

Home &gt; Starnberg

Wintermarkt | SZ Auktion - Kaufdown

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

# Senioren Leben im Alter

Mittwoch, 27. Januar 2021

## Atemwegserkrankungen jetzt vorbeugen

Der Schutz gegen vermeidbare Infektionen ist so wichtig wie nie – und zwar nicht nur gegen Covid-19



Der Keuchhustenschutz für Erwachsene wird leicht vergessen. Dabei sind gerade ältere Menschen besonders gefährdet für Komplikationen. Foto: djd/GlaxoSmithKline/shutterstock/fizkes

Beim Thema Impfung denkt heute jeder zuerst an Corona, denn die neu entwickelten Impfstoffe machen endlich wieder Hoffnung auf ein normales Leben ohne drohende Infektionsgefahr. Doch Covid-19 ist nicht die einzige Atemwegserkrankung. Andere

allein dann, wenn sie gehäuft zusammen auftreten. Denn durch Mehrfachinfektionen wird das Immunsystem stark geschwächt, Komplikationen werden begünstigt und können die Atemwege noch angreifbarer für weitere Erreger machen.

## Keuchhustenschutz hält nicht lebenslang

Der Keuchhusten-Erreger Bordetella pertussis zum Beispiel ist hochinfektiös: Ein Infizierter steckt in der Regel statistisch fünf weitere Menschen an. Kinder werden meist schon im Säuglingsalter im Rahmen der Grundimmunisierung geimpft. Dieser Schutz hält jedoch nicht lebenslang vor – ebenso wenig wie der durch eine frühere Erkrankung an Keuchhusten. Die Ständige Impfkommission (Stiko) empfiehlt deshalb, dass alle Erwachsenen die nächste fällige Auffrischungsimpfung gegen Tetanus und Diphtherie einmalig in Kombination mit einer Keuchhustenimpfung erhalten. Für Kontaktpersonen von Säuglingen wie Großeltern, Freunde oder Babysitter sowie für Beschäftigte in Gesundheits- und Gemeinschaftseinrichtungen ist eine Auffrischungsimpfung alle zehn Jahre empfohlen. Informationen dazu sind unter [www.impfen.de](http://www.impfen.de) zu finden. Seit letztem Jahr spricht sich die Stiko zudem für eine Keuchhustenimpfung im letzten Schwangerschaftsdrittel bei jeder werdenden Mutter aus – in jeder Schwangerschaft und unabhängig von früheren Impfungen. So erhält das Ungeborene einen Nestschutz für die ersten Lebensmonate.

**Betreutes Wohnen im MehrGenerationenCampus Gauting**

**Geborgen und mittendrin im Leben!**

22 Zwei- und 3 Drei-Zimmerwohnungen warten auf Sie im neuen MehrGenerationenCampus Gauting:

- barrierefreie und bedarfsgerechte Wohnumgebung
- gehobene Architektur • Ansprechpartner vor Ort
- Freizeit- und Kulturangebote • Hausnotruf
- viele Versorgungsleistungen des Roten Kreuzes zur Wahl

Bezugstermin ab Mai/Juni 2021

Jetzt unverbindlich informieren: ☎ 08158 933-0  
[www.mgc-gauting.de](http://www.mgc-gauting.de)

Bayerisches Rotes Kreuz  
 Kreisverband Starnberg

StaRK  
 Weisheit, menschlich, nah.

Da im Alter das Immunsystem in der Regel schwächer wird, steigt vor allem für Menschen ab dem 60. Lebensjahr das Risiko für schwere Verläufe der Erkrankung. So kann Keuchhusten bei älteren Erwachsenen häufiger zu Komplikationen wie Leisten- und Rippenbrüchen sowie Inkontinenz führen. Eine Therapie der Erkrankung mit Antibiotika kann den Krankheitsverlauf nur dann positiv beeinflussen, wenn man mit der Medikamenteneinnahme spätestens zwei Wochen nach Beginn der stakkatoartigen Hustenattacken beginnt. Besonders älteren Personen wird daher dazu geraten, sich impfen zu lassen. Unter [www.impfen.de](http://www.impfen.de) steht ebenso ein Impfkalender für Kinder und Erwachsene zur Verfügung.

## Neuerungen für Angehörige

Pflegende Familienmitglieder erhalten seit diesem Jahr stärkere finanzielle Hilfen

steuerliche Pflege-Pauschbetrag stark erhöht und ausgeweitet. Ebenso erhöht wurde das Gesamtbudget an Fördermitteln der KfW für die Barrierereduzierung im eigenen Zuhause. Hinzu kommen verlängerte finanzielle Hilfen aus dem Vorjahr, die pflegende Angehörige unbedingt weiter nutzen sollten.

Im vergangenen Jahr wurden pflegende Angehörige im öffentlichen Diskurs um Finanzhilfen, vor allem im Zuge der Corona-Pandemie, oft vernachlässigt. "Umso wichtiger ist es uns, dass diese systemrelevanten Menschen von Jahresbeginn an besondere Unterstützung erhalten", gibt Johannes Haas, Geschäftsführer des Verbands Pflegehilfe, zu verstehen.

## Bis zu 1800 Euro steuerliche Entlastung

Gleich zwei Verbesserungen ergeben sich in diesem Jahr steuerlich für pflegende Angehörige. Auch für Pflegegrad 2 und 3 wird der Pflege-Pauschbetrag mit jeweils 600 und 1100 Euro eingeführt. Bisher war dies erst ab Pflegegrad 4 möglich. Erfreulich ist dabei auch die Anhebung des Pflege-Pauschbetrags für Pflegegrad 4 und 5 von 924 Euro auf 1800 Euro. Betroffene können also fast doppelt so viel absetzen wie zuvor.

Die Anerkennung der außergewöhnlichen Belastungen von pflegenden Angehörigen auch bei niedrigeren Pflegegraden ist nach Ansicht des Verband Pflegehilfe ein längst überfälliger Schritt. Nicht zuletzt die Corona-Krise sollte die Systemrelevanz aller pflegenden Angehörigen für das Gesundheitssystem hervorgehoben haben.

**Wir haben für Sie geöffnet!**



**Wir haben für Kunden die wegen körperlichen Problemen ein neues Schlafsystem benötigen geöffnet.**

Ihr Spezialist für gesunden Schlaf.

Unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen beraten wir Sie gerne nach Terminvereinbarung vor Ort.

Bitte rufen Sie uns an unter:  
0881/3392  
08802/91 39 29 und 01 71/7947077

WIELENBACH • Prinelstr. 2 • direkt an der B2 • [www.bettenmerk.de](http://www.bettenmerk.de)  
Tel.: 0881/3392 • Fax 80549 • [info@bettenmerk.de](mailto:info@bettenmerk.de)

Auch bei der Vergabe von Fördermitteln für barriere-reduzierende Maßnahmen wird auf die anhaltend hohe Nachfrage nach Unterstützung reagiert. Das Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat (BMI) erhöht 2021 die zur Verfügung stehenden Mittel um 30 Millionen auf insgesamt 130 Millionen Euro.

Der Abbau von Barrieren im eigenen Zuhause erleichtert Angehörigen und anderen Pflegepersonen die Pflege enorm. Und auch die Selbstständigkeit der Senioren kann so möglichst lange aufrechterhalten werden. Die Förderung ist von Alter und Pflegegrad unabhängig.

Die verlängerten Corona-Sonderregelungen für pflegende Angehörige sind weiter bis zum 31. März 2021 gültig. Die zusätzliche finanzielle und organisatorische Unterstützung sollte unbedingt in Anspruch genommen werden, auch, um die Gesundheit der Pflegebedürftigen und Angehörigen nicht zu gefährden. Eine Auflistung der Regelungen hat der Verband Pflegehilfe bereits online veröffentlicht.

# Richtig trinken

Menschen mit Inkontinenz sollten ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen



Saftschorlen oder wie hier ein Himbeerwasser reizen die Blase nicht. Foto: djd/Forum Trinkwasser eV

Millionen Menschen kennen das Gefühl, nach dem Trinken dringend auf die Toilette zu müssen und ungewollt Urin zu verlieren. Viele glauben, dass weniger Flüssigkeit zu sich zu nehmen das Problem löst – ein fataler Irrtum. Wichtig ist stattdessen vor allem, was die Betroffenen trinken. Wer beispielsweise harntreibende Getränke gezielt meidet, kann seinem Körper trotz Blasenschwäche genügend Flüssigkeit zuführen. Deshalb sollte man Alkohol nur in Maßen genießen, er stimuliert die Blase. Und statt den Durst mit Kaffee, grünem oder schwarzem Tee sowie kohlenstoffhaltigen und gezuckerten Getränken zu löschen, sollte man vermehrt zu Wasser, koffeinfreiem Rooibostee und selbst gemachten Saftschorlen greifen.

## Ein aktives Leben führen

„Zum Thema Blasenschwäche halten sich beharrlich Halbwahrheiten und Mythen in der Öffentlichkeit“, sagt Detlef Röseler, Geschäftsführer der auf Inkontinenzprodukte spezialisierten Ontex Healthcare Deutschland GmbH. So ist laut der Studie „Mythos Inkontinenz“ jeder fünfte Befragte der Meinung, dass bei Blasenschwäche eine generelle Zurückhaltung beim Trinken ratsam sei. Und 15 Prozent halten es für sinnvoll, beim Essen auf ein Getränk zu verzichten. Von beidem rät Detlef Röseler dringend ab: „Eine nicht ausreichende Trinkmenge führt zu besonders hoch konzentriertem Harn, der wiederum die Blase reizt.“ Wer unter Inkontinenz leidet, sollte bei normaler Belastung mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken. Für ältere Menschen mit einem geringen Durstgefühl gilt die Faustregel, dass sie jeden Tag 30 Milliliter pro Kilo Körpergewicht benötigen.

Eine immer griffbereite Flasche Wasser hilft, ans Trinken zu denken. Genau wie ein



Flüssigkeitszufuhr tut man seiner Gesundheit etwas Gutes und ein aktives Leben führen. Mehr Infos gibt es unter [www.inkontinenz.de](http://www.inkontinenz.de).

[« zurück zum Landkreis Starnberg](#)

[IMPRESSUM](#)

ANZEIGE

**Süddeutsche Zeitung**



[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Kontakt und Impressum](#)

[AGB](#)