

Welche Stütze Alltagshelfer sein können

Firma Homecare spricht mit Politikerinnen über das Thema Pflege

Chemnitz. Ob man ein gewisses Alter erreicht hat, eine körperliche oder seelische Behinderung hat oder einfach nur allein stehend ist - oftmals brauchen Menschen Hilfe im Alltag. Seit einem Jahr gibt es in Chemnitz dafür die Alltagshelfer von Homecare. Sie bieten tägliche Unterstützung und Entlastung, sei es bei der Grundpflege, beim Einkaufen, Aufräumen, Kochen, Wäsche waschen oder einfach als nette Gesellschaft.

Standortleiter Lucas Pfeifer hat sich diese Woche mit Jan Holes, dem Geschäftsführer von Homecare Görlitz und Bautzen sowie den Politikerinnen Daniela Pfeifer, Ines Saborowski und Nora Seitz an einen Tisch gesetzt, um sich über das Thema Pflege auszutauschen und deutlich zu machen: die Alltagshelfer von Homecare sind kein klassisches Pflegedienstmodell, sondern eines, das auf wertvolle Zeit setzt



Lucas Pfeifer, Jan Holes, Daniela Pfeifer, Ines Saborowski und Nora Seitz haben über das Thema Pflege gesprochen. Foto: Steffi Hofmann

- Zeit für die Kunden. „Bei uns wird nicht im Akkord wie in einem herkömmlichen Pflegedienst gearbeitet. Unsere Alltagshelfer werden

zu festen Bezugspersonen für unsere Kunden, können Vertrauen und Beständigkeit aufbauen“, so Pfeifer. Kollege Jan Holes betont zudem die Integration in

den Alltag. „Bei vielen Älteren fehlt die Motivation, überhaupt in den Tag zu starten. Sie haben keine Aufgabe mehr, keine soziale Interaktion. Der Besuch der

Alltagshelfer kann genau da anknüpfen“, so Holes. Der Lebenswille sei entscheidend im Alter - wenn der fehlt, sei ein Einzug ins Heim oft unvermeidbar.

Was viele nicht wissen: Die Kosten für die Alltagshelfer werden oft ganz oder zum Teil von der Pflegekasse übernommen. Denn die Homecare Alltagshelfer sind von den Pflegekassen zugelassen und anerkannt. Über die Möglichkeiten zur Kostenübernahme informiert Lucas Pfeifer, dessen Homecare-Standort in der Bahnhofstraße 24 ist, gern in einem persönlichen Erstgespräch. Wer nicht mobil ist: Ein Anruf genügt, und die Alltagshelfer kommen bequem nach Hause. „Wurde ein Pflegegrad festgestellt, lässt sich eine bestimmte Anzahl an Pflegestunden über die Kasse abrechnen. Besteht mehr Bedarf, kann das privat finanziert werden“, erklärt Pfeifer. hfn

Neue Pflege-Regelungen 2026

Papierkram hemmt das deutsche Pflegesystem. Das neue Gesetz zur Befugnisweiterung und Entbürokratisierung (BEEP) soll Abhilfe schaffen. Beratungsbesuche bei Pflegegeldbezug müssen jetzt bei Pflegegrad 4 und 5 nur noch halbjährlich erfolgen und werden enger mit der allgemeinen Pflegeberatung verzahnt. „Dadurch soll eine langfristige häusliche Pflege gestärkt werden. Auch das Wohl der Pflegenden steht im Beratungsfokus“, so Frank Herold von der Pflegeberatung compass, die unter der Nummer 0800 - 101 88 00 kostenfreie Beratung bietet. Pflegefachpersonen verfügen nun in der Pflegeversicherung über neue Kompetenzen und dürfen bestimmte heilkundliche Aufgaben eigenverantwortlich erbringen. Fristen werden vereinheitlicht und neue Wohnformen gefördert. djf



Die verpflichtenden Beratungsbesuche bei Pflegegeldbezug müssen jetzt auch bei Pflegegrad 4 und 5 nur noch im Halbjahresrhythmus erfolgen. Foto:djd/compass private pflegeberatung

Wer gut sieht, lernt besser

Wie sich Kurzsichtigkeit bei Kindern erkennen und behandeln lässt

Schon Grundschul Kinder verbringen heute viele Stunden mit Lesen, Schreiben und digitalen Medien. Tafel, Tablet und Hausaufgaben fordern die Augen stark - oft auf kurze Distanz. Wie erkennen Eltern, ob ihr Kind alles scharf sieht? Und was kann man bei Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit tun? Wir geben Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, ist ein Zustand des Auges. In diesem kann man Objekte im Nahbereich scharf sehen, doch in der Ferne werden sie unscharf. Kinder können kurzsichtig werden, wenn ihre Augäpfel etwas zu lang sind. Das passiert, wenn Kinder zu viel nah schauen, beispielsweise beim Lesen oder Computerspielen, und gleichzeitig zu wenig in die Ferne blicken, wie sie es oft beim Spielen in der Natur tun würden. Hinzu kommen erbliche



Wenn Kinder viel nah anschauen, können sie kurzsichtig werden.

Foto: djd/Rodenstock

Faktoren: Sind beide Eltern kurzsichtig, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Kinder ebenfalls betroffen sein werden, laut einer Studie auf 35 bis 60 Prozent.

Anzeichen dafür, dass Kinder kurzsichtig sein könnten, sind:

Schwierigkeiten beim Lesen von Texten auf der Tafel, das Zusammenknäufeln der Augen beim Fokussieren auf entfernte Objekte oder häufige Beschwerden über Kopfschmerzen. Hegen Eltern einen Verdacht, können sie die Sehkraft ihres Kindes einfach bei

einem Augenarzt oder Optiker prüfen lassen. Sehen Kinder nicht gut, schränkt sie das in ihrem Alltag ein. Objekte zu erkennen, wird für sie zunehmend schwieriger, und ihre Augen ermüden schneller. Zudem erhöht eine unbehandelte Myopie das Risiko, im Lauf des Lebens andere Augenkrankheiten zu entwickeln. Um dieses Risiko zu reduzieren und die gesunde Sehkraft bei Kindern zu unterstützen, ist es wichtig, Kurzsichtigkeit mit passenden Brillengläsern zu korrigieren. Studien zeigen, dass speziell entwickelte Brillengläser das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit bei Kindern deutlich verlangsamen können. Im Gegensatz zu normalen Einstärkengläsern können Myopie-Brillengläser wie die von Rodenstock dafür sorgen, dass sich das Augenlängenwachstum und damit das Fortschreiten von Kurzsichtigkeit verlangsamt. djf

Nachhaltig abnehmen statt Diätfrust

So gelingt Gewichtsverlust ohne Mangel und Jo-Jo-Effekt

Gute Vorsätze zum Jahresbeginn kennen wir alle: mehr Bewegung, weniger Alkohol, gesünder leben - und ein paar Kilos verlieren. Die Versuchung ist groß, sich von schnellen Diätversprechen leiten zu lassen. Eiweiß-Diäten, Low Carb, Keto oder Kohlsuppe: Die Auswahl ist riesig. Doch oft folgt auf die anfängliche Euphorie der Frust. Sobald man wieder normal isst, steigt das Gewicht, der Jo-Jo-Effekt schlägt zu und man fühlt sich entmutigt.

Wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren möchte, braucht keine radikalen Maßnahmen, sondern eine Ernährungsweise, die langfristig funktioniert und durch ausreichend Bewegung ergänzt wird. Entscheidend ist, trotz geringerer Kalorienzufuhr alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen. Die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder

betont: „Nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch dürfen bei einer Diät nicht gestrichen werden. Sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe, aber vergleichsweise wenig Kalorien.“ Mineralstoffe, übernehmen im Körper zentrale Aufgaben. Magnesium etwa beugt Muskelkrämpfen vor, Kalzium stärkt Knochen und Zäh-

ne, Kalium und Natrium wiederum regulieren den Wasserhaushalt und den Blutdruck. Werden Lebensmittel zu stark eingeschränkt, droht schnell eine Unterversorgung. Besonders bei sehr kohlenhydratarmen Diäten wie der ketogenen Ernährung ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit und genügend Salz aufzunehmen - beispielsweise über Gemüse- oder Fleischbrühen. djf

Ist eine Zahnzusatzversicherung sinnvoll?

Zahngesundheit ist kein Luxus. Sie ist medizinisch relevant, bei jedem Lächeln sichtbar - und im Ernstfall teuer. Trotz moderner Versorgungsstandards übernehmen gesetzliche Krankenkassen beim Zahnersatz häufig nur die Grundversorgung. Wer auf langlebige, ästhetische und individuell passende Lösungen zugreifen möchte, muss oft tief in die eigene Tasche greifen. Das betrifft nicht nur Implantate, sondern auch Kronen, Inlays oder funktionelle Zusatzbehandlungen.

Hier setzt die Zahnzusatzversicherung an. Sie übernimmt - je nach Tarif - einen Großteil der Kosten für höherwertige Ver-

sorgungen. Einige Verträge bezuschussen sogar Leistungen, die über das medizinisch Notwendige hinausgehen, etwa Kieferorthopädie oder hochwertige Kunststoff-Füllungen. Es ist wichtig, bei der Wahl des Tarifs im Detail auf den Umfang der abgedeckten Leistungen zu achten. So sollte beispielsweise geprüft werden, ob prophylaktische Maßnahmen wie eine professionelle Zahnreinigung eingeschlossen sind.

Besonders sinnvoll sind Tarife, die auch Wurzel- oder Parodontose-Behandlungen, Kunststofffüllungen sowie Aufbiss-Schienen umfassen. tm

ANZEIGEN

homecare

die Alltagshelfer

- ✓ Wir betreuen Sie in den eigenen vier Wänden
- ✓ Wir Begleiten Sie außer Haus, z.B. auf Spaziergängen
- ✓ Wir helfen im Haushalt
- ✓ Wir kümmern uns um die Grundpflege
- ✓ Wir entlasten Ihre Angehörigen
- ✓ Wir betreuen bei Demenz

KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE PFLEGEKASSE MÖGLICH

WIR SIND DA!

0371 308 039 00

homecare-alltagshelfer.de/chemnitz/

Bahnhofstr. 24, 09111 Chemnitz

Lucas Pfeifer GmbH - Unabhängiger und selbstständiger Franchisepartner der *HOME CARE - die Alltagshelfer GmbH
6550060-101

SKAN-CLUB 60 plus

8-TAGE-SENIORENREISEN

ZAUBERHAFTER HARZ	GOLDENE OSTSEEKÜSTE
<p style="font-size: 8px; margin: 0;"><i>Morada HOTEL ALEXISBAD</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück u. Abendessen) • Galabuffet sowie Harzer Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension) • Willkommenscocktail • Geführter Spaziergang/Wanderung • All-inclusive-Angebot* (bis Rückreise 26.04.2026, außer Ostern) • Kostenlose Nutzung der Sektelbahn (ab Anreise 17.05.2026) • 1 Hexentrunk (nur 12.07.2026) • Filmvortrag „Der Harz“ • Kostenlose Nutzung des Hallenbades u.v.m. <p style="font-size: 8px; margin: 0;">08.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04. (7 Tage), 19.04., 17.05., 14.06., 12.07.2026</p> <p style="font-size: 12px; margin: 0; color: white;">655,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension</p> <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Kein EZ-Zuschlag! Zuschlag für Doppelzimmer-A Alleinbenutzung: ab € 300,- Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! • Keine Parkgebühren!</p>	<p style="font-size: 8px; margin: 0;"><i>Morada HOTEL ARENDEE in KÜHLUNGSBORN</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück u. Abendessen) • Galabuffet sowie Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet (im Rahmen der HP) • Willkommenscocktail • NEU! Tischwein zum Galabuffet * • NEU! 1 x kostenlose Nutzung der Sauna * • Maritimer bzw. musikalischer Abend • Filmabend • Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m. <p style="font-size: 8px; margin: 0;">* bis Rückreise 26.04.2026, außer Ostern</p> <p style="font-size: 8px; margin: 0;">22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04. (7 Tage), 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 24.05., 21.06.2026</p> <p style="font-size: 12px; margin: 0; color: white;">635,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension</p> <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- p.P! Zuschlag für DZ-A Alleinbenutzung: ab € 150,-</p>
<p style="font-size: 8px; margin: 0;">Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservice-Telefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)</p> <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de</p> <p style="font-size: 8px; margin: 0;">6549415-101</p>	

Robin Look

DER UNVERSCHÄMT GÜNSTIGE OPTIKER.

FERN-ODER LEBSEBRILLE

90€
Listenpreis

44€

INKL. FASSUNG

GLEITSICHTBRILLE
VERGRÖßERTE SEHZONE

170€
Listenpreis

104€

INKL. FASSUNG

Nur für kurze Zeit

Günstigste Preise der letzten 30 Tage:
Fern- oder Lesebrille 49 €, Gleitsichtbrille 109 €

ALL INCLUSIVE: HIGH-END MARKENGLÄSER, SUPERENTSPIEGELUNG, HÄRTUNG, CLEANSCHICHT, UV-SCHUTZ