

**NÜTZLICHE TIPPS**

**! Bambus statt Plastik? Nicht immer!**

Finger weg von Bambusbechern, so Stiftung Warentest: Die Becher erwecken fast alle den Eindruck, ein reines Naturprodukt zu sein. Tatsächlich enthalten sie neben Bambusfasern auch Melaminharz, eine Verbindung von Formaldehyd und Melamin. Aus mehr als der Hälfte der getesteten Becher gehen sehr hohe Mengen Schadstoffe ins Getränk über – insbesondere beim Einfüllen von Heißgetränken. Und das auch nach längerer Nutzung!



**! Frischekur für Polster**

Polster für Gartenmöbel lassen sich oft nicht waschen. Was tun? Groben Schmutz erst mal abbürsten. Ein Polsterreiniger (z.B. von Caramba) rückt hartnäckigen Flecken zu Leibe. Anschließend schützt Imprägnierspray vor Schmutz und Nässe.

**Lieblingsbuch der Woche**

„Der Eierbaum“ kriegt die Wut des kleinen **Martin Bauer**



ab, wenn er von den Eltern verprügelt wird. Er wünscht ihnen sogar mal den Tod. Als dann ein Fernzug das Auto der beiden erfasst und tötet, belastet ihn dieser Gedanke sehr... Hier schildert der Zweitälteste von vier Geschwistern sein bewegtes Leben nach dem schweren Unglück vor 50 Jahren und will Mut machen, niemals aufzugeben. 15 Euro, Lauinger Verlag

**Wo findet man helfende Hände?**



**Daheim statt Pflegeheim!**

Können ältere Menschen ihren Alltag nicht mehr allein regeln, wollen sie doch meist in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Angehörige und mobile Pflegedienste können jedoch oft nicht die nötige Betreuung leisten. Eine 24-Stunden-Pflegekraft kann dann die Lösung sein, so Markus Küffel, Geschäftsführer der „Pflege zu Hause Küffel GmbH“:

● Bei der „24-Stunden-Pflege“ zieht eine Betreuungskraft, meist aus Osteuropa, in den Haushalt ein und übernimmt einen Großteil der Haushaltsführung und der Grund- und Körperpflege. Zudem bleibt Zeit für gemeinsame Unternehmungen. Ausgeschlossen sind medizinische Leistungen wie Injektionen oder Wundversorgung. Meist kommt dafür ein ambulanter Pflegedienst. Nach zwei bis drei Monaten löst oft eine zweite Kraft die erste ab.

● Die **maximale Beschäftigungsdauer** von acht Stunden pro Tag mit Pausen, einem freien Tag

pro Woche und ausreichende Nachtruhe müssen gewährleistet sein. Darüber hinaus kann man zusätzliche Leistungen aus der Pflegeversicherung wie Tagespflege oder Betreuungsdienstleistungen in Anspruch nehmen.

● **Vorüberlegungen:** Welcher Pflegeaufwand besteht, ab wann ist Betreuung nötig, welche Deutschkenntnisse sind gewünscht? Damit können Sie mit der Agentur eine Betreuerin finden und vorab mit ihr telefonieren.

● **Kosten:** monatlich 2200 bis 2700 Euro. Je nach Pflegegrad zahlt die Kasse 316 Euro bis 901 Euro Pflegegeld.

**● EXTRA-TIPP**

**Seriöse Vermittlungen** erkennt man beim Blick aufs Beschäftigungsverhältnis. Die „Entsendebescheinigung A1“ belegt bei osteuropäischen Kräften die Zahlung von Sozialabgaben im Heimatland. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.pflegezuhause.info](http://www.pflegezuhause.info)



**Gut für Umwelt und Geldbeutel Wasser sparen leicht gemacht**

! Wer den Wasserverbrauch reduziert, muss nicht auf Komfort verzichten! Der **Geschirrspüler** verbraucht weniger Wasser als der Handabwasch. Nur voll beladen laufen lassen, genauso wie die **Waschmaschine!** Wer **duscht** statt **badet** spart auch die Energie zum Erwärmen. Ein wassersparender Duschkopf reduziert zusätzlich den Durchfluss. Bei der Toilettenspülung, wenn

möglich, die Wasser-Stopp-Taste nutzen! **Rasen** nicht zu kurz mähen. Das reduziert die Verdunstung, ebenso das **Gießen** am späten Abend. Nutzen Sie dafür **Regenwasser**, dass Sie in einer Tonne sammeln können.



**FRAGE** **der Woche**

**! Unser etwa zehn Jahre alter Esstisch und die Lehnen der genauso alten Stühle beginnen zu kleben. Warum – und kann man etwas tun?**

Elke M., Pirmasens

Wenn die Oberfläche von Möbeln mit der Zeit zu kleben beginnt, liegt das meist am alternden Lack. Hinzu kommt der Einfluss von Handschweiß. Was tun? Oft hilft bereits Möbelpolitur. Die Alternative wäre ein neuer Lackauftrag.

Fotos: AdobeStock (4), bbnnews, Caramba, Lauinger, Pixabay (4)