

Oktober 2024

# Gesundheit Ratgeber & Pflege

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

Aller-Zeitung  
Wolfsburger Allgemeine



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

**GWG**

GIFHORN  
WOHNUNGSBAU-GENOSSENSCHAFT EG

# Inhalt

- 2 Gesundheitsvorsorge**  
Bonuspunkte zahlen sich aus
- 4 Durchblick bewahren**  
Fehlsichtigkeit korrigieren
- 5 Vitamine im Alter**  
Pflegebedürftige brauchen mehr
- 6 Überlastung bei Pflege**  
Hilfe für Angehörige
- 8 Smarthome**  
Erleichterung im Alltag
- 10 Fußgesundheit**  
Fehlstellungen vorbeugen
- 12 Demenz**  
Kommunikationstipps
- 14 Zahnhygiene**  
Tägliche Pflege ein Muss
- 16 Haus- und Gartenarbeit**  
Gelenke fit halten



Foto: Aboikis/123RF

**HERAUSGEBER** Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Aller-Zeitung, Steinweg 73, 38518 Gifhorn, Wolfsburger Allgemeine Zeitung, Porschestraße 74, 38440 Wolfsburg | **GESCHÄFTSFÜHRUNG** Carsten Winkler, Günter Evert | **VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL** Carsten Winkler | **REDAKTION** Birthe Kußroll-Ihle (verantwortlich) | **TITELFOTO** rh2010/123RF | **FOTOS** 123RF, gemäß Fotonachweis | **LAYOUT** Lena Brunklaus | **PRODUKTION** Ulrike Henkel, Heike Könnecker | **DRUCK** Oppermann Druck- und Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg



Foto: Isabell Massel

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

**der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen. Diese Lebensweisheit gewinnt umso mehr an Bedeutung, wenn wir uns ertappen, unzufrieden zu sein, weil uns noch etwas zum Glück fehlt, statt dankbar zu sein, welche kleinen oder größeren Wünsche uns das Leben bereits in der Vergangenheit erfüllt hat.**

innere Zufriedenheit ist ein erster Schritt zu mehr Wohlbefinden sowie Gesundheit und über beiden Aspekten steht unser Sozialsystem mit medizinischer Versorgung und Krankenversicherungen, Beratungsstellen und vielem mehr.

Auf den folgenden Seiten unseres Ratgebers Gesundheit & Pflege haben wir Ihnen eine Auswahl an Themen zusammengestellt. Angefangen beim Bonusprogramm der Krankenkassen und was man selbst dafür tun kann, reicht das Spektrum über Tipps für Sehkraft, Vitamine und Mineralstoffe im Alter und wo pflegende Angehörige Rat und Hilfe finden.

Außerdem lesen Sie in dieser Beilage über Demenz und Kommunikationshilfen im Gespräch mit Betroffenen, Smarthome für Senioren, Fußgesundheit und wie Haus- und Gartenarbeit bei Gelenkproblemen leicht von der Hand gehen kann.

Unser kleiner Ratgeber mit vielfältigen Themen rund um die Pflege und Gesundheit zeigt eine Auswahl aus dem medizinisch-therapeutischen Komplex auf, die für jede und jeden von uns Interessantes beinhaltet.

Starten Sie entspannt in den Herbst, achten Sie auf sich und vor allem, bleiben Sie gesund oder werden Sie es wieder.

**Ihre**  
**Birthe Kußroll-Ihle**  
**AZ/WAZ Sonderthemenleiterin**

# Gesundheitsvorsorge

## Wie sich Bonusprogramme der Krankenkassen auszahlen

**G**esund leben und dafür Geld bekommen – das funktioniert tatsächlich. Krankenkassen bieten mit sogenannten Bonusprogrammen finanzielle Anreize für Versicherte, die sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern, indem sie beispielsweise regelmäßig Sport treiben, zur Vorsorge gehen oder einen normalen BMI halten. Auch Schutzimpfungen werden honoriert. Wer also noch einen Anstoß fürs Fitnessstudio, einen Gesundheitskurs oder einen Gesundheits-Check-up braucht, sollte sich das Bonusprogramm seiner Krankenkasse genauer ansehen. Die Bedingungen und Kriterien können hier stark variieren.

### Bei der jeweiligen Krankenkasse anmelden

Um am Programm teilzunehmen, meldet man sich in der Regel online oder über die Krankenkassen-App an und reicht einmal im Jahr seinen persönlichen Bonusantrag ein. „Die Prämien erhält bei uns, wer die für das eigene Alter und Geschlecht empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen wahrnimmt. Aber auch Sportangebote im Verein sowie Kurse zu Ernährung oder Stressbewältigung zählen“, erklärt Juliane Mentz, Pressesprecherin der IKK classic. Je nach Maßnahme gibt es hier fünf, zehn oder 25 Euro. Die Anzahl ist in diesem Fall unbegrenzt – je aktiver Ver-

sicherte am Programm teilnehmen, desto mehr ist für sie drin. Familien können bis zu 500 Euro erhalten.

### Zusatzversicherungen werden bezuschusst

„Wir lassen zudem den Versicherten die Wahl zwischen einem Geldbonus oder einem Zuschuss zu bestimmten Leistungen“, so Mentz. „Dieser Zuschuss ist seit dem Teilnahmejahr 2023 dreimal so hoch wie der Geldbonus und kann zum Beispiel für die Finanzierung einer privaten Zusatzversicherung genutzt werden.“ Dazu gehören etwa Auslandsreisekrankenversicherung, Kranken- oder Pflegezusatzversicherung, Berufsunfähigkeits- oder

Unfallversicherung. Infos hierzu auch unter [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de). Die Versicherten müssen den Kostennachweis der Zusatzversicherung per App einreichen und erhalten ihren dreifachen Bonusbetrag auf ihr Konto überwiesen.

### Gesundheitsmaßnahmen bestätigen lassen

Generell sind Bonusprogramme eine sinnvolle Sache, denn sie zahlen sich nicht nur finanziell aus, sondern kommen vor allem dem eigenen Wohlbefinden und der Gesundheit zugute. Wichtig zu wissen: All diese gesundheitsrelevanten Aktivitäten sollten von den leistungserbringenden Arztpraxen, qualifizierten Kurs-



Für Kurse in Sportvereinen gibt es von Krankenkassen oft Geld zurück.

Foto: DJD/IKK classic/Getty Images/Tom Werner

anbietern, Apotheken (etwa für die Bestätigung von BMI und Blutdruckwert) oder Sportvereinen bestätigt und dann eingereicht werden. Und es gibt keine Nachteile – die Teilnahme ist immer freiwillig und schon einzelne Aktivitäten zahlen sich aus. Die allgemeinen Leistungen der Krankenkassen bleiben für alle gleich. (DJD)

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

<b>Gifhorn</b>	<b>Grußendorf</b>
☎ 05371 804-600	☎ 05379 98142-0

#### Unsere Tagespflegen

<b>NEU</b> <b>Gifhorn</b>	<b>Grußendorf</b>
Tagespflege am Wasserturm ☎ 05371 804-640	Tagespflege Lindenstraße ☎ 05379 98142-20

#### Unsere Pflegeheime

<b>Gifhorn</b>	<b>Wittingen</b>	<b>Calberlah</b>
Seniorenzentrum am Wasserturm ☎ 05371 804-200	Heinrich-Warnecke-Haus ☎ 05831 2917-0	Seniorenzentrum Calberlah ☎ 05374 95577-0

#### Weitere Dienste

<b>Essen auf Rädern</b>	<b>Hausnotruf</b>	<b>Service Wohnen</b>
☎ 05371 804-840	☎ 05371 804-670	☎ 05371 804-0



DRK Kreisverband Gifhorn e.V.

**DRK Kreisverband Gifhorn e. V. • Am Wasserturm 5  
38518 Gifhorn • [www.drk-gifhorn.de](http://www.drk-gifhorn.de)**

# Auch im Halbdunkel den Durchblick bewahren

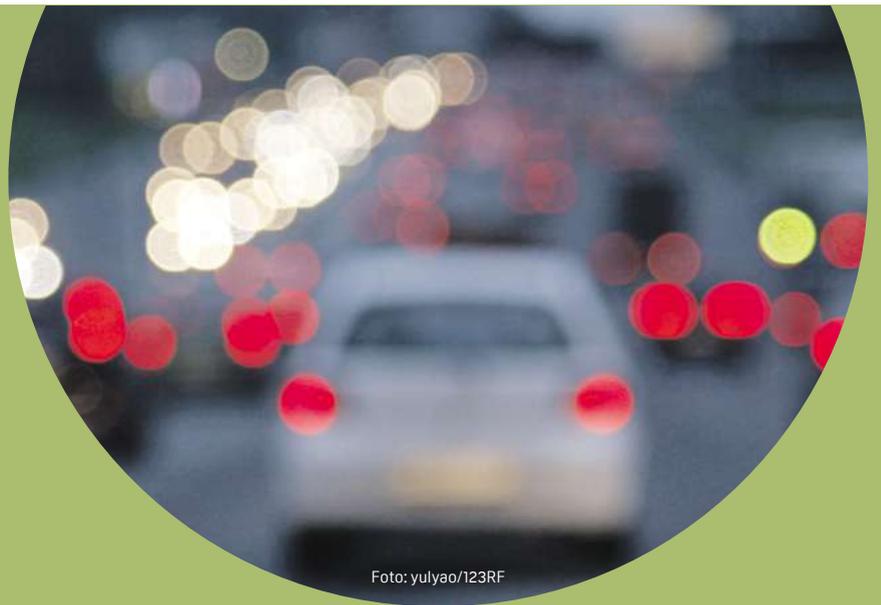


Foto: yulyao/123RF

Probleme mit dem Sehvermögen wirken sich in der Dämmerung stärker aus

**Die beginnende dunkle Jahreszeit hat möglicherweise manchen Menschen die Augen geöffnet: Sie sehen schlecht(er). Oft registrieren beispielsweise Autofahrende vor allem in der Dämmerung und der Dunkelheit Probleme mit ihrem Sehvermögen: Sie fühlen sich leicht geblendet, sehen nicht scharf und sind verunsichert. Dr. Andrea Lietz-Partzsch, Sprecherin des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands (BVA), erläutert, woher diese Schwierigkeiten kommen.**

Die Aussage „Ich sehe im Dunkeln so schlecht“ ist für den Augenarzt der Ausgangspunkt einer umfangreichen Ursachenforschung. Denn die Ursachen können vielfältig sein. Die Schwierigkeiten können die Folge einer Linsentrübung sein, die Augenärzte als Katarakt bezeichnen und die umgangssprachlich „grauer Star“ heißt.

Aber auch eine Entzündung im Auge, eine Iritis, macht das Auge blendempfindlich. Selten ist eine Blendempfindlichkeit durch einen Albinismus oder eine degenerative Netzhauterkrankung verursacht.

## Oft hilft Korrektur der Fehlsichtigkeit

Häufig ist es schlicht eine nicht ausreichend korri-

gierte Fehlsichtigkeit, die die Probleme auslöst. Bei schlechten Lichtverhältnissen weitet sich die Pupille, um möglichst viel von dem verfügbaren Licht ins Auge zu lassen. Bei einer weiten Pupille wirken sich Sehfehler wie eine Kurzsichtigkeit oder ein Astigmatismus (Hornhautverkrümmung) aber stärker auf die Sehschärfe aus, als es bei hellem Licht mit enger Pupille der Fall wäre. Deshalb ist es gerade bei schwachen

chem Licht wichtig, auf die optimale Korrektur einer Fehlsichtigkeit zu achten.

## Nachtblindheit in Deutschland selten

Von einer Nachtblindheit sprechen Augenärzte, wenn die Fähigkeit des Auges, sich an Dunkelheit anzupassen, eingeschränkt oder völlig ausgefallen ist. Im Auge gibt es zwei Arten von lichtempfindlichen Zellen. Bei guten Lichtverhältnissen vermitteln die Zapfen einen scharfen, farbigen Seheindruck. Schwindet das Licht, werden die Stäbchen aktiv. Sie ermöglichen keine Farbwahrnehmung, können aber

auch auf schwache Kontraste reagieren, so dass die Orientierung möglich bleibt. Genetisch bedingte Netzhautdegenerationen können zu einem Verlust der Stäbchen führen und damit zu einer Nachtblindheit. So kann die Nachtblindheit den Beginn einer Retinopathia pigmentosa anzeigen. Eine andere mögliche Ursache ist ein Vitamin-A-Mangel. Fehlt das Vitamin, dann kann in den Stäbchen nicht genügend Rhodopsin (Sehpurpur) gebildet werden, das für die Lichtwahrnehmung notwendig ist. Vitamin A wird mit der Nahrung aufgenommen oder aus Beta-Carotin (Provitamin A) gebildet. Die Volksweisheit „Karotten sind für die Augen gut“ ist also durchaus richtig. In Deutschland kommt ein ernährungsbedingter Vitamin-A-Mangel kaum vor, allerdings öfter in den Ländern des globalen Südens.



Schlechtes Sehen in der Dämmerung oder bei Nacht ist ein häufiges Problem, das verschiedene Ursachen haben kann. Foto: BVA

# Vitamin- und Mineralstoffversorgung

Viele Pflegebedürftige nehmen nicht genug Nährstoffe zu sich

Foto: 9dreamstudio/123RF

In Deutschland gibt es rund fünf Millionen pflegebedürftige Menschen. Das teilt das Statistische Bundesamt mit. Die meisten davon sind im fortgeschrittenen Alter und werden zu Hause versorgt. Eine besondere Herausforderung für die pflegenden Personen ist es, auf eine gute Ernährung ihrer Schützlinge zu achten. Denn ältere Menschen benötigen zwar weniger Kalorien, aber trotzdem Vitamine und Mineralstoffe in meist gleichen Mengen wie Jüngere. Bestimmte Medikamente und Erkrankungen können den Bedarf sogar erhöhen. Nicht

verwunderlich ist es daher, dass insbesondere bei älteren Menschen, die in Heimen oder zu Hause gepflegt werden, das Risiko für eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch mit Omega-3-Fettsäuren groß ist. Oftmals erschwert ein fehlender Appetit, nicht selten einhergehend mit einem veränderten Geschmacks- und Durstempfinden oder einem verringerten Kau- und Schluckvermögen, die Essensaufnahme. Hinzu kommt der eingeschränkte oder bei Bettlägerigkeit sogar fehlende Aufenthalt an der frischen Luft und in der Sonne.



Tägliche Vitamine und Nährstoffe dürfen nicht fehlen. Foto: DJD/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/Halfpoint

## Diese Nährstoffe sind besonders kritisch

Studien zeigen, dass die Versorgung im Alter insbesondere mit Vitamin D, aber auch mit

Vitamin C und Folat häufig unzureichend ist. Auch bei Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren ist die Versorgung in weiten Teilen unbefriedigend. Weitere kritische Nährstoff-

fe sind beispielsweise Eisen, Zink und Selen. Fakt ist, dass eine Nährstoff-Unterversorgung gravierende Auswirkungen auf die Mobilität, die kognitive Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität der Senioren haben kann. Unter [www.nahrungsergaenzungsmittel.org](http://www.nahrungsergaenzungsmittel.org) gibt es dazu weitere Informationen. Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen, um Versorgungslücken festzustellen und eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Dabei kann eine gezielte Ergänzung der täglichen Ernährung mit ausgewählten Nährstoffen die Versorgung der Pflegebedürftigen verbessern. (DJD)

## Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren der IG Metall Wolfsburg



| Wolfsburg

**12. Nov., 09:30 Uhr,  
Gewerkschaftshaus:  
Thema - Vorstellung des  
Regionalverbandes Großraum  
Braunschweig  
Referent: Detlef Tanke**

**10. Dez., 10 Uhr,  
Gewerkschaftshaus:  
Weihnachtsfeier,  
Anmeldung bis zum 20. Nov.  
über Siebert Kloster Tel.: 0152 37395558  
oder Leonie Kutzner Tel: 05361 200231**

**Jeden Dienstag von 10 - 12 Uhr:  
Senioren- und Rentenberatung  
im Mala-Zimetbaum-Raum  
im Gewerkschaftshaus Wolfsburg**

**Rentenberatung nur mit  
Terminvereinbarung über Gerd  
Häntze, Tel.: 05361 2763287**

**Bei Fragen zu den Angeboten  
der IG Metall-Senioren:  
Siebert Kloster Tel.: 0152 37395558  
Brigitte Wrase Tel.: 0160 91048553**

Mehr zur  
Arbeit der  
IG Metall-  
Senioren



# Überlastung in der Pflege vorbeugen

Schon vor den ersten Anzeichen sollten pflegende Angehörige Rat und Hilfe suchen

Rund vier von fünf pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause gepflegt, meist überwiegend von Angehörigen. Dabei gehen die Pflegenden nicht selten an ihre Grenzen – und darüber hinaus. „Die Bereitschaft zur Selbstaufgabe ist sehr groß“, weiß Beatrix Müller-Schaube von der Pflegeberatung compass. Doch in diesem großen Engagement stecke immer auch die Gefahr, die eigene Gesundheit zu vernachlässigen: „Und wenn es dem pflegenden Angehörigen immer schlechter geht, geht es irgendwann auch dem Pflegebedürftigen nicht mehr gut.“

So macht sich Überlastung bemerkbar

Führt die Pflegesituation zu dauerhafter Überforderung, kann sich das mit vielfältigen Symptomen bemerkbar machen. Dazu gehören zum Beispiel Rücken-, Kopf-, und Schulterschmerzen, Schlaf- und Verdauungsprobleme, Muskelverspannungen, Müdigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektanfälligkeit und schlechtere Wundheilung sowie Angststörungen, Depressionen,

Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Suchtverhalten. Spätestens jetzt sollte man sich Hilfe suchen – von Freunden und Familie, beim Hausarzt oder einer Pflegeberatung. Informationen zu Überlastungsproblemen gibt es auch unter [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de). Mithilfe des Fragebogens „Warum habe ich die Pflege übernommen?“ lässt sich

dort außerdem die eigene Situation analysieren. „Der Fragebogen eignet sich sehr gut zur Vorbereitung auf eine Pflegeberatung. Das Beratungsgespräch kann dann helfen, von außen auf die Situation zu schauen und zu sehen, welche Punkte sich positiv beeinflussen lassen“, so die Expertin. Bei compass erhalten alle Anru-

fer unter der Servicenummer 0800 101 88 00 kostenfreie Beratung, privat Versicherte können die Pflegeberatung auch als Hausbesuch oder per Videogespräch bekommen, hierfür sollten gesetzlich Versicherte ihre Pflegekasse ansprechen.

## Prävention durch Pflegeberatung

„Am besten wartet man aber gar nicht, bis sich Überlastungssymptome zeigen, sondern nimmt schon vorher eine Pflegeberatung zur Prävention wahr“,

rät Müller-Schaube. „Darauf haben alle pflegenden Angehörige einen gesetzlichen Anspruch.“ Die Berater und Beraterinnen können zum Beispiel aufzeigen, welche Leistungen der Pflegeversicherung zur Entlastung Pflegender verfügbar sind. Sie geben Tipps, wie man selbst für seine körperliche und seelische Gesundheit sorgen kann – zum Beispiel mit Sport, Hobbys oder der Kontaktpflege zu Freunden. Und ganz wichtig: Beratende kennen die Grenzen der Selbstaufgabe und helfen Ratsuchenden, diese zu akzeptieren. (DJD)



Foto: iakovenko/123RF



Foto: picsfive/123RF



Foto: borevina/123RF

# Lösungen für gutes Hören

Mit JOVO-Hörsystemen mehr Lebensqualität erleben

**O**ft fängt es damit an, dass sich Familienmitglieder über den zu lauten Fernseher beschweren, man Gespräche in der Gruppe nicht mehr ohne Weiteres folgen kann oder das Gefühl hat, dass der Gesprächspartner nuschelt oder zu leise spricht.

„Schwerhörigkeit ist ein schleichender Prozess und zeichnet sich dadurch aus, dass bestimmte Frequenzen und Tonlautstärken vermindert oder gar nicht mehr gehört werden können“, weiß Jonathan Krämer, Hörakustikmeister und mit Ivo Samland einer der beiden Geschäftsführer der JOVO Hörgeräte GbR. „Schwerhörige Menschen sind schneller erschöpft,

weil der Hörprozess mit höherem Kraftaufwand und mehr Konzentration verbunden ist. Außerdem werden über das Hören viele Emotionen transportiert.“ Deshalb seine Empfehlung für Menschen ab 50 plus: „Man sollte alle ein bis zwei Jahre entweder beim Arzt oder Hörgeräteakustiker einen Hörtest machen, um zu checken, ob alles in Ordnung ist.“

Sollten sich Auffälligkeiten zeigen, ist der Gang zum Facharzt unerlässlich, der die Art und den Grad der Schwerhörigkeit diagnostiziert und eine Hörsystemverordnung ausstellt. Schon bei leichtem Hörverlust sei eine frühzeitige Versorgung empfehlenswert, weil es die Lebensqualität um ein Viel-



Foto: JOVO Hörsysteme

faches erhöhe. „Man ist nicht alt, weil man ein Hörgerät trägt, sondern man wird alt, wenn man nicht mehr hören kann und dadurch die Teilnahme am Sozialen Leben verlässt“, so Krämer. Wer eines benötigt, muss mittlerweile keine optische Beein-

trächtigung mehr befürchten. Schließlich gibt es moderne, optisch kaum wahrnehmbare Hörgeräte, die komfortabel zu tragen und einfach in

der Handhabung sind – auch für Kinder und Jugendliche.

Vor dem Kauf eines Hörgerätes berät das Team von JOVO Hörsysteme individuell und findet für jeden Kunden die passende Lösung für gutes

Hören. Selbstverständlich gehört für den

Gifhorer Meisterbetrieb ein

kostenloses Probetragen

zum guten Ton. „Bei

uns gibt es wie beim Au-

tokauf eine Probefahrt – nur, dass

diese mehrere Wochen

dauert. Jeder Kunde bekommt die Zeit, die er braucht“, so Ivo Samland.

„Bei uns gibt es wie beim Autokauf eine Probefahrt – nur, dass diese mehrere Wochen dauert. Jeder Kunde bekommt die Zeit, die er braucht.“

**JOVO**  
HÖRSYSTEME

## Ihr Quartett für das richtige Hörgerät. )))

Zuverlässig, kompetent und in Ihrer Nähe.



Ivo Samland, Jonathan Krämer, Maren Winter und Falk Ziegler

### 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



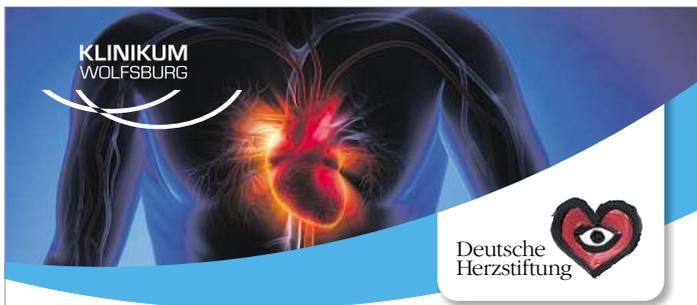


Foto: rawpixel/123RF

# Smarthome: Unterstützung für Pflegebedürftige

Die intelligente Technik erleichtert enorm den Alltag

**Viele Menschen wünschen sich, so lange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können. Vor allem für Menschen, die sich nicht komplett selbst versorgen können und auf Pflege angewiesen sind, kann das schnell schwierig werden. Smarthome-Systeme können nicht nur den Alltag von Pflegebedürftigen enorm erleichtern, sondern auch bei der medizinischen Versorgung unterstützen und die Sicherheit erhöhen. Versicherungspflegeexperte Birger Mählmann informiert über die Anwendungsmöglichkeiten der intelligenten Technik und finanzielle Unterstützungsangebote.**



**KLINIKUM WOLFSBURG**

Deutsche Herzstiftung

Die Gesundheitsakademie Wolfsburg lädt ein:  
**Chronische Herzschwäche: Typische Anzeichen, Ursachen und Behandlung**

**Mi, 6. November 2024, 17 Uhr**  
Volkshochschule Wolfsburg, Bildungshaus  
Hugo-Junkers-Weg 5 | 38440 Wolfsburg

**VORTRAG**

**Referenten**  
Chefarzt Prof. Dr. med. Marco R. Schroeter sowie die Oberärzte Alexander Donath und Dr. Sebastian Winn, Medizinischen Klinik I, Klinikum Wolfsburg

**Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.**

**KLINIKUM WOLFSBURG** **Förderverein des Klinikum Wolfsburg e. V.** **BLINDENVERBAND VOLKS HOCHSCHULE WOLFSBURG** **MEDIZINCAMPUS WOLFSBURG DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN UMG**



Foto: olegganko/123RF

### Mit smarter Technik nachrüsten

Ein Smarthome-System kann dazu beitragen, dass Pflegebedürftige lange daheim wohnen können, und ihnen den Alltag erleichtern. Im sogenannten intelligenten Zuhause sind unterschiedliche Geräte wie Heizung, Lampen, Rollläden oder Fenster miteinander vernetzt und reagieren automatisch oder lassen sich zentral steuern, etwa per App.

„Um Stürze zu vermeiden, sind beispielsweise Bewegungsmelder für Lampen oder intelligente Türöffnungssysteme sinnvoll“, informiert der Pflegefachmann. Auch die Haustür lässt sich mit smarter Technik nachrüsten. Ein Haustürschloss mit Fingerabdruckscanner erleichtert bei zittrigen Händen, einem Rollator, Gicht oder Arthritis das mühsame Suchen des Schlüssels und das Aufsperrn. „Mit einer vernetzten Türklingel können Pflegebedürftige nicht nur sehen, wer vor dem Eingang steht, sondern diese auch bequem per Smartphone oder Tablet öffnen“, so Mählmann.

Darüber hinaus können Sprachassistenten das Smarthome ergänzen. Sie ermöglichen das Bedienen von Fenstern, Heizung, Licht, Fernseher und Co. per Stimme. Da der Umgang mit Smarthome-Geräten Gewohnheitssache ist, empfiehlt der Pflegeexperte, Pflegebedürftige möglichst früh in die Bedienung einzuweisen. Denn je fortgeschrittener das Alter oder eine Demenz, desto schwerer fällt die Handhabung.

### Smarthome als medizinische Hilfe

Ein intelligentes Zuhause kann nicht nur alltägliche Aufgaben erleichtern, sondern auch die Gesundheit und Sicherheit von Senioren und Pflegebedürftigen unterstützen.

„Sturzerkennungssysteme, die über integrierte Sensoren in Wänden oder Fußböden verfügen, können automatisch Angehörige, Pfleger oder den Rettungsdienst informieren“, erläutert Mählmann. „Auch smarte Matratzenauflagen, die bei Feuchtigkeit die pflegende Person benachrichtigen, können für Menschen mit Inkontinenz hilfreich sein.“ Demente Personen neigen dazu, nachts das Bett zu verlassen. Damit ihnen dann nichts passiert und sie nicht weglaufen, können beispielsweise ein Bettalarm, Sensortrittmatten oder ein Alarmtürknauf Pflegende informieren.



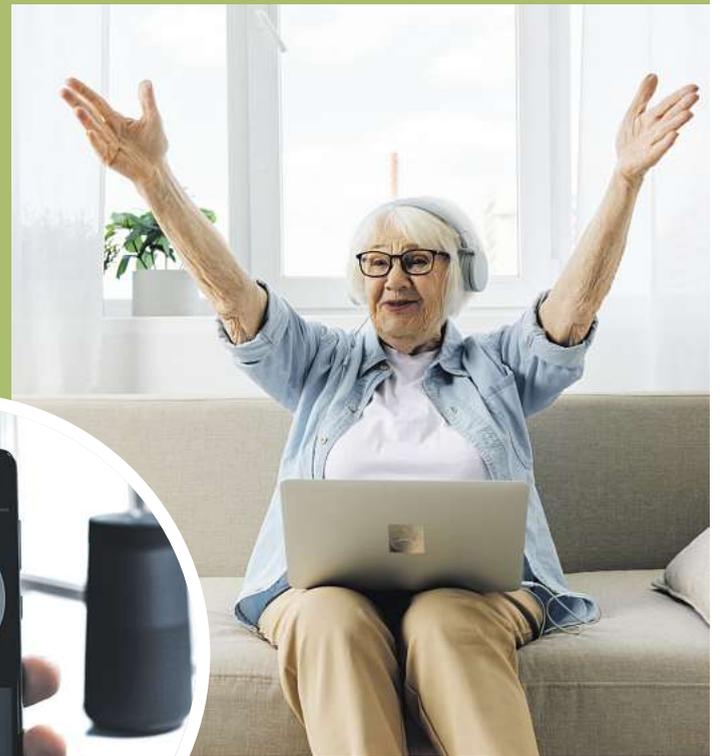
Zusätzlich senken Elektrogeräte mit Abschaltautomatik das Risiko für Brände. „Die vernetzten Geräte und automatischen Funktionen von Smarthome erhöhen nicht nur die Sicherheit. Es ist auch für Angehörige entlastend, wenn sie wissen, dass ihren Liebsten im Notfall schnell geholfen werden kann“, ergänzt der Pflegeexperte.

### Finanzielle Unterstützungsangebote

Vor allem umfangreiche Smarthome-Systeme können schnell ein Loch in die meist ohnehin schmale Haushaltskasse reißen. Finanzielle Unterstützung erhalten Pflegebedürftige beispielsweise durch Zuschüsse oder Kredite der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW). „Sie fördert unterschiedliche Smarthome-Anwendungen sowie Maßnahmen zum barrierefreien Umbau“, informiert der Experte.

„Dazu zählen beispielsweise der Einbau von Treppenlift und Dusche sowie die Installation altersgerechter Assistenzsysteme.“ Zum sogenannten Ambient Assisted Living (AAL) gehören etwa der Hausnotruf oder auch die kontextabhängige Beleuchtungs-, Raumtemperatur- und Musiksteuerung. Um die passende Förderung zu finden, empfiehlt Mählmann, sich von einem Experten beraten zu lassen. Dieser kann unter Umständen auch bei der Antragstellung unterstützen. Zudem bietet die Pflegekasse für Personen mit Pflegegrad Zuschüsse für Umbaumaßnahmen an. „Sie fördert Umbauten wie den Abbau von Türschwellen, eine Türenverbreiterung, aber auch die Installation einer Gegensprechanlage oder von Bewegungsmeldern“, weiß der Fachmann.

**Wichtig: Um die finanzielle Unterstützung zu erhalten, müssen Pflegebedürftige den Antrag bei KfW und Pflegekassen stellen, bevor sie mit den Umbaumaßnahmen loslegen.**



Smarthome-Systeme erleichtern den Alltag von Pflegebedürftigen und erhöhen die Sicherheit. Foto: Ideal Versicherung

Praxis für Podologie & med. Fußbehandlung

Ihre Füße in den besten Händen.

Seit 1969 im Dienst Ihrer Fußgesundheits



Schillerstraße 46 · 38440 Wolfsburg · Telefon: (05361) 165 65 · www.fussdienst-heuberger.de

Foto: gajus/123RF



# Gesunde Füße sind kein Selbstläufer

Foto: dragonimages/123RF

Tägliche Pflege und passende Schuhe für einen starken Auftritt

Sie haben eine im wahrsten Sinne des Wortes tragende Rolle – und werden dennoch meist stiefmütterlich behandelt: die Füße. Erst wenn sie nicht treu ihren Dienst verrichten, rücken sie sich auf schmerzhaft Weise ins Bewusstsein. Länger andauernde Vernachlässigung kann schlimmstenfalls zu Verformungen von Knochen, Muskeln und Sehnen führen, mangelnde Pflege führt zu Schädigungen von Haut und Nägeln. Dabei benötigt eine gute Fußpflege nur wenig Zeit.

**D**ie Grundlage für gesunde Füße ist die tägliche Reinigung. Dabei sollten nicht nur die glatten Flächen, sondern auch die Zehen und vor allem die Räume zwischen den Zehen gewaschen und gut abgetrocknet werden, denn dort siedeln sich bei mangelnder Pflege gern Bakterien und Fußpilz an. Eine hochwertige Creme gibt der Haut nach dem Waschen die Feuchtigkeit zurück und verhindert unschöne Risse und Hornhaut an den Fersen. Reichhaltige Cremes sorgen für schöne und gesunde Füße.

Sehr trockene Haut lässt sich mit Cremes, die Propolis- oder Urea-Anteile aufweisen, nachhaltig pflegen. Gepflegte Füße sind nicht nur aus optischen Gründen wichtig, denn bei spröder und rissiger Haut haben Krankheitserreger ein leichteres Spiel als bei intakter Haut.

Unsere Füße tragen uns täglich durchs Leben und verdienen besondere Aufmerksamkeit.

Foto: pixabay

Fuß- oder auch Nagelpilz sind ein häufiges Mitbringsel aus dem Urlaubshotel oder Schwimmbad. Wenn es zwischen den Zehen juckt und die Haut sich schuppt oder sich die Fußnägel verfärben und brüchig werden, sollte sich ein Podologe oder ein Hautarzt den Fuß anschauen.

Was nützen die gepflegtesten Füße, wenn diese täglich in die hübschen, aber unbequemen Lieblingsschuhe gesteckt werden und dadurch Krankheiten entstehen? Bei eingquetschten Zehen kann der Nagel in die Haut schneiden und so zu unangenehmen Verletzungen oder gar schmerzhaften Infektionen führen. Wer dauerhaft falsches Schuhwerk trägt, riskiert zudem eine Fehlstel-

lung der Zehen. Chronischer Druck bei zu engen Schuhen erzeugt auf der Haut Schwielen, die zu Hühneraugen führen können. Betroffen sind davon in der Regel die Zehen, die schlichtweg nicht ausreichend Platz in dem gewählten Schuhmodell finden. Hühneraugen sind nicht nur schmerzhaft, sondern sehen auch nicht sehr ästhetisch aus. Gerade im Sommer bietet es sich an, so oft wie möglich barfuß zu gehen.

Wer trotz aller Bemühungen für gesunde Füße unter einer Fehlstellung wie einem Plattfuß, Senk- oder Spreizfuß leidet, sollte sich passende Einlagen für seine Schuhe anfertigen lassen. Fehlentwicklungen und -stellungen der Füße können oft durch speziell angefertigte Schuhe oder individuell gearbeitete Einlagen korrigiert werden. Schmerzhaftes Beschwerden beim Gehen und dadurch entstehende Folgeprobleme an Knien, Hüfte oder Rücken können durch moderne Orthopädieschuhtechnik verhindert oder gemildert werden.



# Der neue Sanivita-Katalog bei Bode

## Wohlbefinden, Körperpflege, Mobilität, Sicherheit und Haushalt

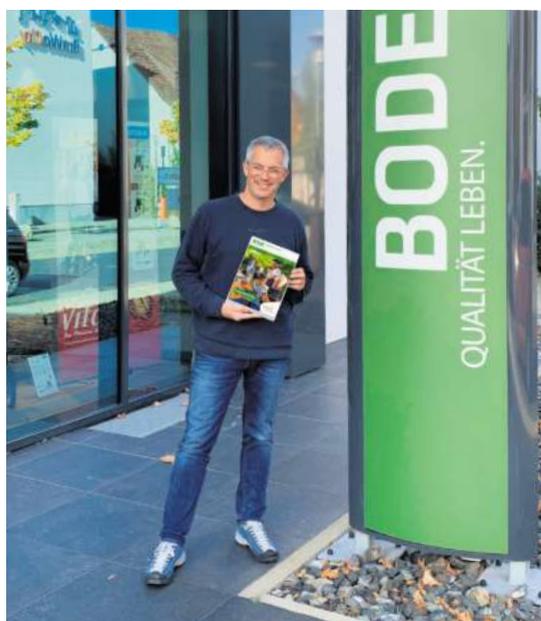
Der neue Sanivita-Katalog ist mehr als nur eine Preisliste. Er hält eine ganze Reihe neuer Ideen für alle bereit, die sich das Leben ein klein wenig angenehmer gestalten wollen. Der viel strapazierte Begriff „Wellness“ beschreibt das nur ansatzweise.

Für jeden ist der erholsame Schlaf besonders wichtig. Im Angebot sind eine Vielzahl von Kissen für Kopf- und Nacken bis hin zum elektrisch verstellbaren Bett.

Zur Entlastung des strapazierten Rückens im Beruf wie im Privatleben gibt es Stütz- und Keilkissen und Sitzerrhöhungen.

Wer sich durch Bewegung gegen körperliche Schäden schützen will, hat viele kleine Geräte zur Auswahl.

Für den Badbereich sind Haltegriffe, Hocker, Einstiegshilfen für



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

die Wanne, rutschhemmende Matten etc. erhältlich.

Wer seine Gesundheit selbst kontrollieren möchte, kann dies mit Messgeräten (EKG, Blutzucker, Puls) machen.

Für angenehme Wärme sorgen die bewährten Wärmflaschen, Kalt-/Warmkompressen, Fellschuhe oder Fußwärmer, Gelkissen mindern lästige Migräneanfälle.

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

Auch technische Laien können mit den Großtasten-Telefonen inklusive Notruf Funktion oder Mobiltelefonen problemlos umgehen.



### Der Katalog bietet eine Vielfalt an Angeboten

- Nacken- und Kopfkissen für erholsames Schlafen
- Stütz- und Keilkissen sowie Sitzerrhöhungen
- Mobilitätstrainer, Gymnastikbälle, Hanteln für die Wassergymnastik und Übungsmatten
- 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
- Großtastentelefone 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)

**BODE**  
QUALITÄT LEBEN.

Alessandro-Volta-Str. 20,  
Wolfsburg · Tel. 05361 / 29560

Ambulanzzentrum am Klinikum Wolfsburg,  
Sauerbruchstr. 13, Tel. 05361 / 8375850

Dummfrieser Ring 2-4, Gifhorn  
Tel. 05371 / 58522



# Wenn die Sprache verloren geht

Kommunikationstipps für Angehörige von Menschen mit Demenz

AKTIVE  
*Engel*

Celler Str. 84  
38518 Gifhorn  
Tel. 0 53 71 - 33 63  
info@aktiveengel.eu  
www.aktiveengel.eu

*Wir sind für Sie da!*

Ihr Pflegedienst in Stadt & LK Gifhorn

Persönlich 24 Stunden erreichbar!

**Absprachen treffen, Fragen stellen, Anweisungen verstehen, Wünsche äußern: Unser tägliches Leben ist geprägt von Kommunikation. Doch Menschen mit Demenz sind davon mit fortschreitender Erkrankung zunehmend ausgeschlossen. Denn mit anderen kognitiven Fähigkeiten schwindet nach und nach auch das Sprachvermögen. Wörter werden vergessen oder verwechselt, der Gesprächsfaden geht verloren und Zusammenhänge bleiben unverständlich. „Für die Betroffenen ist das sehr schmerzlich und verwirrend“, erklärt Lukas Wildenauer, Pflegeberater bei compass. „Und auch für die Angehörigen ist es eine riesige Herausforderung, wenn keine normale Unterhaltung mehr möglich ist und es zu sinnlosen Debatten oder sogar Streitigkeiten kommt.“**



Lässt die Kommunikationsfähigkeit nach, helfen Zugewandtheit, Geduld und Einfühlungsvermögen. Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto



### Gefühle achten, Geduld bewahren

Aber wie kann die Verständigung im Zusammenhang mit Demenz gelingen? „Zunächst ist es wichtig, beim Reden immer Blickkontakt herzustellen und auch auf die Körpersprache und mitschwingende Gefühle zu achten. Denn wenn das Verstehen verloren geht, verlagert sich die Verständigung immer mehr auf die Gefühlsebene“, weiß der Experte. Diskussionen und Rechthaberei brächten dagegen nicht weiter. „Steht zum Beispiel der Vater mitten in der Nacht auf und will zur Arbeit gehen, hilft es meist nicht zu sagen, dass er seit 20 Jahren in Rente ist. Besser ist es, auf die Situation einzugehen und abzulenken, etwa mit: Du hast doch Urlaub.“ Auch auf Fehler wie unsinnige Einkäufe oder die Brille im Kühlschrank sollte man nicht mit Belehrungen reagieren, sondern die Sache unauffällig in Ordnung bringen.

Dabei stets die Geduld zu bewahren, ist natürlich nicht einfach. Eine Pflegeberatung bietet hier wertvolle Unterstützung, denn sie kann nicht nur aufklären und Verständnis schaffen,

sondern auch Entlastungsmöglichkeiten wie Tagespflege oder Betreuungsangebote aufzeigen. Angehörige können sich etwa unter der kostenfreien Rufnummer 0800 101 88 00 an compass wenden, Privatversicherte erhalten auch Hausbesuche und Beratungen per Videogespräch. Online gibt es unter [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de) viele wertvolle Informationen.

### Einfach und klar kommunizieren

**Für die alltägliche Kommunikation mit Menschen mit Demenz hat Wildenauer außerdem folgende praktische Tipps:**

- langsam und deutlich sprechen, dem Erkrankten Zeit für die Antwort lassen,
- kurze Sätze ohne Fremdwörter oder Metaphern verwenden,
- einfache Ja-Nein-Fragen stellen: „Möchtest du einen Orangensaft?“ statt „Was möchtest du trinken?“,
- konkrete Anweisungen geben: „Zieh bitte die Jacke an.“ statt „Mach dich zum Ausgehen fertig.“ (DJD)

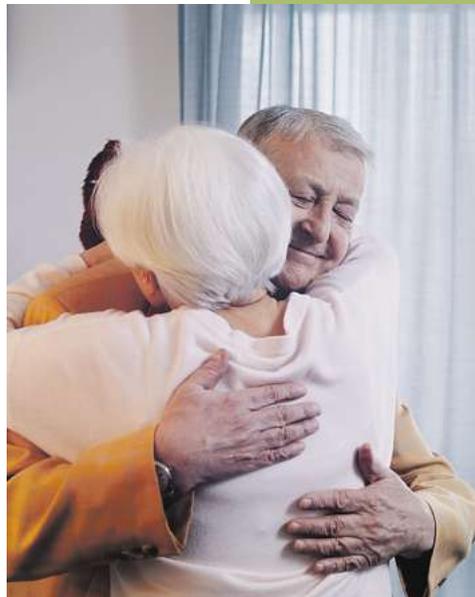


Foto: cameracraft/123RF

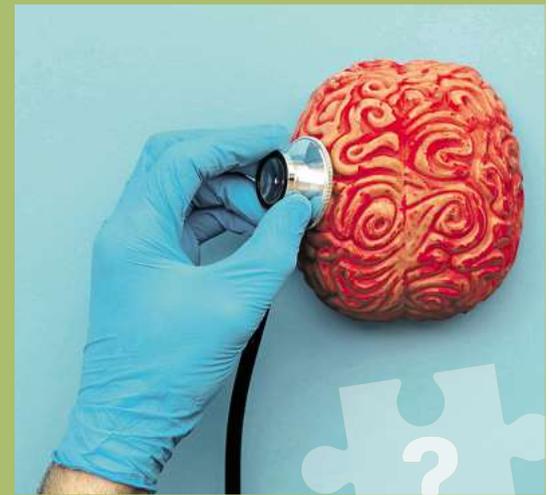


Foto: inkdrop/123RF

**GEMEINSAM GEGEN KREBS**

**Cancer Center WOLFSBURG**

Unsere Spezialisten sind für Sie da!

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



MEDIZINCAMPUS WOLFSBURG DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN UMG

Sauerbruchstraße 7 · 38440 Wolfsburg · [www.klinikum.wolfsburg.de](http://www.klinikum.wolfsburg.de)



# Tägliche Zahnhygiene ist eine Selbstverständlichkeit

Karies und Zahnfleischerkrankungen vorbeugen



Foto: adragan8/123RF

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Routinen entlasten unser Gehirn, weil wir nicht ständig neue Entscheidungen treffen müssen. Eine solche Selbstverständlichkeit sollte die tägliche Zahnpflege sein, richtig durchgeführt unterstützt sie bei der Vorbeugung von Karies und Zahnfleischerkrankungen. Das sollte man dazu wissen:

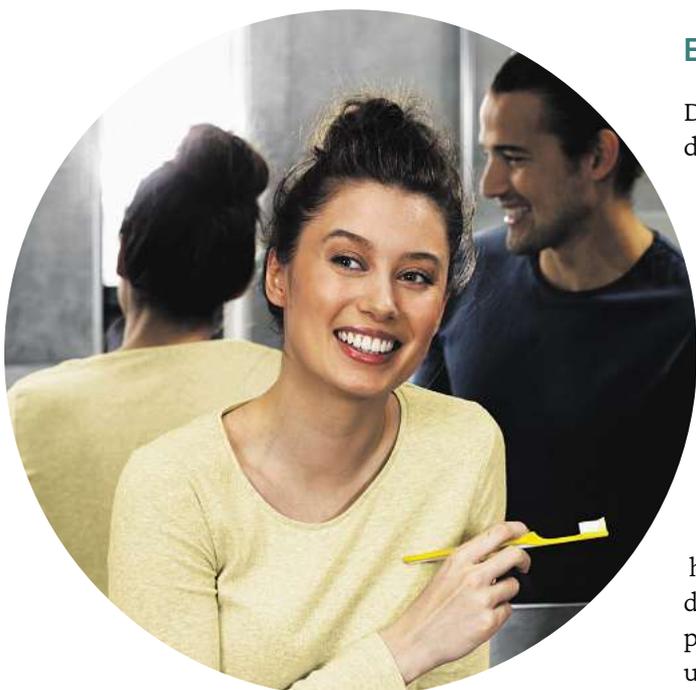


Foto: DJD/www.tepe.com

## Effiziente Zahnreinigung

Die Zahnbürste erreicht nur drei der fünf Seiten eines Zahnes und reinigt circa 60 Prozent der Zahnflächen von bakterieller Plaque. Erst die zusätzliche tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten und – sollten selbst die kleinsten Interdentalbürsten nicht passen – mit Zahnseide sorgt für eine vollständige Mundhygiene und damit auch für eine bessere Allgemeingesundheit. Die Interdentalbürsten werden in neun Größen angeboten und passen für unterschiedlich kleine und große Zahnzwischenräume. Durch die umlaufenden Borsten

werden die Zwischenräume besonders effektiv von Speiseresten und Plaque befreit.

## Austauschbare Bürstenköpfe

Basis einer guten Zahnhygiene bleibt das zweimal tägliche Zähneputzen. Dabei ist es weniger entscheidend, in welchen Bewegungen die Zahnbürste geführt wird oder ob eine elektrische oder Handzahnbürste zum Einsatz kommt. Wichtig ist vielmehr, dass alle erreichbaren Flächen geputzt werden. Die Zahnbürste sollte nicht zu fest aufgedrückt werden, um eine Verletzung des Zahnfleisches zu vermeiden, und spätestens nach drei Monaten gewechselt werden, denn mit der



Speziell für Kinder gibt es fluoridhaltige Zahnpasten mit Minzgeschmack, um das Zähneputzen zu erleichtern.

Foto: DJD/www.tepe.com



Neben Zahn- und Interdentalbürste spielt auch die Zahncreme eine wichtige Funktion. Foto: DJD/www.tepe.com



Sogenannte Mini Flosser sind vorgespannte Zahnseidenhalter für eine komfortable Anwendung der Zahnseide. Foto: DJD/www.tepe.com

Zeit lässt ihre Reinigungswirkung nach und Keime können sich auf ihr vermehren. Doch heute muss nicht immer gleich die ganze Zahnbürste weggeworfen werden. Es gibt auch Varianten mit austauschbaren Bürstenköpfen.

### Wahl der Zahnpasta

Neben Zahn- und Interdentalbürste hat auch die Wahl der richtigen Zahnpasta eine wichtige Funktion bei der Zahnpflege. Hier gibt es zum Beispiel auch vegane Fluoridzahnpasten

mit besonders wenigen, hochwertig ausgewählten Inhaltsstoffen und ohne Zusatzstoffe wie SLS (Natriumlaurylsulfat) und Titandioxid, um Menschen mit Mundtrockenheit oder einer empfindlichen Mundschleimhaut gerecht zu werden. (DJD)



WIR BERATEN SIE GERN & SIND MIT HERZ FÜR SIE DA.  
Jetzt anrufen!  
05361 829090

## Mein SCHÖNES LEBEN

AMBULANTE PFLEGE WOLFSBURG

### Neugedachtes Pflegekonzept & beste Umsorgung

INDIVIDUELL & HERZLICH

#### Ambulante Pflege in Wolfsburg und Umgebung

Umfassende Pflege & hauswirtschaftliche Unterstützung  
Kostenfreie Beratung rund um die Umsorgung im eigenen Zuhause für ein selbstbestimmtes Leben  
Schon morgen individuelle Betreuung erhalten

#### Verhinderungspflege

im SCHÖNES LEBEN Wolfsburg an den Sandkruggärten  
Schnelle bedarfsorientierte Pflege nach Krankenhausaufenthalt und für pflegende Angehörige im Urlaub  
24-Stunden-Umsorgung in schönen Apartments



SCHÖNES LEBEN Ambulante Pflege Wolfsburg  
Sandkrugstraße 42 | 38446 Wolfsburg  
ad-wolfsburg@schoenes-leben.org

Anzeige



Gartenarbeit kann aber auch auf die Gelenke gehen, deshalb ist Vorsorge gefragt.

Foto: DJD/CH-Alpha-Forschung/Halfpoint - stock.adobe.com

# Gelenkfit in Haus und Garten

Wie Senioren auch mit Arthrose häusliche Tätigkeiten besser meistern

**Ob pflanzen und säen in der eigenen Grünoase oder sägen, schrauben und hämmern an der heimischen Werkbank – viele ältere Menschen werkeln gern in Haus und Garten herum. Endlich ist Zeit, um solche Hobbys ausgiebig zu pflegen. Das gilt besonders in den warmen Monaten. Umso frustrierender, wenn dann Gelenkbeschwerden den Tatendrang ausbremsen.**

**A**rthrose ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Arthrose zu erkranken, nimmt mit steigendem Alter zu. Doch mit den richtigen Maßnahmen gehen Garten- und Hausarbeit leichter von der Hand.

## Ergonomisches Werkzeug verwenden

So ist es beim Gärtnern sinnvoll, Kniekissen oder spezielle Hocker für

Bodentätigkeiten zu nutzen, um die Kniegelenke zu schonen. Wer Hochbeete anlegt, vermeidet ständiges Bücken. Zudem erleichtern Gartengeräte mit Teleskopstielen und ergonomischen Griffen das Arbeiten. Solche Griffe sind auch empfehlenswert, wenn man häufig mit Werkzeugen wie Zangen, Hammer oder Sägen hantiert. Menschen mit Arthrose sollten darüber hinaus immer wieder zwischen stehenden, gehenden und sitzenden Tätigkeiten wechseln.

## Gezielt gegen Schmerzen vorgehen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die gezielte Therapie von Gelenkbeschwerden. Physiotherapeut und Box-Weltmeister David Kerkmann aus Gütersloh meint: „Die beste nicht chirurgische Methode zur Behandlung von Arthrose umfasst Physiotherapie, therapeutisches Training, den Einsatz von Bandagen und Orthesen, leichten Sport sowie eine angepasste Ernährung und spezielle Gesundheitsprodukte.“ Eine große Rolle spielen bei Letzteren laut Kerkmann Kollagen-Peptide: „Die Kombination aus Kollagen-Peptiden und natürlichem Hagebuttenextrakt kann eine Gelenkentzündung nachweislich lindern.“ So habe er gute Erfahrungen mit CH-Alpha-Trinkampullen aus der Apotheke bei seinen Patienten gemacht, die über eine signifikante Schmerzlinderung und

gesteigerte Mobilität berichteten. Das kommt auch der Arbeit im Garten oder Werkraum zugute.

## Gelenke dehnen, trainieren und schützen

Generell sollte man sich vor körperlich herausfordernden Tätigkeiten stets etwas aufwärmen und dehnen. Übungsanleitungen hierfür finden sich auch unter [www.ch-alpha.de/gelenktraining](http://www.ch-alpha.de/gelenktraining). Geht es dann an die Arbeit, ist gutes Licht wichtig, ebenso wie gegebenenfalls Schutzhandschuhe und Schutzbrille sowie feste Schuhe, um Stürze zu vermeiden. Herrschen kühlere Temperaturen oder feuchtes Wetter, sind entsprechende Kleidung und ein Nierengurt ratsam. Schwere Belastungen sind schlecht für die Gelenke – für größere Lasten darum lieber Blumenkübel mit Rollen, Trageschlaufen oder Sackkarren verwenden. (DJD)