAI, Sandwich, Pont Neuf, Yest, Soya Concept, Sophia Perla, 2Biz, Hosen der Firmen Stehmann und Robell, Active Wear von Key West und Festmode von Olimara und Christina Barros – steht vor allem für interessante Gewebe- und Garnstrukturen und heben sich von der üblichen Meterware ab.

Als Inhaberin bin ich selbst begeistert von den Stoffen, den Farben und der Verarbeitung – mit Leidenschaft verkaufen wir Mode für die moderne Frau, die einen entspannten und individuellen Stil bevorzugt. Auch wenn sich unsere Mode nicht speziell an Frauen mit großen Größen richtet, ist unsere Mode so gestaltet, dass sie auch von kurvigen Frauen getragen werden kann.

Passend zu unseren Kollektionen werden die Outfits mit ausgefallenen Accessoires wie Schmuck, Taschen und Tüchern abgerundet.

Seit einiger Zeit gehören die Kerzen von Max Benjamin zum Angebot, die nicht nur in unserem Geschäft für eine besondere Atmosphäre sorgen, sondern auch die Herzen vieler Kunden im Sturm erobert haben.

Das Geschäft befindet sich im Allee Center und bietet für fast jeden Geschmack und für jedes Portmonee etwas, vom schönen Einzelstück bis zum kompletten Outfit ist sicher auch für Sie etwas dabei.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Susanne Hoppe, Inhaberin der Modeboutique Ask & Embla

Ask & Embla
Allee Center, Bahnhofstraße 2a, 17459 Koserow
Tel. 0171 8838273

ANZEIGE



Die Güstrower Altstadt prägen beeindruckende Kulissen und Fassaden. (Foto: Mathias Taslair)

Güstrow – Kultur, Natur und kleine Auszeiten mitten in Mecklenburg

Wer Güstrow besucht, entdeckt eine Stadt, die auf angenehme Weise unterschiedliche Welten miteinander verbindet: historische Backsteingotik und moderne Kultur, Kunst und Natur, eine lebendige Innenstadt und ruhige Wege am Wasser. Mitten im Herzen Mecklenburgs gelegen, ist Güstrow zugleich ein idealer Ausgangspunkt für Entdeckungen in der Region. Die Ostseeküste ist nicht weit entfernt, und auch mit dem Fahrrad lässt sich die Umgebung wunderbar erkunden. Durch die Stadt führen unter anderem die Radfernwege Berlin–Kopenhagen und Hamburg–Rügen.

Auf den Spuren Ernst Barlachs

Der wohl berühmteste Name der Stadt ist Ernst Barlach. Der Künstler lebte und arbeitete lange Zeit in Güstrow und hinterließ hier ein außergewöhnliches kulturelles Erbe. Wer sich auf seine Spuren begibt, erlebt Kunst nicht nur im Museum, sondern an Orten, die eng mit dem Leben des Künstlers verbunden sind. Damit gehört Barlach ganz selbstverständlich zum Stadtbild und zur Identität Güstrows. Doch Güstrow ist nicht nur Barlach. Galerien, Ateliers, Museen und kulturelle Einrichtungen machen die Stadt zu einem lebendigen Kulturstandort.

Geschichte, die man erlaufen kann

Ein Spaziergang durch die Altstadt ist wie eine kleine Zeitreise. Der Dom, historische Gebäude und die Straßen der Innenstadt erzählen von vergangenen Jahrhunderten. Ein besonderer Hingucker ist dabei das Güstrower Schloss. Der imposante Renaissancebau gehört zu den bedeutendsten seiner Art im nördlichen Europa und prägt bis heute das Bild der ehemaligen Residenzstadt. Italienische, französische und niederländische Einflüsse verleihen dem Schloss seine außergewöhnliche Architektur und machen es zu einem der markantesten Wahrzeichen Güstrows. Auch wenn das Schloss aufgrund umfangreicher Baumaßnahmen derzeit nicht von innen besichtigt werden kann, lohnt sich der Blick auf die eindrucksvolle Anlage. Der historische Schlossgarten lädt zudem zum Spazieren und Verweilen ein.

Natur vor der Haustür

Nach einem Stadtbummel ist es nur ein kurzer Weg hinaus ins Grüne. Besonders der Inselsee macht Güstrow zu einem attraktiven Ziel für Menschen, die Erholung und Bewegung miteinander verbinden möchten. Radfahren, Wandern, Kanufahren oder einfach am Wasser sitzen – Güstrow bietet viele Möglichkeiten, eine Auszeit aktiv oder ganz entspannt zu gestalten. Auch der Wildpark-MV gehört zu den besonderen Ausflugszielen der Stadt. Dort lassen sich Tiere aus nächster Nähe beobachten; der Aquatunnel ermöglicht außerdem spannende Einblicke in die Unterwasserwelt.

800 Jahre Güstrow in 2028

Auch der Blick nach vorn lohnt sich: 2028 feiert Güstrow sein 800-jähriges Stadtjubiläum. Schon ab 2027 wird das besondere Ereignis zunehmend im Stadtbild und im kulturellen Leben sichtbar werden. Gemeinsam mit Vereinen, Einrichtungen, Kulturschaffenden, Unternehmen sowie vielen engagierten Güstrowerinnen und Güstrowern entsteht ein vielfältiges Festjahr, das die Geschichte der Stadt ebenso in den Mittelpunkt rückt wie ihre Gegenwart und Zukunft. Höhepunkt wird die große Festwoche im Juni 2028 sein. Dann soll die ganze Stadt zeigen, was Güstrow ausmacht: Gemeinschaft, Geschichte, Kultur und die Freude daran, die eigene Stadt gemeinsam zu feiern.

Mehr Infos: www.guestrow.de und www.guestrow-tourismus.de

ANZEIGE



Veranstaltungen

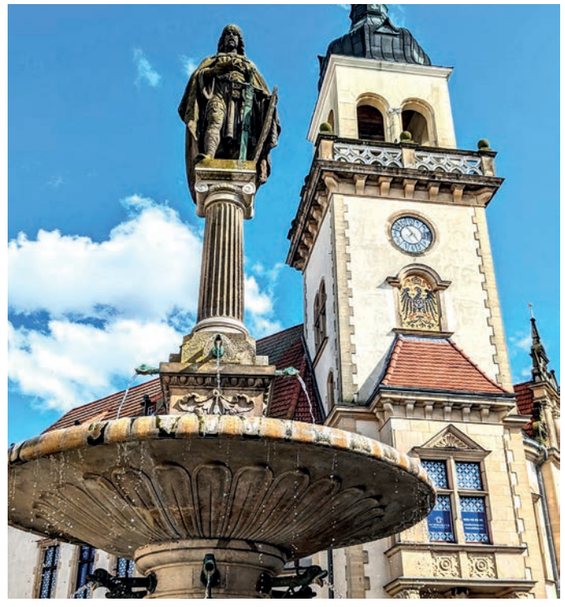
2026

02.10.2026
25. Güstrower Kunstnacht
28. & 29.11.2026
Vorweihnachtlicher Genussmarkt in der Wollhalle
27.11. bis 20.12.2026
Weihnachtsmarkt „Advent am Markt“

2027

Juni bis August
jeden Mittwoch Musik in der Altstadt
13. & 14.03.2027
Österlicher Genussmarkt in der Wollhalle
16.05.2027
Internationaler Museumstag im Stadtmuseum
11.06. bis 13.06.2027
Stadtfest
12.06.2027
Tag der Städtebauförderung
19.06.2027
Tag der Backsteingotik
12.09.2027
Tag des offenen Denkmals
18.09.2027
Einkaufsnacht
02.10.2027
Güstrower Kunstnacht
27.11. / 28.11.2027
Vorweihnachtlicher Genussmarkt
26.11. bis 20.12.2027
Weihnachtsmarkt „Advent am Markt“

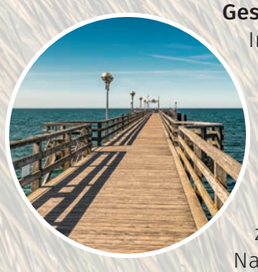
Borwinbrunnen (Foto: Heiko Grunzig)




(Foto: Marcus Friedrich – marcusfriedrich.media)

Ein Klima zum Entspannen

Im Ostseeheilbad Graal-Müritz die heilsame Kraft der Natur erleben



Gesundheit kann so natürlich sein: In Graal-Müritz verbinden sich die wohltuenden Einflüsse der Ostsee mit der Ruhe und Vielfalt der umliegenden Wälder. Wer hier Urlaub macht, findet nicht nur Erholung am Strand, sondern auch zahlreiche Möglichkeiten, die Natur bewusst zu erleben und neue Kraft zu schöpfen. Ob bei einer Kräuterwanderung, einem Spaziergang durch den Kurwald oder bei sanften Bewegungsangeboten – die Natur wird zum wertvollen Begleiter für Körper und Seele.

Graal-Müritz liegt eingebettet in eine abwechslungsreiche Landschaft aus Wald und Moor und befindet sich zugleich in unmittelbarer Nähe zur Hanse- und Universitätsstadt Rostock. Rund 12.000 Hektar Wald und Moor umgeben das Ostseeheilbad und machen es zu einem idealen Ausgangspunkt für erholsame Urlaubstage und spannende Ausflüge. Die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst und Rostock-Warnemünde sind gut erreichbar. Ein besonderes Erlebnis ist die 350 Meter lange Seebrücke, von der aus sich der Blick weit über die Ostsee öffnet. Bei einem Abendspaziergang lässt sich hier die frische Meeresluft genießen und ein stimmungsvoller Sonnenuntergang erleben.

Auch der Ort selbst lädt zum Entdecken und Verweilen ein. Zwischen liebevoll erhaltener Bäderarchitektur, schilfgedeckten Büdner-Häusern und alten Alleenstraßen gelangt man zum idyllischen Rhododendronpark. Auf 4,5 Hektar entfaltet sich hier eine beeindruckende Blütenpracht mit über 2.500 Azaleen- und Rhododendronarten. Ein Spaziergang durch den Park verbindet Naturerlebnis und Entspannung zu jeder Jahreszeit.


(Foto: Marcus Friedrich – marcusfriedrich.media)

Besonders wertvoll für das Wohlbefinden ist das natürliche Bioklima von Graal-Müritz. Die Brandung der Ostsee reichert die Luft mit feinen Meeresaerosolen an, während die ausgedehnten Wälder ein gesundheitsförderndes Umfeld schaffen. Das Zusammenspiel von Meeresluft, Wald und Ruhe kann insbesondere für Menschen mit Atemwegsbeschwerden wohltuend sein und bietet gute Voraussetzungen für Prävention, Regeneration und Erholung. In den fünf Kurkliniken des Ostseeheilbades ergänzen rehabilitative und physiotherapeutische Angebote sowie Wellnessanwendungen die Möglichkeiten, Körper und Seele etwas Gutes zu tun.



Die Kraft der Natur lässt sich in Graal-Müritz auf vielfältige Weise erfahren. Bei Kräuterwanderungen geht es hinaus in die heimische Landschaft. Dabei lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Pflanzenwelt der mecklenburgischen Küste kennen und erfahren Wissenswertes über heimische Kräuter, ihre besonderen Eigenschaften und ihre Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Das bewusste Wahrnehmen der Natur, verbunden mit Bewegung an der frischen Luft, macht diese Wanderungen zu einem besonderen Erlebnis für alle Sinne.

Ein weiterer Ort der Erholung ist der 13 Hektar große Kurwald. Im „grünen Klassenzimmer“ können Klein und Groß Spannendes über Flora und Fauna erfahren. Der Klangwald lädt dazu ein, die unterschiedlichen Töne und Klänge der Holzarten zu entdecken. Im Entspannungswald steht dagegen das bewusste Erleben der Natur im Mittelpunkt. Beim Waldbaden mit einem Waldtherapeuten kann man entschleunigen, tief durchatmen und die wohltuende Atmosphäre der Bäume auf sich wirken lassen. – auf Wunsch auch begleitet.

Tipp für den Urlaub: Wer sich in sanfter Weise etwas Gutes tun möchte, kann in Graal-Müritz regelmäßig an Angeboten wie Waldbaden, Tai-Chi und Qigong teilnehmen. Die achtsamen Bewegungen, die bewusste Atmung und die Ruhe der Natur helfen dabei, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. So wird der Aufenthalt im Ostseeheilbad zu einer wertvollen Auszeit für Körper, Geist und Seele.

(Fotos: Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz, André Pristaff)

Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz
Rostocker Straße 3
18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz
T: 038206 7030 | F: 038206 70320
Internet: graal-mueritz.de
facebook.com/graal.mueritz
instagram.com/graal.mueritz

GRAAL-MÜRITZ
DAS OSTSEEHEILBAD
MIT TRADITION


(Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz, André Pristaff)


(Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz, André Pristaff)


(Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz, André Pristaff)


(Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz, André Pristaff)

ANZEIGE

Vom Holz zum Lieblingsplatz am Meer

Ein Blick hinter die Kulissen von Korbwerk in Ückeritz









Wie entsteht eigentlich ein Strandkorb? Was macht ihn so besonders – und warum steckt in jedem einzelnen ein Stück echte Handwerkskunst? Wir haben uns bei Korbwerk auf Usedom umgesehen und entdeckt: Hinter dem gemütlichen Platz am Meer steckt eine faszinierende Reise.

Es ist ein vertrautes Bild an der Ostsee: Der Wind weht über den Strand, Möwen ziehen ihre Kreise und im Strandkorb lässt es sich wunderbar aushalten. Doch was viele Urlauber nicht wissen: Ein Strandkorb ist weit mehr als ein gemütliches Sitzmöbel. Er ist das Ergebnis zahlreicher Arbeitsschritte, handwerklichen Könnens und viel Liebe zum Detail.

In Ückeritz, mitten auf der Insel Usedom, wird diese besondere Handwerkskunst bei Korbwerk bis heute gepflegt. Die Manufaktur blickt auf eine über 100-jährige Tradition zurück und zählt zu den ältesten noch aktiven Strandkorbmanufakturen Deutschlands. Hier entstehen Körbe, die nicht einfach von einem Fließband kommen, sondern Stück für Stück ihre ganz eigene Persönlichkeit erhalten.

1. Alles beginnt mit dem richtigen Material

Bevor ein Strandkorb seine typische Form bekommt, steht die Auswahl der Materialien. Wetterfestes Holz, stabile Stahlbänder, hochwertige Geflechte und strapazierfähige Stoffe bilden die Grundlage für ein langlebiges Produkt.

Denn ein Strandkorb muss einiges aushalten: Sonne, Regen, salzige Meeresluft und kräftige Ostseewinde. Deshalb kommt es nicht nur auf eine schöne Optik an, sondern vor allem auf Qualität und sorgfältige Verarbeitung.

2. Aus einzelnen Holzteilen wird ein stabiler Rahmen

Nun nimmt der Strandkorb langsam Gestalt an. Die Holzteile werden vorbereitet, zugeschnitten und zu einem stabilen Grundgerüst zusammengefügt. Dabei ist Präzision gefragt: Jedes Bauteil muss passen, damit der spätere Korb nicht nur gut aussieht, sondern auch sicher und bequem ist.

Erfahrene Handwerker wissen genau, worauf es ankommt. Sie arbeiten mit viel Fingerspitzengefühl und einem geschulten Blick für Details. Schließlich soll ein Strandkorb viele Jahre Freude bereiten – und nicht nur eine Saison überstehen.

3. Das Geflecht: Fleißarbeit mit Fingerspitzengefühl

Was wäre ein Strandkorb ohne sein charakteristisches Geflecht? Es verleiht ihm seinen unverwechselbaren norddeutschen Charme und sorgt für die typische Optik. Das Flechten gehört zu den besonders aufwendigen Arbeitsschritten. Mit Geduld, Geschick und Erfahrung wird das Material sorgfältig verarbeitet. Reihe für Reihe entsteht die typische Außenhülle, die den Strandkorb zu einem echten Blickfang macht. Hier zeigt sich besonders deutlich, was den Unterschied zwischen industrieller Massenware und echtem Manufakturhandwerk ausmacht: Handarbeit braucht Zeit – und genau diese Zeit ist es, die Qualität sichtbar werden lässt.

4. Stoffe, Farben und Details machen ihn einzigartig

Wenn das Grundgerüst steht und das Geflecht seinen Platz gefunden hat, wird es persönlich. Jetzt geht es um die Ausstattung und das Design.

Bei Korbwerk können Kunden aus verschiedenen hochwertigen Stoffen und Farben wählen. Ob klassisch gestreift, maritim, elegant oder ganz individuell – der eigene Geschmack darf sich im Strandkorb wiederfinden.

Auch besondere Wünsche lassen sich in die Gestaltung einbeziehen. Ein Familienwappen, eine integrierte Leselampe, ein USB-Anschluss oder weitere individuelle Ausstattungen können aus einem Strandkorb ein ganz persönliches Unikat machen.

ANZEIGE

5. Der letzte Schliff: Aus einem Möbelstück wird ein Lieblingsplatz

Am Ende werden die einzelnen Elemente zusammengefügt: Polster, Verdeck, Fußstützen, Beschläge und weitere Ausstattungsdetails. Alles wird sorgfältig geprüft und aufeinander abgestimmt.

Dann ist es so weit: Aus Holz, Geflecht, Stoff und vielen Stunden Handarbeit ist ein Strandkorb geworden. Bereit für den Garten, die Terrasse, den Balkon oder den nächsten Urlaub am Meer.

Doch bevor er die Manufaktur verlässt, zählt noch einmal der prüfende Blick der Fachleute. Denn bei Korbwerk geht es nicht nur darum, einen Strandkorb herzustellen. Es geht darum, einen Platz zu schaffen, an dem Menschen viele Jahre lang schöne Momente erleben.

Mehr als 100 Jahre Tradition – und immer offen für Neues

Korbwerk verbindet traditionelle Handwerkskunst mit modernen Ideen. Das Unternehmen ist seiner Philosophie „Klasse statt Masse“ treu geblieben und entwickelt seine Produkte dennoch kontinuierlich weiter.

Ein besonderes Beispiel für die Verbundenheit mit der Insel ist der größte Strandkorb der Welt in Heringsdorf. Das imposante Wahrzeichen bietet Platz für 91 Personen und wurde von Korbwerk restauriert und modernisiert. Er zeigt eindrucksvoll, wie viel Erfahrung und handwerkliches Können in der Manufaktur zu Hause sind.

Wer wissen möchte, wie ein Strandkorb entsteht, kann Korbwerk auch direkt bei der Arbeit erleben. Bei den öffentlichen Werksführungen erhalten Besucher spannende Einblicke in die Fertigung und erfahren, was hinter einem echten Strandkorb aus Ückeritz steckt.

Neugierig geworden?

Vielleicht haben Sie beim Lesen schon überlegt, welcher Strandkorb zu Ihnen passen könnte. Ein gemütlicher Platz für den Garten? Ein besonderes Geschenk? Oder ein individuelles Modell, das genau zu den eigenen Vorstellungen passt?

Dann lohnt sich ein Besuch bei Korbwerk in Ückeritz. Schauen Sie den Handwerkern über die Schulter, lassen Sie sich von den verschiedenen Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten inspirieren und entdecken Sie, wie aus einer Idee Ihr persönlicher Traumstrandkorb werden kann. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin und erleben Sie echtes Strandkorbhandwerk auf Usedom.

Korbwerk Ückeritz – wo Tradition auf Individualität trifft und jeder Strandkorb seine eigene Geschichte beginnt.

KORBWERK
alte schule · neues design · seit 1925

Korbwaren 1925 Usedom GmbH & Co. KG
An den Kaveln 2, 17459 Ückeritz
Telefon: 038375 242392
info@korbwerk.de
www.korbwerk.de









ANZEIGE

Weniger tanken, entspannter fahren: Honda setzt auf moderne Mobilität



Effizient unterwegs mit moderner Hybridtechnik

Hohe Spritpreise und steigende Mobilitätskosten machen effizientes Autofahren für viele Menschen zunehmend interessant. Das Honda Autohaus Lietze und Logall in Greifswald und Anklam zeigt, wie moderne Antriebstechnik dabei helfen kann, effizienter und bewusster unterwegs zu sein.

Honda bietet verschiedene Hybridfahrzeuge und damit unterschiedliche Möglichkeiten, Kraftstoffverbrauch und Komfort zu verbinden. Ob Stadtfahrzeug, Familienauto oder SUV – moderne Hybridtechnik ist längst im Alltag angekommen.

Hybridtechnik, die zum Alltag passt

Ein Beispiel ist der Honda CR-V, der als Vollhybrid und Plug-in-Hybrid erhältlich ist. Der Vollhybrid kombiniert Verbrennungs- und Elektromotor ohne externes Laden. Beim Plug-in-Hybrid lässt sich die Batterie zu Hause oder öffentlich laden. So können kürzere Alltagswege – etwa zur Arbeit, zum Einkaufen oder Sport – elektrisch zurückgelegt werden.

Gerade bei hohen Kraftstoffpreisen kann das interessant sein: Wer einen Teil seiner Strecken elektrisch fährt, benötigt weniger Benzin. Die persönliche Ersparnis hängt vom Fahrprofil, den Energiepreisen und den Lademöglichkeiten ab.

Weniger Verbrauch, mehr Komfort

Schon kleine Einsparungen können sich über Wochen und Monate summieren. Gleichzeitig bedeutet Effizienz keinen Verzicht auf Komfort. Moderne Hybrid- und Plug-in-Hybridmodelle verbinden sparsames Fahren mit Alltagstauglichkeit und moderner Technik.

Auch beim Fahrerlebnis bietet elektrisches Fahren Vorteile: Der Antrieb arbeitet besonders leise und sorgt gerade im Stadtverkehr für eine ruhigere Fahrt. Während der rein elektrischen Fahrt entstehen am Fahrzeug zudem keine Abgase.

Welcher Antrieb passt?

Nicht jeder fährt gleich oder verfügt über eine Lademöglichkeit. Wer kurze Strecken fährt und zu Hause oder am Arbeitsplatz laden kann, kann von einem Plug-in-Hybrid profitieren. Wer flexibel bleiben und sich nicht um Laden kümmern möchte, findet im Vollhybrid eine Alternative.

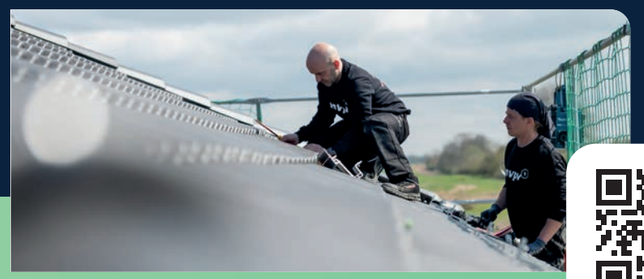
Bei Lietze und Logall in Greifswald und Anklam steht deshalb die individuelle Beratung im Mittelpunkt. Entscheidend ist nicht das technisch umfangreichste Fahrzeug, sondern das Antriebskonzept, das am besten zu den eigenen Gewohnheiten und Anforderungen passt.

Moderne Mobilität selbst erleben

Interessierte können verschiedene Honda-Modelle und Antriebskonzepte kennenlernen und bei einer Probefahrt selbst erleben, wie leise, komfortabel und selbstverständlich hybrides und elektrisches Fahren heute sein kann.

Weniger tanken, entspannt fahren und moderne Technik nutzen – effiziente Mobilität ist längst im Alltag angekommen.

mvpv
~ POWER UP YOUR HOME WITH MVPV
Photovoltaik für Dein Zuhause
Investiere in eine nachhaltige Zukunft und profitiere von den Vorteilen einer Solaranlage auf Deinem Dach.
Direkt aus Greifswald
Sofort lieferbar
Viessmann-Markenqualität

MVPV AUS GREIFSWALD
Wir bei mvpv verstehen, dass jedes Projekt einzigartig ist. Daher bieten wir unseren Kunden eine individuelle Beratung und Planung an, um sicherzustellen, dass Deine neue Solaranlage perfekt auf Deine Bedürfnisse abgestimmt ist.
Unsere erfahrenen Experten arbeiten eng mit Dir zusammen, um sicherzustellen, dass Deine Solaranlage optimal auf Dein Dach passt und maximale Energieerzeugung bietet.

Jetzt zum Konfigurator oder Shop!
MVPV.DE IST EIN PROJEKT VON
Massivhaus M-V GmbH · Am Elisenpark 34 · 17491 Greifswald
Telefon: 03834 / 88 78 990 · Mail: kontakt@mvpv.de

ANZEIGE

Fahrradhaus Wendt

Wir leben Fahrrad!

Fahrräder für die ganze Familie? Welches Fahrrad passt? Im Fahrradhaus Wendt finden Sie die Antworten auf Ihre Fragen! Egal ob es sich um Kinder- und Jugendfahrräder, City- und Urban-Bikes, Trekking- und Cross-Bikes, Mountainbikes oder Rennräder handelt, hier wird jeder fündig. Fahrradhaus Wendt verfügt über eine faszinierende Sortimentstiefe und -breite in allen Bereichen der Zweiradbranche. Die Qualität der Ware und der dazugehörende Service lassen keine Wünsche offen.

Im größten Zweiradhaus von Neubrandenburg wird Ihnen eine einzigartige Auswahl an Produkten und Marken zu attraktiven Preisen in allen Bereichen geboten. Auf 800 m² Verkaufsfläche erwarten Sie neben der Werkstatt das Servicecenter und eine Riesenauswahl an Produkten.

Auf Wunsch können Sie, Arbeitnehmer und Selbstständige, Ihr Fahrrad im Fahrradhaus Wendt leasen.

Welche Vorteile bieten die Elektrofahrräder vom Fahrradhaus Wendt?

Durch Einsatz elektrischer Unterstützung wird der Nutzen des Fahrrads im Alltag und in der Freizeit deutlich erweitert. Sie können:

- größere Distanzen zurücklegen
- entspannter bergauf fahren
- mehr Gepäck mitnehmen ...

Im Alltag können Sie Ihr Elektrofahrrad für den täglichen Weg zur Arbeit nutzen, auch wenn dieser bisher zu lang oder zu steil war, um ihn mit dem herkömmlichen Rad zu bewältigen. Für den Weg zum Supermarkt sind unsere Elektrofahrräder ebenso geeignet.

In der Freizeit können Sie das Elektrofahrrad für erholsame Touren nutzen, bei denen auch steilere Anstiege nicht zum schweißtreibenden Problem werden. Durch die Möglichkeit, unterschiedliche Unterstützungsgrade zu wählen, wird die Überbrückung von Leistungsdifferenzen möglich. Dies ist für viele Kunden ein zentrales Argument für die Nutzung von Elektrofahrrädern.

Service wird im Fahrradhaus Wendt großgeschrieben

Sie haben sich ein neues Fahrrad ausgesucht und möchten gerne noch Zubehör? Einen anderen Lenker, Sattel oder andere Bereifung, einen Fahrradhelm? Kein Problem. Die im Fahrradhaus Wendt gekauften Zubehörteile werden natürlich auch montiert. Ebenso können Sie auch Ihr individuelles Rad komplett zusammenstellen.

Ist Ihr Fahrrad verkehrssicher?

Auch das prüfen die kompetenten Mitarbeiter im Fahrradhaus Wendt gern und helfen Ihnen, die Verkehrssicherheit wieder herzustellen.

Sie sehen, im Fahrradhaus Wendt stimmt nicht nur das Angebot, sondern auch der Service.

Wir leben Fahrrad!
Ihr Fahrradhaus Wendt Neubrandenburg

Fahrradhaus WENDT

SCHNELL HIN!

Hier erwarten Sie unsere Werkstatt, unser Servicecenter und eine Riesenauswahl unserer Produkte auf 800 m² Verkaufsfläche.



Fahrräder
Kinder- und Jugend-Fahrräder, Trekking- und City-Räder, Mountainbikes, Rennräder

E-Bikes
für den täglichen Weg zur Arbeit, den Einkauf im Supermarkt oder für erholsame Touren in der Freizeit

Werkstatt / Service
Wartung, Reparatur, Komplettreinigung, Überprüfung der Verkehrssicherheit, Verkauf von Zubehör

JobRad
hochwertige Fahrräder und E-Bikes zu günstigen Konditionen leasen

Fahrradhaus Wendt Neubrandenburg
Woldegker Straße 27 . 17033 Neubrandenburg . Tel: 0395 5826475
E-Mail: fahrradhaus@wendt-gmbh.net . Web: www.wendt-gmbh.net
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.00 - 18.00 Uhr . Samstag 9.00 - 12.00 Uhr

ANZEIGE

Ihre Sanitätshäuser

in Neubrandenburg und Pasewalk

Kompetenz, Erfahrung, Einfühlungsvermögen – und ein umfassendes Sortiment an hochwertigen Produkten: Darauf können Sie bei uns zählen.

Wir bilden unsere Mitarbeiter zu zertifizierten Beratern für Medizinprodukte aus. Durch regelmäßige Schulungen sind sie stets über die neuesten Produktentwicklungen und gesetzlichen Voraussetzungen über die aktuellen Vorsorgemöglichkeiten informiert.

Um Ihnen die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten, arbeiten wir auch sehr eng mit Ärzten, Krankenschwestern, Ergo- und Physiotherapeuten, der häuslichen Krankenpflege und den pflegenden Angehörigen zusammen. So finden Sie in Ihren Sanitätshäusern Wendt in Neubrandenburg und Pasewalk ganzheitliche Beratung und individuellen Service.

Service wird bei uns großgeschrieben. Der Reparatur- und Kundenservice steht bei uns an erster Stelle. Mit unseren 17 Mitarbeitern sind wir täglich von Montag bis Freitag an zwei Standorten, Neubrandenburg und Pasewalk, für Sie im Einsatz.

Ihr Sanitätshaus Wendt
www.wendt-gmbh.net

Was Sie von uns erwarten können:

- Mobilitäts- und Alltagshilfen
- Gehhilfen und Rollatoren
- manuelle Rollstühle, Elektrorollstühle
- Elektromobile
- Behindertenfahrräder
- Zusatzantriebe
- behindertengerechter Fahrzeugumbau
- Bewegungsgeräte
- Hilfsmittel für Bad und WC
- lymphologische & phlebologische
- Kompressionstrumpfversorgung
- Sportbandagen und Fitnessartikel
- Produkte für gesundes Sitzen und Schlafen
- Vorsorge- und Gesundheitschecks
- alles rund um die häusliche Pflege
- Pflegehilfsmittel
- Epithesen-Versorgung
- Vermietung von Hilfsmitteln
- Bandagen und Orthesen
- Orthopädietechnik
- Sanivita Online-Shop: www.sanivita.de/wendt

Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk

Sanitätshaus WENDT

Orion^{METRO}

Perfekt für ... Einsteiger.

Einfach mal raus aus den vier Wänden und eine kleine Runde drehen. Um kurze Wege sicher und bequem zurückzulegen, steht Ihnen der Orion^{METRO} stets zu Diensten.

Sie wollen auf einen Scooter umsteigen? Dann empfehlen wir Ihnen diesen zuverlässigen Partner.





Easy Rider²

Der modern sportlich gestaltete Easy Rider² ist ein Dreirad mit einem Sitz, der Ihnen deutlich mehr Unterstützung und Komfort bietet als ein herkömmlicher Sattel. Die niedrige Sitzeinheit ermöglicht Ihnen ein einfaches Hinsetzen – ein ‚Aufsteigen' ist nicht notwendig. Durch den tieferen Schwerpunkt fahren Sie sehr sicher und stabil mit der Optik eines sportlichen Liegerades. Der Easy Rider² kann auf Wunsch mit einem Elektromotor geliefert werden.

Sanitätshaus Wendt Neubrandenburg
Woldegker Straße 27 . 17033 Neubrandenburg
Tel: 0395 7616533 . Fax: 0395 7760666
E-Mail: info@wendt-gmbh.net . Web: www.wendt-gmbh.net

Sanitätshaus Wendt Pasewalk
Lindenstraße 23 . 17309 Pasewalk
Tel: 03973 215650 . Fax: 03973 215652
E-Mail: info@wendt-gmbh.net . Web: www.wendt-gmbh.net

ANZEIGE

Neue Perspektiven für die Küche

Eine Küche ist längst mehr als ein Ort zum Kochen. Sie ist Treffpunkt, Lebensraum und Mittelpunkt des täglichen Miteinanders. Genau diesen Gedanken verfolgt MP Küchen seit mehr als 20 Jahren und verbindet dabei individuelle Planung mit Funktionalität, Komfort und modernen Lösungen.

Was vor über zwei Jahrzehnten mit dem Anspruch begann, Küchen nicht nur schön, sondern vor allem alltagstauglich zu gestalten, hat sich kontinuierlich weiterentwickelt. Heute stehen bei MP Küchen die persönlichen Bedürfnisse der Kunden noch stärker im Mittelpunkt. Denn eine gute Küche muss zum Leben ihrer Nutzer passen – und nicht umgekehrt.

Ein wichtiger Bereich ist dabei die barrierearme und altersgerechte Küchenplanung. Durch durchdachte Arbeitshöhen, kurze Wege und gut erreichbare Schränke und Geräte können Küchen so gestaltet werden, dass sie mehr Komfort und Selbstständigkeit ermöglichen. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine Küche bereits heute barrierearm benötigt wird oder langfristig auf die eigenen Bedürfnisse im Alter vorbereitet sein soll.

Auch die Möglichkeiten moderner Technik eröffnen bei der Küchenplanung ganz neue Perspektiven. Mit der VR-Planung können Kunden ihre zukünftige Küche bereits vor der Umsetzung virtuell erleben. Räume, Arbeitsbereiche und Küchenelemente lassen sich auf diese Weise aus einer völlig neuen Perspektive betrachten. Gerade bei individuellen Planungen bietet dies die Möglichkeit, Ergonomie und Funktionalität bereits frühzeitig zu erleben und gegebenenfalls anzupassen.

Doch nicht nur im Inneren der Küchen hat sich vieles verändert. Auch MP Küchen selbst präsentiert sich inzwischen in einem neuen Erscheinungsbild. Die neu gestaltete Außenfassade lässt den Standort in frischem, modernem Glanz erstrahlen. Sie steht sinnbildlich für die Entwicklung des Unternehmens: Bewährte Erfahrung trifft auf neue Ideen, moderne Technik und den Mut, Dinge weiterzuentwickeln.

Bei der Gestaltung der Küchen setzen sich klare und zeitlose Formen, nachhaltige Materialien und intelligente Technologien immer stärker durch. Gleichzeitig bleibt die Individualität entscheidend. Jede Küche soll ihren eigenen Charakter bekommen und sich harmonisch in das Leben und die Wohnsituation ihrer Nutzer einfügen.

Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung blickt MP Küchen deshalb nicht nur zurück, sondern vor allem nach vorne. Die Weiterentwicklung moderner Planungstechnologien, der Ausbau barrierearmer und altersgerechter Lösungen sowie neue Angebote und Workshops sind Teil dieses Weges.
So entsteht bei MP Küchen eine Verbindung aus Erfahrung und Innovation – mit dem Ziel, Küchen zu schaffen, die nicht nur heute überzeugen, sondern auch langfristig Freude bereiten.

MP Küchen



Wenn Wetterextreme Schmerzen verstärken

Darauf sollten chronisch Erkrankte bei Hitze und Wetterumschwüngen achten

Extreme Wetterbedingungen nehmen im Zuge des Klimawandels auch in unseren Breitengraden zu. Bei Hitzewellen und plötzlichen Wetterumschwüngen wächst bei vielen Familien die Sorge um Eltern, Großeltern oder Angehörige mit chronischen Erkrankungen. Große, lang anhaltende Hitze belastet den Kreislauf, entzieht dem Körper Flüssigkeit und kann bestehende Beschwerden verstärken. Doch auch bei plötzlichen Wetterwechseln klagen viele Betroffene über Wetterfühligkeit. Viele berichten dann über stärkere Schmerzen, ausgeprägte Müdigkeit oder eine geringere Belastbarkeit. Besonders Menschen, die bereits durch eine chronische Erkrankung im Alltag eingeschränkt sind, können unter hohen Temperaturen leiden. Hitze kann dazu führen, dass alltägliche Tätigkeiten anstrengender werden und die Erholung länger dauert. Gleichzeitig fällt es vielen Betroffenen schwerer, ausreichend zu schlafen. Dadurch kann sich die Erschöpfung am nächsten Tag zusätzlich bemerkbar machen. Wie sich hohe Temperaturen auf chronische Erkrankungen auswirken können, zeigt das Beispiel Parkinson. „Die Hitze setzt mir seit meiner Erkrankung stärker zu“, berichtet Christian Schmidt-Heisch, Gründer des Vereins Parkinson Pate, der selbst mit der Krankheit lebt. „Ich bin schneller erschöpft, selbst einfache Aufgaben fallen schwerer. Besonders belastend ist, dass auch der Schlaf leidet und dadurch zusätzliche Energie im Alltag fehlt.“

Veränderungen ernst nehmen

Bei Hitzeperioden, aber auch bei Wetterumschwüngen sollten Betroffene – und auch Angehörige – aufmerksam beobachten, wie sich das Befinden verändert. Wer eine deutliche Verschlechterung bemerkt, sollte dies mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprechen. So sollten etwa Menschen mit Parkinson oder chronischen Schmerzen klären, ob das Therapie- beziehungsweise Schmerzmanagement oder die Medikation angepasst werden sollten, denn bestimmte Medikamente können Einfluss auf den Flüssigkeitshaushalt oder die Temperaturregulierung des Körpers haben. Auch die eigene Tagesplanung kann an die Wetterbedingungen angepasst werden. Erledigungen, Spaziergänge oder körperliche Aktivitäten lassen sich möglichst auf die frühen Morgen- oder späteren Abendstunden verlegen.



Während der heißesten Zeit des Tages ist es dagegen sinnvoll, körperliche Belastungen zu reduzieren und sich möglichst an einem kühlen Ort aufzuhalten.

Für Angehörige kann es hilfreich sein, besonders bei älteren oder gesundheitlich eingeschränkten Menschen regelmäßig nachzufragen, wie es ihnen geht. Denn nicht jeder bemerkt oder äußert sofort, dass die Hitze stärker belastet. Gemeinsam lässt sich zudem überlegen, welche Maßnahmen im Alltag für Entlastung sorgen können. Mehr Informationen zum Umgang mit chronischen Schmerzen gibt es auf Portalen wie www.schmerz-spezialisten.de. „Da extreme Wetterereignisse künftig voraussichtlich häufiger auftreten werden, sollte dem Management hitzebedingter Symptome zum Beispiel im Rahmen der routinemäßigen Versorgung mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden“, betont Prof. Dr. Lars Timmermann, Direktor der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Marburg und Präsidiumsmitglied der Deutschen Hirnstiftung. Auch kleine Maßnahmen können viel bewirken. Nicht jede Hilfe ist aufwendig. „Es gibt einige einfache Maßnahmen, mit denen Betroffene die Auswirkungen hoher Temperaturen auf ihre Erkrankung reduzieren können“, so Timmermann. Ausreichendes Trinken gehört ebenso dazu wie schattige oder klimatisierte Aufenthaltsorte, Ventilatoren, kühle Duschen oder Kühlpacks. Auch körperliche Aktivitäten sollten möglichst in die kühleren Stunden verlegt werden. Darüber hinaus kann leichte, luftige Kleidung dabei helfen, die Wärme besser auszuhalten. Räume sollten möglichst kühl gehalten und direkte Sonneneinstrahlung vermieden werden. Wer sich draußen aufhält, sollte schattige Wege bevorzugen und regelmäßige Pausen einlegen. Auch eine kurze Abkühlung zwischendurch kann angenehm sein. Wichtig ist außerdem, den eigenen Körper aufmerksam zu beobachten. Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen oder eine ungewöhnlich starke Erschöpfung können Hinweise darauf sein, dass eine Pause oder Abkühlung notwendig ist. Bei deutlichen oder ungewohnten Beschwerden sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Auch bei plötzlichen Wetterumschwüngen kann es sinnvoll sein, den eigenen Tagesablauf entsprechend anzupassen. Wer weiß, dass bestimmte Wetterlagen die persönlichen Beschwerden verstärken, kann Aktivitäten und Ruhephasen vorausschauend planen. Ein kleines Tagebuch kann dabei helfen, Zusammenhänge zwischen Wetter, Beschwerden und Belastung über einen längeren Zeitraum zu erkennen. Wer auf die Warnsignale seines Körpers achtet und ein paar Verhaltensänderungen bei Hitze und anderen Wetterereignissen vornimmt, kommt meist besser durchs Jahr. Besonders hilfreich ist es, nicht erst zu reagieren, wenn Beschwerden bereits stark ausgeprägt sind, sondern sich frühzeitig auf angekündigte Hitzeperioden oder Wetterwechsel vorzubereiten.

djd

ANZEIGE



Pflege, die den Menschen sieht.

Seit 10 Jahren

Wir pflegen Menschlichkeit.

In Neubrandenburg und darüber hinaus.
Pflege ist so individuell wie das Leben selbst.
Wir begleiten Menschen mit Fachwissen,
Erfahrung und Menschlichkeit.

wilma.
wir pflegen menschlichkeit

Sie haben Fragen?
Wir sind für Sie da.

0395 570 833 13

wilma. der Neubrandenburger Pflegedienst
Neustrelitzer Straße 20 • 17033 Neubrandenburg
kontakt@wilma-pflegedienst.de
www.wilma-pflegedienst.de

Seit 10 Jahren für Menschen da.

In Neubrandenburg und darüber hinaus.

Pflege ist so individuell wie das Leben selbst. Deshalb gibt es bei wilma. nicht die eine Lösung für alle, sondern Unterstützung, die zu den Menschen, ihrem Alltag und ihrer persönlichen Situation passt.

Ob zu Hause, in einer Wohngemeinschaft, in der Tagespflege oder bei besonders hohem Pflegebedarf: Wir begleiten Menschen mit Fachwissen, Erfahrung und vor allem mit Menschlichkeit.

Ein Team, viele Menschen, ein Gedanke.
Bei wilma. arbeiten Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen und Qualifikationen. Was sie verbindet, ist der Anspruch, nicht nur eine Pflegeleistung zu erbringen, sondern den Menschen dahinter zu sehen. Denn Pflege bedeutet für uns mehr als Medikamente, Verbände oder Unterstützung im Alltag.



Es bedeutet zuhören.
Es bedeutet Vertrauen.
Es bedeutet Verlässlichkeit.
Und manchmal bedeutet es einfach, da zu sein.

wilma. – wir pflegen Menschlichkeit.



Ambulante Pflege
Damit Sie möglichst lange selbstbestimmt in Ihrem Zuhause leben können. Wir unterstützen bei der Grund- und Behandlungspflege ebenso wie bei Betreuung, Entlastung und alltäglichen Aufgaben.



Wohngemeinschaften
Gemeinsam wohnen, individuell leben und dabei rund um die Uhr gut versorgt sein: Unsere Senioren-WGs verbinden persönliche Rückzugsräume mit Gemeinschaft und professioneller Unterstützung.



Außerklinische Intensivpflege
Wenn besondere medizinische Anforderungen bestehen, braucht es besondere Kompetenz. wilma. bietet außerklinische Intensivpflege in Intensiv-WGs ebenso wie eine individuelle 1:1-Versorgung zu Hause.



Tagespflege „Franz & Frieda“
Tagsüber Gemeinschaft, Beschäftigung und professionelle Betreuung – und anschließend wieder nach Hause. Die Tagespflege bietet Angehörigen Entlastung und den Gästen einen abwechslungsreichen Alltag.



allgemeine ambulante Palliativversorgung
Wenn Heilung nicht mehr im Mittelpunkt steht, geht es um Nähe, Sicherheit und Lebensqualität. wilma. begleitet schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen auch in dieser besonderen Lebensphase.



Pflegeberatung & Schulungen
Was steht mir zu? Welche Unterstützung gibt es? Wie lässt sich Pflege im Alltag organisieren? wilma. berät individuell, unterstützt bei Anträgen und bietet auch Schulungen für Angehörige und Betroffene an.

ANZEIGE



30 Jahre Diakonie-Sozialstationen Peene gGmbH

Nah bei den Menschen in der Region

Pflege, Betreuung und ein offenes Ohr – seit 30 Jahren ist die Peene gGmbH in der Region für Menschen da. In Demmin, Loitz, Gützkow und Jarmen begleiten die Mitarbeitenden Menschen, die im Alltag Unterstützung benötigen, und stehen auch Angehörigen beratend zur Seite.

Was vor drei Jahrzehnten mit der Zusammenführung der Sozialstationen unter einem gemeinsamen Dach begann, hat sich über die Jahre weiterentwickelt. Heute gehören neben der ambulanten Pflege und Betreuung auch betreutes Wohnen, ambulant betreute Wohngemeinschaften, Beratungseinsätze sowie die Urlaubs- und Verhinderungspflege zum Angebot.

Dabei geht es längst nicht nur um Pflege. Es geht um Menschen, um Vertrauen und darum, auch in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung zu bekommen.

Unterstützung dort, wo sie gebraucht wird

Viele ältere oder pflegebedürftige Menschen wünschen sich, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben zu können. Genau hier setzt die ambulante Pflege der Peene gGmbH an. Die Mitarbeitenden kommen zu den Menschen nach Hause und unterstützen dort, wo Hilfe benötigt wird.

Auch Angehörige werden dabei nicht allein gelassen. Denn die Betreuung eines pflegebedürftigen Familienmitglieds kann eine große Herausforderung sein. Beratungseinsätze und persönliche Gespräche helfen dabei, Fragen rund um Pflege und Betreuung zu klären und gemeinsam passende Lösungen zu finden.

Ein weiteres Angebot ist die Urlaubs- und Verhinderungspflege für Menschen ab Pflegegrad 2. Pflegende Angehörige brauchen ebenfalls Zeit für sich – sei es für einen Urlaub, wegen einer eigenen Erkrankung oder einfach, um neue Kraft zu schöpfen. Auch nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer schweren Erkrankung kann sich der Pflegebedarf vorübergehend erhöhen.

In solchen Situationen kann die Peene gGmbH entlasten. Die ambulant betreuten Wohngemeinschaften verfügen dafür über möblierte Zimmer und bieten eine Möglichkeit zur zeitweisen Unterbringung und Betreuung. Die Mitarbeitenden beraten Familien gerne persönlich über die Möglichkeiten.

Vier Standorte, viele Möglichkeiten

Mit ihren Standorten in Demmin, Loitz, Gützkow und Jarmen ist die Peene gGmbH in der Region gut erreichbar.

In Demmin und Loitz sind die Angebote bereits vielen Menschen bekannt und werden gut angenommen. Gleichzeitig möchte die Peene gGmbH insbesondere in Gützkow und Jarmen noch stärker auf ihre Leistungen aufmerksam machen. Denn auch dort gibt es ein breites Angebot für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen.

Ob ambulante Pflege, Betreuung, Beratung, betreutes Wohnen, eine Wohngemeinschaft oder Verhinderungspflege – die Angebote sind vielfältig und können je nach persönlicher Situation individuell genutzt werden.

ANZEIGE





Menschen stehen im Mittelpunkt

Wer über Pflege spricht, spricht auch über Vertrauen. Schließlich kommen die Mitarbeitenden der Peene gGmbH häufig sehr nah an das persönliche Leben der Menschen heran. Sie erleben gute Tage, aber auch schwierige Momente, und werden für viele Familien zu wichtigen Ansprechpartnern. Seit 30 Jahren sind die Mitarbeitenden bei Wind und Wetter unterwegs. Sie fahren zu ihren Klientinnen und Klienten, wenn draußen die Sonne scheint, bei großer Sommerhitze genauso wie bei Schnee und Eis. Dabei bringen sie nicht nur fachliche Kompetenz mit, sondern auch Zeit, Verständnis und Menschlichkeit.

30 Jahre Peene gGmbH sind deshalb vor allem 30 Jahre gelebtes Miteinander.

Ein Jubiläum wie dieses ist auch ein guter Moment, um Danke zu sagen: den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren täglichen Einsatz und den vielen Menschen und Familien, die der Peene gGmbH über die Jahre ihr Vertrauen geschenkt haben.

Auch in Zukunft für die Region da

Die vergangenen 30 Jahre haben gezeigt, wie wichtig wohnortnahe Pflege- und Betreuungsangebote sind. Die Peene gGmbH möchte diesen Weg weitergehen und Menschen in der Region auch künftig dort unterstützen, wo sie leben.

Die vier Standorte in Demmin, Loitz, Gützkow und Jarmen stehen dabei für ein gemeinsames Ziel: Menschen im Alltag zu begleiten, Angehörige zu entlasten und auch bei zunehmendem Unterstützungsbedarf ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Pflege und Betreuung mitten in der Region – persönlich, verlässlich und seit 30 Jahren mit Herz und Verstand.

Diakonie vor Ort
Pflege, Betreuung und Beratung in der Region
Seit 30 Jahren für Menschen da – in Demmin, Loitz, Gützkow und Jarmen.

Gützkow
Pflege und Betreuung • Beratungseinsätze • Betreutes Wohnen • Wohngemeinschaft • Verhinderungspflege
☎ 038353 214

Loitz/Demmin
Pflege und Betreuung in Loitz • Beratungseinsätze in Loitz • Betreutes Wohnen und Wohngemeinschaften in Demmin & Loitz
☎ 039998 12 0 87

Jarmen
Pflege und Betreuung • Beratungseinsätze • Betreutes Wohnen • Wohngemeinschaft • Verhinderungspflege
☎ 039997 10 3 65

ANZEIGE

Tagespflege in der Seniorenresidenz Greifswald – Gemeinsam aktiv, gut umsorgt und mitten im Leben



Ein Tag in der Tagespflege muss nicht nur aus Betreuung und Versorgung bestehen. Er kann Begegnung, Bewegung, Kreativität, Freude und viele kleine gemeinsame Erlebnisse bieten. Genau dafür steht die Tagespflege in der Seniorenresidenz Greifswald.

Von Montag bis Freitag bietet die Einrichtung Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, den Tag in Gemeinschaft zu verbringen und dabei so selbstständig wie möglich zu bleiben. Aktuell sind noch freie Plätze in der Tagespflege vorhanden.

Ein abwechslungsreiches Programm für jeden Tag

Im Mittelpunkt stehen die Menschen mit ihren persönlichen Geschichten, Interessen und Fähigkeiten. Deshalb wird in der Tagespflege viel Wert auf ein abwechslungsreiches Programm gelegt.

Gemeinsames Singen und Musizieren, Gesellschaftsspiele, kreative Angebote, Gedächtnistraining und Bewegungsrunden sorgen für Abwechslung und fördern gleichzeitig körperliche und geistige Fähigkeiten. Auch gemeinsames Kochen und Backen, gemütliche Gesprächsrunden oder jahreszeitliche Aktivitäten gehören zum Tagesablauf.

Dabei geht es nicht darum, jeden Tag möglichst viele Programmpunkte anzubieten. Viel wichtiger ist, dass die Tagesgäste Freude an den gemeinsamen Aktivitäten haben und sich entsprechend ihren Möglichkeiten einbringen können.

Gemeinsam unterwegs

Zur Tagespflege gehören außerdem regelmäßige Ausflüge und Unternehmungen mit den Seniorinnen und Senioren. Gemeinsam geht es in die nähere Umgebung, zu Veranstaltungen oder zu anderen interessanten Zielen. Solche Ausflüge bringen Abwechslung in den Alltag und bieten die Möglichkeit, auch außerhalb der Tagespflege etwas zu erleben.

Gerade diese gemeinsamen Erlebnisse sorgen häufig für schöne Gespräche und Erinnerungen. Denn ein abwechslungsreicher Alltag bedeutet auch, neugierig zu bleiben, Neues zu entdecken und gemeinsam Freude zu haben.

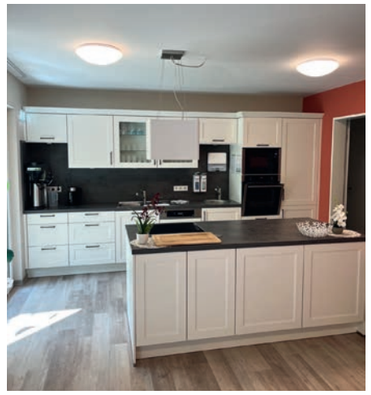






ANZEIGE







Selbstständigkeit erhalten und Gemeinschaft erleben

Tagespflege kann eine wichtige Unterstützung für Menschen sein, die tagsüber nicht allein zu Hause bleiben möchten oder zusätzliche Betreuung benötigen. Gleichzeitig entlastet sie pflegende Angehörige und schafft ihnen Freiräume im Alltag.

Das Ziel ist dabei nicht, den Menschen möglichst viel abzunehmen. Vielmehr sollen sie darin unterstützt werden, ihre Selbstständigkeit und ihre Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten. Die Pflege- und Betreuungskräfte begleiten die Tagesgäste individuell und aufmerksam. Dabei stehen nicht nur Einschränkungen im Mittelpunkt, sondern vor allem auch die Fähigkeiten, Interessen und Stärken jedes Einzelnen.

Gemeinsam statt allein

Ein besonderer Wert der Tagespflege liegt in der Gemeinschaft. Menschen treffen aufeinander, kommen miteinander ins Gespräch, schließen neue Bekanntschaften und erleben gemeinsam den Alltag.

Ob bei einer Tasse Kaffee, beim Spielen, Singen, Basteln oder bei einem gemeinsamen Ausflug – es sind oft die kleinen Begegnungen, die einen Tag besonders machen.

Sicher unterwegs mit dem hauseigenen Fahrdienst

Damit der Besuch der Tagespflege auch für Menschen möglich ist, die nicht selbstständig zur Einrichtung kommen können, steht ein hauseigener Fahrdienst zur Verfügung. Die Tagesgäste werden von zu Hause abgeholt und nach dem Tagesaufenthalt wieder zurückgebracht.

So wird die Tagespflege zu einem festen und verlässlichen Bestandteil des Alltags – mit einem geregelten Tagesablauf, vertrauten Ansprechpartnern und vielen Möglichkeiten, den Tag aktiv und in Gemeinschaft zu verbringen.

Freie Plätze in der Tagespflege

Wer für sich selbst oder einen Angehörigen nach einer liebevollen und abwechslungsreichen Tagesbetreuung sucht, kann sich jetzt über die freien Kapazitäten in der Tagespflege der Seniorenresidenz Greifswald informieren.

In einem persönlichen Gespräch lässt sich am besten herausfinden, welche Möglichkeiten die Tagespflege bietet und wie sie in den individuellen Alltag integriert werden kann.

Verstärkung für das Team gesucht

So vielfältig wie die Menschen in der Tagespflege sind auch die Aufgaben der Mitarbeitenden. Deshalb freut sich die Seniorenresidenz Greifswald auch über Menschen, die das Team verstärken möchten.

Gesucht werden engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Freude daran haben, ältere Menschen zu begleiten, ihnen zuzuhören und gemeinsam mit ihnen den Tag zu gestalten. Dabei sind nicht ausschließlich erfahrene Pflegekräfte gefragt. Auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger sind herzlich willkommen, wenn sie Empathie, Freude am Umgang mit Menschen und Interesse an einer sinnvollen Tätigkeit mitbringen.

Denn gute Tagespflege lebt vor allem von Menschen, die sich kümmern, zuhören, motivieren und gemeinsam mit den Tagesgästen schöne Momente schaffen.

Die Tagespflege der Seniorenresidenz Greifswald bietet Raum für beides: für Seniorinnen und Senioren, die Gemeinschaft, Aktivierung und abwechslungsreiche Tage suchen – und für Menschen, die eine sinnvolle Aufgabe mit Herz suchen.

compassio
Lebensräume & Pflege

Wir beraten Sie gerne über unser umfangreiches Komplettangebot und alle Möglichkeiten der Unterstützung durch die Pflegekasse. **RUFEN SIE UNS AN! 03834 8545901.** Oder vereinbaren Sie einfach einen Termin.

Wacholderweg 3 | 17491 Greifswald
info@compassio.de | www.greifswald-seniorenresidenz.de

Häusliche Pflege: Wir müssen reden!

Gute Kommunikation ist wichtig, aber schwierig – eine Pflegeberatung kann helfen

Wenn es um die häusliche Pflege geht, fällt ehrliche Kommunikation in der Familie oft schwer. Das Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen der pflegebedürftigen Menschen und den Möglichkeiten und Grenzen ihrer Angehörigen birgt viel Konfliktpotenzial. „Unserer Erfahrung nach steht in einer Pflegesituation häufig allein das Wohlbefinden der pflegebedürftigen Person im Zentrum, während die Angehörigen ihre Bedürfnisse zurückstellen“, sagt Jana Wessel von der Pflegeberatung compass. Um die Pflege langfristig sicherzustellen, müsse man dafür sorgen, dass es allen Beteiligten gut geht. „Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig ins Gespräch zu kommen. Wenn das nicht funktioniert, sollte man sich Hilfe von außen holen – etwa aus dem Bekanntenkreis oder durch eine Pflegeberatung.“

Beratung für alle Beteiligten

Pflegeberatung ist entgegen häufiger Annahmen nicht nur für Pflegebedürftige da, sondern für alle, die in die Pflegesituation eingebunden sind. „Sie dient der Prävention und ist sehr wichtig, weil sonst die pflegende Person schnell die nächste pflegebedürftige Person sein kann“, erklärt Wessel. Kostenfreie Beratung am Telefon gibt es unter 0800 - 101 88 00. Bei privat Versicherten ist compass für das gesamte Beratungsspektrum zuständig und bietet Präventionsberatung auch per Videogespräch an: www.compass-pflegeberatung.de. Für gesetzlich Versicherte stehen die Pflegestützpunkte zur Verfügung. Auch bei Problemen mit der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege oder dem Wunsch nach Entlastung gibt es dort fachkundige Unterstützung.

Vermittlung und Entlastung

Als neutrale Dritte können Pflegeberaterinnen und -berater die Kommunikation unterstützen und das Verständnis füreinander verbessern. Außerdem kennen sie verschiedene Möglichkeiten zur Entlastung pflegender Angehöriger. Dazu gehören beispielsweise Haushaltshilfen, Begleitung bei Arztbesuchen oder Betreuungsgruppen. Für eine zeitweise Vertretung können Verhinderungs- und Kurzzeitpflege genutzt werden. Auch Tages- und Nachtpflege sowie die Unterstützung durch einen Pflegedienst können wertvolle Entlastung bieten. So lässt sich die Pflegesituation für alle Beteiligten verbessern.

djd

Unser Leistungsangebot

- 24-Stunden Rufbereitschaft / Betreuung
- Häusliche Versorgung
- Urlaubs- u. Verhinderungspflege
- Nachsorge bei Krankenhausbehandlung
- Pflegeberatung nach § 37 SGB XI
- Qualifiziertes & examiniertes Personal
- Betreutes Wohnen
- Unterstützung bei MDK-Überprüfung

Häusliche Grundpflege

- Körperpflege & Hygiene
- Ernährung & Nahrungsaufnahme
- Mobilität, Bewegung u. Transfer
- und vieles mehr...

Hauswirtschaftliche Versorgung

- Einkäufe & Besorgungen
- Reinigung der Wohnung
- Wäschedienste
- und vieles mehr ...

Service

- Essen auf Rädern
- Begleitung und Fahrdienst zu Arztbesuchen etc.
- Hilfe bei Antragsstellungen/ Formalitäten

HÄUSLICHER
KRANKEN- & PFLEGEDIENST
Grimmek GmbH

... näher am Menschen.

Ihr Ambulanter Pflegedienst für Pflege und Betreuung



Ärztlich verordnete Behandlungspflege

- Wundversorgung und Verbandswechsel
- Medikamentengabe
- Infusionen und Injektionen
- PEG-Versorgung
- Dekubitusbehandlung
- Katheterpflege und Blasenspülungen
- Krankenhausnachsorge
- Blutdruckkontrolle/-überwachung
- und vieles mehr...

Einfach in den besten Händen

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Testen Sie uns auf Herz und Nieren. Wir stehen im permanenten Austausch mit Ihrer Familie, Therapeuten und Ärzten, um ggf. ihre Betreuung anzupassen oder stetig zu verbessern.

Standort: Büro Wolgast
Sophienweg 7a
17438 Wolgast
Vorpommern-Greifswald
Telefon: 03836/237143

Kontakt: Büro Anklam
Ravelinstraße 14
17389 Anklam
Telefon: 03971/832196
krankenpflege.grimmek@t-online.de

www.pflege-grimmek.de

ANZEIGE

Gesundheit beginnt mit Vertrauen

din & min – gut versorgt in der eigenen Heimat

din & min
PFLEGEDIENST

Am Hanseufer 2 • 17109 Demmin
Telefon: 03998 2856030
Mail: info@pflegedienst-din-min.de
Internet: www.pflegedienst-din-min.de

Gesundheit bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Für den einen heißt es, möglichst lange selbstständig zu bleiben. Für die andere ist es die Sicherheit, auch mit zunehmendem Unterstützungsbedarf in den eigenen vier Wänden leben zu können. Und manchmal bedeutet Gesundheit vor allem, jemanden an seiner Seite zu wissen, der zuhört, mitdenkt und im richtigen Moment hilft. Genau hier setzt der ambulante Pflegedienst din & min aus Demmin an.

Seit über zehn Jahren steht din & min für persönliche und zuverlässige Begleitung älterer, kranker und hilfsbedürftiger Menschen. Aus dem Wunsch, Pflege in der eigenen Heimat mit Herz und Fachkompetenz zu gestalten, ist ein gut aufgestelltes Unternehmen mit einem engagierten Team entstanden. Cornelia Buchmüller und Juliane Wesolowski verbinden ihre fachlichen und kaufmännischen Erfahrungen mit einer engen Verbundenheit zur Region. Ihr Anspruch: Pflege soll nicht nur versorgen, sondern Menschen in ihrer Selbstständigkeit stärken und ihnen Lebensqualität schenken.

So viel Unterstützung wie nötig, so viel Selbstständigkeit wie möglich

Eine Erkrankung, ein Unfall oder die Folgen eines Schlaganfalls können den Alltag plötzlich verändern. Was früher selbstverständlich war, wird zur Herausforderung. Sich anzuziehen, eine Mahlzeit zuzubereiten oder sich sicher zu bewegen, kann dann Unterstützung erfordern.

Die Mitarbeitenden von din & min helfen dort, wo Hilfe gebraucht wird, und ermutigen gleichzeitig dazu, eigene Fähigkeiten zu erhalten und weiterzuentwickeln. Denn gute Pflege bedeutet nicht, einem Menschen alles abzunehmen. Sie bedeutet auch, ihn zu motivieren, eigene Entscheidungen zu treffen und Schritt für Schritt mehr Sicherheit zu gewinnen. Die persönlichen Bedürfnisse, Gewohnheiten und Wünsche stehen dabei immer im Mittelpunkt.



Fachlich kompetent und menschlich nah

Hinter einer guten ambulanten Pflege steht ein Team, das sich aufeinander verlassen kann. Bei din & min treffen Erfahrung, Fachwissen und ein wertschätzender Umgang aufeinander. Die Mitarbeitenden bringen neben ihrer fachlichen Kompetenz vor allem eines mit: ein offenes Ohr, ein freundliches Wort und den Blick für die kleinen Dinge, die den Alltag schöner machen.

Auch Angehörige werden eng eingebunden. Durch eine verständliche Kommunikation und gemeinsame Entscheidungen entstehen Lösungen, die zur jeweiligen Lebenssituation passen und allen Beteiligten Sicherheit geben.

Gesundheit im vertrauten Zuhause

Die eigenen vier Wände sind für viele Menschen der Ort, an dem sie sich am wohlsten fühlen. Vertraute Räume, persönliche Erinnerungen und die Nähe zu Familie und Nachbarschaft tragen zum Wohlbefinden bei. Ambulante Pflege hilft dabei, diese Umgebung auch dann zu bewahren, wenn Unterstützung im Alltag notwendig wird.

Ob bei der Körperpflege, im Haushalt, bei der Betreuung oder im Rahmen der medizinischen Versorgung – din & min orientiert sich am individuellen Bedarf. Dabei geht es nicht allein um die täglichen Aufgaben, sondern um den Menschen als Ganzes: um seine Gesundheit, seine Lebensfreude und seine Selbstbestimmung.

Ein starkes Team für die Zukunft

Am Hanseufer 2 in Demmin ist din & min nicht nur organisatorisch zu Hause. Hier ist ein Ort entstanden, an dem Zusammenarbeit, Austausch und ein gutes Miteinander gelebt werden. Die angenehme Arbeitsatmosphäre mit Blick auf die Peene schafft Raum für ein engagiertes Team. Denn wer Wertschätzung erfährt, kann diese auch an die Menschen weitergeben, die betreut werden.

din & min – Pflege mit Herz und Heimat. Ein Pflegedienst, der Menschen in Demmin und Umgebung begleitet, Angehörige unterstützt und sich dafür einsetzt, dass ein selbstbestimmtes Leben zu Hause möglichst lange erhalten bleibt. Mit Kompetenz, Engagement und einem offenen Herzen ist din & min für seine Kundinnen und Kunden da – heute, morgen und auch in Zukunft.

Montag Büro, Dienstag Pflegefall

Wie Berufstätige die ersten Wochen der Pflege organisieren

Wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden, stehen ihre Kinder oft noch mitten im Arbeitsleben: Rund 80 Prozent der erwerbsfähigen pflegenden Angehörigen zwischen 18 und 65 Jahren waren 2023 nach Angaben des Fraunhofer-Instituts FIT berufstätig. Der Spagat zwischen Organisations- und Hilfstätigkeiten und den Anforderungen des Jobs kann dann schnell in die Überforderung führen.

Zehn Tage Freistellung für die ersten Schritte

Besonders belastend ist eine plötzlich auftretende Pflegebedürftigkeit, wenn schnell viel organisiert werden muss. „Beschäftigte dürfen sich dann im Rahmen der ‚kurzfristigen Arbeitsverhinderung' bis zu zehn Arbeitstage freistellen lassen", erklärt Beatrix Müller-Schaube von der Pflegeberatung compass. „Währenddessen zahlt die Pflegeversicherung in der Regel 90 Prozent des Nettolohns als Pflegeunterstützungsgeld."

Planen mit fachlicher Unterstützung

Doch wie lässt sich diese Zeit am besten nutzen? „Auf jeden Fall sollte man schnellstmöglich mit jemandem in Kontakt treten, der sich auskennt – zum Beispiel mit einer Pflegeberatung, einem Pflegestützpunkt oder einem Pflegedienst", rät Müller-Schaube. Diese bieten unabhängige, kostenfreie Pflegeberatung für alle Ratsuchenden an. compass ist unter der Service-Telefonnummer 0800-1018800 für alle Versicherten erreichbar und bietet zusätzlich das gesamte Beratungsangebot für privat Versicherte. Die erste Frage sei immer, welche Beeinträchtigungen vorliegen und was konkret organisiert werden muss: Betreuung, Körperpflege, Mahlzeiten. Anschließend müsse man schauen, wer im Umfeld welche Aufgaben übernehmen kann und wo es Hilfe von außen braucht. Schließlich gelte es, geeignete Angebote zu organisieren, beispielsweise einen Pflegedienst oder Essen auf Rädern. „Pflegeberaterinnen und -berater kennen die Angebote vor Ort – das spart Zeit, die man in dieser Phase kaum hat", so Müller-Schaube. Wer lieber online nach Anbietern sucht, wird auf Portalen wie www.pflegeberatung.de fündig.



Regelmäßig nachjustieren

In zehn Tagen lässt sich selten alles regeln – das weiß Müller-Schaube aus Erfahrung. Deshalb müsse später immer wieder neu geschaut und angepasst werden. Wird die Doppelbelastung von Pflege und Beruf zu hoch, kommt zum Beispiel eine Pflegezeit oder Familienpflegezeit infrage. Auch Tages- und Verhinderungspflege können freie Zeitfenster schaffen. „Welche Möglichkeiten man wahrnehmen möchte, hängt stets auch an der Frage: Was will und kann ich leisten?", sagt Müller-Schaube. „Diese sollte man sich regelmäßig ganz bewusst stellen."

djd







ANZEIGE

Pflege mit Herz und Zukunft

Nachwuchs beim DRK

Der DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald e.V. freut sich über zwölf neue Auszubildende in der Pflege. So viele wie noch nie zuvor. Im Interview sprechen wir mit Personalleiterin Jule Stein (Foto: unten 3.v.l.) über diesen besonderen Erfolg, die Bedeutung einer guten Ausbildung und darüber, was das DRK als Arbeitgeber auszeichnet.



Redaktion: Was macht die Arbeit in der Pflege für Sie besonders?

Jule Stein: Pflege ist weit mehr als die Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben. Es geht darum, Menschen zu begleiten, ihnen Sicherheit zu geben und ihre Würde zu wahren. Empathie, Respekt und Menschlichkeit sind dabei besonders wichtig. Unsere Mitarbeitenden leisten täglich einen wertvollen Beitrag zur Lebensqualität der Menschen und ihrer Angehörigen.

Redaktion: Sie konnten 2026 zwölf Auszubildende gewinnen. Was bedeutet dieser Erfolg?

Jule Stein: Darüber freuen wir uns ganz besonders. Mit zwölf neuen Auszubildenden haben wir 2026 so viele junge Menschen für die Pflege gewinnen können wie noch nie zuvor. Darauf sind wir sehr stolz. Dieser Erfolg zeigt uns, dass die Pflege nach wie vor eine wichtige berufliche Perspektive bietet und dass wir junge Menschen für diesen verantwortungsvollen Beruf begeistern können.

Redaktion: Was erwartet junge Menschen bei der Ausbildung?

Jule Stein: Die Ausbildung ist vielseitig, praxisnah und verbindet theoretisches Wissen mit praktischen Erfahrungen. Die Auszubildenden lernen, Menschen unterschiedlichen Alters professionell zu pflegen und zu begleiten. Neben fachlichen Kompetenzen geht es auch darum, Vertrauen aufzubauen und Menschen mit Respekt und Einfühlungsvermögen zu begegnen. Erfahrene Kolleginnen und Kollegen stehen ihnen dabei zur Seite.

Redaktion: Was macht das DRK zu einem guten Arbeitgeber?

Jule Stein: Uns ist ein Arbeitsumfeld wichtig, in dem sich Menschen wohlfühlen und weiterentwickeln können. Teamgeist, gegenseitige Unterstützung und ein wertschätzender Umgang spielen dabei eine große Rolle. Auszubildende lernen von erfahrenen Mitarbeitenden, während Pflegefachkräfte ihr Wissen weitergeben und Verantwortung übernehmen können.

Redaktion: Welche Rolle spielen Pflegefachkräfte im Alltag der Menschen?

Jule Stein: Pflegefachkräfte sind für viele Menschen eine wichtige Stütze. Sie helfen, Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten, unterstützen bei gesundheitlichen Herausforderungen und geben Sicherheit und Vertrauen. Auch für Angehörige sind sie wichtige Ansprechpartner und eine wertvolle Entlastung. Gute Pflege bedeutet für uns, zuzuhören und die Betreuung möglichst persönlich zu gestalten.

Redaktion: Suchen Sie neben Auszubildenden auch erfahrene Pflegefachkräfte?

Jule Stein: Ja, wir freuen uns jederzeit über engagierte Pflegefachkräfte, die unser Team mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung bereichern möchten. Ob in der teilstationären Pflege, der ambulanten Versorgung oder in unseren Demenz-WGs – es gibt vielfältige Möglichkeiten. Gleichzeitig freuen wir uns über Menschen, die sich für eine Ausbildung interessieren.

Redaktion: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Jule Stein: Wir möchten auch künftig viele Menschen für den Pflegeberuf begeistern, die Qualität unserer Ausbildung sichern und gute berufliche Perspektiven bieten. Die zwölf neuen Auszubildenden sind dafür ein wunderbares Zeichen. Pflege braucht Herz, Kompetenz und Zusammenhalt – dafür möchten wir als DRK stehen.

Redaktion: Vielen Dank für das Gespräch!

Weitere Infos: www.drk-ovp-hgw.de









ANZEIGE

Pflege, die weiterdenkt – und den Menschen nie aus dem Blick verliert



Wohngemeinschaft für Intensivpflege

Pflege ist für Careen Kegel mehr als ein Beruf. Sie ist eine Aufgabe, bei der Fachwissen, Verantwortung und vor allem Menschlichkeit zusammengehören. Wer die Unternehmerin erlebt, merkt schnell: Hier wird nicht nur organisiert und geleitet. Careen Kegel packt selbst mit an, kennt ihre Mitarbeitenden und hat immer auch die Menschen im Blick, die von ihrem Team betreut werden.
In Jarmen und Tutow bietet ihr Pflegedienst verschiedene Möglichkeiten für ältere Menschen, die Unterstützung benötigen – von der ambulanten Versorgung über Pflegewohngemeinschaften und betreutes Wohnen bis hin zur Intensivpflege. Dabei geht es nicht allein darum, Pflege professionell zu leisten. Es geht darum, Menschen auch in einer neuen Lebenssituation ein möglichst selbstbestimmtes und würdevolles Leben zu ermöglichen.



die beiden Esel Elvis und Django

Neue Perspektiven für die Pflege in Tutow
In Tutow soll das Angebot künftig noch weiterwachsen. Geplant ist die Umstrukturierung der außerklinischen Intensivpflege. Damit möchte Careen Kegel den Standort weiterentwickeln und noch mehr Menschen die Möglichkeit geben, in einer vertrauten und persönlichen Umgebung umfassend versorgt zu werden.

Die geplante Erweiterung steht beispielhaft für den Anspruch, Pflege nicht nur zu verwalten, sondern aktiv weiterzuentwickeln. Gerade in ländlichen Regionen braucht es Lösungen, die den Menschen eine professionelle Versorgung möglichst wohnortnah ermöglichen.

Dabei bleibt der persönliche Charakter der Einrichtungen erhalten. Die Pflegewohngemeinschaften sind bewusst so gestaltet, dass Gemeinschaft und Individualität nebeneinander Platz finden. Gemeinsame Mahlzeiten, Gespräche und Aktivitäten gehören ebenso zum Alltag wie Rückzugsmöglichkeiten und persönliche Freiräume.

Elvis und Django bringen tierische Abwechslung
Für besondere Momente sorgen seit Kurzem auch zwei außergewöhnliche Bewohner beziehungsweise Besucher: Elvis und Django. Die beiden Esel bereichern das Umfeld der Wohngemeinschaft in Tutow und sorgen bei den Seniorinnen und Senioren für neugierige Blicke, Gespräche und so manchen spontanen Lacher. Tiere können gerade für ältere Menschen eine besondere Verbindung schaffen. Sie laden dazu ein, Kontakt aufzunehmen, Erinnerungen zu teilen und einfach einen Moment lang etwas anderes als den Pflegealltag zu erleben. Elvis und Django sind damit zwar keine klassischen „Therapeuten“ – ihre Anwesenheit kann aber auf ganz natürliche Weise Nähe und Freude schaffen.

Eine Chefin, die ihre Menschen kennt
Bei aller Weiterentwicklung bleibt für Careen Kegel eines entscheidend: Pflege funktioniert nur mit Menschen, die ihre Arbeit mit Engagement und Verantwortungsbewusstsein ausüben. Deshalb gehört ein respektvoller Umgang mit den Mitarbeitenden für sie ebenso zur Unternehmenskultur wie die gute Betreuung der Klientinnen und Klienten.

Sie selbst lebt diesen Anspruch vor. Statt sich ausschließlich auf organisatorische Aufgaben zurückzuziehen, ist sie nah am Geschehen und weiß, was ihre Mitarbeitenden und die Menschen in ihren Einrichtungen bewegt. Diese Nähe prägt auch die Atmosphäre in den Wohngemeinschaften.

Pflege bedeutet für Careen Kegel deshalb nicht, Menschen etwas abzunehmen, sondern sie dort zu unterstützen, wo sie Hilfe benötigen – und ihnen gleichzeitig möglichst viel Eigenständigkeit zu lassen. Mit neuen Ideen, zusätzlichen Versorgungsmöglichkeiten und einem Team, das mit anpackt, soll die Pflege in Tutow und der Region weiterwachsen. Und manchmal braucht es dafür neben Fachwissen und Erfahrung eben auch zwei Esel namens Elvis und Django, die daran erinnern, dass Lebensqualität auch in den kleinen, unerwarteten Momenten steckt.

ANZEIGE



Careen Kegel mit den Teamleiterinnen der Intensivpflege



Mimi begeistert die Bewohner

Privater Ambulanter Pflegedienst Careen Kegel

Festwiese 3 | 17129 Tutow
03999976150
info@pflegedienst-kegel.de

PRIVATER AMBULANTER PFLEGEDIENST Careen Kegel IM LEBEN



Pflege, die Lebensfreude schenkt



Gemeinsam mit tierischer Unterstützung

ANZEIGE

Vitanas Seniorenzentrum Ueckermünde

Therapie, Gemeinschaft und neue Impulse für den Alltag

Seit 30 Jahren gehört das Vitanas Seniorenzentrum Ueckermünde zum Leben in der Region. Heute verbindet das Haus seine langjährige Erfahrung mit neuen Ideen und Angeboten, die den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner abwechslungsreich gestalten.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der therapeutischen Begleitung. Neben der pflegerischen Versorgung stehen verschiedene therapeutische Angebote zur Verfügung. Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie können dazu beitragen, Beweglichkeit, Selbstständigkeit, Kommunikation und alltagsnahe Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten und zu fördern. Die Maßnahmen orientieren sich dabei an den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen der Bewohner. Ob gezielte Bewegungsübungen, Unterstützung bei alltäglichen Fähigkeiten oder sprach- und kommunikationsfördernde Angebote – Therapie soll im Vitanas Seniorenzentrum nicht nur fördern, sondern auch Freude an Bewegung und Aktivität vermitteln.

Auch die Ergotherapie nimmt einen wichtigen Platz im Alltag ein. Kreative Beschäftigungen, Übungen und gemeinsame Aktivitäten bieten Möglichkeiten, vorhandene Fähigkeiten zu nutzen und Neues auszuprobieren. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern darum, aktiv zu bleiben und Erfolgserlebnisse zu schaffen.

Gemeinsam mehr erleben

Neben Pflege und Therapie gehört auch Abwechslung zum Alltag. Veranstaltungen und Ausflüge in der Region rund um das Stettiner Haff bringen neue Eindrücke in das Leben der Bewohner und sorgen immer wieder für besondere Momente und ein Lächeln im Gesicht. Gleichzeitig bieten gemeinsame Aktivitäten im Haus Gelegenheit für Gespräche, Begegnungen und Zeit miteinander.

Auch für Angehörige soll das Seniorenzentrum ein Ort der Begegnung sein. Geplant sind Themenabende und gemeinsame Veranstaltungen, bei denen Bewohnerinnen und Bewohner zusammen mit ihren Angehörigen Zeit verbringen und besondere Momente teilen können. So entstehen Möglichkeiten, den Alltag im Seniorenzentrum gemeinsam zu erleben und immer wieder neue Anlässe für Begegnung zu schaffen.

Ein weiteres neues Angebot wird der Kiosk im Haus sein. Einmal pro Woche können die Bewohner dort Zeitschriften, Getränke, Süßigkeiten und kleine Snacks kaufen – ein kleines Stück Alltag, das für Abwechslung sorgt und zum selbstständigen Auswählen und Einkaufen einlädt.

Neue Impulse für Pflege und Betreuung

Auch personell entwickelt sich das Haus weiter: Ab Oktober verstärkt Annelie Denda als Pflegedienstleitung das Team. Gemeinsam mit den Mitarbeitenden soll sie die pflegerischen Abläufe und die Weiterentwicklung des Hauses mitgestalten.

Wer das Vitanas Seniorenzentrum Ueckermünde kennenlernen möchte, kann sich gerne persönlich informieren. Aktuell stehen auch freie Plätze zur Verfügung. Bei einer Hausbesichtigung können Interessierte und Angehörige die Räumlichkeiten kennenlernen, Fragen stellen und sich ausführlich darüber informieren, wie Pflege, Therapie und Betreuung im Haus gestaltet werden.

Denn ein Seniorenzentrum ist mehr als ein Ort zum Wohnen. Es ist ein Ort, an dem Pflege, Therapie, Gemeinschaft und persönliche Interessen zusammenkommen – mit Angeboten, die den Alltagbereichern und Raum für neue Erlebnisse schaffen.



ANZEIGE

Pflegebedürftigkeit betrifft uns alle: So sorgen Sie vor

Eine private Pflegezusatzversicherung bietet Hilfe und finanzielle Entlastung

Pflegebedürftig kann jeder werden, in jedem Alter und zu jeder Zeit. Die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten des Pflegefalls wird oft unterschätzt: Tatsächlich werden im statistischen Durchschnitt nach einer Erhebung der Allianz etwa drei von vier Personen in Deutschland im Laufe ihres Lebens pflegebedürftig. Der demografische Wandel wird die Zahl der Pflegefälle weiter drastisch wachsen lassen: Von derzeit etwa fünf Millionen erwartet das Bundesministerium für Gesundheit bis 2050 einen Anstieg auf 7,5 Millionen.



Die Pflege eines geliebten Menschen kann für Angehörige eine herausfordernde Aufgabe sein, die sowohl finanzielle und zeitliche als auch emotionale Ressourcen beansprucht. (Foto: DJD/Allianz/Africa Studio – stock.adobe.com)

Pflege findet zu Hause statt

Aktuell pflegen fast sechs Millionen Deutsche Familienmitglieder selbst. Die Mehrheit von ihnen geht parallel einem Beruf nach und muss Wege finden, beides zu vereinbaren. Jeder Zehnte – 2022 waren dies rund 400.000 Menschen – gibt wegen der Pflegetätigkeit sogar seine Anstellung auf, wie aus einer Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) hervorgeht. Die Pflege eines geliebten Menschen kann für die Familien eine herausfordernde Aufgabe sein, die sowohl finanzielle und zeitliche wie auch emotionale Ressourcen beansprucht. Umso wichtiger ist es, auf schnelle und einfache Hilfe zurückgreifen zu können, die alle Themen rund um die Pflege abdeckt.



Die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten des Pflegefalls wird oft unterschätzt: Tatsächlich werden im statistischen Durchschnitt etwa drei von vier Personen in Deutschland im Laufe ihres Lebens pflegebedürftig. (Foto: DJD/Allianz/Pixel-Shot – stock.adobe.com)

Private Pflegevorsorge unterstützt betroffene Familien finanziell und organisatorisch

Mit einer privaten Pflegevorsorge kann man sich und seine Angehörigen vor finanziellen und organisatorischen Belastungen im Pflegefall schützen. Dabei gilt grundsätzlich: Je länger man damit wartet, eine private Pflegezusatzversicherung abzuschließen, desto höher fallen in der Regel die monatlichen Beiträge aus. Neben der finanziellen Unterstützung entlastet eine gute Pflegevorsorge betroffene Familien auch organisatorisch. Die Pflegezusatzversicherungen der Allianz etwa beinhalten zum Beispiel professionelle Pflege Assistance Services: Fachkräfte beraten dann innerhalb von 24 Stunden telefonisch – und kommen auf Wunsch nach Hause zu den Betroffenen. Ebenso organisieren sie Hilfe beim Einkauf und im Haushalt oder kümmern sich um psychologische Unterstützung. Bei Bedarf vermitteln sie einen Platz in der Tagespflege oder einen Platz in einem Pflegeheim. Der Versicherer garantiert in diesem Fall, für Versicherte oder ihre Angehörigen innerhalb von 24 Stunden einen Pflegeheimplatz zu finden. Unter www.allianz.de gibt es mehr Informationen.

djd

ANZEIGE

OTB – Orthopädietechnik, die Menschen in Bewegung bringt



(Fotos: OTB GmbH)

Wenn es um orthopädietechnische Hilfsmittel geht, ist eine gute und individuelle Beratung das A und O. Denn ein Hilfsmittel kann nur dann optimal unterstützen, wenn es zu den persönlichen Bedürfnissen, dem Alltag und den körperlichen Voraussetzungen des Menschen passt. Genau hier setzt OTB an: mit umfassender Beratung, moderner Orthopädietechnik und individuell abgestimmten Versorgungskonzepten.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Versorgung von Menschen mit Erkrankungen wie Schlaganfall oder Multipler Sklerose (MS). Je nach Bedarf kommen dabei vorkonfektionierte oder individuell maßgefertigte Orthesen zum Einsatz. Ziel ist es, Bewegungsabläufe zu unterstützen, Sicherheit und Mobilität zu verbessern und den Betroffenen möglichst viel Selbstständigkeit im Alltag zu ermöglichen.

Moderne Lösungen für mehr Bewegungsfreiheit

Ein besonderes Angebot im Bereich der Orthopädietechnik sind elektronische Fußhebersysteme. Dazu gehört beispielsweise das L300 GO system. Diese Systeme können die Muskulatur gezielt durch elektrische Impulse stimulieren und trainieren und dadurch die Bewegung im Bereich des Sprunggelenks unterstützen. Ein besonderer Vorteil:





Sicher und mobil in Ihrem eigenen Zuhause.

Hilfsmittelberatung auch im Hausbesuch

Ein sicheres und komfortables Zuhause ist die Grundlage für Lebensqualität. Unsere **kostenfreie und unverbindliche Wohnumfeldberatung** hilft Ihnen, Ihre Wohnsituation optimal anzupassen. Wir kommen zu Ihnen, schauen uns gemeinsam Ihre häusliche Umgebung an und geben praktische Empfehlungen, wie Sie Ihren Alltag erleichtern können. Ob Haltegriffe, Treppen- oder Badehilfen, Elektrorollstühle, Elektromobile (Scooter) oder Zusatzantriebe für Ihren Rollstuhl – wir finden die Lösung, die zu Ihnen passt.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin unter:
0800 800 48 44 (gebührenfrei)

OTB GmbH | Wismarsche Straße 32 | 18057 Rostock | kundenservice@otb.info,
weitere 7 Mal in Mecklenburg-Vorpommern und bei Ihnen zu Hause.

OTB

Alle unsere Sanitätsfachgeschäfte & orthopädischen Werkstätten in Mecklenburg-Vorpommern finden Sie unter:
www.otb.info/filialen

ANZEIGE



Moderne FES (Funktionelle Elektrostimulation) – Systeme können auch barfuß getragen werden und lassen sich damit flexibel in den Alltag integrieren.

Auch bei Orthesen setzt OTB auf moderne Entwicklungen. 3D-gedruckte Orthesen ermöglichen individuelle Versorgungen, die leicht und funktional sind. Gleichzeitig bieten moderne Fertigungsverfahren eine schnellere Bearbeitungszeit und neue Möglichkeiten für ein zeitgemäßes und ansprechendes Design.

Denn gerade bei Hilfsmitteln gilt: Ein Hilfsmittel passt nur so gut, wie es seinem Träger auch gefällt. Deshalb spielen neben Funktionalität und medizinischen Anforderungen auch Komfort, Ästhetik und eine individuelle Gestaltung eine wichtige Rolle. Eine Orthese soll nicht nur ihren Zweck erfüllen, sondern möglichst selbstverständlich zum Leben und persönlichen Stil des Menschen passen.

Versorgung gelingt im Team

Eine hochwertige orthopädietechnische Versorgung ist Teamarbeit. Deshalb legt OTB großen Wert auf die enge Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten sowie Podologinnen und Podologen. Durch den fachübergreifenden Austausch können Versorgungskonzepte gemeinsam entwickelt und an die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasst werden. Mit Werkstätten in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern ist OTB regional breit aufgestellt. Die flächendeckende Präsenz ermöglicht kurze Wege und eine wohnortnahe Versorgung.

Technik mit persönlicher Nähe

OTB verbindet moderne Technologien und innovative Fertigungsverfahren mit persönlicher Beratung und individueller Betreuung. Ob maßgefertigte Orthese, elektronische Unterstützungssysteme oder innovative 3D-Druck-Verfahren – im Mittelpunkt steht immer der Mensch mit seinen individuellen Anforderungen.

Zeitgemäße Orthopädietechnik bedeutet für OTB deshalb mehr als die Herstellung eines Hilfsmittels: Sie bedeutet, gemeinsam mit den Betroffenen eine Lösung zu entwickeln, die funktionell, komfortabel, individuell und im Alltag wirklich tragbar ist.

Auch der Bereich Prothetik wird bei der OTB mit der gleichen Fürsorge behandelt, dazu mehr in der nächsten Ausgabe.



Tolle Tipps für fitte Füße



Mehr Bewegung gehört im Sommer dazu, doch ungeeignetes Schuhwerk führt schnell zu Druckstellen, Blasen oder Gelenkschmerzen, besonders wenn schon Fußprobleme wie Ballenzeh oder andere Fehlstellungen vorliegen. Ratsam sind leichte, atmungsaktive Schuhe mit guter Dämpfung, breitem Zehenraum und sicherem Halt, damit Schritte abgefedert werden und nichts scheuert. Anbieter wie ComfortSchuh zeigen, wie sich Komfort und Stil verbinden lassen.

Unter www.comfortschuh.de ist die aktuelle Kollektion zu entdecken – von coolen Sneakern über elegante Loafer bis zu stylischen Sandalen. Für fitte Füße hilft außerdem Training: barfuß auf Sand oder Gras gehen, Zehen kreisen lassen, kleine Gegenstände greifen. Nach langen, heißen Tagen wirken Hochlegen, kühles Wasser und Pflegecremes wohltuend.

djd

(Foto: djd/ComfortSchuh)



ANZEIGE

Neue Kraft finden

Ganzheitliche Onkologie in Graal-Müritz

Eine Krebserkrankung verändert vieles. Wenn die intensive medizinische Behandlung abgeschlossen ist, beginnt für viele Menschen ein neuer, wichtiger Abschnitt: wieder Kraft gewinnen, Vertrauen in den eigenen Körper entwickeln und Schritt für Schritt zurück in den Alltag finden. Genau hier setzt die Klinik Graal-Müritz an.

Als Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin begleitet sie Menschen nach einer Krebserkrankung mit einem ganzheitlichen Konzept. Dabei geht es nicht nur darum, körperliche Kräfte zurückzugewinnen. Auch die seelische Stabilität, die persönliche Lebenssituation und die Frage, wie es nach der Erkrankung weitergeht, finden ihren Platz. Das Behandlungskonzept verbindet moderne medizinische Rehabilitation mit ganzheitlichen Ansätzen und wird individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt.

Den eigenen Weg zurückfinden

Jeder Mensch erlebt eine Erkrankung anders – und ebenso individuell ist der Weg zurück in ein möglichst selbstbestimmtes Leben. Deshalb beginnt die Rehabilitation in Graal-Müritz mit einer persönlichen Betrachtung der jeweiligen Situation und Ziele.

Ein multiprofessionelles Team aus Medizin, Therapie und Beratung begleitet die Patientinnen und Patienten während ihres Aufenthaltes. Physiotherapie und Sporttherapie helfen dabei, Beweglichkeit und körperliche Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen. Ergotherapeutische Angebote unterstützen dabei, Fähigkeiten für den Alltag zu stärken. Entspannungsverfahren können helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu sammeln.

Dabei darf Rehabilitation auch Freude machen. Denn wer wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnt, aktiv wird und kleine Fortschritte erlebt, gewinnt häufig auch ein Stück Lebensqualität zurück.

Körper und Seele im Blick

Eine Krebserkrankung hinterlässt nicht immer nur körperliche Spuren. Ängste, Unsicherheit oder die Sorge vor einem Rückfall können den Alltag auch nach der Behandlung begleiten. Deshalb gehört die psychoonkologische Betreuung zu den wichtigen Bestandteilen des Angebots.

Gespräche, Schulungen und Seminare geben Raum für Fragen und helfen dabei, die eigene Situation besser zu verstehen und neue Perspektiven zu entwickeln. Auch sozialrechtliche und berufliche Fragen können thematisiert werden. So erhalten Patientinnen und Patienten Unterstützung nicht nur für die Zeit in der Klinik, sondern auch für ihren Weg zurück nach Hause.

Gesundheit beginnt auch auf dem Teller

Einen wichtigen Beitrag zur Rehabilitation leistet die Ernährung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Küche gehört deshalb ebenso zum Konzept wie Ernährungsberatung und praktische Angebote in der Lehrküche. Hier können Patientinnen und Patienten erfahren, wie eine gesundheitsbewusste Ernährung im Alltag gelingen kann – ohne dass Genuss dabei zu kurz kommt.

Die Ostsee als Teil der Therapie



(Foto: Klinik Graal-Müritz)



ANZEIGE

Und dann ist da dieser besondere Ort: Graal-Müritz.

Die Klinik liegt nur wenige Gehminuten vom Ostseestrand entfernt, eingebettet in die Landschaft zwischen Meer, Rostocker Heide und Ribnitzer Hochmoor. Diese Umgebung bietet ideale Voraussetzungen, um während der Rehabilitation auch einmal durchzuatmen, Abstand zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen. Die Natur wird dabei nicht nur als schöne Kulisse erlebt, sondern ist ein wichtiger Bestandteil des Aufenthalts.

Ein Spaziergang am Meer, frische Seeluft, das Rauschen der Wellen oder ein Weg durch den Küstenwald können kleine Auszeiten schaffen, die Körper und Seele guttun.

Ein Ort für neue Zuversicht

Die Klinik Graal-Müritz möchte ihren Patientinnen und Patienten mehr mitgeben als einen Therapieplan. Es geht darum, Mut zu machen, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Möglichkeiten für das eigene Leben zu entdecken.

Dabei verbindet das Haus medizinische Kompetenz mit persönlicher Betreuung und einer Atmosphäre, in der sich Menschen gut aufgehoben fühlen können. Die verschiedenen Therapieangebote, die individuelle Begleitung und die besondere Lage an der Ostsee ergeben ein Konzept, das den ganzen Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Rehabilitation bedeutet deshalb in Graal-Müritz nicht einfach, wieder gesund zu werden. Es bedeutet, Schritt für Schritt wieder ins eigene Leben zurückzufinden – mit neuer Kraft, Zuversicht und Lebensfreude.

Klinik Graal-Müritz
Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin
Lindenweg 16 | 18181 Graal-Müritz
Tel 038206 75-0 | Fax 038206 75-175
info@Klinik-Graal-Mueritz.de
www.krebsrehaklinik.de

Pflege kann teuer werden – was tun?

Wie sich hohe Eigenanteile frühzeitig abfedern lassen

Wie sich hohe Eigenanteile frühzeitig abfedern lassen

Die Sorge treibt viele Menschen um: Laut einer Studie des AOK-Bundesverbands fürchten 86 Prozent eine finanzielle Überforderung im Pflegefall. Tatsächlich bringt Pflegebedürftigkeit nicht nur gesundheitliche Einschränkungen mit sich, sondern ist oft auch teuer – vor allem bei längerer Dauer. Eine Pflegezusatzversicherung kann helfen, die finanzielle Selbstbestimmung zu erhalten.

So teuer ist die Pflege

Die gesetzliche Pflegepflichtversicherung deckt nur einen Teil der Kosten ab. In stationären Einrichtungen müssen Pflegebedürftige im Bundesdurchschnitt rund 3.500 Euro monatlich selbst zahlen. Je nach Bundesland und Einrichtung kann der Eigenanteil deutlich höher liegen. Pflegebedürftige erhalten zwar einen Zuschuss zu den pflegebedingten Kosten, der mit der Pflegedauer steigt. Doch auch damit bleibt ein Eigenanteil von etwa 2.000 Euro. Je nach Höhe der gesetzlichen Rente und privaten Altersvorsorge wird es oft schwer, diese Kosten dauerhaft zu tragen.

Zusatzversicherung: Günstiger als viele denken

Eine Pflegezusatzversicherung kann einen großen Teil dieser Kosten abfedern. Das ist oft günstiger, als viele denken, wie eine aktuelle Studie der Ratingagentur Assekurata zeigt, abzurufen unter www.assekurata.de/studien. Ein früher Eintritt lohnt sich. Wer mit 25 Jahren einen Vertrag abschließt, deckt schon mit einem monatlichen Beitrag von 38 Euro die reinen Pflegekosten von derzeit rund 2.000 Euro pro Monat ab. Wer bei Start 35 Jahre alt ist, kann mit 56 Euro rechnen. Das entspricht dem Preis für einen mittleren bis guten Smartphone-Vertrag. Bei diesen Beispielen handelt es sich um Pflegetagegeldversicherungen: Im Pflegefall erhält man ein festes Tagegeld zur freien Verfügung. Eine Versicherung ist sinnvoll, wenn sie einen finanziell überfordernden Schaden abdeckt. Das trifft auf den Pflegefall häufig zu. Die durchschnittliche Pflegedauer über 60-Jähriger liegt bei rund fünf Jahren. Bereits zwei Jahre im Heim können mehr als 70.000 Euro kosten.

Worauf Verbraucher achten sollten

- Vor Abschluss einer Pflegezusatzversicherung gilt es, Tarife zu vergleichen und einiges zu beachten. Infos bietet auch der Verband der Privaten Krankenversicherung unter www.privatpatienten.de/assekurata.
- Wichtig ist, darauf zu achten, dass Leistungen bereits ab Pflegegrad 2 greifen – sowohl ambulant als auch stationär.
- Sinnvoll ist eine Dynamisierung ohne Gesundheitsprüfung und Wartezeiten, damit Leistungen mit steigenden Pflegekosten mithalten.
- Müssen Beiträge im Pflegefall weitergezahlt werden? Oder ist eine Befreiung vorgesehen, was die Beiträge vorab erhöht?
- Wer Vorerkrankungen hat, kann auf geförderte Tarife ausweichen.

djd



(Foto: DJD/www.pkv.de/Getty Images/Zinkevych)

ANZEIGE

Ein Zuhause mit Herz: Im Haus Josefine stehen die Menschen und das Miteinander im Mittelpunkt





Mehr als zwei Jahre sind inzwischen vergangen, seit Markus Müsebeck die Verantwortung als Inhaber des Ambulanten Pflegedienstes Josefine übernommen hat. In dieser Zeit hat sich im Haus vieles verändert und entwickelt. Doch bei allen Modernisierungen, neuen Ideen und schönen Räumlichkeiten ist eines geblieben und vielleicht sogar noch wichtiger geworden: der Wunsch, älteren Menschen ein Zuhause zu geben, in dem sie sich sicher, geborgen und angenommen fühlen. Denn ein Zuhause besteht nicht allein aus schönen Räumen. Es sind die Menschen, die einem Ort seine besondere Atmosphäre geben.

Genau das ist im Haus Josefine jeden Tag spürbar. Auch wenn es sich nicht um einen Familienbetrieb im klassischen Sinne handelt, wird ein familiäres Miteinander großgeschrieben. Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen nicht das Gefühl haben, einfach nur in einer Einrichtung zu leben. Sie sollen sich als Teil einer Gemeinschaft fühlen. Man kennt sich, nimmt sich Zeit, hört zu und achtet aufeinander. Oft sind es die kleinen Gesten und persönlichen Begegnungen, die einen Tag schöner machen.

Ein ganz besonderer Grund dafür ist das Team, auf das Markus Müsebeck mit Recht sehr stolz ist. Mehr als 32 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen jeden Tag ihre Erfahrung, ihr Fachwissen und vor allem ganz viel Herz in ihre Arbeit ein. Sie begleiten die Bewohnerinnen und Bewohner durch ihren Alltag, geben Sicherheit, schenken Aufmerksamkeit und sind da, wenn Hilfe gebraucht wird – aber genauso, wenn einfach jemand zum Reden fehlt.

„Ohne unser Team würde nichts funktionieren“ – dieser Gedanke steht sinnbildlich für die Wertschätzung, die den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern entgegengebracht wird. Denn hinter jeder guten Pflege, hinter jedem freundlichen Empfang und hinter jedem liebevoll gestalteten Alltag stehen Menschen, die ihre Arbeit mit Engagement machen. Für Markus Müsebeck ist deshalb klar: Ein Unternehmen kann nur so gut sein wie die Menschen, die es gemeinsam tragen.

Und genau dieses Miteinander scheint auch bei den Bewohnerinnen und Bewohnern anzukommen. Wo Menschen mit Freude, Respekt und Herzlichkeit miteinander arbeiten, entsteht eine Atmosphäre, die man nicht planen und nicht einfach einrichten kann. Sie entsteht jeden Tag neu – durch Begegnungen, Gespräche, gemeinsame Mahlzeiten, ein Lächeln und durch das Gefühl, nicht allein zu sein.

Auch die Räumlichkeiten haben sich in den vergangenen zwei Jahren sichtbar weiterentwickelt. Zahlreiche Modernisierungsmaßnahmen haben das Haus heller, freundlicher und moderner gemacht. Dabei wurde bewusst darauf geachtet, dass die Räume nicht kühl oder unpersönlich wirken. Farben, Einrichtung und Gestaltung sollen Wärme vermitteln und den Bewohnerinnen und Bewohnern das Gefühl geben, wirklich zuhause zu sein.

Denn auch das gehört für das Team von Josefine zu einem guten Leben im Alter: Räume, in denen man sich gerne aufhält, Orte, an denen Begegnungen möglich sind, und eine Umgebung, die Sicherheit und Behaglichkeit vermittelt.

ANZEIGE





Dabei ist die Entwicklung des Hauses noch lange nicht abgeschlossen. Stillstand soll es nicht geben. Wünsche und Anregungen der Bewohnerinnen und Bewohner, der Angehörigen und des Teams werden aufgenommen und fließen in die weitere Gestaltung ein. Es geht darum, immer wieder hinzuschauen und sich zu fragen: Was können wir noch besser machen? Was können wir verändern, damit sich die Menschen hier noch wohler fühlen?

Nach mehr als zwei Jahren kann Markus Müsebeck auf eine Entwicklung zurückblicken, die nicht nur an neuen Räumen und Modernisierungen sichtbar wird. Vielmehr ist ein Ort gewachsen, an dem **Pflege, Gemeinschaft und Menschlichkeit** miteinander verbunden werden.

Und vielleicht ist genau das die schönste Beschreibung für das Haus Josefine: ein Ort, an dem Menschen nicht einfach nur wohnen, sondern leben. Mit anderen Menschen, mit Begegnungen, mit gemeinsamen Momenten – und mit einem Team, das jeden Tag dafür sorgt, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner gut aufgehoben fühlen. Denn am Ende sind es nicht die Wände, die ein Zuhause ausmachen. Es sind die Menschen dahinter.

Und auf diese Menschen – auf sein Team – kann Markus Müsebeck besonders stolz sein.

Ambulanter Pflegedienst
Josefine Jarmen
Neuer Markt 10 | 17126 Jarmen
03999710969
www.pflegedienst-josefine.de
info@pflegedienst-josefine.de

Ambulanter Pflegedienst
Josefine | Jarmen



ANZEIGE

Sanitätshaus Ostseewind

Gesundheit mit Herz – jetzt noch näher in der Region

Was vor einigen Jahren mit der Idee begann, Menschen in ihrer Gesundheit, Mobilität und Selbstständigkeit zuverlässig zu unterstützen, hat sich zu einem fest etablierten Sanitätshaus mit mehreren Standorten und einem starken Team entwickelt. Das Sanitätshaus Ostseewind steht heute für persönliche Beratung, fachliche Kompetenz und individuelle Versorgung – und ist dabei immer nah an den Menschen.

Ein besonderes Zeichen für die positive Entwicklung ist der neue Standort im Stettiner Haff in Ueckermünde. Mit der Erweiterung ist das Sanitätshaus Ostseewind nun noch besser in der Region vertreten und kann seine Kundinnen und Kunden auf noch kürzeren Wegen erreichen. Gleichzeitig bleiben die bestehenden Standorte ein wichtiger Bestandteil des Unternehmens und sorgen gemeinsam für ein breit aufgestelltes Versorgungsangebot.



Mehr als nur Hilfsmittel

Ob Rollator, Rollstuhl, Pflegebett, Bandagen oder andere Hilfsmittel: Hinter jeder Versorgung steht ein Mensch mit einer ganz persönlichen Lebenssituation. Genau deshalb beginnt die Arbeit im Sanitätshaus Ostseewind nicht mit einem Produkt, sondern mit dem Zuhören und Verstehen.

Was wird im Alltag gebraucht? Welche Lösung erleichtert die täglichen Wege? Was kann dabei helfen, möglichst selbstständig zu bleiben? Und welche Versorgung passt wirklich zu den individuellen Bedürfnissen?

Das Team nimmt sich Zeit für diese Fragen und verbindet Fachwissen mit persönlicher Beratung. Denn ein Hilfsmittel soll nicht einfach nur passen – es soll zum Leben der Menschen passen.

Regional verwurzelt, gut vernetzt

Mit seinen Standorten ist das Sanitätshaus Ostseewind heute in der Region präsent und für viele Menschen ein verlässlicher Ansprechpartner rund um Gesundheit, Pflege und Mobilität. Die Nähe zu den Kundinnen und Kunden ist dabei ein wichtiger Bestandteil des täglichen Arbeitens.

Gleichzeitig funktioniert eine gute Versorgung nur im Zusammenspiel. Deshalb arbeitet das Sanitätshaus eng mit Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten, Pflegediensten, Pflegeeinrichtungen und weiteren Partnern zusammen. Diese Vernetzung ermöglicht es, Versorgungslösungen individuell abzustimmen und die Menschen auch über die eigentliche Hilfsmittelversorgung hinaus gut zu begleiten.

Ein neuer Standort, ein gemeinsamer Anspruch

Mit der Eröffnung des Standorts in Ueckermünde am Stettiner Haff setzt das Sanitätshaus Ostseewind ein klares Zeichen für weiteres Wachstum und regionale Nähe. Der neue Standort erweitert die Präsenz des Unternehmens und schafft zusätzliche Möglichkeiten, Menschen direkt vor Ort zu beraten und zu versorgen.

Dabei bleibt der Anspruch an allen Standorten derselbe: persönlich, kompetent und zuverlässig zu sein. Ob in den Geschäftsräumen, bei der individuellen Anpassung in der Werkstatt oder bei einem Besuch vor Ort – überall geht es darum, eine Lösung zu finden, die den Alltag tatsächlich leichter macht.

Ein starkes Team im Hintergrund

Dass eine gute Versorgung funktioniert, ist Teamarbeit. In den verschiedenen Bereichen arbeiten Menschen mit unterschiedlichen Aufgaben und Fachkenntnissen Hand in Hand. Von der Beratung über die Organisation und Genehmigung von Versorgungen bis hin zur technischen Anpassung und Auslieferung greifen viele einzelne Schritte ineinander.

Gerade bei Hilfsmitteln ist dabei oft die genaue Anpassung entscheidend. Ein Rollstuhl muss zur Körpergröße und zu den individuellen Bedürfnissen passen, ein Pflegebett muss sich sinnvoll in den Alltag integrieren und eine Bandage soll unterstützen, ohne den Menschen unnötig einzuschränken.

Hier zeigt sich die Stärke des Sanitätshauses Ostseewind: Fachwissen und Menschlichkeit gehören zusammen. Für mehr Selbstständigkeit im Alltag

Am Ende geht es bei all diesen Leistungen um etwas sehr Persönliches: Lebensqualität.

Wenn ein Rollator wieder mehr Sicherheit beim Spaziergang gibt, ein Hilfsmittel die Rückkehr in den eigenen Alltag erleichtert oder eine passende Versorgung Angehörige entlastet, wird sichtbar, welchen Unterschied gute Beratung und individuelle Unterstützung machen können.

Das Sanitätshaus Ostseewind möchte dabei nicht nur versorgen, sondern Menschen dabei unterstützen, möglichst lange selbstbestimmt, mobil und aktiv zu bleiben.

Gut aufgestellt für die Zukunft

Mit dem neuen Standort in Ueckermünde und den bereits etablierten Standorten ist das Sanitätshaus Ostseewind heute regional gut aufgestellt und weiterhin auf Wachstum und Entwicklung ausgerichtet. Neue Versorgungslösungen, moderne Hilfsmittel und die stetige Weiterentwicklung des eigenen Fachwissens gehören ebenso dazu wie der persönliche Kontakt zu den Menschen vor Ort.



Dabei soll trotz aller Entwicklung eines erhalten bleiben: die Nähe zum Kunden und der persönliche Anspruch, für jeden Menschen die passende Lösung zu finden.

Sanitätshaus Ostseewind – mehrere Standorte, ein gemeinsamer Anspruch: Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität mit Fachwissen, Herz und persönlicher Nähe zu unterstützen.

- Pflegebetten & Rollstühle
- Rehatechnik
- Individuelle Bandagen
- Medizinische Kompressionsversorgung
- Passgenaue Schuheinlagen

SANITÄTSHAUS OSTSEEWIND



Öffnungszeiten
Filiale Jarmen:
Mo/Do 8:00 – 17:00 Uhr
Di/Mi/Fr 8:00 – 12:00 Uhr
Filiale Altentreptow:
Mo/Di/Do 8:00 – 17:00 Uhr
Mi/Fr 8:00 – 13:00 Uhr
Filiale Ueckermünde:
Mo/Di/Do 8:00 – 17:00 Uhr
Mi/Fr 8:00 – 13:00 Uhr
Gerne auch nach telefonischer Vereinbarung in der Filiale oder bei Ihnen zu Hause.

Neuer Markt 12 · 17126 Jarmen | Fon: 039997 884245 | E-Mail: sh-ostseewind@gmx.de
Zweigniederlassungen: Fritz-Reuter-Straße 13 · 17087 Altentreptow | Fon: 03961 262-6586 | Ueckerstraße 53 · 17373 Ueckermünde | Fon: 039771 546-772

Urlaub mit Pflegebedürftigen

So klappt´s? mit Entlastung und Sicherheit



Ein Urlaub mit pflegebedürftigen Angehörigen erfordert sorgfältige Planung. Doch mit der richtigen Vorbereitung kann die Reise für alle Beteiligten zu einer entspannten und bereichernden Erfahrung werden. Der Verbund Pflegehilfe, Deutschlands größte Pflegeberatung, bietet auf seiner Website praktische Tipps und Informationen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten für Urlaub mit pflegebedürftigen Angehörigen.

Pflegehotels: Urlaub mit professioneller Betreuung

Pflegehotels bieten pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, gemeinsam Urlaub zu machen, ohne auf professionelle Pflege verzichten zu müssen. Hier erwarten die Gäste eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch geschultes Personal, eine barrierefreie Ausstattung für maximalen Komfort sowie Freizeitangebote für gemeinsame Erlebnisse. Da die Nachfrage hoch ist, empfiehlt es sich, frühzeitig zu reservieren und vorab Pflegeleistungen, mögliche Zusatzkosten sowie die Zuschüsse der Pflegekasse zu klären.

Finanzielle Unterstützung: Urlaubskosten im Griff

Ein Urlaub mit pflegebedürftigen Angehörigen kann teuer werden, doch die Pflegeversicherung bietet verschiedene Leistungen, die auch im Urlaub genutzt werden können. Dazu zählen die Verhinderungspflege für die Betreuung bei Abwesenheit der Hauptpflegeperson, die Kurzzeitpflege für eine befristete stationäre Unterbringung sowie der Entlastungsbetrag für zusätzliche Hilfe oder Betreuung. Der Verbund Pflegehilfe rät, sich rechtzeitig bei der Pflegekasse zu informieren, wie diese Leistungen im Urlaub eingesetzt werden können.

Betreute Reisen: Sicherheit und Gemeinschaft

Betreute Reisen sind speziell auf die Bedürfnisse von Senioren und pflegebedürftigen Menschen zugeschnitten. Sie ermöglichen es, in einer Gruppe zu reisen und dabei auf professionelle Unterstützung zurückzugreifen. Typisch sind angepasste Reiseziele mit guter medizinischer Versorgung und barrierefreien Einrichtungen, erfahrenes Begleitpersonal sowie Gemeinschaftserlebnisse, die den Austausch mit Gleichgesinnten fördern. Wer eine solche Reise plant, sollte spezialisierte Reiseveranstalter mit Erfahrung in betreuten Reisen wählen, die individuellen Bedürfnisse des Angehörigen im Vorfeld besprechen und prüfen, ob die Pflegekasse die Kosten übernimmt oder bezuschusst. **Weitere Informationen finden Sie unter pflegehilfe.org.**

Verbund Pflegehilfe

ANZEIGE

Tagespflege „Uns lütt Huus“ – ein Ort zum Wohlfühlen und Dazugehören







Seit mittlerweile 14 Jahren steht Kerstin Wussow mit ihrem engagierten Team für die Tagespflege „Uns lütt Huus“ in Loitz. Was mit viel Herzblut und Engagement begann, ist längst zu einem festen Bestandteil für viele Seniorinnen und Senioren und ihre Familien geworden. Bis zu 30 Gäste mit Pflegegrad finden hier tagsüber Geborgenheit, Gemeinschaft und eine liebevolle Betreuung.

„Ein Ort, an dem man sich willkommen fühlt, gemeinsam lacht und den Tag in guter Gesellschaft verbringt.“

So lässt sich die Idee hinter „Uns lütt Huus“ wohl am besten beschreiben.

Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seinen ganz persönlichen Bedürfnissen, Gewohnheiten und Wünschen. Ein erfahrenes Team aus Pflegefachkräften, Betreuungskräften und Servicepersonal sorgt dafür, dass sich die Gäste vom ersten Moment an gut aufgehoben fühlen. Herzlichkeit, Respekt und ein familiäres Miteinander prägen den Alltag.

Der Tag beginnt bereits mit dem Hol- und Bringdienst, der die Gäste sicher und bequem in die Tagespflege bringt. Nach einem gemeinsamen Frühstück ist Zeit für Gespräche, Begegnungen und abwechslungsreiche Beschäftigungen. Ob Bewegung, Gedächtnistraining, gemeinsames Spielen, kreatives Gestalten, Musik oder einfach ein gemütliches Gespräch bei einer Tasse Kaffee – Langeweile kommt hier selten auf.

Auch das leibliche Wohl spielt eine wichtige Rolle. Ein frisch zubereitetes Mittagessen gehört ebenso zum Tagesablauf wie gemütliche Ruhezeiten. In den freundlich gestalteten Ruheräumen können die Gäste entspannen und neue Kraft sammeln.

Bei schönem Wetter lädt das grüne Außengelände dazu ein, Zeit an der frischen Luft zu verbringen, gemeinsam zu plaudern oder einfach einen ruhigen Moment zu genießen. Gerade diese kleinen Dinge machen den Alltag im „Uns lütt Huus“ besonders.

Darüber hinaus können zusätzliche Angebote wie Friseur, Fußpflege oder therapeutische Behandlungen organisiert werden. Damit lassen sich viele Wünsche und Bedürfnisse direkt mit dem Besuch in der Tagespflege verbinden.

Doch „Uns lütt Huus“ ist mehr als ein Ort für Pflege und Betreuung. Es ist ein Ort für Begegnungen, Gemeinschaft und Lebensfreude. Hier entstehen Freundschaften, es wird miteinander gelacht, erzählt und manchmal auch einfach gemeinsam geschwiegen. Gleichzeitig bietet die Tagespflege Angehörigen wertvolle Unterstützung und Entlastung im Alltag.

Nach 14 Jahren blickt Kerstin Wussow mit ihrem Team auf viele Begegnungen, Geschichten und gemeinsame Erlebnisse zurück. Geblieben ist dabei vor allem eines: der Wunsch, älteren Menschen eine schöne, abwechslungsreiche und wertschätzende Zeit zu schenken – und ihnen das Gefühl zu geben, dazuzugehören und gebraucht zu werden.

14 Jahre „Uns lütt Huus“ – 14 Jahre voller Begegnungen, Herzlichkeit und gemeinsamer Momente.

Sie haben Fragen oder Interesse?

Uns lütt Huus Tagespflege
Schlossbergstraße 1b · 17121 Loitz
Tel.: 039998-338766
per Mail: info@tagespflege-loitz.de
www.tagespflege-loitz.de



Trinkroutinen helfen dabei, regelmäßig zu trinken. (Foto: pexels.com/akz-o)

Nicht auf den Durst warten

So klappt regelmäßiges Trinken

Durst zeigt uns, dass der Körper Flüssigkeit braucht. Im Alltag sollten wir uns darauf aber nicht verlassen. Bei der Arbeit, unterwegs oder wenn wir ganz in eine Aufgabe vertieft sind, gerät das Trinken schnell in Vergessenheit. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Alexa Iwan erklärt, warum regelmäßiges Trinken wichtig ist, wie viel wir brauchen und mit welchen einfachen Tricks es zur Gewohnheit wird.

„Wir bestehen ja alle zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser“, sagt die Diplom-Ökotrophologin und TV-Moderatorin. Dieses Wasser ist „an fast jedem Prozess in unserem Körper beteiligt“, etwa an der Verdauung, am Nährstofftransport und an der Temperaturregulation. Auch Konzentration und Stimmung können davon beeinflusst werden, ob wir ausreichend trinken. Wer zu wenig trinkt, kann das unter anderem durch Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, Schwindel oder Konzentrationsstörungen bemerken.

Der ideale Durstlöscher

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bei normalen Temperaturen bis zu 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Wer Sport treibt, körperlich arbeitet oder an heißen Tagen stärker schwitzt, braucht entsprechend mehr. Natürliches Mineralwasser ist der „ideale Durstlöscher“, so Iwan. Es hat keine Kalorien, liefert von Natur aus wertvolle Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Natrium und schmeckt erfrischend.
Nicht immer ist der Durst ein verlässlicher Hinweis. Kinder vergessen das Trinken oft, weil sie ganz ins Spielen vertieft sind. Bei älteren Menschen kann das Durstgefühl dagegen nachlassen. „Die Durstrezeptoren im Gehirn arbeiten nicht mehr so verlässlich“, erklärt Iwan. Sie spüren weniger Durst und sollten deshalb bewusst regelmäßig trinken. „Großeltern und Enkel, die sitzen, was das Trinken angeht, quasi im selben Boot.“ Hilfreich sind deshalb feste Trinkroutinen im Alltag. Eine App kann ans Trinken erinnern, ebenso eine gut sichtbar bereitgestellte Trinkmenge. Iwans Tipp ist einfach. Bis mittags eine Flasche Mineralwasser trinken, am Nachmittag die zweite. „Wenn man dieses, ich nenne es jetzt mal so in Anführungsstrichen, ‚Disziplintrinken‘ eine Weile durchgezogen hat, dann wird das irgendwann auch zur Routine.“

Mehr Informationen rund um natürliches Mineralwasser gibt es unter mineralwasser.com.

akz-o

Krankenhausentlassung – und jetzt?

Einfach in den besten Händen

Wir, der Häusliche Kranken- & Pflegedienst Grimmek GmbH, helfen Ihnen mit unserem umfangreichen Angebot gern. Wir decken den Bereich Anklam und Umgebung bzw. Wolgast und Umgebung ab. Des Weiteren bieten wir Ihnen in Anklam ein betreutes Wohnen an, je nach Bedarf.



... näher am Menschen.

HÄUSLICHER KRANKEN- & PFLEGEDIENST Grimmek – Partner aller Kassen –

Büro Anklam
Akazienstraße 44
17389 Anklam
Telefon: 03971 / 832196

Wohngemeinschaft
Ravelinstraße 14
17389 Anklam
Telefon: 03971 / 2414660

Büro Wolgast
Sophienweg 7a
17438 Wolgast
Telefon: 03836 / 237143

krankenpflege.grimmek@t-online.de | www.pflege-grimmek.de

ANZEIGE

Hofgut: Gutes kommt auf den Tisch

Lecker, vielseitig und fair im Preis – Hofgut zeigt, dass guter Geschmack und Alltag bestens zusammenpassen.



(Foto: Frederik Röh)



(Foto: Frederik Röh)

Was gibt's heute zu essen? Gut, wenn man eine Marke im Einkaufswagen hat, die vieles mitmacht: Hofgut. Ob Frühstück, Mittagspause, Kaffeeklatsch oder Abend auf dem Sofa – die Qualitätsmarke von famila bietet eine große Auswahl.

Vom Frühstücksmoment bis zum Feierabendhunger

Hofgut macht es leicht, aus alltäglichen Mahlzeiten etwas Leckeres zu zaubern. Aufbackbrötchen und Aufstriche bringen Schwung auf den Frühstückstisch, praktische Produkte sorgen mittags für eine unkomplizierte Mahlzeit. Und am Nachmittag darf es auch mal etwas Süßes sein. Das Sortiment reicht von Frischem und Milchprodukten über Säfte und Tiefgekühltes bis hin zu herzhaften und süßen Spezialitäten.

Hofgut ist eben nicht nur eine Marke für den Vorratsschrank – sondern für all die kleinen und großen Genussmomente, die das Leben lecker machen.

Gute Zutaten. Gute Ideen. Guter Geschmack.

Was hinter einem Produkt steckt, macht den Unterschied. Hofgut setzt auf erfahrene Hersteller, bewährte Rezepturen und hohe Qualitätsansprüche. Viele Partner begleiten die Marke seit Jahren. Regionale Anbieter bekommen den Vorzug, wenn sie die gewünschte Qualität zu fairen Konditionen liefern. So zeigt Hofgut, dass Qualität und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis zusammenpassen.

Kartoffelglück direkt aus der Tüte

Die Hofgut Acker-Kracher machen schon beim Namen Appetit. Ihre Geschichte beginnt auf den Feldern eines landwirtschaftlichen Betriebs in Niedersachsen. Dort wachsen die Kartoffeln heran und werden mit hofeigenen Anlagen verarbeitet. Das Besondere: Sie werden dicker geschnitten und schonend im Kessel geröstet. So kommt eine herzhafte Kartoffelspezialität in die Tüte. Unser Tipp: Acker-Kracher mit Salat und Dip – fertig ist eine Mahlzeit mit wenig Aufwand und viel Genuss.

Bekannte Könner hinter beliebten Klassikern

Hofgut hat spannende Partner an seiner Seite. Hinter den Hofgut-Marzipankartoffeln steht das Lübecker Traditionsunternehmen Erasmi & Carstens, das Hofgut-Eis wird in der Kieler Manufaktur von Giovanni L. hergestellt. Auch eine Eigenmarke kann auf erfahrene Spezialisten setzen. Am Ende zählt, was auf den Teller, ins Glas oder in die Eisschale kommt: Es soll schmecken!

Die Hofgut-Idee: Mehr Auswahl für jeden Tag

Mit mehr als 700 Produkten im famila-Sortiment in Anklam bietet Hofgut eine große Auswahl – von A wie Apfelmus bis Z wie Zwiebel. Für kleine und große Bedürfnisse ist etwas dabei: vom kleinen Hunger bis zum Vorratsschrank. Wer auf die Nährwertzusammensetzung achten möchte, findet den Nutri-Score auf den Produkten. Die fünfstufige Skala hilft, ähnliche Lebensmittel zu vergleichen.

Hofgut steht für unkomplizierten Genuss, vielseitige Ideen und Qualität zu einem fairen Preis.

Also: Augen auf beim nächsten famila-Einkauf – vielleicht wartet schon die nächste leckere Idee im Hofgut-Regal!

famila-Warenhaus Anklam
Silostraße 2, 17389 Anklam
Mo.-Sa. 7-20 Uhr
www.famila-nordost.de



(Foto: Henrik Matzen)

Online-Apotheken: Shopping mit Wechselwirkungen?

Versandapotheken sind aus dem europäischen Gesundheitsmarkt nicht mehr wegzudenken. Sie bieten Verbraucherinnen und Verbrauchern eine große Auswahl an Produkten, häufig attraktive Preise und eine bequeme Lieferung nach Hause. Eine aktuelle Beschwerde beim Europäischen Verbraucherzentrum (EVZ) Deutschland zeigt, dass Probleme beim Online-Kauf von Arzneimitteln häufig dort entstehen, wo auch andere Online-Bestellungen Schwierigkeiten bereiten: bei der Zustellung, der Kommunikation mit dem Händler oder der Abwicklung einer Reklamation.

Eine Apothekerin nimmt eine Tablettenpackung aus dem Regal und prüft die Bestellung auf dem Smartphone in ihrer Hand. Auch möglich: rezeptpflichtige Medikamente online bestellen.



(Foto: Adobe Stock – Drazen)

Kühlkette unterbrochen – welche Rechte haben Verbraucher?

Ein kühlpflichtiges Medikament, das mitten im Hochsommer nicht der Empfängerin, sondern einem Nachbarn zugestellt wurde, führte zu einer Beschwerde beim Europäischen Verbraucherzentrum (EVZ) Deutschland. Die Verbraucherin erhielt ihr Paket erst Stunden nach der Zustellung. Zu diesem Zeitpunkt war die vorgeschriebene Kühlkette bereits unterbrochen. Die Versandapotheke bestätigte, dass das Medikament nicht mehr verwendet werden dürfe und forderte die Kundin auf, es zu vernichten. Trotzdem sollte sie das Produkt bezahlen. Sie bat das EVZ um eine rechtliche Einschätzung, ob dies so zulässig ist.

„Versandapotheken innerhalb der Europäischen Union sind eine sichere und für viele Verbraucherinnen und Verbraucher praktische Möglichkeit, Arzneimittel zu beziehen. Kommt es jedoch zu Problemen bei der Lieferung oder der Abwicklung, gelten auch hier die Regeln des Verbraucherrechts", erklärt Sabine Blanke, Juristin im Europäischen Verbraucherzentrum Deutschland.

So finden Sie seriöse Online-Apotheken in der EU

Der Online-Kauf von Arzneimitteln innerhalb der Europäischen Union ist grundsätzlich sicher und stellt für viele Verbraucherinnen und Verbraucher eine Alternative zur Apotheke vor Ort dar. Wichtig ist jedoch, nur bei offiziell zugelassenen Versandapotheken zu bestellen. Diese werden von den zuständigen Behörden ihres Landes überwacht und müssen strenge gesetzliche Vorgaben einhalten. Ob eine Online-Apotheke dazu gehört, ist am gemeinsamen EU-Sicherheitslogo zu erkennen, das auf jeder Internetseite gut sichtbar eingebunden sein muss. Ein Klick auf das Logo führt zum offiziellen Register der jeweiligen nationalen Aufsichtsbehörde. Dort lässt sich überprüfen, ob der Online-Shop tatsächlich zum Versand von Arzneimitteln berechtigt ist. Von Angeboten über dubiose Online-Marktplätze, soziale Netzwerke oder Internetseiten ohne EU-Sicherheitslogo sollten Verbraucherinnen und Verbraucher dagegen unbedingt Abstand nehmen. Hier besteht ein erhöhtes Risiko, auf illegale Anbieter oder gefälschte Arzneimittel zu stoßen.

Lieferung entscheidet über die Qualität

Besondere Aufmerksamkeit erfordern Arzneimittel, die gekühlt transportiert werden müssen. Wird die vorgeschriebene Kühlkette unterbrochen, kann nicht nur die Qualität und Wirksamkeit des Medikaments beeinträchtigt, sondern sogar die Gesundheit gefährdet sein. Solche Arzneimittel sollten nicht mehr verwendet und müssen bis zur Klärung der Angelegenheit im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Auch bei Arzneimitteln gelten Verbraucherrechte

Das Widerrufsrecht besteht auch beim Online-Kauf von Medikamenten, wobei Ausnahmen für individuell hergestellte Medikamente oder bereits geöffnete Ware gelten können. Wird ein Medikament beschädigt oder nicht mehr verwendbar geliefert, stellen sich Kunden oft die Frage, ob sie es dennoch bezahlen müssen.

Grundsätzlich gilt: Kommt das Medikament beschädigt, geöffnet oder ungekühlt an, können Verbraucherinnen und Verbraucher Rechte wegen mangelhafter Lieferung geltend machen. Verbraucher sollten das Problem gut dokumentieren und unverzüglich dem Händler melden. Das Medikament sollte bis zur Klärung der Angelegenheit im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Das empfiehlt das EVZ Deutschland

Wer Medikamente online bestellt, sollte einige Punkte beachten:

- nur bei zugelassenen Versandapotheken mit EU-Sicherheitslogo bestellen,
- bei kühlpflichtigen Medikamenten sicherstellen, dass die Sendung persönlich entgegengenommen werden kann, Beschädigungen oder Auffälligkeiten bei der Lieferung sofort fotografieren und der Apotheke melden,
- Arzneimittel mit zweifelhafter Qualität oder unterbrochener Kühlkette nicht mehr verwenden und im Kühlschrank aufbewahren, bis die Angelegenheit geklärt ist.
- Bei Problemen mit Unternehmen aus der EU, Island oder Norwegen hilft das EVZ Deutschland Verbraucherinnen und Verbrauchern aus Deutschland kostenlos.

Europäisches Verbraucherzentrum Deutschland



Wo Wikinger vor Anker gingen

Leuchtturm, Heringszaun und Stille: Herbst und Winter am Ostseefjord Schlei

Markantes Wahrzeichen der Geltinger Bucht ist der gut 25 Meter hohe Leuchtturm Falshöft. (Foto: djd/Ostseefjord Schlei/YORBITER aerial footage)

Wo einst die Wikinger ihre Schiffe zu Wasser ließen, liegt heute eine der stillsten Ecken der Ostsee: die Region rund um den Ostseefjord Schlei, Schleswig-Holsteins längstem Ostseearm. Hoch oben, zwischen Kiel und Flensburg und unweit der dänischen Grenze, prägen im Herbst und Winter Weite, ein frischer Seewind und eine stille Landschaft das Bild.

Die Geltinger Bucht erstreckt sich zwischen der 42 Kilometer langen Schlei und der Flensburger Förde. Hier geht es in der kalten Jahreszeit noch gelassener zu als im restlichen Jahr. Warm eingepackt lässt sich die Natur bei langen Spaziergängen am Strand erleben. Nach einem Tag draußen warten Ferienunterkünfte mit Kamin oder Sauna, während in den Restaurants der Grünkohl dampft. Alle Informationen gibt es unter www.ostseefjordschlei.de.



Die Urlaubsregion rund um den Ostseefjord Schlei entfaltet in der kalten Jahreszeit ihren rauen Charme. In der Stille der Natur lässt man sich wetterfest eingemummelt am Strand den frischen Wind um die Nase wehen und sammelt Muscheln. (Foto: djd/Ostseefjord Schlei/Matzen)

Leuchtturm Falshöft und Habernisser Moor

Markantes Wahrzeichen der Geltinger Bucht ist der gut 25 Meter hohe Leuchtturm Falshöft. Umgeben von salziger Seeluft, kreischenden Möwen und dem weiten Blick übers Meer lädt er zu einer Reise in die Vergangenheit ein: Bis 2012 warnte er 92 Jahre lang vor Untiefen in der Ostsee und an der Flensburger Förde. Bis Ende Oktober kann man den Leuchtturm eigenständig erkunden oder an einer Führung teilnehmen, danach ist bis März Winterpause. Zu einer Wanderung in unberührter Natur lädt Habernis ein, das malerische Kleinod an der Flensburger Außenförde. Drumherum locken Wiesen, mystische Moore mit ihren Bohlenwegen und kleine Waldstücke zu ausgedehnten Touren. Ein anderes lohnendes Ausflugsziel ist der bis Ende Oktober geöffnete Bismarckturm auf dem Scheersberg. Er kommt mit Fahnenstange auf eine Höhe von 32 Metern. Von der Aussichtsplattform blickt man über die gesamte Geltinger Bucht und bei gutem Wetter bis nach Dänemark.

Hafenstadt Kappeln und Fischerdorf Maasholm

Wahrzeichen der Hafenstadt Kappeln ist der Heringszaun aus dem 15. Jahrhundert. Das W-förmige Flechtwerk aus 2.000 Holzpfählen lenkte den Fang unbeirrt in die Reuse und gilt heute als letztes seiner Art in Europa. Ebenfalls sehenswert ist die spätbarocke St. Nikolai-Kirche oberhalb des Hafens, die ein kleines Holzkruzifix aus dem 13. Jahrhundert ziert. Nur über einen schmalen Damm erreichbar, liegt Maasholm wie aus der Zeit gefallen in der Schlei. Das kleine Fischerdorf, im 17. Jahrhundert aus einer Fischersiedlung heraus entstanden und einst selbst eine Insel, hält bis heute an den Traditionen der Seefahrt fest – sichtbar an den denkmalgeschützten Anlegestellen der Schleikräne und der Station der Seenotretter.

djd

Aussortieren & optimieren: Hausapotheke im Check

Was je nach Lebenssituation in keinem Haushalt fehlen sollte







Plötzliches Fieber in der Nacht, ein verstauchter Knöchel am Wochenende oder Magenbeschwerden nach dem Abendessen: Kleine Notfälle kommen selten gelegen. Wer dann die Hausapotheke griffbereit hat – gut sortiert, aktuell und auf die Bedürfnisse der Familie abgestimmt, spart im Ernstfall Zeit und unnötige Wege. Doch viele Schränke enthalten abgelaufene Medikamente, doppelte Präparate oder Lücken bei wichtigen Helfern. Mindestens zweimal im Jahr, idealerweise im Frühjahr und Herbst, sollte der Bestand kontrolliert werden. Abgelaufene Arzneimittel gehören entsorgt, angebrochene Präparate überprüft und alles kühl, trocken sowie kindersicher gelagert.

Präparate für Kinder und Allergiker

Die Ausstattung sollte zudem auf die Menschen im Haushalt abgestimmt werden. Familien benötigen kindgerechte Mittel, Allergiker passende Präparate, ältere Personen oft zusätzliche Medikamente für die langfristige Einnahme. Viele bewährte Wirkstoffe sind als preisgünstige Generika erhältlich. Anbieter wie ADGC haben zahlreiche Generikamedikamente im Programm – Präparate mit identischem Wirkstoff, aber oft deutlich niedrigerem Preis. Ärztinnen und Ärzte sowie die Fachleute in der Apotheke können dazu qualifiziert beraten.

Mittel gegen Schmerzen, Schnupfen und Co.

Zur grundsätzlichen Ausstattung einer Hausapotheke gehören Mittel gegen Schmerzen und Fieber wie Ibuprofen oder Paracetamol – möglichst in geeigneten Dosierungen für Erwachsene und Kinder. Hinweise zum richtigen Einsatz solcher Präparate finden sich unter anderem auf Informationsportalen wie www.adgc.de in der Rubrik „Wissenswertes“. Ergänzend sinnvoll sind Präparate gegen Erkältungsbeschwerden, etwa abschwellende Nasensprays oder Hustenmittel, sowie gegen typische Magen-Darm-Probleme wie Durchfall, Verstopfung oder Sodbrennen.

Verbandsmaterial für Notfälle

Für kleinere Verletzungen sollten Desinfektionsmittel, Pflaster in verschiedenen Größen, sterile Kompressen, Verbandsmaterial und eine Wund- und Heilsalbe parat liegen. Auch kühlende oder wärmende Packs sowie Gele gegen Prellungen oder Zerrungen können im Alltag hilfreich sein. Praktisch sind außerdem ein digitales Fieberthermometer, Dosierhilfen für Kinderarzneien und eine Liste wichtiger Notfallnummern. Je nach Jahreszeit lohnt es sich, die Hausapotheke entsprechend anzupassen – beispielsweise mit Antihistaminika im Frühjahr oder Elektrolytlösungen und Insektengel im Sommer. Wer vorausschaut, ist im richtigen Moment gut vorbereitet.

djd







ANZEIGE

Gemeinsam leben

Volkssolidarität NORDOST e. V.



Sommerfest für Mitglieder

Manchmal ist es die Betreuung des Kindes, die den Alltag leichter macht. Manchmal braucht ein älterer Mensch Unterstützung zu Hause. Manchmal geht es um eine gute Beratung, eine Therapie oder einfach darum, wieder unter Menschen zu kommen. So unterschiedlich die Situationen sind, eines verbindet sie: Es tut gut, wenn jemand da ist.

Genau hier setzt die Arbeit der Volkssolidarität NORDOST e. V. an. Sie begleitet Menschen durch ganz unterschiedliche Lebensphasen und bietet Unterstützung dort, wo sie im Alltag gebraucht wird.

Das beginnt schon bei den Kleinsten – sowohl in der Kita als auch im Hort finden die Kinder Betreuung, Förderung und Gemeinschaft. Für Eltern bedeutet das zugleich die Sicherheit, ihre Kinder gut aufgehoben zu wissen. Später können sich die Bedürfnisse verändern: Gesundheitliche Einschränkungen, Pflegebedürftigkeit oder das Älterwerden bringen neue Fragen mit sich. Auch dann bietet die Volkssolidarität verschiedene Möglichkeiten – von ambulanten Diensten und Tagespflege über Seniorenresidenzen und Wohngruppen bis hin zum Betreuten Wohnen.

Dabei steht nicht nur die Versorgung im Mittelpunkt. Es geht immer auch darum, Selbstständigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten. Gesundheitsangebote wie Physiotherapie, Ergotherapie oder Podologie können dabei ebenso unterstützen wie persönliche Beratung und Begleitung.

Doch zum Leben gehört mehr als Hilfe, wenn etwas nicht mehr allein gelingt.

Deshalb schafft die Volkssolidarität auch Möglichkeiten für Begegnung und gemeinsame Aktivitäten. Beim Singen im Chor, beim Tanzen oder Sport, bei Veranstaltungen, Ausflügen und Reisen treffen Menschen aufeinander, die sonst vielleicht nicht miteinander in Kontakt gekommen wären. Es wird gelacht, erzählt, gemeinsam etwas erlebt – und manchmal entsteht aus einer Begegnung eine Freundschaft.

Gerade diese Verbindung von Unterstützung und Gemeinschaft macht die Arbeit der Volkssolidarität aus. Denn wer Hilfe benötigt, möchte nicht auf seine Hilfsbedürftigkeit reduziert werden. Menschen möchten dazugehören, aktiv bleiben, selbst entscheiden und Freude am Leben haben.

Auch deshalb ist die Volkssolidarität für viele Bürgerinnen und Bürger längst ein vertrauter Begleiter im Alltag. Mehr als 800 Beschäftigte und zahlreiche Ehrenamtliche kümmern sich darum, dass aus professioneller Unterstützung persönliche Nähe wird. Sie helfen, beraten, pflegen, betreuen und organisieren – und sorgen zugleich dafür, dass Menschen miteinander in Kontakt bleiben.

Ein Netzwerk für den Alltag

Die Stärke der Volkssolidarität NORDOST liegt dabei in der Vielfalt ihrer Angebote. Wer Unterstützung braucht, muss nicht für jede Lebenssituation einen neuen Ansprechpartner suchen. Ob Kinderbetreuung, Pflege, Gesundheit, Wohnen, Beratung oder Freizeit: Vieles findet sich unter einem Dach.

Damit ist die Volkssolidarität weit mehr als ein Anbieter sozialer Dienstleistungen. Sie ist ein Netzwerk, das Menschen miteinander verbindet und ihnen in unterschiedlichen Lebenssituationen zur Seite steht.

Und vielleicht ist genau das der wichtigste Beitrag: zu wissen, dass jemand da ist. Wenn Hilfe gebraucht wird. Wenn Rat gefragt ist. Aber auch einfach dann, wenn Gemeinschaft guttut.



Chefin mit Mitgliedern



VOLKSSOLIDARITÄT Nordost

Ihr WEGBEGLEITER

... seit 80 Jahren im Nordosten ...

| Kita & Hort
Mit Herz begleiten. Zukunft gestalten.

| Altenpflege
#Pflegedienst #Tagespflege
#Betreutes Wohnen

| Gesundheitsangebote
#Podologie
#Physio- & Ergotherapie

| Kosmetik & Friseur
Für Ihr Wohlfühlgefühl – von Kopf bis Fuß

| Veranstaltungen & Reisen
Erlebnisse, die verbinden.

| Sport- & Fitnesskurse
Aktiv werden.
Gesund bleiben.

| Ausbildung
Heute lernen.
Morgen Zukunft gestalten.

| Gastronomie
Genuss, der schmeckt.



»Gesundheit & Lebensfreude«

Wir sind für Sie da!

Mit vielfältigen Angeboten an vielen Standorten – von Jung bis Alt in Ihrer Region!

Volkssolidarität NORDOST e. V.
Heilige-Geist-Straße 2 · 17389 Anklam · 03971 290540 · info@vs-nordost.de · www.vs-nordost.de

APOTHEKE
im Marktplatz-Center

PLUSPUNKT



Täglich an Tabletten denken?
Nimm’s leichter mit unserer individuellen Wochenpackung!

Wer regelmäßig mehrere Medikamente einnimmt, muss darauf achten, alle Präparate in der richtigen Dosierung und zum richtigen Zeitpunkt einzunehmen. Das ist manchmal nicht einfach.

Dabei unterstützen wir Sie!

Hier in Ihrer Apotheke verpacken wir alle Ihre Tabletten für eine Woche individuell nach Ihren Einnahmezeitpunkten. Dabei kontrollieren wir natürlich, dass unbeabsichtigte Wechselwirkungen und Kontraindikationen unter den Medikamenten ausgeschlossen werden.

Wir sortieren Ihre Medikamente nach Ihren individuellen Einnahmezeitpunkten (nüchtern, morgens, mittags, abends, zur Nacht) für 7 Tage.

PFLEGEHEIM VERSORGUNG · WEBSHOP · ABHOLUNG · LIEFERUNG

Übrigens: Auch interessant für Pflegedienste!

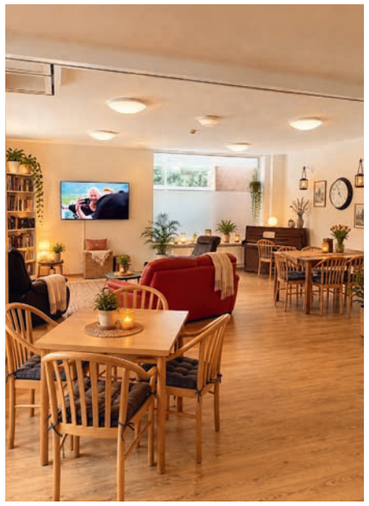
Apothekerin Katja Köhn

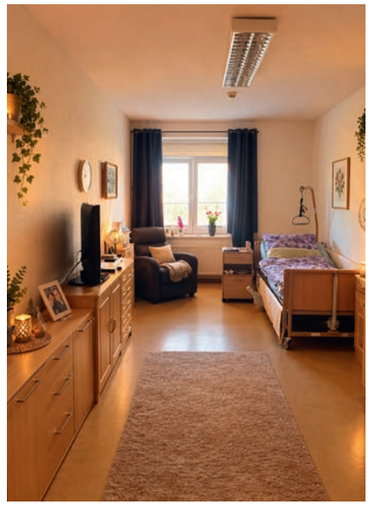
Heimversorgung · Manuelle Verblisterung
Marktplatz 2 · 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 55 84 23 45 · Fax: 0395 55 84 23 46
Mail: heimbelieferung@pluspunkt-apotheke.de

ANZEIGE

Pflegedienst Robert Grimmek

Pflege, die Nähe bedeutet







Ein vertrautes Gesicht, ein offenes Ohr und das gute Gefühl, sich auf jemanden verlassen zu können – manchmal sind es die kleinen Dinge, die im Alltag den größten Unterschied machen.

Seit vielen Jahren steht der Häusliche Kranken- und Pflegedienst Robert Grimmek in Anklam, Wolgast und der umliegenden Region für professionelle Pflege, persönliche Betreuung und menschliche Nähe. Dabei steht eines immer im Mittelpunkt: der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen und dem Wunsch nach möglichst viel Selbstbestimmung und Lebensqualität.

Ein Ort zum Wohlfühlen

Die Ravelinstraße ist heute ein fester Bestandteil des Angebots von Robert Grimmek. In den hellen, großzügigen Räumlichkeiten finden Pflegebedürftige und Angehörige Beratung, Unterstützung und vor allem ein offenes Ohr.

Ob Fragen zu Pflegegraden und Leistungen oder ganz persönliche Anliegen – hier geht es darum, zuzuhören, Orientierung zu geben und gemeinsam passende Lösungen zu finden.



Ein besonderer Bestandteil ist der Wohnkomplex mit **22 barrierefreien und altersgerechten Wohnungen auf rund 1.200 Quadratmetern**. Helle Räume, großzügige Küchen und einladende Terrassen verbinden modernen Wohnkomfort mit den besonderen Bedürfnissen des Alters.

Dabei steht nicht die Pflege im Vordergrund, sondern das Leben. Die Bewohnerinnen und Bewohner können ihren Alltag möglichst selbstständig gestalten und wissen zugleich: Wenn Unterstützung gebraucht wird, ist sie in unmittelbarer Nähe.

Pflege mit Menschlichkeit

Pflege bedeutet für Robert Grimmek mehr als zuverlässige Versorgung. Es geht darum, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu begleiten, Angehörige zu entlasten und gleichzeitig Selbstständigkeit und persönliche Freiheit zu bewahren.

In der Ravelinstraße verbinden sich deshalb **Wohnen, Pflege, Beratung und Gemeinschaft** zu einem ganzheitlichen Konzept. Vertraute Menschen, persönliche Begegnungen und ein Umfeld, in dem man sich zuhause fühlen kann, tragen ebenso zur Lebensqualität bei wie professionelle Unterstützung.

Ein Zuhause mit Sicherheit. Pflege mit Herz.
Und Menschen, die da sind, wenn man sie braucht.

HÄUSLICHER
KRANKEN- & PFLEGEDIENST
Grimmek
– Partner aller Kassen –

Meer Zeit für die Gesundheit

Beim winterlichen Thalasso in Rostock die heilende Kraft der Ostsee spüren

Seit jeher zieht es Erholungssuchende ans Meer. Und zwar mit gutem Grund, denn das milde Reizklima und die salzhaltige Luft sind eine wahre Wohltat für die Gesundheit. Das wussten bereits die alten Griechen, von deren Bezeichnung „thálassa“ für das Meer sich der Name der modernen Thalassotherapie ableitet. In Rostock bietet sich insbesondere die Nebensaison für eine erholsame Meeres-Auszeit an. Dann hat man einen der breitesten Sandstrände Mecklenburg-Vorpommerns fast für sich allein, und der Blick kann ungehindert bis zum Horizont schweifen.

Aerosole tanken beim Spazierengehen

Neue Energie lässt sich zum Beispiel ganz einfach beim Gehen tanken – auf den zehn geprüften Thalasso-Kurwegen der Region. Sie führen auf abwechslungsreichen Sand-, Wald- und Brandungspfaden durch die reizvolle Küstenlandschaft. Von kurzen, leichten Strecken bis zu anspruchsvollen Wanderungen ist alles dabei, auch eine barrierefreie Tour wird angeboten – Informationen und Kartenmaterial gibt es unter www.rostock.de. Beim Spazieren in der Brandungszone atmet man das natürliche Aerosol aus Luft und Salzwasser ein, das Sekrete in den Atemwegen lösen und durch seinen Kühlreiz das Immunsystem stärken kann. „Allergikerinnen und Allergikern geht es hier schnell besser, außerdem Menschen mit Hautproblemen oder Atemwegserkrankungen“, weiß die Warnemünder Badeärztin Dr. Regina Schwanitz. „Auch Patientinnen und Patienten mit Osteoporose, Arthrose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen tut die Bewegung am und im Wasser gut.“ Im Sommer ist das Meer selbst warm genug, im Winter werden in den Thalasso-Einrichtungen spezielle Bäder angeboten.

Eisbaden mit den „Rostocker Seehunden“

Wer mag, kann auch im Winter direkt in der Ostsee abtauchen. Von Oktober bis April treffen sich jeden Samstag und Sonntag um 10 Uhr die „Rostocker Seehunde“ am Rettungsturm 3 in Warnemünde zum winterlichen Baden und Schwimmen. Und alle, die mitmachen oder zuschauen möchten, sind herzlich willkommen. Alternativ bringt auch eine erfrischende Morgengymnastik am Strand den Kreislauf angenehm und etwas sanfter im Schwung. Wichtig ist, bei Kälte und Wind auf die richtige Bekleidung zu achten und sich nach dem Baden oder Turnen schnell wieder warm einzupacken. So wird der Thalasso-Tag an der Ostsee zum Rundum-Wohlfühlerlebnis für Körper und Seele.

djd



Wach um drei Uhr nachts

Warum die Wechseljahre den Schlaf rauben und was Frauen tun können

Drei Uhr nachts. Der Körper ist müde, der Kopf nicht. Hitzewallungen, nächtliches Grübeln oder Unruhe bringen den Schlafrhythmus durcheinander – für viele Frauen wird das in den Wechseljahren zur Realität. Etwa jede zweite Frau kämpft in dieser Phase mit Ein- oder Durchschlafproblemen. Mit der Hormonumstellung, meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, produzieren die Eierstöcke zunehmend weniger Progesteron und später auch weniger Östrogen.

Hormone beeinflussen Schlaf-Wach-Rhythmus

Progesteron wirkt beruhigend und unterstützt die Entspannungsfähigkeit. Östrogen stabilisiert Schlafmuster und trägt zu ausreichend Tiefschlaf bei. Sinkt der Spiegel, wird der Schlaf leichter und störanfälliger. Gleichzeitig kann weniger Melatonin gebildet werden, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Viele Betroffene fühlen sich dadurch tagsüber erschöpft, gereizt und weniger belastbar.

Was den Körper wieder zur Ruhe bringt

Neben Veränderungen im Alltag setzen manche Frauen auf pflanzliche Präparate wie Nervoregin Tropfen. Enthalten sind unter anderem Passionsblume und Hopfen, denen beruhigende Eigenschaften zugeschrieben werden. Hafer und Phosphorsäure werden bei körperlicher und geistiger Erschöpfung eingesetzt. Ziel ist es, das vegetative Nervensystem zu unterstützen und den Körper leichter in die Ruhe zu begleiten.

Schlafroutine als unterschätzter Faktor

Ein regelmäßiger Schlafrhythmus stabilisiert die innere Uhr. Entspannungsrituale wie Atemübungen, Meditation oder ruhige Dehnübungen helfen beim Abschalten. Bildschirme sollten ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen pausieren, da blaues Licht die Melatoninbildung hemmt. Ein kühles, dunkles Schlafzimmer mit etwa 16 bis 18 Grad kann die Schlafqualität fördern. Auch ein warmes Getränk kann als bewusstes Entspannungsritual helfen.

Was nachts um drei so laut ist – die Wärme, die Unruhe, der wache Kopf –, kann so vielleicht ein wenig leiser werden.

djd



Mehr Sicherheit für ältere Menschen im Straßenverkehr



(Foto: DJD/DVR/www.martinlukaskim.de)

Mit dem demografischen Wandel wächst auch der Anteil älterer Menschen im Straßenverkehr – sowohl absolut als auch prozentual. Viele von ihnen sind zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Pedelec unterwegs und gestalten dadurch ihre Mobilität selbstbestimmt und aktiv. Zugleich zählen sie damit zu den besonders schutzbedürftigen Verkehrsteilnehmenden. Darüber hinaus nimmt die Zahl derjenigen zu, die auch im höheren Alter noch regelmäßig mit dem eigenen Auto fahren – gerade im ländlichen Raum ist es für Erledigungen oft unverzichtbar. Statistiken zeigen, dass vor allem ältere Frauen heute viel häufiger hinter dem Steuer sitzen als früher.

Schulungen können Mut und Sicherheit geben

Die Schattenseite der wachsenden Zahl mobiler Menschen über 75 Jahren: Diese sind überdurchschnittlich oft in Unfälle verwickelt und tragen häufig die Hauptschuld. Die Gründe dafür sind vielfältig – von nachlassender Reaktionsfähigkeit über veränderte Verkehrsbedingungen bis hin zu technischen Neuerungen im Fahrzeug. Eine gezielte Verkehrssicherheitsarbeit ist daher unverzichtbar, um älteren Menschen eine möglichst lange und selbstbestimmte Mobilität zu ermöglichen. Schulungen und freiwillige Fahrstunden etwa können ihnen Mut machen, im Alter sicher mobil zu bleiben.

Unterstützung in Kleingruppen

Ein Beispiel ist das Programm „sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und mehrerer Verbände. Es will Personen ab 65 Jahren bei der sicheren Teilnahme am Straßenverkehr unterstützen, alle Infos: www.dvr.de. Für das Programm werden bundesweit Ehrenamtliche gesucht. Ihre Aufgabe: In 90- bis 120-minütigen Veranstaltungen den älteren Menschen in kleinen Gruppen von acht bis 20 Personen praxisnahe Unterstützung im Straßenverkehr bieten und Inhalte zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Sichtbarkeit sowie aktuellen Verkehrsregeln und Fahrerassistenzsystemen vermitteln.

Kostenlose Teilnahme an Ausbildungsseminaren

In dreitägigen kostenfreien Seminaren werden die Ehrenamtlichen zu sogenannten Moderatorinnen und Moderatoren ausgebildet. Die Teilnahme ist kostenlos und wird durch Schulungsmaterialien unterstützt. Die Umsetzung der Veranstaltungen vor Ort erfolgt im Namen der beteiligten Partnerverbände. Interessentinnen und Interessenten müssen sich also zunächst einem dieser Verbände anschließen, die Anmeldung ist unkompliziert.

djd



Selbstbestimmt leben und sicher versorgt

mit der SoPHi Greifswald

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage:
T 03834 8040-111

Ihr Pflegedienst

Mit Herz, Kompetenz und familiärem Charme unterstützen wir Menschen dabei, auch im Alter oder bei Krankheit sicher und selbstbestimmt in ihrem Zuhause zu leben.

Betreutes Wohnen

In den Häusern der SoPHi in Greifswald leben Sie eigenständig in Ihrer vertrauten Umgebung und erhalten genau die Unterstützung, die Sie im Alltag benötigen.



SoPHi
GREIFSWALD

Heinrich-Hertz-Straße 20b
17491 Greifswald

T 03834 8040-111
sophi-greifswald.de

DEUTSCHLANDS ÄLTESTE
STRANDKORBMANUFAKTUR

IHR NEUER **LIEBLINGS**PLATZ?

KORBWERK
alte schule · neues design · seit 1925

MANUFAKTUR & NEUER SHOWROOM
An den Kaveln 2
17459 Ückeritz

WERKSVERKAUF
Mai bis Okt.: Mo-Fr von 09.00 bis 16.00 Uhr
Sa von 10.00 bis 15.00 Uhr
Nov. bis Apr.: Mo-Fr von 09.00 bis 15.00 Uhr

WERKSFÜHRUNG
Mai bis Okt.: jeden Do. um 10.00 Uhr
Gruppen ab 10 Personen nur nach Absprache

GESCHÄFTSSTELLE
Korbwaren 1925 Usedom GmbH & Co.KG
Chausseestraße 18a
17495 Züssow

WWW.KORBWERK.DE
INFO@KORBWERK.DE





100 JAHRE KORBWERK 1925 – 2025