



## 60 plus - Lebensqualität im Alter

### Zähne lieben es feucht Tipp gegen Mundrockenheit

(rgz). Wenn jemandem vor Nervosität oder Prüfungsangst die Spucke wegbleibt, dann ist das der momentanen Aufregung zuzuschreiben und ein vorübergehender Zustand. Schlimm wird es für die Betroffenen, wenn sich die Mundrockenheit dauerhaft einstellt.

Die Folgen einer ungenügend durchfeuchteten Mundhöhle sind eine trockene Zunge, rissige Mundwinkel sowie brennende und blutende Lippen. Schmerzhaft Entzündungen sind ebenfalls keine Seltenheit. Dazu kommen Probleme beim Sprechen, Kauen und Schlucken. Auch die Zähne leiden: Wenn der Speichel fehlt, um sie vor Säureangriffen zu schützen, entwickelt sich Karies. Die Auslöser für einen reduzierten Speichelfluss sind vielfältig. Häufig tritt Mundrockenheit als Alterserscheinung, als Symptom unterschiedlichster Erkrankungen oder als Nebenwirkung von Medikamenten oder einer Krebstherapie auf. Was die Störung der Speichelproduktion im Einzelfall auch verursacht, sie sollte in jedem Fall behandelt werden, denn für die Betroffenen ist sie äußerst unangenehm. Empfehlenswert sind Speichlersatzlösungen, wie zum Beispiel Saseem Mundspray (rezeptfrei in Apotheken). Es sorgt durch eine besondere Schutz- und Pflegeformel für eine intensive und nachhaltige Befeuchtung der trockenen Mundschleimhaut und kann so die Beschwerden schnell und dauerhaft lindern.

Auch auf die Beziehung kann sich Mundrockenheit negativ auswirken.  
Foto: djd/G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG

### Wir zahlen Ihnen Sterbegeld !

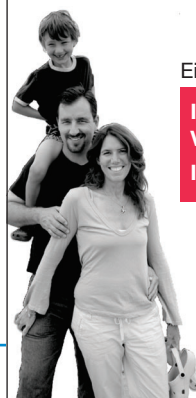
Wir im Ruhrgebiet haben seit Jahrzehnten eine gute Tradition: Die gemeinschaftlichen Sterbekassen, die im Rahmen einer Versicherung für den Todesfall vorsorgen. Mit kleinen, preiswerten Beiträgen sichert man seine lieben Hinterbliebenen gegen die Kosten einer würdevollen Bestattung ab und schützt sie vor finanziellen Notlagen Versicherungssummen von 1.545,- € bis 5.150,- € Eintrittsalter 0-65 Jahre.

Die Gemeinschaft der Sterbekasse Hugo **steht heute jedermann offen**. Unser Ziel ist klar definiert:  
**Kleine Beiträge - große Sicherheit**

Ein überzeugendes Rechenbeispiel:

Ihr Eintrittsalter, 35 Jahre	<b>5.150.- €</b>
Versicherungssumme	
Ihr monatlicher Beitrag	

Vorsorge zahlt sich eben immer aus!



**Sterbekasse**  
Notgemeinschaft Zeche Hugo

Horster Str. 263  
45899 Gelsenkirchen  
Tel. 02 09/59 18 87 od.  
01 72/2 83 25 30

www.sterbekasse-hugo.de · info@sterbekasse-hugo.de

## Mit dem Appetit können auch die Abwehrkräfte schwinden Seniorengesundheit

(rgz). Eine Umfrage im Auftrag von tetesept hat gezeigt: Die meisten Menschen sind sich der Bedeutung einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung zur Gesundheitsvorsorge durchaus bewusst. Demnach glauben 67 Prozent der Befragten, dass Menschen, die sich gesund ernähren, auch weniger anfällig für Infekte sind. Mit über 70 Prozent sind vor allem die Semester ab 40 Jahren überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung das Immunsystem unterstützen kann.

### Nährstoffbedarf bleibt im Alter gleich

Mit fortschreitendem Alter machen viele Menschen allerdings die Erfahrung, dass Speisen nicht mehr den Genuss bereiten, der früher mit einer leckeren Mahlzeit verbunden war. Das Essen schmeckt weniger intensiv, weil Geruchs- und Geschmackssinn nachlassen. Zudem vermuten Forscher, dass appetithemmende Hormone stärker wirken als bei jungen Menschen, sodass Senioren sich schneller satt fühlen.

Das Kritische daran: Der Nahrungsbedarf des Körpers nimmt im Alter ab,

sein Bedarf an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen ist aber nahezu unverändert. Daher kann es leicht zu einer unzureichenden Versorgung mit Nährstoffen kommen. Gefährlich ist dies vor allem für das Immunsystem, das bei älteren Menschen ohnehin nicht mehr auf vollen Touren arbeitet. Werden dem Organismus nicht genügend Vitalstoffe zugeführt, kann das die Abwehrkräfte schwächen und Viren und Bakterien haben leichteres Spiel.

**Immunsystem stärken**  
Immunstärkende Vitalstoffe, die zusätzlich zur

Nahrung verzehrt werden, können unterstützen. So enthält beispielsweise "tetesept Vitamin C + Zink + Histidin Immun plus" für das Immunsystem wichtige Nährstoffe in hoher Dosierung und abgestimmter Kombination. Es unterstützt die Widerstandskräfte, kann freie Radikale abfangen und bietet damit einen wertvollen Beitrag zum Zellschutz und zu einer abwehrstärkenden Ernährung. Da der Körper keine großen Mengen an Vitamin C speichern kann, ist eine regelmäßige Zufuhr des Vitalstoffes sinnvoll.



Foto: djd/tetesept

Auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem.

## Spielend fit bleiben Alter schützt vor Spielspaß nicht

(djd/pt). Wer älter wird und geistig fit bleiben möchte, kann sich mit der Einnahme von Ginkgo-Präparaten begnügen. Mehr Spaß macht es allerdings, das Gedächtnis spielerisch zu trainieren. Je mehr Aufgaben das menschliche Hirn bewältigen muss, desto aktiver bleiben die grauen Zellen. Das perfekte Gedächtnistraining für Senioren sind deshalb Spiele, die gleichzeitig Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken fordern und fördern. All diese Aktivitäten sorgen dafür, dass die Hirnzellen sich miteinander verknüpfen. Und genau das hält sie bis ins hohe Alter leistungsfähig.

### Fit mit Zahlen

Für das Gedächtnistraining ist beispielsweise das Spiel "Triominos" vom Hersteller Goliath geeignet. Obwohl die Regeln schnell gelernt sind, bietet es unendlich viele taktische Möglichkeiten. Es gilt, die dreieckigen

Spielsteine wie beim Domino aneinanderzulegen. Allerdings müssen, anders als beim Domino, immer zwei passende Zahlen miteinander verbunden werden. Denn auf den drei Seiten der Spielsteine sind jeweils zwei Zahlen abgebildet, zu denen das richtige Gegenstück gefunden werden muss.

### Gemeinsam Spaß haben

Besonders schön bei dieser unterhaltenden Art des Hirnjoggings ist, dass mehrere Personen gemeinsam ihre geistige Leistungsfähigkeit trainieren. Bis zu vier Spieler können sich mit "Triominos" kurzweilig vergnügen. Und das an jedem Ort, denn in der Dreieckstasche mit dem praktischen Tragegriff lässt sich das Spiel jederzeit überall mit hinnehmen. Wer beim Spielen ein rasantes Tempo wünscht, dem empfiehlt sich die Jubiläumsausgabe, zu der auch eine Sanduhr gehört ...



Foto: djd/Goliath Toys GmbH

"Triominos" bringt Spaß ins Leben.

- Alten- und Krankenpflege in der eigenen Wohnung
- Intensivpflege, z.B. bei Beatmungsüberwachung
- stundenweise Betreuung und Begleitung
- Hauswirtschaftliche Hilfe (im Rahmen des SGB XI)
- „Bezugspflege“, d.h. nur zwei feste Pflegekräfte pro Klient
- zertifiziertes Wundmanagement
- regelmäßige Beratung und Schulung von pflegenden Angehörigen (kostenfrei bei bestehender Pflegestufe)
- Information und Beratung durch Dipl. Sozialarbeiter
- Vermittlung von Hilfsmitteln und Dienstleistungen, z. B. Friseur, Hausnotruf, Mahlzeitendienst

**NEU!**  
**Tagespflege**  
Viktoriastr. 13/15 · 45327 Essen · Tel. 835 99 50

mehr als 25 Jahre  
erfolgreiches Engagement  
für alte und kranke Menschen!

Seit 1982

**Lipski & Schmidt**  
Pflegedienst muss nicht sein!

Ambulanter Alten- und Krankenpflegedienst  
www.lipskiundschmidt.de

Stauderstraße 83-85  
45326 Essen  
Tel.: 0201 - 835 99-0 (24 h)  
Tel.: 0201 - 34 36 38 (24 h)  
Fax 0201 - 835 99-99  
eMail: info@lipskiundschmidt.de

Katholische Pflegehilfe  
Essen mGmbH



Ihr ambulanter  
Pflegedienst in den  
Pfarrgemeinden

### Die Katholische Pflegehilfe Essen

ist eine ambulante Pflegeeinrichtung mit langjähriger Tradition und 28 Stützpunkten in den Kirchengemeinden der Stadt Essen. Sie erhalten von uns alle Hilfen, die Sie benötigen, um ein selbstbestimmtes Leben in Ihrer gewohnten Umgebung zu führen.

Wir bieten Ihnen auch Wohnmöglichkeiten in unseren Alteneinrichtungen sowie stationäre Pflege in unserem Seniorenzentrum St. Martin.

Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen.

Weitere Informationen über unsere Geschäftsstelle Holbecks Hof 7, 45276 Essen. Besuchen Sie uns oder rufen Sie uns an. Wir besuchen Sie auch gerne zu Hause.

Telefon: 0201 85 20 40 www.katholische-pflegehilfe.de



Wir helfen Ihnen dort,  
wo Sie sich geborgen fühlen.

Regelmäßige Werbung bringt Erfolg!