

## Noch lange kein altes Eisen

Menschen über 50 liegen im Trend

■ Nimmt man Johannes Heesters als Maßstab, befindet sich die Gruppe „Fünfzig Plus“ im Grunde in der Mitte des Lebens. Aktiv und voller Energie, wie sie auch gerne in der Werbebranche präsentiert wird. Und tatsächlich haben viele Industriezweige diese Zielgruppe für sich entdeckt. Immerhin gehören etwa 40 Prozent der Bevölkerung dazu. Nicht wenige von ihnen sind laut Statistik finanziell gut gestellt, besitzen eine hohe Kaufkraft und gönnen sich einen angenehmen Lebensstandard. Denn die vielen Träume, die man mit 17 hatte, können mit mehr als Fünfzig erfüllt werden. So belegt eine neue Studie von Bw Marketing Dr. Vossen & Partner aus Neus, dass das Konsumverhalten der Generation „Fünfzig Plus“ über die Zukunft vieler Unternehmen entscheiden



Entspannung und innere Zufriedenheit schätzen ältere Menschen meist. Nichtsdestotrotz mischen sie im täglichen Leben noch aktiv mit.

wird. Auch aus diesem Grunde sind „Best Ager“ (50 bis 59 Jahre) und „Silver Generation“ (über 60 Jahre) zu Begriffen geworden. Ob noch im Arbeitsprozess oder schon im Ruhestand, obwohl von Ruhe oft keine Rede sein kann, bestimmen die über Fünfzigjährigen entscheidend das alltägliche Leben und die gesellschaftlichen Ebenen. Denn sie sind in der Politik, der Wirtschaft, Kultur oder im Sport genauso zu finden wie im Ehrenamt. Ohne sie funktioniert praktisch nichts. Diese Situation hat wohl auch dazu geführt, dass Frauen wie Männer selbstbewusster und lebensbejahender den so genannten Herbst des Lebens genießen. Gebraucht zu werden, ob im Beruf, in der Familie oder im Bekanntenkreis, ist dabei ein nicht unwesentliches Maß.

## Beruf als Berufung

Kompetenz im sozialen Dienst notwendig

■ Es gibt eine Reihe von Tätigkeiten, um im sozialen Bereich arbeiten zu können. Natürlich auch ehrenamtlich. Aber wer seinen Beruf als Berufung sieht, sollte eine entsprechende solide Ausbildung vornehmen. Für die häusliche Krankenpflege ist der Gesundheits- und Krankenpfleger geeignet. Denn dieses Berufsbild schließt die eigenständige Pflege, Betreuung und Beratung von Patienten und Pflegebedürftigen ein.

Die Fachkräfte helfen neben der Medikamentenvergabe oder dem Verbandswechsel im Alltag, bei der Ernährung und Körperpflege. Ob stationär oder ambulant zählt dabei zu den verantwortungsvollen Aufgaben, eine Bewertung sowie Dokumentation der pflegerischen Maßnahmen vorzunehmen. Außerdem gehört dazu, ärztliche Anordnungen auszuführen beziehungsweise bei ärztlichen Maßnahmen zu assistieren. Die Pfleger stellen eine Art Bindeglied zwischen Arzt, Therapeut, Angehörigen und Patient dar.

Alle diese Punkte sind es, die den Gesundheits- und Krankenpfleger zu eigenständiger Arbeit qualifizieren. Die Berufsbezeichnung Gesundheits- und Krankenpfleger ist übrigens seit dem 1. Januar 2004 staatlich geschützt und wird nach einer erfolgreichen dreijährigen Ausbildungszeit und einer erfolgreich bestandenen Abschlussprüfung verliehen. Nach der Grundausbildung im pflegerischen Bereich gibt es zudem die Möglichkeit, sich fachspezifisch weiterzubilden. Pflegewissenschaftliche, pädagogische und pflegewirtschaftliche Studiengänge stehen unter anderem zur Auswahl. Wer also auf medizinische Hilfe in der häuslichen Krankenpflege angewiesen sein sollte, kann sicher sein, dass Professionalität und Qualität bei den ausgebildeten Kräften im Mittelpunkt stehen. Denn gerade durch die staatliche Anerkennung wurde ein Zeichen gesetzt, um mit überholten Vorurteilen in diesem Berufszweig aufzuräumen.



Es muss ja nicht Hummer zum Frühstück sein. Aber frischer Fisch und Meeresfrüchte gehören ohne jede Frage zur gesunden Ernährung.

## Gesunde Ernährung contra Null Diät

Obst, Gemüse und frischen Fisch auf den Tisch

■ Bekanntlich bedeuten Essen und Trinken Lebensfreude. Ein üppiges Frühstück oder der gesellige Abend mit Freunden können mit zunehmenden Alter Spuren hinterlassen, wenn die gesunde Ernährung dabei zu kurz kommt. Laut zahlreicher Studien tritt Übergewicht in der 50-Plus-Generation häufig auf und steigert das Risiko, an Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck oder Gicht zu erkranken. Auf den Speiseplan gehören deshalb Gerichte, die eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System haben. Da gerade die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Fischöl gesundheitsfördernd sind, sollte es mindestens einmal in der Woche frischen Fisch geben.

Die so genannten Omega-3-Fettsäuren kommen besonders in Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele und Hering vor. Sie tragen unter anderem zur Senkung der Blutfettwerte bei und haben einen positiven Einfluss auf den Bluthochdruck. Des Weiteren sollten regelmäßig Ballaststoffe zum Essen gehören. Das ist wichtig für eine normale Darmfunktion und den Cholesterinspiegel. Besonders eignen sich Haferkleie, Äpfel und Beeren. Experten empfehlen auch zur Dickdarmkrebsvorsorge etwa 30 Gramm an Ballaststoffen pro Tag.

Die Mahlzeiten können mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Vollkornprodukten oder Trockenfrüchten angereichert werden. Nicht zu vergessen ist das Trinken. Täglich 1,5 bis 2 Li-

ter Flüssigkeit sollten es sein. Am besten Wasser oder Kräutertee in Sichtweite stellen, um das nicht zu vergessen. Beim kleinen Hunger zwischen durch darf Obst genascht werden. Gemeinsam in geselliger Runde zu kochen, kann Spaß machen. So kann man beispielsweise Freunde einladen, mit denen man gemeinsam eine schmackhafte gesunde Ernährung kreiert. Wer unsicher ist oder spezifische Tipps möchte, sollte einen Ernährungsberater konsultieren.

WAREMA Kassetten-Markisen – Der nächste Sommer kommt!



10 % Winterrabatt



• Fenster • Türen  
• Sonnenschutz

Am Brunnen 14  
36251 Bad Hersfeld-Sorga  
Tel. 066 21 / 1 52 19  
www.rolladen-heyer.de



Die neue Gel-Matratze

Neuheit!

Dreidimensionale Druckentlastung durch neuartiges Gelmateriale. Sofortige Körperanpassung und ein kühlender Effekt lassen Sie länger in den Tiefschlafphasen verweilen.

Beratung und Probeliegen bei Betten-Hess, denn mit uns liegen Sie richtig.

Tel. 0 66 21 / 91 37 70 · Gerteröder Straße 17 · 36251 Ludwigsau-Tann  
www.bettenhaus-hess.de  
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10.00–17.30 Uhr und Sa. 9.30–13.00 Uhr

## Mitten im Leben

Die bevorzugte Lage - direkt am Kurpark gelegen - zeichnet die Seniorenresidenz aus.



Rufen Sie uns an oder schauen Sie einmal bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

- 123 komfortable Pflegeplätze
- Wohngruppen für Menschen mit Demenz
- Kurzzeitpflege
- Ganzheitliches Pflegekonzept
- Eigenes Seniorenbad in jedem Zimmer
- Eigene Möblierung möglich
- TV- / Radio- / Telefonanschluss
- Internetanschluss möglich
- Foyer mit Multimedia-Wand
- Restaurant mit Lounge und Tanzfläche
- Hauseigene Küche
- Täglich frische Mahlzeiten
- Café / Clubzimmer
- Bibliothek mit Kamin
- Gymnastik / Ergotherapie
- Wii-Anlage (Spiel und Spaß)
- Snoezelenraum (Wohlfühlraum)
- Gartenanlage / Therapiergarten
- Dachterrasse / Loggien / Balkone
- Vielseitiges Veranstaltungsangebot
- Friseur im Haus

0 66 21 / 7 94 16 - 7

Am Kurpark 1 • 36251 Bad Hersfeld  
bad.hersfeld@ks-unternehmensgruppe.de  
www.ks-unternehmensgruppe.de

Weitere qualifizierte Mitarbeiter für unser Pflegeteam gesucht! Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

„Welche Betreuung ist für mich und meine Angehörigen die richtige?“

EVANGELISCHE ALTENHILFE  
GESUNDBRUNNEN  
GEMEINNÜTZIGE GMBH

Das Altenzentrum Hospital in Bad Hersfeld ist wunderschön gelegen zwischen Stiftsruine und Marktplatz. Umfassende und unverbindliche Informationen erhalten Sie in unserem Alten-Beratungs-Centrum ABC.



Hilfe für zu Hause  
Ambulante Pflege EPG  
Essen auf Rädern  
Betreuung  
Hauswirtschaftliche Leistungen  
Verhinderungspflege



Tägliches Angebot  
Tagespflege  
Mittagessen  
Physiotherapie, Wellness  
Veranstaltungen



Leben im Altenzentrum  
Betreutes Wohnen  
Vollstationäre Pflege  
Kurzzeitpflege

ALTENZENTRUM HOSPITAL  
HOSPITALGASSE 1-3  
36251 BAD HERSFELD  
TEL. (06621) 5046-0

Wir bieten Ihnen eine helfende Hand!  
www.badhersfeld-gesundbrunnen.org

Diakoniestationen im Kirchenkreis Hersfeld

## Gott will, dass allen Menschen geholfen wird

begleiten  
beraten  
pflegen

Gemeindekrankenpflege

Rufen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne.  
Niederaula: 0 66 25 / 17 87  
Hohenroda-Ausbach: 0 66 29 / 91 93 33  
Bad Hersfeld: 0 66 21 / 95 92 92