

Hausnotruf für unterwegs!

Der Johanniter-Kombinotruf.

Ob ein Ausflug ins Grüne, einkaufen oder arbeiten im Garten – mit dem Johanniter-Kombinotruf erhalten Sie auch unterwegs schnelle Hilfe auf Knopfdruck. Im Notfall können wir Sie deutschlandweit orten und professionelle Hilfe schicken. Zu Hause ruht das mobile Gerät in der Basisstation und Sie lösen einen Notruf über das mitgelieferte Armband oder die Halskette aus.

Gern informieren wir Sie:
0800 966 733 6
johanniter.de/kombinotruf



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Ihre Immobilie ist für Sie nun zu groß?



Immobilie altersbedingt zum bestmöglichen Preis VERKAUFEN!

Mit Erfahrung, Wertschätzung und Know-how.



LUBECA Immobilien – Thomas Krause
Tel. 0451 – 707 46 62 | www.lubeca-immobilien.de



Tagespflege für Senioren

Gemeinsam statt einsam - das bedeutet auch Entlastung für pflegende Angehörige!

Rehagen 2, 23627 Groß Grönau (Nähe Uniklinik)
☎ 04509-79 89 80, tagespflege@dagmar-heidenreich.de

Buchen Sie gerne einen Schnuppertag

Hitzewelle: Praktische Tipps für Sommermonate

Gerade ältere Menschen sollten regelmäßig Wasser trinken – auch schon vor dem Durst

Hitze ist für ältere Menschen besonders belastend, sehr hohe Temperaturen können sogar lebensgefährlich werden. Stephanie Eitemüller, Leiterin des Sozialen Dienstes im Seniorenwohnsitz Quellenhof in Lübeck erklärt, worauf Senioren achten können, um gut durch die heißen Sommermonate zu kommen.

Vergangenen Sommer gab es schätzungsweise 3200 Hitzetote*. Menschen über 65 Jahre gelten als besonders gefährdet. Denn der Körper passt sich im Alter nicht mehr so schnell an hohe Temperaturen an, Wärmeempfindlichkeit und Durstgefühl nehmen ab. Die Folgen können Hitzerschöpfung oder ein Hitzeschlag sein. Fünf Tipps für heiße Tage von Stephanie Eitemüller

- 1. Ausreichend trinken – auch dann, wenn man keinen Durst verspürt. Am besten sind lauwarme, zuckerfreie Getränke wie Tee oder Wasser geeignet. Gekühlte Getränke vermeiden, denn diese sorgen dafür, dass der Körper mehr Wärme produziert
- 2. Leichte, wasserreiche Kost wie Melonen, Tomaten und Gurken sorgt für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Auch sind leicht salzige Speisen gut geeignet, da sie die ausgeschwitzten Minerale ersetzen.
- 3. Leichte und luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen verhindert Überhitzung und übermäßiges Schwitzen. Zudem soll-



Dem Durst vorbeugen ist ganz wichtig für die Gesundheit: Nicht nur an heißen Tagen sollten Senioren regelmäßig Wasser trinken.

Foto: Martin Bühler

te ein Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet werden.

- 4. Räume lüften – am besten morgens und abends, wenn die Temperaturen am niedrigsten sind. Auch ein Ventilator kann helfen, aber Achtung: Ab 35° Außentemperatur besteht kein Kühlungseffekt mehr, es kann sogar zu Überhitzung und Dehydrierung kommen!
- 5. Mittagsruhe halten – Aktivitäten wie Spaziergänge oder Besorgungen sollten zu kühleren Tageszeiten, sprich am Morgen

oder Abend, vorgenommen werden. In der Mittagshitze können ein kühles Fußbad oder feuchte Tücher für Stirn und Nacken Abkühlung verschaffen.

Was im Notfall zu tun ist: Hitzerschöpfung oder ein Hitzeschlag lassen sich nicht immer verhindern. Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit oder Verwirrheitszustände. Bei einem Hitzeschlag kann es sogar zu Bewusstlosigkeit kommen.

„Ältere Menschen sollten solche Symptome nicht auf die

leichte Schulter nehmen“, rät Eitemüller. „Bei ersten Anzeichen sollten sie sogleich zwei bis drei Gläser Wasser trinken und Angehörige informieren. Verschwinden die Symptome nicht, sollten sie den Hausarzt aufgesucht, im Notfall auch einen Krankenwagen rufen, um Schlimmeres zu verhindern.“

*) www.rki.de

Seniorenwohnsitz Quellenhof, Buntekuhweg 20-26 23558 Lübeck Tel. 0451/8994601

Interessententage im Wohnpark Eutin

Im Januar 2024 startete das Wohnpark-Team unter der Leitung von Claudia Pätou mit der Vermarktung des neuen Wohn- & Pflegeangebots an der Malenter Landstraße in Eutin. Die ersten 20 Sorglos-Wohnungen sind bereits vermietet und auch mit den Voranmeldungen für das ab Herbst verfügbare Angebot der Pflege-Wohnbereiche und der Tagespflege ist das Team sehr zufrieden.

Um auch für die restlichen freien Wohnungen schnell passende Mieter zu finden, plant das Wohnpark-Team am 15. und 16. August Interessententage, an denen Führungen durch das

Haus mit individueller Beratung für Interessenten geplant sind. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich, unter Tel. 0163 7730275 oder E-Mail kontakt@lebensfreude-eutin.de

Der Wohnpark Eutin bietet mehr als nur Wohnraum - die Bewohner leben hier in ihren eigenen vier Wänden mit allen individuellen Freiheiten, können sich aber zu jedem Zeitpunkt auf die Unterstützung des Wohnpark-Teams verlassen und je nach Bedarf, flexibel Pflege- & Serviceleistungen hinzubuchen. Das Pflegeteam des ambulanten Dienstes ist rund um die Uhr vor Ort und kann, wenn nötig jederzeit

die pflegerische Rundumversorgung gewährleisten. Zur Unterstützung im Alltag, werden darüber hinaus Wäsche- und Reinigungsservice, Hausmeisterdienste, Betreuungsangebote sowie tägliche, frisch zubereitete Mahlzeiten angeboten

Ergänzend zu den Pflege- & Serviceangeboten, die in der eigenen Wohnung abgerufen werden können, bietet die Tagespflege die Möglichkeit einer tagesweisen Rundumbetreuung. Das schafft im Bedarfsfall nicht nur Sicherheit für den Pflegebedürftigen selbst, sondern entlastet gleichzeitig auch Angehörige und Partner.

Für Menschen mit einem hohen Pflege- und Versorgungsbedarf schafft das Angebot der Pflege-Wohnbereiche die Möglichkeit selbstbestimmtes Leben mit einer betreuten Alltagsgestaltung und einer 24-Stunden Absicherung durch das Pflegepersonal vor Ort zu kombinieren. Auch eine temporäre Unterbringung im Akutfall ist möglich.

Die Pflege-Wohnbereiche bieten neben einem privaten Komfort-Apartment für jeden Bewohner, einen großzügigen Aufenthaltsraum zur gemeinschaftlichen Nutzung mit moderner Wohnküche und Terrasse.

Infos: www.lebensfreude-eutin.de

Wohnpark EUTIN Ihre Alternative zum klassischen Pflegeheim



VSR
Vital Senioren Residenzen



Malenter Landstraße 1 • 23701 Eutin
0163 7730 275 • vermietung@lebensfreude-eutin.de



Wohlfühlen im Alter!

Sitztanzen, Klangschalenmassage oder Aromatherapie. Das Team im Quellenhof sorgt stetig dafür, dass Sie sich im Alter wohlfühlen!

Seniorenwohnsitz Quellenhof
Buntekuhweg 20 – 26 • 23558 Lübeck
Telefon 0451 89946-01
info-quellenhof@jose.johanniter.de



Der ASB-Hausnotruf

„Sommerangebot“ bis zum 01.10.2024
Keine Anschlussgebühr,
Anschlussmonat gebührenfrei.

**Sicherheit auf Knopfdruck.
So einfach ist das.**

Rufen Sie uns an:

☎ 0451 2 90 84 86

☎ 0800 0192233 (gebührenfrei)

www.asb-luebeck.de
hausnotruf-luebeck@asb-sh.de

Wir helfen hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund



Geöffnet: Mo-Do 9-13 + 14-18, Fr 9-13 Uhr

Tagesfahrten

Berlin 7 Std. Aufenth.	10.8./21.9.	39€
Schleifahrt inkl. Mittag	14.8.	59€
St.-Peter-Ording 5 Std. Auf.	15.8.	35€
Worpsswede 5 Std.	20.8./24.9.	35€
Wyk/Föhr 4 Std. Auf.	24.8.	56€
Büsum 5 Std. Aufenth.	27.8./21.9.	34€
Fischland/Darß Boddenfahrt	28.8.	54€
Tierpark Hagenbeck	28.8.	56€
Friedrichstadt Grachtenf.	31.8.	65€
Swinemünde 4 Std. > 31.8. <		39€
Vogelpark Walsrode+Rouladen	3.9.	65€
Altes Land Genuss tour	5.9.	79€
Spanferkel, Baumkuchen & Schifffahrt a.d. Arendsee	7.9.	79€
Lüneburger Heide m. Progr.	10.9.	69€
Küstentörn inkl. Frühstück	12.9.	65€
Kohltag inkl. Kohlbuffet	18.9.	69€
St.-Peter-Ording 5 Std.	19.9.	35€
NordArt Büdelsdorf inkl. Eintritt	25.9.	50€
Eckernförde ganz Wild	3.10.	64€
Bayer. Wirtshausbuffet	12.10.	59€

Berlin Friedrichstadt-Palast 30.11. ab 89€

Beckergrube 32 • 23552 Lübeck
Tel. 04 51 / 7 70 08
Walter Berg GmbH & Co. KG
www.berg-luebeck.de