

Oktober 2025

# Gesundheit Ratgeber & Pflege

Gesundheits- und Pflegemagazin für Stadt und Landkreis Gifhorn, Wolfsburg und Umgebung

Aller-Zeitung  
Wolfsburger Allgemeine



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



gwg-gifhorn.de  
Tel. (0 53 71) 98 98 - 0

**GWG**

GIFHORN  
WOHNUNGSBAU-GENOSSENSCHAFT eG

# Gesundheitsvorsorge nicht schleifen lassen

Wie man den regelmäßigen ärztlichen Check-up besser organisieren kann

**Heute schon an morgen gedacht? Vorsorge kann Leben retten – das gilt besonders für das Thema Gesundheit. So sind regelmäßige Check-ups, Impfungen und Früherkennungsuntersuchungen zentrale Bausteine für ein langes, fittes Leben. Dennoch nehmen laut Statistik nur etwa ein Drittel der Menschen in Deutschland aktiv an Vorsorgeprogrammen teil. Termine geraten in Vergessenheit, der Alltag kommt dazwischen. Umso wichtiger ist es, diese Dinge gezielt zu organisieren.**

## Digitale Erinnerungsfunktion

Ein erster Schritt zur besseren Gesundheitsvorsorge kann schon ein regelmäßiger Blick in den Kalender sein. Wer sich einmal im Jahr bewusst Zeit nimmt, um fällige Untersuchungen und Co. zu prüfen, ist bereits auf dem richtigen Weg. Noch leichter wird es mit digitalen Helfern wie

den Doctolib Gesundheits-erinnerungen.

Digitale Tools können dabei helfen, an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen oder Impfungen zu denken. Patienten und Patientinnen können sich auf diese Weise etwa an wichtige Termine erinnern lassen und auch direkt online buchen. Die Empfehlungen wurden

in Zusammenarbeit mit medizinischen Expertinnen und Experten im Einklang mit den offiziellen Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) und des Robert Koch Instituts (für Impfungen) entwickelt.

## Hilfreich fürs Gesundheitssystem

„Wir müssen unser Gesundheitssystem weiterent-

wickeln: Weg von der reinen Behandlung von Krankheiten, hin zu echter Vorsorge und Früherkennung“, erklärt Nikolay Kolev, Geschäftsführer von Doctolib Deutschland: „Unsere neuen Gesundheitserinnerungen sind ein konkreter Schritt auf diesem Weg. Gesundheit sollte nicht erst dann Thema werden, wenn Menschen krank sind.“ Die Nutzung der Erinnerungsfunktion ist freiwillig und erfolgt unter Einhaltung der höchsten Datenschutz- und Transparenzstandards.

## Impfungen und Co. werden oft vergessen

Solche Tools können helfen, langfristig gesünder zu leben. Denn viele Erkrankungen wie bestimmte

Krebsarten oder Herz-Kreislauf-Leiden entwickeln sich schleichend. Wird rechtzeitig gegengesteuert, steigen die Heilungschancen deutlich. Trotzdem nutzen viele Menschen in Deutschland die Vorsorgeangebote kaum: Studien zufolge nehmen nur etwa 20 bis 30 Prozent an Krebsfrüherkennungsuntersuchungen teil, Impfungen werden oft vergessen oder zu spät aufgefrischt.

Wer keine App nutzen möchte, kann alternativ auf Erinnerungsfunktionen im Smartphone, Notizkalender oder gedruckte Vorsorgepläne zurückgreifen. Auch Hausärzte oder Apotheker beraten, welche Maßnahmen individuell sinnvoll und wann sie fällig sind. djd



Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, um Krankheiten gegebenenfalls frühzeitig zu erkennen und gut behandeln zu können.

# Virenschutz von 0 bis 0

## Vorbeugen kann schützen

**F**ast jeder kennt wohl die Faustregel „von O bis O“, nach der man sein Auto von Oktober bis Ostern mit Winterreifen fahren sollte. „Von O bis O“ hat aber noch eine andere Bedeutung: Denn von Oktober bis Ostern dauert ungefähr auch die Erkältungssaison. Überall lauern jetzt Erkältungsviren: im Büro, bei Familientreffen, in Bus und Bahn, Kita und Schule. Haupteinfallstor für die Erreger und gleichzeitig die erste Verteidigungslinie sind die Nasenschleimhäute. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann man sich besser schützen und so manchen Infekt verhindern.

### Feuchtigkeit für die Schleimhäute

So müssen die Schleimhäute ausreichend feucht sein, um bestmöglich funktionieren zu können. Deshalb heißt es jetzt: viel trinken, etwa Wasser, Tees oder auch vitaminreiche Fruchtschorlen. In Innenräumen kann der Einsatz von Luftbefeuchtern sinnvoll sein, denn die Heizungsluft ist oft besonders trocken. Auch Nasensprays,

beispielsweise mit Meersalz oder Hyaluronsäure, können verwendet werden. Noch mehr schützen kann ein Nasenspray, das nicht nur feucht hält, sondern sogar Erkältungsviren abhalten kann. Es bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, in dem sich die Erkältungsviren verfangen und so am Eindringen in die Zellen und an der Vermehrung gehindert werden.

Dadurch kann es nicht nur vor einer Erkältung schützen, bevor diese überhaupt entsteht, sondern kann auch bei ersten Erkältungsanzeichen den vollständigen Ausbruch noch verhindern, Symptome lindern und die Krankheitsdauer verkürzen. Da es keine systemischen Nebenwirkungen und keinen Gewöhnungseffekt verursacht, ist es auch problemlos für eine längerfristige Anwendung geeignet.

### Viren auf Abstand halten

Zusätzlich zur Unterstützung der Nasenschleimhäute ist

es sinnvoll, Erkältungsviren von vornherein auf Abstand zu halten. Gegen die sogenannte Tröpfcheninfektion über die Luft hilft vor allem, Kontakt mit erkrankten Personen zu vermeiden und geschlossene Räume regelmäßig zu lüften. Ein anderer häufiger Übertragungsweg ist die Schmierinfektion. An allen Dingen, die viele Menschen anfassen, zum Beispiel Türklinken, Haltegriffen, Einkaufswagen,

Bargeld und Wasserhähnen, können Erkältungsviren haften, die beim Berühren an die Hände gelangen. Um einer Übertragung von den Händen auf die Schleimhäute vorzubeugen, gilt: oft und gründlich die Hände waschen und möglichst wenig ins Gesicht fassen. djd

**Hatschi: In der kalten Jahreszeit fängt man sich schnell eine Erkältung ein. Mit ein paar Schutzmaßnahmen kann das Risiko sinken.**

Foto: peopleimages12/123RF



## RUNDUM BERATEN

- › kostenlose Pflegeberatung
- › Unterstützung bei Besuchen des med. Dienstes der Krankenkassen

### UNSERE FILIALEN & TAGESPFLEGEN

Gamsen	t 05371.937 658 0		Tagespflege Gamsen	t 05371.937 65 85
Isenbüttel	t 05374.931 765		Tagespflege Isenbüttel	t 05374.931 11 55
Meine	t 05304.900 90			
Meinersen	t 05372.99 77		Tagespflege Meinersen	t 05372.971 98 66
Schwülper	t 05303.956 98 20		Tagespflege Schwülper	t 05303.956 98 10
			Tagespflege Eschede	t 05142.302 99 70

### ZUHAUSE VERSORGT

- › Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- › ambulante Pflege
- › hauswirtschaftliche Hilfen
- › moderne Wundversorgung

### GEMEINSCHAFT ERLEBEN

- › von Montag bis Freitag in unseren Tagespflegen Gamsen, Groß Schwülper, Isenbüttel, Meinersen und Eschede



Miteinander  
im Verbund  
**esn**  
EVANGELISCHE  
STIFTUNG  
NEUERKERODE



# Auch Pflegende brauchen Erholung

Viele Menschen kennen die Möglichkeiten für eine Urlaubsvertretung nicht



Viele pflegende Angehörige haben kaum Zeit für sich. Umso wichtiger ist es, im Urlaub zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln.

Foto: chal89/123RF

Bei der Organisation einer Ersatzpflege für Urlaubszeiten kann eine Pflegeberatung hilfreich sein.

Foto: djd/compass private Pflegeberatung

Ferienzeit ist Urlaubszeit. Doch Menschen, die Angehörige pflegen, verzichten oft auf die dringend benötigte Erholung. Zu schwierig erscheint es, eine längere Abwesenheit zu organisieren. Dabei ist das mit Leistungen der Pflegeversicherung oft gut machbar. Fachkundige Beratung kann weiterhelfen.

„Die meisten Anfragen zum Thema Urlaub beziehen sich auf ein Verreisen der Pflegeperson, da diese eine Auszeit vom Pflegealltag benötigt. Seltener geht es um das gemeinsame Verreisen mit der pflegebedürftigen Person, aber auch das kommt vor und wird in der Regel von Eheleuten angefragt“, ist die Erfahrung von Olaf Arps, der in Köln als Pflegeberater vor Ort für die private Pflegeberatung compass tätig ist. Diese bietet unter der Service-Nummer 0800 1018800 kostenfreie telefonische Beratung für Ratsuchende an.

## Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Verreist die Pflegeperson allein, sind Kurzzeit- oder Verhinderungspflege gute Optionen. „Kurzzeitpflege bedeutet einen Aufenthalt in einer stationären Pflegeeinrichtung. Das Leistungsangebot ist das selbe wie bei einem Langzeitaufenthalt und die Versorgung ist rund um die Uhr gewährleistet. Voraussetzung ist natürlich, dass die pflegebedürftige Person mit dem Heimaufenthalt einverstanden ist“, erklärt Arps.



Die Verhinderungspflege findet dagegen in der Regel im häuslichen Umfeld statt. „Hier kann es auch sein, dass die Ersatzpflegeperson nur stundenweise vor Ort ist, sodass diese Option oftmals eher bei einem niedrigeren Pflegegrad genutzt wird. Die Verhinderungspflege

kann von Verwandten, Bekannten, ehrenamtlich Pflegenden oder auch professionellen Diensten geleistet werden“, so der Pflegeberater weiter.

### ■ Wichtig:

Zum 1. Juli 2025 werden die beiden Leistungen zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengefasst und können dann flexibler als bisher bis zu einer Höhe von bis zu 3.539 Euro pro Jahr eingesetzt werden.

### Tipps für die Planung

Für einen entspannten Urlaub sollte mit der Planung so früh wie möglich begonnen werden, denn gerade Kurzzeitpflegeplätze sind oft schwierig zu bekommen. Hier wichtige Tipps:

- In vielen Familien werden bereits zu Beginn des Jahres alle Urlaubszeiten geplant. Stehen sie fest, sollte man frühzeitig bei Heimen anfragen und buchen – auch Monate vor dem Urlaub.
- Es ist oft sinnvoll, nicht nur direkt am Wohnort zu suchen, sondern den Radius auszuweiten. Denn wenn die engsten Angehörigen verreist sind, sind Anfahrtszeiten für Besuche weniger relevant.
- Für gemeinsame Reisen mit dem Pflegebedürftigen gibt es spezielle Angebote und Pflegehotels. Adressen sind etwa über die Pflegesuche auf [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de) zu finden, ebenso wie Heime für die Kurzzeitpflege und Betreuungsdienste.

djd

# BODE

QUALITÄT LEBEN.

Ihr Partner für Gesundheit  
in Wolfsburg & Gifhorn

## IDEEN UND PRODUKTE, DIE DAS LEBEN BESSER MACHEN

Der neue Sanvita-Katalog 2026 ist ab sofort im Sanitätshaus Bode erhältlich



*Tassilo Bode, dem Inhaber des Sanitätshauses Bode, und seinen Mitarbeitern ist eine ausführliche Beratung besonders wichtig.*

**E**ine ganze Palette neuer Ideen aus den Bereichen Wohlbefinden, Körperpflege, Mobilität und Sicherheit sind im neuen Sanvita-Produkt-Katalog 2026 zu finden, der ab sofort kostenlos im Sanitätshaus Bode erhältlich ist.

Der Produktkatalog des Sanitätshauses Bode ist mehr als nur eine Preisliste. In ihm sind viele Produkte und Alltagshelfer zu finden, die Gesundheit und Lebensqualität steigern. Das Angebot ist so vielfältig wie der Bedarf des Einzelnen und reicht von Hilfsmitteln für Bad, Dusche und WC über praktisches Equipment für Küche, Wohn- und Schlafzimmer bis hin zu Sport- und Sporttherapieprodukten.

Ob Kissen, die Kopf und Nacken stützen, elektrisch verstellbares Bett, Stütz- und Keilkissen für Beruf und Privatleben oder die neueste Generation wendiger Rollatoren – die Auswahl

lässt keine Wünsche offen. Ebenso eröffnen praktische Haltegriffe und Hocker fürs Bad sowie Einstiegshilfen für die Wanne ganz neue Möglichkeiten für die eigenen vier Wände.

Wer seine Gesundheit selbst kontrollieren möchte, findet im neuen Katalog eine Auswahl an Messgeräten, die Sicherheit geben. Ebenso gibt es eine große Produktpalette an Wärmflaschen, Fellschuhen und Fußwärmern, mit denen man gut für die kalte Jahreszeit gerüstet ist.

Viele weitere kleine Alltagshelfer wie Strumpf-Anziehhilfen, Greifhilfen und Lupen sowie Schirme mit LED-Lampen und Schlüsseldrehhilfen komplettieren das große Angebot.



Der Katalog bietet eine Vielfalt an Angeboten

- ▶ Gehhilfen, Rollatoren und Elektromobile
- ▶ Nacken- und Kopfkissen für erholsames Schlafen
- ▶ Stütz- und Keilkissen sowie Sitzerrhöhungen
- ▶ Sport- und Sporttherapieprodukte
- ▶ Wärmflaschen, Kalt-/Warm-Kompressen, Gelkissen, Fellschuhe und Fußwärmer
- ▶ EKG-Geräte, Pulsuhren, Blutdruck-Messgeräte sowie Blutzucker-Messgeräte, auch mit Computeranbindung
- ▶ Für den Badbereich: Einstiegshilfen für die Badewanne, Duschhocker oder -Klappsitze, Haltegriffe, Handläufe und rutschhemmende Matten
- ▶ Anziehhilfen, Greifhilfen und Lupen für unterwegs
- ▶ Großastentelefone und Mobiltelefone
- ▶ praktische Dinge für Notsituationen wie Schirme mit eingebauter LED-Lampe, Schlüsseldrehhilfe für die Haustür

[www.sanitaetshaus-bode.de](http://www.sanitaetshaus-bode.de)

Alessandro-Volta-Straße 20  
Wolfsburg · Hotline: 05361 29560

Ambulanzzentrum am Klinikum Wolfsburg  
Sauerbruchstraße 13 · Hotline: 05361 29560

Dumfrieser Ring 2–4  
Gifhorn · Hotline: 05361 29560

# Zehn Jahre neue Mobilität

EndoProthetikZentrum des Klinikum Wolfsburg bietet Patienten maßgeschneiderte Behandlung

**Wenn Menschen ein neues Hüft- oder Kniegelenk benötigen, finden sie im Klinikum Wolfsburg eine Einrichtung, die höchste Standards bietet: das EndoProthetikZentrum (EPZ). Es steht seit zehn Jahren für medizinische Qualität, erfahrene Operateure und eine Versorgungskette, die von der ersten Beratung bis zur Nachsorge lückenlos ineinandergreift.**

**D**as Ziel des EPZ war es von Anfang an, den Patienten nicht nur eine sichere Operation zu bieten, sondern ihnen auch ein aktives, schmerzfreies Leben zurückzugeben“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Alexander Wegner, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Ärztlicher Leiter des EndoProthetik-Zentrums.

## Spezialisiert auf Gelenkersatz

Mit fast 5.000 durchgeführten Gelenkersatzoperationen zählt das Wolfsburger EPZ heute zu den etablierten Zentren Niedersachsens und trägt seit seiner Gründung das anerkannte Zertifikat „EndoProthetik-Zentrum“. Dieses externe Qualitätssiegel bestätigt

die herausragende fachliche Expertise und die konsequente Ausrichtung an bundesweit höchsten Standards.

Das EPZ im Klinikum Wolfsburg ist auf den Ersatz von Hüft- und Kniegelenken spezialisiert, insbesondere bei alters- oder verschleißbedingten Erkrankungen wie Arthrose.

Auch Wechseloperationen bei Abnutzungen, Lockerungen oder Protheseninfektionen, bei denen Teile einer Prothese ersetzt oder mitunter sogar neue Prothesen eingebaut werden, gehören zum festen Bestandteil des Leistungsspektrums.

„Viele ehemalige Patienten berichten von einem spürbar verbesserten Lebensgefühl nach dem Eingriff“, weiß Zentrumskoordinator Dr. Marius Ambrock zu berichten. „Spaziergänge, Fahrradfahren oder Treppesteigen: Was früher mit Schmerzen verbunden war, ist nach der Operation wieder möglich.“

## Fokus auf Qualität und Menschlichkeit

Die Arbeit des Zentrums basiert auf drei Säulen: medizinische Qualität, individuelle Betreuung und interdisziplinäre Zusammenarbeit. Jeder Patient bzw. jede Patientin erhält eine maßgeschneiderte Therapie – von der ersten Beratung über die Operation bis zur Nachsorge.

„Ein erfahrenes Team aus Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften, Therapeuten, Mitarbeitenden des Sozialdienstes und vielen weiteren Kolleginnen und Kollegen kümmert sich um die Patienten. Nur durch dieses Zu-

**JOVO**  
HÖRSYSTEME

**Gifhorn's Weg zum richtigen Hörgerät. Einfacher als gedacht.**

Das ist die Gifhorner Art zu Hören.



### Kontakt

Schillerplatz 6, 38518 Gifhorn

**Tel:** 05371 750 50 67

**E-Mail:** [info@jovo-gifhorn.de](mailto:info@jovo-gifhorn.de)

**Web:** [www.jovo-gifhorn.de](http://www.jovo-gifhorn.de)

### Öffnungszeiten:

**Mo, Mi, Do:** 10:00-13:00 Uhr + 14:00-18:00 Uhr

**Di:** 10:00-13:00 Uhr + 14:00-20:00 Uhr

**Fr:** 10:00-14:00 Uhr



**Gratis Hörtest!**



## Hintergrund:

Endoprothetik bezeichnet den Ersatz eines erkrankten Gelenks – etwa der Hüfte oder des Knies – durch ein künstliches Implantat. Jährlich werden in Deutschland mehr als 400.000 solcher Eingriffe vorgenommen. Sie gehören zu den häufigsten Operationen überhaupt und gelten heute als sehr sicher. Ein zertifiziertes EndoProthetik Zentrum gewährleistet besonders hohe Standards bei der Behandlung.



Mit fast 5.000 durchgeführten Gelenkersatzoperationen in den vergangenen zehn Jahren zählt das Wolfsburger EPZ heute zu den etablierten EPZ Niedersachsens. Foto: Philipp Ziebart

sammenspiel erreichen wir die hohe Qualität, die unser Zentrum auszeichnet“, betont Dr. Wegner.

Dank regelmäßiger interner Schulungen, strukturierter Abläufe und modernster Medizintechnik kann das EPZ im Wolfsbur-

ger Klinikum auch komplexe Fälle sicher behandeln.

„Besonderes Augenmerk legen auch die Anästhesie-



Foto: everythingpossible/123RF

Teams auf die Patienten des EndoProthetikZentrums“, berichtet Prof. Dr. Matthias Menzel, Chefarzt der Anästhesie. Zusätzlich zur sicheren Durchführung von Allgemeins- und Teilnarkosen für die oft älteren Patienten wird die Erholung nach einer Hüft- oder Knieopera-

tion durch ein intensives Wärmemanagement und den Einsatz von speziellen Regionalanästhesieverfahren unterstützt. Dadurch gelingt es, die postoperativen Wundschmerzen bestmöglich zu behandeln und die Patienten nach dem Eingriff schneller zu mobilisieren.

Für die Zukunft möchte das EPZ auf neue Nachsorgeangebote, eine noch stärkere Vernetzung mit den Fach- sowie Hausärztinnen und -ärzten sowie auf moderne OP-Techniken setzen, die den Heilungsverlauf weiter verbessern können.

#### HINWEIS GENERISCHES MASKULINUM

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Gesundheits- und Pflege-  
magazins verwenden wir bei personenbezogenen Hauptwörtern meist nur das generische Maskulinum und verzichten auf den gleichzeitigen Gebrauch der Sprachform männlich, weiblich und divers. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter, beinhalten keinesfalls eine Herabwürdigung oder Diskriminierung der anderen Geschlechter und umfassen Personen jeden Geschlechts gleichermaßen und gleichberechtigt.

#### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER** Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Aller-Zeitung, Steinweg 73, 38518 Gifhorn, Wolfsburger Allgemeine Zeitung, Porschestraße 74, 38440 Wolfsburg | **GESCHÄFTSFÜHRUNG** Carsten Winkler, Lars Rehmann | **VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL** Carsten Winkler | **VERANTWORTLICH FÜR DIE REDAKTION** Birthe Kußroll-Ihle | **TITELFOTO** peopleimages12/123RF | **FOTOS** 123RF, gemäß Fotonachweis | **DRUCK** Oppermann Druck- und Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

**GEMEINSAM  
GEGEN KREBS**

**Cancer Center  
WOLFSBURG**

**Unsere Spezialisten sind für Sie da!**

Brustzentrum, Dysplasieeinheit, Gynäkologisches Krebszentrum	☎ 05361 80-1270, ✉ gyn@klinikum.wolfsburg.de
Viszeralonkologisches Zentrum: Darmzentrum & Pankreaszentrum	☎ 05361 80-1588, ✉ ach@klinikum.wolfsburg.de
Prostatazentrum, Nieren-Harnblasenkarzinome	☎ 05361 80-1740, ✉ uro@klinikum.wolfsburg.de
Kopf-Hals-Tumore	☎ 05361 80-1491, ✉ hno@klinikum.wolfsburg.de
Hämatologie und Onkologie, Zentrum für Hämatologische Neoplasien	☎ 05361 80-1600, ✉ med2@klinikum.wolfsburg.de
Palliativstation	☎ 05361 80-2130, ✉ palliativeinheit@klinikum.wolfsburg.de
Kinder-Hämatologie und -Onkologie	☎ 05361 80-2430, ✉ paed@klinikum.wolfsburg.de

KLINIKUM  
WOLFSBURG

MEDIZINCAMPUS WOLFSBURG DER  
UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
GÖTTINGEN :UMG

Sauerbruchstraße 7  
38440 Wolfsburg  
www.klinikum.wolfsburg.de



# Berührungen in der Pflege – kleine Gesten, große Wirkung

In der Pflege zählt nicht nur, was man tut – sondern, wie. Ein sanftes Streicheln der Hand, ein beruhigender Druck auf die Schulter: Solche Berührungen können Wunder wirken – vorausgesetzt, sie sind gewollt und achtsam ausgeführt.

## Warum tut Berührung gut?

Von Geburt an sind wir auf Nähe programmiert. Im Alter wird sie seltener – aber nicht weniger wichtig! Studien zeigen: Berührungen fördern Entspannung, lindern

Schmerzen und setzen Oxytocin frei – das „Kuschelhormon“, das Stress vertreibt und Vertrauen schafft.

Gerade in der Pflege kann das helfen, Ängste zu reduzieren und eine Atmosphäre der Geborgenheit zu schaffen.

Pflegende berühren täglich – beim Waschen, Anziehen, Essen. Das nennt man funktionale Berührung. Doch es geht auch anders:

**Therapeutisch:** Massagen oder gezielte Berührungen bringen das Nervensystem

in Balance und können sogar das Immunsystem stärken.

**Emotional:** Eine Hand auf dem Arm, ein Streicheln über den Kopf – das zeigt Mitgefühl und stärkt das Wohlbefinden. Besonders bei Menschen mit Demenz kann das eine Brücke zur Welt sein.

## Was fühlt sich gut an?

Besonders angenehm sind langsame, gleichmäßige Berührungen mit der ganzen Hand – am besten in Haarwuchsrichtung. Mechanorezeptoren in der Haut lieben das. Massagehandschuhe intensivieren die Körperwahrnehmung, direkter Hautkontakt stärkt die Beziehung.

Auch kleine Rituale helfen: Ein vertrautes Streichen über den Rücken beim Einschlafen oder ein sanftes Klopfen auf die Hand als Begrüßung. Solche Gesten geben Struktur und Sicherheit – besonders bei Menschen mit eingeschränkter Wahrnehmung.

## Berührung als Signal

Für Menschen mit eingeschränkter Sinneswahrnehmung kann eine Berührung mehr sagen als Worte – etwa als Startsignal für die Pflege oder als liebevolle Ansprache. Wiedererkennbare Gesten, wie eine Hand auf der Schulter, geben Orientierung und zeigen: „Ich bin da.“

Das DRK in Gifhorn ist der fürsorgliche Partner in der Region Gifhorn für Menschen, die professionelle Hilfe, verlässliche Betreuung und nachhaltige Bildung nachfragen.

### Unsere ambulanten Pflegedienste

#### Gifhorn

☎ 05371 804-600

#### Grußendorf

☎ 05379 98142-0

### Unsere Tagespflegen

#### Gifhorn

Tagespflege  
am Wasserturm  
☎ 05371 804-640

#### Grußendorf

Tagespflege  
Lindenstraße  
☎ 05379 98142-20

### Unsere Pflegeheime

#### Gifhorn

Seniorenzentrum  
am Wasserturm  
☎ 05371 804-200

#### Wittingen

Heinrich-Warnecke-Haus  
☎ 05831 2917-0

#### Calberlah

Seniorenzentrum  
Calberlah  
☎ 05374 95577-0

### Weitere Dienste

#### Essen auf Rädern

☎ 05371 804-840

#### Hausnotruf

☎ 05371 804-670

#### Service Wohnen

☎ 05371 804-0

