



## Liebe Leserinnen und Leser,

wie werden wir gesund und vor allem wie bleiben wir gesund? Bei der Beantwortung dieser Frage ist die Ernährung sicherlich ein wichtiger Faktor.

In dieser Ausgabe nähern wir uns daher dem Thema Gesundheit auf kulinarische Weise. Erfahren Sie in unserem Sprechzimmer Wissenswertes zur vegetarischen und veganen Ernährung. Was sind die Vorteile und was ist bei dieser Ernährungsform zu beachten? Unsere Gastautorin ist Ärztin und beschäftigt sich seit 20 Jahren mit vegetarischer und veganer Ernährung.

Was in den menschlichen Beziehungen Konflikte hervorrufen kann und wie Missverständnisse entstehen, damit beschäftigt sich dieses Mal unsere Rubrik Psychotalk.

In unserem Stadtgespräch widmen wir uns dem Thema Pflege und behandeln die wichtigsten Fragen, die uns immer wieder im Zusammenhang mit Pflegebedürftigkeit gestellt werden.

Haben Sie selbst Fragen oder Anregungen? Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns!

Wir sind für Sie da!



*Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.*

Oscar Wilde

## » PSYCHOTALK – AKTUELL IN DER PSYCHOLOGIE




## INHALT

- » **Psychotalk** ..... 1  
Zwischenmenschliche Beziehungen und ihre Tücken
- » **Stadtgespräch**..... 3  
Vegetarische und vegane Ernährung
- » **Das Sprechzimmer** ..... 4  
Ratgeber zur Pflege
- » **Gewinnspiel** ..... 6
- » **Ausblick** ..... 6

## Zwischenmenschliche Beziehungen und ihre Tücken

Der Mensch ist tagtäglich in unterschiedliche Beziehungsgeflechte eingebunden: Freundschaften, geschäftliche Kontakte sowie Familienverhältnisse. Wo Menschen in Beziehung treten, da findet immer auch eine Kommunikation statt. Dabei kann menschliche Kommu-

nikation (Austausch von Informationen) je nach Situation sehr kompliziert werden. Und eben in dieser Komplexität liegen die Schwierigkeiten bzw. die Tücken zwischenmenschlicher Beziehungen.

Fortsetzung 

**Was kann alles passieren, wenn Menschen einander begegnen? Womit muss man rechnen, wenn sich Zwischenmenschliches ereignet?**

Es zeigt sich immer wieder, dass der Gebrauch des Mundes sowie der Ohren sehr unterschiedlich sein kann. Jeder kennt das Problem: „Ich weiß, was ich sage, wenn ich höre, was ich rede.“ Möglicherweise sagt man das eine und meint das andere. Man sucht nach den richtigen Formulierungen oder muss die jeweilige Botschaft für sich oder den anderen übersetzen. In einem Gespräch versucht jeder, seinem Gegenüber deutlich zu machen, was sein wirkliches Anliegen ist.

Die Schwierigkeit ist, dass sich Menschen in ihrer Art zu sprechen unterscheiden. Das heißt, sowohl Satzbau und Wortwahl, Pausensetzung und Tempo als auch Gestik und Mimik können von Mensch zu Mensch sehr verschieden sein. Es können Missverständnisse auftreten, die sich schlimmstenfalls zu einem Streit entwickeln. In einem Gespräch ist es deshalb notwendig, „die Sprache“ seines Gegenübers verstehen zu lernen.

**Die Frage lautet dann: Wie lässt sich am besten der Inhalt einer Botschaft vermitteln? Und wie ist der Inhalt am besten zu begreifen?**

Jeder Mensch ist, wenn er richtig kommunizieren will, darauf angewiesen, auf zwei Dinge zu achten. Einerseits sich selbst darüber klar zu sein, was sein eigenes Anliegen und Ziel in einem Gespräch ist. Worauf soll das Gespräch hinauslaufen, was soll dem Zuhörer deutlich gemacht werden. Und andererseits ist es wichtig, seine Umgebung im Auge zu behalten und zu prüfen, welche Wirkung die Aussage hat und ob es noch Klärungsbedarf gibt.

Die Schwierigkeit beginnt schon bei einem selbst und bei der Klarheit darüber, was ICH eigentlich sagen will. Denn das ICH besteht aus den sprichwörtlichen „mehreren Herzen in einer Brust“. Es ist gar nicht so leicht, eine Übereinstimmung darüber zu finden, was das eigene Anliegen und Ziel in einem Gespräch sein soll.

**Was können wir darunter verstehen?**

Wir befinden uns gedanklich im ständigen Dialog mit uns selbst. Ein Beispiel: „Ich bin heute etwas erschöpft.“ „Dann sollte ich wohl eher nach Hause



gehen.“ „Nein lieber nicht, denn ich bin schon letzte Woche früher Heim gegangen.“ „Was meine Kollegen wohl davon halten?“ „Trotzdem sollte ich eher gehen, Gesundheit geht vor.“ „Zwei Kolleginnen sind im Urlaub, ich kann meinem Team die Arbeit nicht alleine überlassen.“ „Ich beschließe, zu bleiben und für nächste Woche einen Urlaubstag einzureichen.“ In so einem inneren Dialog verhandeln wir mit uns selbst immer wieder aufs Neue und suchen eine klare, stimmige Haltung. Diese Suche nach einer einheitlichen Meinung ist eine ständige Such- und Entwicklungsbewegung. Daher ist Kommunikation eine sehr individuelle und persönliche Angelegenheit. In jedem Gespräch findet ein innerer Dialog statt, um mit sich darüber einig zu werden, was nach außen mitgeteilt wird.

**Wie komme ich zu einer Übereinstimmung mit mir selbst? Wie kommuniziere ich „richtig“?**

Jeder Mensch ist in einem Gespräch auf diesen inneren Dialog angewiesen. Bin ich mir darüber im Klaren, welche Meinung ich vertrete, und kann ich diese meinem Gegenüber mitteilen? Wichtig ist es, seine Umgebung und seinen Zuhörer im Blick zu haben und situationsgerecht zu kommunizieren. Daher ist Kommunikation idealerweise sowohl mit meiner inneren Haltung als auch mit der äußeren Umgebung abgestimmt.

Wenn durch innere Einsicht eine Stimmigkeit erreicht wurde, ist es wichtig, das zusammenhängende Geflecht unserer Umgebung zu berücksichtigen und darüber hinaus alle Aspekte sinnstiftend aufeinander zu beziehen und zu verbinden.

Die Frage nach der Methode für ideale Kommunikation stellt sich uns immer im konkreten Augenblick. Wie wir nun am besten kommunizieren sollten und wie nicht, kann aus diesem Grund nicht pauschal beantwortet werden.

**Anfangen**

Wir leben in einer Zeit, in der es schwierig geworden ist, sich an äußeren Autoritäten und einheitlichen Denkweisen zu orientieren. Umso mehr müssen wir uns über uns selbst klar werden.

Im Konkreten geht es immer um das WAS und vor allem um das angemessene WIE.

Die Bereitschaft, durch und mit seiner Kommunikation zu wachsen, ist vermutlich die beste Voraussetzung dafür, sich dem Thema zu nähern.

Kommunikationsberater können Methoden und Wege dazu aufzeigen. Es liegt jedoch am Einzelnen, diese Anregungen auf individuelle Weise für sich anzuwenden. ■



## » STADTGESPRÄCHE

## Vegetarische und vegane Ernährung

### Was bei vegetarischer und veganer Ernährung wichtig ist

Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II, Stoffwechselstörungen, Arteriosklerose und Herzkrankgefäßverengungen nehmen in Deutschland seit Jahren zu. Auch Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Beschwerden des Magendarmtrakts, für die sich keine medizinischen Ursachen finden lassen, sind auf dem Vormarsch.

Gleichzeitig haben neue Ernährungsformen Einzug in den Alltag vieler Menschen gehalten: von der Reduzierung oder dem völligen Verzicht auf Fette und Kohlenhydrate über ayurvedische Küche und Trennkost bis hin zu vegetarischer und veganer Ernährung.

### Vegetarische Ernährung liegt im Trend

In Deutschland leben rund sechs Millionen Vegetarier (VEBU 2009), Tendenz steigend. Ihre Motivation ziehen sie aus gesundheitlichen, moralischen, religiösen oder ökologischen Gründen. Sie lassen sich unterscheiden in LACTO-OVO-Vegetarier, die Fleisch meiden, jedoch Milchprodukte und Eier zu sich nehmen, LACTO-Vegetarier, die Fleisch und Eier meiden, aber Milchprodukte zu sich nehmen, und VEGANER, die weder tierische

Nahrungsmittel noch sonstige tierische Produkte konsumieren und nutzen. Dazu zählen auch Honig, Wolle, Wollwachs, Seide und tierische Farbstoffe.

Längst haben die vegetarische und die vegane Lebensweise das Klischee des „Körner essenden Langweilers“ abgestreift. Im Gegenteil, sie sind angesagt und haben prominente Vorbilder wie Leonardo da Vinci, Albert Einstein und Paul McCartney. Auch viele Models, Schauspieler und Leistungssportler schwören auf die Wirkung einer rein pflanzenbasierten Ernährung.

### Die Vorteile einer vegetarischen Ernährung

Ob mit oder ohne tierische Produkte: Eine optimale Ernährung sollte Körper, Geist und Seele nähren, uns mit Energie und Nährstoffen versorgen, die Gesundheit und das Wohlbefinden erhalten, gut schmecken, die Sinne erfreuen, sich bequem in unser schnelles Leben integrieren lassen und unserem individuellen Werteverständnis entsprechen.

Grundsätzlich verbessert eine gesundheitsbewusste Ernährung das Wohlbefinden. Fertiggerichte, Fastfood, Softdrinks und Genussmittel sollten reduziert werden zugunsten einer vitalstoffreichen Ernährung aus frischen Zutaten, reichlich Obst und Gemüse sowie einer mäßigen Aufnahme von pflanzlichen Fetten und Omega-3-Fettsäuren. Wichtig ist auch die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser.

Erfahrungsberichte und wissenschaftliche Studien zeigen, dass insbesondere die lacto-ovo-vegetabile Ernährungsform Erkrankungen vorbeugen

kann, die in Zusammenhang mit der Ernährung stehen. Vegetarische Kost hat einen hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten, Mineralien und Ballaststoffen. Hinzu kommen die pflanzlichen, meist ungesättigten Fettsäuren.

Bei einer rein veganen Ernährung hingegen ist es wichtig, auf einige Nährstoffe besonderes Augenmerk zu legen, um einem Mangel vorzubeugen. So hält die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. aufgrund des Risikos einer Mangelernährung vegane Kost im Säuglings- und Kindesalter für nicht geeignet.

### Die Nährstoffe sind entscheidend

Eiweiße (Proteine) dienen als Energielieferanten und sind wichtig für den Aufbau der Körperstruktur und die Bildung von Botenstoffen und Hormonen. Vegetarier können ihren Bedarf aus Milchprodukten und Eiern decken. Pflanzliche Quellen sind Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Gemüse und Algen sowie Fleischersatzprodukte aus Soja-, Weizen- oder Lupineneiweiß.

Eisen ist wichtig zur Blutbildung und zur Sauerstoffspeicherung in der Muskulatur. Ein Mangel kann sich durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Kopfschmerzen bemerkbar machen. Zwar kann das in Pflanzen enthaltene Eisen vom Körper schlechter aufgenommen werden als Eisen aus fleischlicher Nahrung, doch ist der Körper in der Lage, die Eisenaufnahme im Darm bei einem verminderten Angebot zu steigern. Vitamin C, z. B. aus zum Essen getrunkenem Orangensaft, kann die Aufnahme zusätzlich verbessern. Schwarzer Tee hingegen bewirkt das Gegenteil.

Vegan lebende Menschen sollten auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium achten, das wichtig für den Knochenstoffwechsel ist. Pflanzliche Kalziumquellen sind dunkelgrüne Gemüsesorten (Grünkohl, Brokkoli, Spinat), Nüsse und



Samen. Auch kalziumreiche Mineralwässer helfen.

Für einen optimalen Kalziumstoffwechsel und ein gut funktionierendes Immunsystem benötigt der Mensch Vitamin D, das nur in geringen Mengen in Pflanzen vorkommt. Unter ausreichender Sonneneinstrahlung kann der Körper die Vorstufe des Vitamins selbst in die aktive Form umwandeln. In den sonnenarmen Wintermonaten kann ein Vitamin-D-Präparat als Ergänzung sinnvoll sein.

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die zum Aufbau von Zellwänden notwendig sind, entzündungshemmend wirken und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern. Sie können helfen, das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, entzündliche Erkrankungen oder Depressionen zu senken. Pflanzliche Quellen sind Lein-, Hanf- und Walnussöl, Walnüsse und Leinsamen. Als Nahrungsergänzung sind auch Omega-3-Fettsäuren aus Mikroalgen verfügbar.

Kritisch wird bei einer rein veganen Ernährung die Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub>, da es in pflanzlichen Lebensmitteln nicht ausreichend vorhanden ist oder nur in einer Form vorkommt, die als Vitamin unwirksam ist. Ein Mangel kann zu einer Blutarmut und Nervenschädigung führen. Daher wird bei rein veganer Ernährung zu einer regelmäßigen Ergänzung mit einem Vitamin-B<sub>12</sub>-Präparat geraten.

Da Deutschland ein Jodmangelgebiet ist, sollten alle Menschen auf eine aus-



reichende Jodaufnahme achten, beispielsweise in Form von Jodsalz, weil Jod für einen optimalen Schilddrüsenstoffwechsel unerlässlich ist.

### Das Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine bewusste und abwechslungsreiche vegetarische oder vegane Ernährungsweise, sofern letztere um einige notwendige Nährstoffe ergänzt wird, ei-

nen wertvollen Beitrag zur Prävention und Behandlung ernährungsbedingter Zivilisationserkrankungen leisten kann. Den Einstieg in eine vegetarische oder vegane Ernährung erleichtern entsprechende Kochbücher, die zahlreiche Rezepte für abwechslungsreiche und leckere Gerichte enthalten. ■

Von Ulrike Prangenberg  
(Ärztin und seit 20 Jahren Vegetarierin)

## » DAS SPRECHZIMMER

### Der Ratgeber zur Pflege



#### Hilfe bei den ersten Schritten

Mit dem Alter und dem Älterwerden beschäftigen wir uns erfahrungsgemäß nicht gern. Solange wir gesund sind und unser Leben selbstständig gestalten können, spielen Fragen zur Pflege häufig nur eine untergeordnete Rolle in unserem Alltag. Das ändert sich jedoch schlagartig, wenn Elternteile oder nahe Verwandte pflegebedürftig werden. Sofort drängen sich wichtige Fragen auf.

Wie funktioniert die Beantragung einer Pflegestufe und deren Überprüfung durch den Medizinischen Dienst (MDK)? Wer hilft mir, bei der Ablehnung

einer Pflegestufe einen Widerspruch einzulegen? Kann man auch als pflegebedürftiger Mensch weiterhin zu Hause wohnen?

Bei vielen dieser Fragen helfen die Krankenkassen und die ihnen angeschlossenen Pflegekassen. Auch die so genannten Pflegestützpunkte bieten Beratungen an. Sie geben Auskunft in allen pflegerischen Belangen, dienen als Anlaufstelle bei der Beantragung von Pflegestufen und Sozialleistungen und vermitteln Unterstützungsangebote auf regionaler Ebene.







### Ambulant oder stationär?

Vor der Pflege steht die Wahl der richtigen Wohnform. Soll man zu Hause bleiben oder sich in einer betreuten Wohneinrichtung oder in einem Pflegeheim anmelden? Hier gilt es, individuell abzuwägen, welche die beste Lösung ist. Wenn der Pflegebedarf beispielsweise überschaubar ist, könnten Familienmitglieder eine ambulante Versorgung ergänzen und einen Teil der Aufgaben übernehmen.

Umfragen zeigen, dass mit rund 90 Prozent eine überwältigende Mehrheit im Bedarfsfall das eigene Zuhause einem Wechsel in eine betreute Wohnform vorzieht. Um den Verbleib im vertrauten Umfeld zu ermöglichen, können die eigenen vier Wände barrierefrei eingerichtet werden. Hierfür gibt es Hilfsmittel auf Rezept. Außerdem können bei den zuständigen Pflegekassen und Sozialämtern staatliche Zuschüsse für den Umbau beantragt werden. Auf den Trend, im Alter im eigenen Zuhause zu bleiben, haben auch die Dienstleister im ambulanten Bereich und im Gesundheitswesen reagiert. „Essen auf Rädern“, Begegnungsstätten, Seniorenbegleiter, Haushaltshilfen, Tagespflegeeinrichtungen, Pflegedienste und andere soziale

Kontaktstellen leisten einen wichtigen Beitrag dazu, den Wunsch nach einem weitgehend selbstständigen Leben in den eigenen vier Wänden zu erfüllen.

Wenn sich jedoch abzeichnet, dass der Umfang der pflegerischen oder der hauswirtschaftlichen Unterstützung so hoch wird, dass die Hilfe nicht mehr zu Hause geleistet werden kann, muss man sich über Alternativen in Form von betreuten Wohneinrichtungen und Pflegeheimen Gedanken machen. Obwohl die Entscheidung, in ein stationäres Angebot zu wechseln, in den meisten Fällen schnell und ohne große Vorlaufzeit getroffen werden muss, ist es ratsam, sich vorab ausführlich über die zur Auswahl stehenden Einrichtungen zu informieren und sich vor Ort beraten zu lassen. Standort, Versorgung und Personal, aber auch das Ambiente der Einrichtung spielen eine wichtige Rolle bei der Entscheidung, wo und wie man wohnen und leben möchte.

### Rechtzeitig Vollmachten erteilen

Wer seine Angelegenheiten – aus welchen Gründen auch immer – ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kann, benötigt unter Umständen einen gesetzlichen Vertreter oder Betreuer, der sich um organisatorische Fragen

und die Regelung finanzieller Angelegenheiten kümmert.

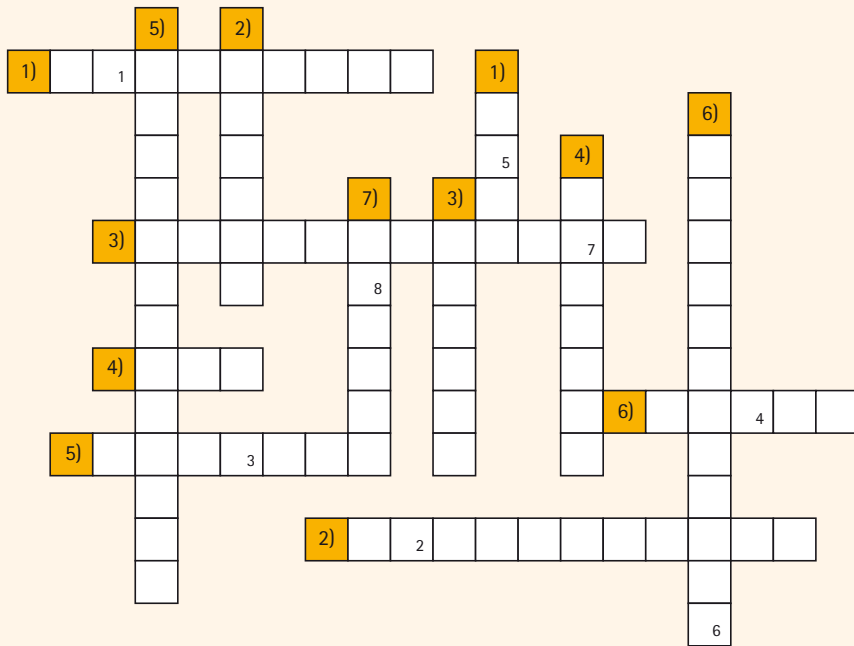
Mit einer Vorsorgevollmacht kann jeder selbst entscheiden, wen er mit diesen sensiblen Aufgaben betreiben möchte. Eine Vorsorgevollmacht sollte am besten den engsten Vertrauenspersonen, in der Regel Familienmitgliedern, ausgestellt werden. Dies sollte frühzeitig geschehen, damit eine vom Gericht angeordnete Betreuung vermieden wird. Damit wird nicht nur die organisatorische Seite geregelt, es werden auch Wünsche zur weiteren Behandlung hinterlegt, falls sich der Betroffene zu seiner Situation selbst nicht mehr äußern kann.

### Die Experten der EAP-Assist helfen

Wenden Sie sich im Bedarfsfall rechtzeitig an eine kompetente Beratung und leiten Sie die notwendigen Schritte ein. Eine externe Beratung empfiehlt sich auch dann, wenn Sie aus persönlichen oder beruflichen Gründen wenig Zeit haben, um sich im Detail mit dieser komplexen Thematik zu beschäftigen. Die Berater der EAP-Assist GmbH stehen Ihnen bei allen Fragen rund um das Thema Pflege zur Seite. Rufen Sie uns an! ■

Von Petra Kröger (Pflegeberaterin)

## » GEWINNSPIEL



Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Waagrecht**

1. Benutzt man, um die Zahnzwischenräume zu reinigen
2. Schmerzstillendes Mittel
3. Psychologische Beratung bei Eheproblemen
4. Abkürzung Krankenpflegerhelfer
5. Lateinisch: lebensfähig
6. Radikales Mittel gegen Faltenbildung

**Senkrecht**

1. Indische Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen
2. Einrichtung von Kurmaßnahmen
3. Stellt der Arzt aus
4. Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
5. Heilkundler ohne ärztliche Ausbildung
6. Häufig verwendeter Arzneistoff in der Behandlung von Infektionskrankheiten
7. Sonnengott der griechischen Mythologie

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese an folgende Adresse:

**EAP-Assist GmbH**  
Immermannstraße 15, 40210 Düsseldorf

Sie können uns die Lösung auch an folgende E-Mail-Adresse schicken:

**gewinnspiel@eap-assist.de**

**Einsendeschluss ist der 31.01.2015.**

*Angestellte der EAP-Assist sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

**Das können Sie gewinnen**

1. Preis: Blutdruckmessgerät
2. Preis: Expanderset
3. Preis: Handmuskeltrainer

*Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen, die wir auf die vergangene Ausgabe der Mitarbeiterzeitung erhielten. Die Gewinner sind:*

1. Platz: M. Burg, IBA-Halberg GmbH
2. Platz: M. Voß, Sparkasse Olpe
3. Platz: T. Schulz, Amprion

*Herzlichen Glückwunsch!*

**Impressum**

*Herausgeber:*  
EAP-Assist GmbH  
Dr. Barbara Ruß-Thiel,  
Bernd Wittmann  
Gut Nehmten  
24326 Nehmten  
Tel.: 04526 907400-0  
Fax: 04526 907400-9  
www.eap-assist.de

*Layout:*  
Lürssen Brüggemann  
Werbeagentur GmbH

*Fotos:*  
fotolia.de, thinkstockphotos.de

*Druck:*  
oeding print GmbH

**Fragen? Anmerkungen? Probleme?**

Hier können Leserinnen und Leser ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden, aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen. Senden Sie einfach eine Nachricht an die E-Mail-Adresse: **kummerkasten@eap-assist.de**

## » AUSBLICK AUF DAS NÄCHSTE HEFT

**Trauma****Konzentrationschwierigkeiten in der Schule****Gesund auf Reisen**