VORSORGEORDNER

Ausgabe 2026

Informationen, Alltags- und Vorsorgeregelungen

für Lebenssituationen im Alter

LSR
Landesseniorenrat Thüringen

INHALT

Über diese Broschüre 3

Wichtige Rufnummern 3

Vorwort des Thüringer Ministerpräsidenten 5

Persönliche Daten 6

Kontaktdaten von Angehörigen und Vertrauenspersonen 7

Wichtige Dokumente 12

Berufliches 14

Gesundheit 16

Krankheit 19

Pflege 26

Sterbefall 43

Digitaler Nachlass 56

Vollmachten und Verfügungen 61

Versicherungen 65

Finanzen, Vermögen und Verträge 70

Unterschrift und Aktualisierung 80

Musterdokumente 82

Persönliche Notizen 98

Notfallpass 101

Impressum 103

ÜBER DIESE BROSCHÜRE

Mit diesem Vorsorgeordner wollen wir Sie ermutigen, sich mit den Themen Ihrer Vorsorge, des Weiteren mit schwierigen Lebenssituationen wie Unfall, Krankheit und Sterben auseinanderzusetzen. Der Vorsorgeordner gibt Ihnen eine Hilfestellung, sich mit Ihren Wünschen in unterschiedlichen Lebenssituationen näher zu beschäftigen. Das kann Ihnen eine gewisse Sicherheit geben, dass auch in schwierigen Situationen in Ihrem Sinn entschieden wird und Sie sich nicht unvorbereitet in solchen Situationen wiederfinden.

In dem Ordner werden unterschiedliche Aspekte, wie Gesundheitszustand, Verfügungen und Verpflichtungen abgefragt. Solche Informationen sind nicht nur für Ärzte und Ärztinnen hilfreich, sondern auch für Ihre Angehörigen.

Da Fragen der Vorsorge extrem voraussetzungsreich sind, haben wir uns dafür entschieden, wichtige Informationen für bestimmte Lebenssituationen sowie für den Krisenfall mit aufzunehmen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Ordner – vollständig ausgefüllt – eine Vielzahl an sensiblen Daten und missbrauchsanfälligen Dokumenten enthalten kann (z. B. Passwörter, Aufbewahrungsorte von wichtigen Dokumenten). Deshalb sollten Sie diesen Ordner an einem sicheren Ort aufbewahren und nur vertrauenswürdigen Personen, ggf. Ihrem:r Notar:in den Ablageort dieses Ordners mitteilen. Oder Sie verzichten auf die Angaben solch sensibler Daten und teilen den entsprechenden Aufbewahrungsort der entsprechenden Dokumente/Daten nahestehenden Personen mit.

Wichtig ist, dass Sie Angehörige und Bevollmächtige über die Existenz und Aufbewahrung dieses Dokumentes informieren. Zudem sollten Sie diese Mappe in regelmäßigen Abständen – z. B. einmal im Jahr – auf den neusten Stand bringen. Bestenfalls dokumentieren Sie Ihre Aktualisierung mit einer Unterschrift.

Der Landesseniorenrat Thüringen wünscht Ihnen alles Gute.

Wichtige Rufnummern

Rettungsdienst	**112**
Notruf für Unfälle, Feuer, Havarie	**112**
Polizei Notruf	**110**
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	**116 117**
Giftnotruf für Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen	**0361 – 730 730**
Mein Hausarzt	

Fingerhut

Fingerhut ist eine hochgiftige, aber medizinisch bedeutsame Pflanze. Seine Wirkung beruht auf herzwirksamen Glykosiden, hauptsächlich Digitoxin und Digoxin.

Als Wirkung ist bekannt, dass die Inhaltsstoffe des Fingerhuts die Herzmuskelkraft stärken und die Herzfrequenz verlangsamen. Sie verbessern die Herzarbeit bei Herzinsuffizienz und dämpfen ein Vorhofflimmern.

In der Schulmedizin werden die Inhaltsstoffe in Form von exakt dosierten, gereinigten Wirkstoffen (Tabletten/Tropfen) genutzt. Es soll allerdings keine Selbstmedikation mit Pflanzenteilen erfolgen, weil die Dosierungstoleranz äußerst gering ist. Die Blätter, Blüten und Samen sind schon in kleinen Mengen giftig. Vergiftungszeichen sind u. a. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Sehstörungen und Herzrhythmusstörungen.

VORWORT DES THÜRINGER MINISTERPRÄSIDENTEN

Liebe Thüringerinnen und Thüringer,

Vorsorge zu treffen bedeutet, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst, für die eigene Familie und für das, was einem wichtig ist. Oft schieben wir diese Themen vor uns her, weil sie unbequem erscheinen oder weil der Alltag keine Zeit lässt.

Doch Vorsorge ist kein Thema für irgendwann. Sie bedeutet, im Heute an das Morgen – und an die Menschen - zu denken, die einem wichtig sind. Wer Vorsorge trifft, sorgt nicht nur für sich selbst, sondern auch für seine Familie, für Freunde und Angehörige. Ob bei Krankheit, nach einem Unfall oder im Alter – Vorsorge ist Ausdruck von Fürsorge. Sie schenkt Sicherheit, wenn einmal andere entscheiden müssen.

Mit dem Thüringer Vorsorgeordner halten Sie dafür eine hilfreiche Unterstützung in den Händen. Er bietet Ihnen eine verlässliche Orientierung und hilft, wichtige Dokumente, persönliche Wünsche und rechtliche Regelungen übersichtlich zusammenzutragen. Von der Patientenverfügung über die Vorsorgevollmacht bis hin zu finanziellen und organisatorischen Fragen – all das findet hier seinen Platz. So behalten Sie den Überblick – und Ihre Liebsten wissen im Ernstfall genau, was zu tun ist.

Ich danke dem Landesseniorenrat und allen, die an der Erstellung dieses Ordners mitgewirkt haben. Und ich ermutige Sie: Nutzen Sie diesen Ordner. Nehmen Sie sich bei guter Gesundheit Zeit, ihn sorgfältig zu füllen und regelmäßig zu aktualisieren. So kann er Ihnen Sicherheit geben – und den Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, eine verlässliche Stütze sein.

Mit den besten Wünschen – für Sie, Ihre Familie und Ihre Gesundheit.

Ihr

Mario Voigt

Ministerpräsident des Freistaats Thüringen

PERSÖNLICHE DATEN

Name, Vorname	
Geburtsdatum und Geburtsort	
Geschlecht	☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers
Straße und Hausnummer	
PLZ und Wohnort	
Land	
Telefonnummer	
Handynummer	
E-Mail-Adresse	
Konfession	
Familienstand	
Wohnsituation	☐ alleinlebend ☐ nicht alleinlebend
Name, Vorname des:r Ehepartners:in	
Wohnung des:r Ehepartners:in (falls nicht zusammenlebend)	
Telefon- und/oder Handynummer des:r Ehepartners:in	

KONTAKTDATEN VON ANGEHÖRIGEN UND VERTRAUENSPERSONEN

Im Notfall zu benachrichtigende Person/en

Name, Vorname Adresse Telefonnummer (privat und dienstlich) Handynummer, E-Mail-Adresse Verwandtschaftsverhältnis/ Bezug	
Name, Vorname Adresse Telefonnummer (privat und dienstlich) Handynummer, E-Mail-Adresse Verwandtschaftsverhältnis/ Bezug	
Personen, die nicht benachrichtigt werden sollen	

Kontaktdaten von Angehörigen

Ehe-/Lebenspartner:in Adresse Telefonnummer	
Eltern Mutter – Name Adresse Telefonnummer Vater – Name Adresse Telefonnummer	

Kinder

Erstes Kind – Name

Adresse

Telefonnummer

Zweites Kind – Name

Adresse

Telefonnummer

Drittes Kind - Name

Adresse

Telefonnummer

Viertes Kind - Name

Adresse

Telefonnummer

Enkel

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

Weitere Verwandte

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

Verwandtschaftsverhältnis

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

Verwandtschaftsverhältnis

Kontaktdaten von weiteren Vertrauenspersonen

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer (privat und dienstlich)

Handynummer, E-Mail-Adresse

Bezug

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer (privat und dienstlich)

Handynummer, E-Mail-Adresse

Bezug

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer (privat und dienstlich)

Handynummer, E-Mail-Adresse

Bezug

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer (privat und dienstlich)

Handynummer, E-Mail-Adresse

Bezug

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer (privat und dienstlich)

Handynummer, E-Mail-Adresse

Bezug

Haustiere

Name und Art des Tieres

Ort der Unterbringung

Aufbewahrungsort der Unterlagen

Im Falle eines Notfalls soll das Tier hier untergebracht werden/ kümmert sich folgende Person

Name und Art des Tieres

Ort der Unterbringung

Aufbewahrungsort der Unterlagen

Im Falle eines Notfalls soll das Tier hier untergebracht werden/ kümmert sich folgende Person

Beinwell

Die Goldgarbe ist eine enge Verwandte der gewöhnlichen Schafgarbe, allerdings mit gelben Blüten und milderer Wirkung als Schafgarbe. Sie wirkt verdauungsfördernd. Sie soll für Magen- und Gallensaftsekretion sowwie bei Völlegefühl oder leichten Verdauungsstörungen hilfreich sein.
Sie hat entzündungshemmende, wundheilende und durchblutungsfördernde Wirkung und regt den Kreislauf und Stoffwechsel an. Sie wirkt außerdem mild antiseptisch und keimhemmend bei äußerlicher Anwendung. Die (getrockneten) Blüten und Blätter können für Tee, ansonsten für Umschläge und Bäder genutzt werden sowie bei Hautentzündungen oder schlecht heilenden Wunden. Sie wird ansonsten als Zier- und Bienenpflanze genutzt.

WICHTIGE DOKUMENTE

Die meisten dieser Dokumente werden an anderer Stelle in diesem Ordner nochmals abgefragt. Diese Seiten (S. 12 – 13) sollen Ihnen und Ihren Angehörigen bei Bedarf einen raschen Überblick zum Verbleib von wichtigen Dokumenten geben.

Krankenversicherungs-karte Verwahrung Hinterlegt	
Personalausweis Verwahrung Hinterlegt	
Fahrzeugpapiere Verwahrung Hinterlegt	
Röntgenpass Verwahrung Hinterlegt	
Diabetikerausweis Verwahrung Hinterlegt	
Allergiepass Verwahrung Hinterlegt	
Organspendeausweis Verwahrung Hinterlegt	
Patientenverfügung Verwahrung Hinterlegt	
Betreuungsvollmacht Verwahrung Hinterlegt	
Vorsorgevollmacht Verwahrung Hinterlegt	

Testamentarische Verfügungen

Verwahrung

Hinterlegt

Geburtsurkunde

Verwahrung

Hinterlegt

Stamm- bzw. Familienbuch

Verwahrung

Hinterlegt

Sterbeurkunde des:der Ehepartners:in

Verwahrung

Hinterlegt

Versicherungsunterlagen

Verwahrung

Hinterlegt

Güterstand, Ehevertrag, Partnerschaftsvertrag

Verwahrung

Hinterlegt

Scheidungsurteil

Verwahrung

Hinterlegt

Rentenunterlagen

Verwahrung

Hinterlegt

Weitere Dokumente

Fahrzeugunterlagen, Pflegevertrag, Schwerbehindertenunterlagen, Unterlagen über Herzschrittmacher, Unterlagen zu Mitgliedschaften in Organisationen, Arbeits- oder Dienstvertrag u. a. m.

BERUFLICHES (insofern noch relevant)

Arbeitnehmer:in Tätigkeit/en Personalnummer	
Arbeitgeber:in Name Straße, Hausnummer PLZ, Ort Telefonnummer E-Mail-Adresse	
Verwahrung des Arbeitsvertrages	
Bei Selbstständigkeit Name der Firma Straße, Hausnummer PLZ, Ort Telefonnummer E-Mail-Adresse	
Berufs- und Diensthaftpflichtversicherung Berufsunfähigkeitsversicherung	

Meisterwurz

Bärlauch wird auch als „wilder Knoblauch“ bezeichnet und wächst insbesondere in feuchten beschatteten Wäldern meist unter Buchen, Eschen oder Eichen und bevorzugt nährstoffreiche, humose Böden.
Bärlauch enthält zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, insbesondere ätherische Öle, Schwefelverbindungen, Vitamin C, Eisen, Flavonoide und Saponine.
Ihm wird eine entgiftende und blutreinigende Wirkung nachgesagt. Er soll die Ausscheidung von Schadstoffen über Niere und Leber befördern. Durch die schwefelhaltigen Verbindungen wirkt er gegen Bakterien, Pilze und einige Viren.
Darüber hinaus soll er helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren und Arterienverkalkung vorzubeugen. Er wirkt blutdrucksenkend und gefäßerweiternd. Ihm wird eine verdauungsfördernde Wirkung unterstellt.
Anwendung findet Bärlauch in Pesto, Suppen, Salaten und in Kräuterbutter. Durch Erhitzen verliert Bärlauch einen Teil seiner Wirkkraft. Auch getrocknet verliert Bärlauch den Großteil seiner medizinischen Wirkung.
In den Grimm‘schen Wörterbüchern und Volkskundesammlungen taucht Bärlauch als Teil alter Frühlings- und Wildkräuterbräuche auf.

GESUNDHEIT

Gesundheit wird allgemein definiert als ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Gesundheit kann als ein dynamisches Gleichgewicht verstanden werden, das dem Menschen ermöglicht, sich selbst zu verwirklichen, ein sinnvolles Leben zu führen und sich an veränderte Lebensbedingungen flexibel anzupassen. Gleichermaßen wichtig ist, dass Menschen sich subjektiv als gesund empfinden.

Wichtige vorsorgende Lebensstilfaktoren für die Gesundheit

1. **Ernährung**
   - ausgewogen, nährstoffreich, ballaststoffreich
   - wenig Zucker, Salz, verarbeitete Lebensmittel
2. **Bewegung**
   - regelmäßige körperliche Aktivität
   - Kraft- und Ausdauertraining
3. **Schlaf**
   - 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht
   - feste Schlafzeiten, gute Schlafhygiene
4. **Stressmanagement**
   - Entspannungstechniken (z. B. Meditation, Atemübungen)
   - Zeitmanagement, Pausen einplanen
5. **Soziale Kontakte**
   - Freundschaften, Familie, Gemeinschaft
   - Soziale Unterstützung reduziert Risiko für psychische Erkrankungen
6. **Suchtverhalten vermeiden**
   - Kein Nikotin, maßvoller Alkoholkonsum
   - Keine illegalen Drogen
7. **Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen**
   - Früherkennung von Krankheiten
   - Impfungen, ärztliche Checks
8. **Positive Einstellung & Sinn im Leben**
   - Selbstwirksamkeit, Lebensfreude
   - Spiritualität oder Lebensziele
9. **Psychische Gesundheit & Stressbewältigung**
   - Achtsamkeit, Meditation, Entspannung
   - Umgang mit Druck, Burnout-Prävention
10. **Digitale Balance**
    - Bewusster Umgang mit Bildschirmzeit
    - Digital Detox (Verzicht auf digitale Medien), Schlaf nicht durch Geräte stören
11. **Sinn & Lebenszufriedenheit**
    - Ziele, Werte, persönliche Erfüllung
    - Sinnerfüllende, sorgeorientierte Tätigkeiten und Engagement

12. Umweltbewusstsein & Lebensumfeld

- Saubere Luft, wenig Lärm, Naturkontakt
- Gesunde Umgebung wirkt positiv auf Körper & Geist

Persischer Ehrenpreis

Der Persische Ehrenpreis ist eine zarte, bodendeckende Pflanze aus der Familie der Wegerichgewächse. Er wächst auf Äckern, Wiesen und in Gärten. Obwohl er weniger bekannt ist als andere Heilpflanzen, wird er in der Volksmedizin gelegentlich genutzt. Überliefert ist, dass er entzündungshemmend, schleimlösend, auf Magen und Darm beruhigend, harntreibend, stoffwechselanregend und entgiftend wirkt.
Das Kraut wird für Teezubereitungen genutzt. Äußerliche Anwendungen erfolgen bei Hautirritationen, Ekzemen und leichten Ausschlägen.

Traubenkopf-Leimkraut

Das Traubenkopf-Leimkraut, auch bekannt als Gewöhnliches Leimkraut, ist eine Wildpflanze, die in Europa heimisch ist. Sie ist essbar und hat in der Wildkräuterküche eine gewisse Bedeutung, es hat aber keine bedeutende medizinische Wirkung in der klassischen oder volkstümlichen Pflanzenheilkunde.
Die jungen Blätter werden gelegentlich als Wildgemüse verwendet (z. B. als Spinat zubereitet). Die Pflanze enthält Saponine, die in kleinen Mengen unbedenklich, aber in großen Mengen leicht reizend sein können.

KRANKHEIT

Krankenversicherung

Krankenkasse	
Versichertennummer	
Aufbewahrung der Kranken-versicherungskarte	
Zusatzversicherungen	☐ ja ☐ nein
Art der Versicherung	
Versicherungsträger	
Aufbewahrung der Unter-lagen	

Kontaktdaten der behandelnden Ärzt:innen

Hausärztin/Hausarzt	
Name	
Anschrift	
Telefonnummer	
Zahnärztin/Zahnarzt	
Name	
Anschrift	
Telefonnummer	
Fachärztin/Facharzt	
Fachrichtung und Name	
Anschrift	
Telefonnummer	
Fachärztin/Facharzt	
Fachrichtung und Name	
Anschrift	
Telefonnummer	
Fachärztin/Facharzt	
Fachrichtung und Name	
Anschrift	
Telefonnummer	

Liegt eine Schwerbehinderung vor?

☐ ja ☐ nein

Grad: .....

Merkzeichen: .....

Verwahrungsort: .....

Haben Sie einen Organspendeausweis?

☐ ja ☐ nein

Verwahrungsort: .....

Haben Sie einen Röntgen-Pass?

☐ ja ☐ nein

Verwahrungsort: .....

Auf welche Hilfsmittel sind Sie angewiesen?

☐ Brille

☐ Zahnprothese

☐ Haarteil / Perücke

☐ Gehhilfe

☐ Lesehilfe

☐ Herzschrittmacher

☐ Hörgerät

☐ Implantate

☐ Rollator/Rollstuhl

☐ Prothese

☐ Sonstige: .....

Angaben zum Gesundheitszustand und zu medizinischen Behandlungen

Blutgruppe: .....

Verwahrung Blutgruppenausweis:

.....

Blutverdünner ☐ ja ☐ nein

Allergien ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, welche: .....

Ggf. Aufbewahrung Allergiepass:

.....

Demenz ☐ ja ☐ nein

Herzinfarkt ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wann: .....

Herzschrittmacher ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, seit: .....

Bypass-Operation ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wann: .....

Bluthochdruck ☐ ja ☐ nein

Asthma/Bronchitis ☐ ja ☐ nein

Diabetes ☐ ja ☐ nein

Verwahrung Diabetikerausweis:

.....

Anfälle/Epilepsie ☐ ja ☐ nein

Nierenerkrankung ☐ ja ☐ nein

Dialysepatient:in ☐ ja ☐ nein

Bluterkrankheit ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, welche: .....

Schlaganfall ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wann: .....

Tumorleiden ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, welches: .....

Hepatitis ☐ ja ☐ nein

HIV ☐ ja ☐ nein

Andere Krankheiten oder Operationen der Vergangenheit, die nicht erfragt wurden (z. B. Hüftimplantate)

Art der Krankheit	Operation?	Wann / Wie lange?	Anmerkungen

Medikamente

Sie können hier Ihre Medikamente, die Sie nehmen, auflisten oder Sie lassen sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin einen Medikamentenplan geben, den Sie hier ablegen.

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Darreichungs-form	Dosierung	Hinweise zur Einnahme

Medikamentenplan

Patientinnen und Patienten, die gleichzeitig mindestens drei auf Kassenrezept verordnete, systemisch wirkende (d. h. im Körper wirkende) Medikamente anwenden und die Anwendung über mindestens vier Wochen vorgesehen ist, haben einen Anspruch auf einen persönlichen Medikamentenplan. D. h., die Ärztin bzw. der Arzt schreibt konkret auf, welche Medikamente sie bzw. er mit welcher Dosierung verordnet hat.

Der Medikamentenplan soll folgende Angaben für jedes Medikament enthalten: Wirkstoff, Handelsname, Stärke, Darreichungsform, Dosierung, Hinweise zur Einnahme. Der Medikamentenplan soll regelmäßig, jedoch mindestens einmal im Jahr aktualisiert werden.

Checkliste bei Krankenhauseinweisung

- Bei Anforderung des Krankentransports genaue Beschreibung des Wohnorts und der Zugangsmöglichkeiten geben.
- Bei Dunkelheit ggf. Außenlicht einschalten.
- Gegebenenfalls Angehörige, Bekannte, Nachbarn informieren.
- Wohnungsordnung herstellen (Elektrik, Gas, Wasser, Heizung, Wohnungsverschluss u. a. m.).
- Nachbarn informieren (Post, ggf. Briefkasten- und/oder Wohnungsschlüssel übergeben, Blumen, Haustiere).
- Termine absagen; ggf. ambulanten Pflegedienst absagen.

Folgendes mitnehmen bzw. in einer Notfalltasche vorhalten:

- Krankenversicherungskarte
- Toilettenartikel
- Nachtwäsche, Unterwäsche, Morgenmantel, Hausschuhe
- Ggf. Hilfsmittel wie Brille, Hörgerät, Prothese, Gehhilfe u. ä.
- bisher einzunehmende Medikamente bzw. Medikamentenplan
- Personalausweis
- Geld (nur geringen Betrag)
- Anschriften/Telefonnummern der nächsten Angehörigen, Freunde/ggf. Handy
- Hausschlüssel (bei Alleinstehenden)
- Kopie Patientenverfügung

Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht

Die medizinischen Daten von Patienten sind datenrechtlich geschützt, so dass in der Regel weder Angehörige noch andere Ärzte Zugriff auf Untersuchungsergebnisse, Diagnosen, Befunde und therapeutische Interventionsvorschläge haben.

In der ärztlichen Praxis gibt es aber verschiedene Situationen, in denen die Weitergabe von eigenen medizinischen Daten an andere Sinn ergibt, sei es zum Zwecke von Abrechnungsangelegenheiten, zur Nachbehandlung, zur Gutachtenerstellung oder zur Information von Angehörigen, die die Krankenbehandlung oder Pflege übernehmen.

Eine Entbindung von der Schweigepflicht ist schriftlich einzuholen. Sie muss auf der freien Entscheidung des Patienten beruhen, der auf die Folgen einer Verweigerung einer Einwilligung hinzuweisen ist.

Wichtig ist: Eine Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht sollte nicht pauschal, sondern auf den Einzelfall bezogen, erteilt werden. Möglicherwiese gibt es dazu Regelungen in Ihrer Versorgevollmacht oder Patientenverfügung.

Wichtig ist: Die Weitergabe von medizinischen Daten vor der Weitergabe selbst zu prüfen, weil sich in der medizinischen Dokumentation Fehler befinden können oder Sie nicht alle medizinischen Daten weitergeben möchten.

Bei einer Weitergabe von medizinischen Daten empfiehlt sich folgendes:

- Entbinden Sie nur für den jeweiligen Einzelfall einen Arzt/eine Ärztin von der Schweigepflicht.
- Bei bestehenden Verträgen nehmen Sie alte Erklärungen zurück.
- Bestehen Sie auf Zusendung der Fragebögen durch den Versicherer.
- Geben Sie diese selbst an den Arzt und lassen Sie diese NUR AN SIE zurückgeben.
- Untersagen Sie dem Arzt/der Ärztin jede direkte Beantwortung von Anfragen.

Folgende Punkte können in einer Erklärung zur Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht enthalten sein:

- **WER –** Name, Anschrift und Geburtsdatum des Patienten sind in die Erklärung aufzunehmen.
- **WEM –** Es ist aufzuführen, wer von seiner Schweigepflicht entbunden werden soll. Der Arzt ist namentlich zu benennen.
- **WOFÜR** – Der Verwendungszweck der Datenweitergabe sollte aufgeführt werden. (z. B. zur Abrechnung, zur Nachbehandlung, zur Gutachtenerstellung)
- **AN WEN** – Der Empfänger der Daten ist namentlich zu nennen. (z. B. privatärztliche Abrechnungsstelle, Krankenhaus, Hausarztpraxis, Krankenkasse)
- **WAS –** Was soll und kann weitergeben werden?
  (z. B. Befund der Untersuchung, Röntgenbild, Arztbrief)
- **WIE LANGE** – Der Erklärung muss zu entnehmen sein, ob eine einmalige oder wiederkehrende Datenübermittlung beabsichtigt ist. Auf jeden Fall sollte die Erklärung mit einem Datum versehen sein.
- **WIDERRUF –** Es ist der folgende Satz aufzunehmen: „Mir ist bekannt, dass ich diese Erklärung über die Entbindung von der Schweigepflicht jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann“. (Musterfassungen über eine Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht finden Sie im Internet.)

Mustererklärung über die Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht (nicht ausfüllen, sondern für den Einzelfall prüfen.)

Hiermit entbinde ich,

Name, Geburtsdatum, Anschrift

meinen mich behandelnden Arzt

Name und Anschrift des Arztes

von seiner Schweigepflicht.

Hiermit erkläre ich mich ausdrücklich einverstanden, dass alle

- ärztlichen Dokumentationen, Untersuchungsbefunde, Bildmaterialien oder Gutachten,
- Akten von Behörden sowie von privaten oder öffentlichen Versicherungsträgern, die ärztliche Gutachten, Befunde oder Beurteilungen über enthalten könnten,
- Arzt- oder Krankenhausberichte, über meine abgeschlossene oder noch andauernde Behandlung und der Befund,

an ....

Name und Anschrift der vertrauenswürdigen Person / des Arztes

herausgegeben und in meiner Rechtsangelegenheit verwertet werden dürfen.

Diese Erklärung gilt auch über meinen Tod hinaus.

Mir ist bekannt, dass ich diese Erklärung über die Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann.

Ort, Datum, Unterschrift

Elektronische Patientenakte

Die Elektronische Patientenakte (ePA) ist eine digitale Sammlung persönlicher medizinischer Daten für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland. Sie enthält u. a. medizinische Informationen wie

- Befunde
- Arztbriefe
- Medikationspläne
- Röntgenbilder und Laborwerte
- Impfpass
- Notfalldaten
- Mutterpass, Zahnbonusheft, Kinderuntersuchungsheft u. a. m.

Sie soll die Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten erleichtern.

Die Nutzung ist grundsätzlich freiwillig, wobei die Krankenkassen die Akten automatisch anlegen, sofern nicht widersprochen wurde. Nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Patient:innen können z. B. Ärzt:innen, Zahnärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Apotheken, Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäuser auf die Daten zugreifen.

Wichtige Bestandteile der Elektronische Patientenakte sind:

Zentrale Datenspeicherung: Die ePA bündelt Informationen, die bisher in verschiedenen Arztpraxen und Krankenhäusern verstreut waren, auf einem Datenträger.

Patientenkontrolle: Patienten haben die volle Kontrolle darüber, welche Daten gespeichert werden und wer darauf zugreifen darf.

Freiwillige Nutzung: Die Nutzung der ePA ist für gesetzlich Versicherte nicht verpflichtend, aber sie wird als Standard für alle eingeführt, sofern kein Widerspruch erfolgt.

Vorteile: Die ePA soll Mehrfachuntersuchungen vermeiden, die Medikationssicherheit erhöhen und die Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten erleichtern.

Zugriff über Krankenkassen-App: Versicherte können ihre ePA über die von ihrer Krankenkasse bereitgestellte App oder einen anderen zugelassenen Anbieter einsehen und verwalten.

Datenschutz und Sicherheit: Die ePA unterliegt den strengen Vorgaben der DSGVO (Datenschutz-Grundverordnung). Daten werden verschlüsselt übertragen und gespeichert. Der Zugriff erfolgt über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) und ggf. eine App (mit PIN oder biometrischer Authentifizierung). Betreiber der ePA-Systeme sind die gesetzlichen Krankenkassen, die dazu von der gematik GmbH (Gesellschaft für Telematikanwendungen der Gesundheitskarte mbH) zertifizierte Systeme einsetzen müssen.

Widerspruch: Wer die ePA nicht nutzen möchte, kann innerhalb einer Frist von sechs Wochen nach Einführung widersprechen, und die Krankenkasse löscht die Akte dann.

Die ePA ist ein wichtiger Bestandteil der Telematikinfrastruktur (TI). Sie soll die Digitalisierung im Gesundheitswesen vorantreiben.

Alpen-Frauenmantel

Thymian ist eine der ältesten und wirksamsten Heilpflanzen Europas – besonders geschätzt bei Erkältungen, Husten, Verdauungsproblemen und als natürliches Antibiotikum. Er ist äußerst widerstandsfähig und bis in die hohen Alpenregionen auf 3000 Metern Höhe nachweisbar.
Bekannt ist seine schleimlösend und hustenstillende Wirkung. Ideal ist seine Anwendung bei Bronchitis, Reizhusten, Keuchhusten und anderen Atemwegserkrankungen. Er wirkt antibakteriell und antiviral. Seine ätherischen Öle (v. a. Thymol und Carvacrol) wirken gegen Keime, Viren, Bakterien und Pilze. Er wirkt darüber hinaus entzündungshemmend, er beruhigt entzündete Schleimhäute (z. B. im Rachen, Magen oder Darm). Er ist hilfreich bei Halsschmerzen und Zahnfleischentzündungen. Er wirkt darüber hinaus krampflösend besonders im Verdauungstrakt und lindert Blähungen, Krämpfe und Völlegefühl.
Auf Grund seiner Vitamine und weiterer Inhaltsstoffe geht von ihm eine immunstärkende Wirkung aus. Die Wirkstoffe unterstützen das Immunsystem bei Infekten und fördern eine raschere Genesung. Er wirkt antioxidativ. Er soll Körperzellen vor oxidativem Stress schützen.

PFLEGE

Pflegegrad ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, welcher Grad: .....

MD Gutachten vom: .....

Aufbewahrungsort Gutachten: .....

.....

Ich bin bei folgendem **Pflegedienst**/im Falle der Pflegebedürftigkeit möchte ich folgenden Pflegedienst:

.....

Anschrift: .....

.....

Telefonnummer: .....

Aufbewahrungsort Vertrag: .....

.....

Ich nehme folgende **niedrigschwellige Angebote** (z. B. Essen auf Rädern, Haushaltshilfe) in Anspruch/Im Falle der Pflegebedürftigkeit möchte ich folgende niedrigschwellige Angebote in Anspruch nehmen:

.....

Anschrift: .....

.....

Telefonnummer: .....

Aufbewahrungsort Vertrag: .....

.....

Ich lebe in folgender **Pflegeeinrichtung**/Im Falle der Pflegebedürftigkeit möchte ich in folgende Pflegeeinrichtung: .....

.....

Anschrift: .....

Pflegeversicherung ☐ ja ☐ nein

Wo versichert? .....

Versicherungsnummer: .....

Aufbewahrungsort Unterlagen: .....

.....

Ich bin bei folgender **Tagespflege**/Im Falle der Pflegebedürftigkeit möchte ich zu folgender Tagespflege:

.....

Anschrift: .....

.....

Telefonnummer: .....

Aufbewahrungsort Vertrag: .....

.....

Ich nehme folgende **niedrigschwellige Angebote** (z. B. Essen auf Rädern, Haushaltshilfe) in Anspruch/Im Falle der Pflegebedürftigkeit möchte ich folgende niedrigschwellige Angebote in Anspruch nehmen:

.....

Anschrift: .....

.....

Telefonnummer: .....

Aufbewahrungsort Vertrag: .....

.....

.....

Telefonnummer: .....

Aufbewahrungsort Vertrag: .....

Hausärzt:in Pflegeeinrichtung:.....

Pflegebedürftigkeit / Pflegefall – Was tun? Was sollten Sie wissen?

Der Begriff der „Pflegebedürftigkeit“ und der Zugang zu Leistungen aus der sozialen Pflegeversicherung werden im Sozialgesetzbuch (SGB) - Elftes Buch (XI) - Soziale Pflegeversicherung geregelt.

Wer ist pflegebedürftig?

Pflegebedürftig sind Personen, die gesundheitliche und altersbedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb auf die Hilfe durch andere angewiesen sind. Es muss sich um Personen handeln, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können.

Ausschlaggebend ist nach Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffes, wie stark diese Person durch die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigung in ihrer Selbständigkeit im Alltag eingeschränkt ist. Die Pflegebedürftigkeit muss dabei „auf Dauer“, d. h., voraussichtlich für mindestens sechs Monate, bestehen.

Was wird eingeschätzt: Grad der Pflegebedürftigkeit und dessen Feststellung

Die Begutachtung und die Feststellung der Pflegebedürftigkeit erfolgen durch den Medizinischen Dienst des jeweiligen Bundeslandes (MD). Im Mittelpunkt der Begutachtung steht die Frage: „Was kann die pflegebedürftige Person noch selbständig, welche Fähigkeiten besitzt sie und bei welchen Tätigkeiten benötigt sie Hilfe?“

Der Gutachter beurteilt anhand von sechs Modulen die Alltagsfähigkeiten:

1. Mobilität. Hier geht es um motorische Aspekte. Zum Beispiel: Kann die betroffene Person allein aufstehen und vom Bett ins Badezimmer gehen? Kann sie sich selbstständig in den eigenen vier Wänden bewegen? Ist Treppensteigen möglich?
2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten. Dieser Bereich umfasst das Verstehen, Erkennen oder Entscheiden (als Denkprozesse). Zum Beispiel: Kann sich die betroffene Person zeitlich und räumlich orientieren? Versteht sie Sachverhalte, erkennt sie Risiken und kann sie Gespräche mit anderen Menschen führen?
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen. Hierunter fallen unter anderem Unruhe in der Nacht oder Ängste und Aggressionen, die für die pflegebedürftige Person, aber auch für ihre Angehörigen belastend sind. Auch wenn Abwehrreaktionen bei pflegerischen Maßnahmen bestehen, wird dies hier berücksichtigt.
4. Selbstversorgung. Kann die Antragstellerin oder der Antragsteller sich zum Beispiel waschen und anziehen, selbstständig die Toilette benutzen sowie essen und trinken?
5. Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen. Kann die betroffene Person zum Beispiel Arzneimittel selbst einnehmen, den Blutzucker eigenständig messen, mit Hilfsmitteln wie Prothesen oder Rollator umgehen und eine Ärztin beziehungsweise einen Arzt aufsuchen?
6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte. Kann die betroffene Person zum Beispiel ihren Tagesablauf selbstständig gestalten? Kann sie mit anderen Menschen in direkten Kontakt treten oder die Skatrunde ohne Hilfe besuchen?

Außerdem bewerten die Gutachterinnen und Gutachter die außerhäuslichen Aktivitäten und die Haushaltsführung sowie den Bedarf an Leistungen für eine medizinische Rehabilitation.

Auf der Grundlage dieses Gutachtens wird der Grad der Pflegebedürftigkeit (Pflegegrad) festgestellt. Die Pflegegrade und damit auch der Umfang der Leistungen der Pflegeversicherung orientieren sich an der Schwere der Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person.

Die fünf Pflegegrade sind abgestuft: von geringen Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten (Pflegegrad 1) bis zu schwersten Beeinträchtigungen, die mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung einhergehen (Pflegegrad 5). Je höher der Pflegegrad ist, umso höher sind die Leistungen der Pflegeversicherung.

Antrag auf Pflegeleistungen und die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst (MD)

Die Antragstellung auf Feststellung der Pflegebedürftigkeit erfolgt (formlos) bei der jeweiligen Pflegekasse. Den Antrag können auch Familienangehörige, Nachbarinnen und Nachbarn oder gute Bekannte stellen, wenn sie dazu bevollmächtigt sind. Sobald der Antrag bei der Pflegekasse gestellt wird, beauftragt diese den Medizinischen Dienst zur Begutachtung und zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit.

Privat Versicherte stellen einen Antrag bei ihrem privaten Versicherungsunternehmen. Die Begutachtung erfolgt dort durch Gutachterinnen oder Gutachter des medizinischen Dienstes der privaten Pflege-Pflichtversicherung Medicproof.

Zur Begutachtung kommt die jeweilige Gutachterin oder der jeweilige Gutachter ausschließlich nach vorheriger Terminvereinbarung in der Regel in die Wohnung oder die Pflegeeinrichtung – es gibt keine unangekündigten Besuche. Während der Coronazeit gab es auch telefonische Begutachtungen.

Zum Termin sollten idealerweise auch die Angehörigen oder Betreuerinnen und Betreuer des zu untersuchenden Menschen, die diesen unterstützen, anwesend sein.
Das Gespräch mit ihnen ergänzt das Bild der Gutachterin oder des Gutachters davon, wie selbstständig die Antragstellerin oder der Antragsteller noch ist. Der Hausbesuch des MD sollte durch Angehörige vorbereitet werden.

Legen Sie alle aktuellen Arzt- und Krankenhausberichte sowie die verordneten Medikamente bereit. Auch ein Pflegetagebuch kann wertvolle Hinweise zum Pflegeaufwand geben.

Widerspruch gegen den Bescheid

Falls der Antragsteller mit der Entscheidung über den Pflegegrad nicht einverstanden ist, hat er das Recht, dies prüfen zu lassen. Hierzu muss er innerhalb der gesetzlichen Frist Widerspruch gegen den Bescheid bei seiner Pflegekasse erheben. Als Frist gilt ein Monat nach Kenntnis/Zugang, wenn die Rechtsbehelfsbelehrung beiliegt oder ein Jahr bei Fehlen der Rechtsbehelfsbelehrung.

Der Widerspruch kann formlos erfolgen. Er sollte ausführlich begründet werden. Als günstig erweist sich eine Begründung mit medizinischen Unterlagen des Hausarztes, der den Pflegeaufwand bestätigen kann.

Leistungsbewilligung

Die gesetzlich vorgegebene Bearbeitungsfrist für Anträge zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit beträgt in der Regel 25 Arbeitstage ab Eingang des Antrags bei der Pflegekasse. Eine verkürzte Begutachtungsfrist von einer Woche kann in folgenden Fällen gelten:

- bei einem Aufenthalt im Krankenhaus oder in einer stationären Rehabilitationseinrichtung
- wenn sich die antragstellende Person in einem Hospiz befindet oder ambulant palliativ versorgt wird.

Erteilt die Pflegekasse den schriftlichen Bescheid über den Antrag nicht innerhalb von 25 Arbeitstagen nach Eingang des Antrags oder werden die verkürzten Begutachtungsfristen nicht eingehalten, hat die Pflegekasse nach Fristablauf in der Regel für jede begonnene Woche der Fristüberschreitung 70 Euro an die Antragstellerin beziehungsweise den Antragsteller zu zahlen.

Checkliste: Erstantrag auf Pflegeleistungen

1. Setzen Sie sich mit Ihrer Kranken- bzw. Pflegekasse oder einem Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe in Verbindung. Auch Familienangehörige, Nachbar:innen oder gute Bekannte können diesen Kontakt herstellen, wenn Sie sie dazu bevollmächtigen.

1. Die Landesverbände der Pflegekassen veröffentlichen im Internet Vergleichslisten über die Leistungen und Preise der zugelassenen Pflegeeinrichtungen sowie über die nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag. Sie können diese Liste bei der Pflegekasse auch anfordern, wenn Sie einen Antrag auf Leistungen stellen.

2. Sie haben darüber hinaus einen Anspruch auf frühzeitige und umfassende Beratung durch die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater Ihrer Pflegekasse. Der Anspruch gilt auch für Angehörige und weitere Personen, zum Beispiel ehrenamtliche Pflegepersonen, sofern Sie zustimmen. Die Pflegekasse bietet Ihnen unmittelbar nach Stellung eines Antrags auf Leistungen oder wenn Sie sich mit dem Bedarf einer Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit an die Pflegekasse wenden, einen konkreten Termin für eine Pflegeberatung an, die innerhalb von zwei Wochen nach Antragstellung durchzuführen ist. Die Pflegekasse benennt Ihnen außerdem eine Pflegeberaterin beziehungsweise einen Pflegeberater, die oder der persönlich für Sie zuständig ist. Möglich ist auch, dass Ihnen die Pflegekasse einen Beratungsgutschein ausstellt, in dem unabhängige und neutrale Beratungsstellen benannt sind, bei denen er zulasten der Pflegekasse ebenfalls innerhalb der Zwei-Wochen-Frist eingelöst werden kann.

Auf Ihren Wunsch kommt die Pflegeberaterin bzw. der Pflegeberater auch zu Ihnen nach Hause. Die Pflegeberatung kann auf Ihren Wunsch durch barrierefreie digitale Angebote der Pflegekassen ergänzt werden. Wenn es in Ihrer Region einen Pflegestützpunkt gibt, können Sie sich ebenso an diesen wenden. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Die private Pflege-Pflichtversicherung bietet die Pflegeberatung durch das Unternehmen "COMPASS Private Pflegeberatung" an. Die Beratung erfolgt durch Pflegeberater:innen bei Ihnen zu Hause, in einer stationären Pflegeeinrichtung, im Krankenhaus oder in einer Rehabilitationseinrichtung.

3. Sobald Sie Leistungen der Pflegeversicherung beantragt haben, beauftragt Ihre Pflegekasse den Medizinischen Dienst oder andere unabhängige Gutachterinnen oder Gutachter mit der Begutachtung zur Feststellung Ihrer Pflegebedürftigkeit.

4. Bitten Sie Ihre Pflegeperson, bei der Begutachtung anwesend zu sein.

5. Versuchen Sie einzuschätzen, ob die Pflege zu Hause längerfristig durch Angehörige durchgeführt werden kann und ob Sie ergänzend oder ausschließlich auf die Hilfe eines ambulanten Pflegedienstes zurückgreifen wollen.

6. Ist die Pflege zu Hause – gegebenenfalls auch unter Inanspruchnahme des Pflege- und Betreuungsangebots einer örtlichen Tages- oder Nachtpflegeeinrichtung – nicht möglich, so können Sie sich über geeignete vollstationäre Pflegeeinrichtungen informieren und beraten lassen.

Bei allen Fragen können Sie sich an die Pflegeberater:innen Ihrer Pflegekasse sowie die Mitarbeiter:innen von Pflegestützpunkten vor Ort wenden. Informationen erhalten Sie auch über das Bürgertelefon vom Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) unter der Rufnummer

030 3406066-02.

Gehörlose und Hörgeschädigte erreichen den Beratungsservice des BMG unter Videotelefonie

www.gebaerdentelefon.de/bmg

und unter der E-Mail:

info.gehoerlos@bmg.bund.de

7. Privat Versicherte können sich jederzeit an das Versicherungsunternehmen wenden, bei dem sie versichert sind, oder an den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V., Gustav-Heinemann-Ufer 74 c, 50968 Köln, www.pkv.de.

Die "COMPASS Private Pflegeberatung" erreichen Sie telefonisch unter der Rufnummer 0800 1018800 (kostenfrei).

Die Leistungen der Pflegeversicherung bei ambulanter Pflege

Bei häuslicher Pflege haben Pflegebedürftige (und ihre Angehörigen) folgende Leistungsansprüche:

1. Pflegezeit nach Pflegezeitgesetz
2. Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen nach § 37 SGB XI
3. Pflegesachleistungen nach § 36 SGB XI
4. die Kombination von Geld- und Sachleistungen nach § 38 SGB XI
5. Beratung in der eigenen Häuslichkeit gemäß § 7a SGB XI und gemäß § 37 Absatz 3
6. zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen nach § 38a SGB XI
7. Pflegehilfsmittel, technische Hilfen und Zuschüsse zur pflegegerechten Gestaltung des individuellen Wohnumfeldes des Pflegebedürftigen nach § 40 SGB XI
8. Tages- und Nachtpflege nach § 41 SGB XI
9. Kurzzeitpflege nach § 42 SGB XI
10. Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI
11. Leistungen zur sozialen Sicherung der pflegenden Person, insbesondere Beitragszahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung nach § 44 SGB XI
12. zusätzliche Leistungen bei Pflegezeit und kurzzeitiger Arbeitsverhinderung nach § 44a SGB XI
13. Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen nach § 45 SGB XI
14. Umwandlung des ambulanten Sachleistungsbetrags und Angebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI
15. Entlastungsbetrag gemäß § 45b SGB XI
16. Leistungen des persönlichen Budgets nach § 35a SGB XI sowie nach § 29 des 9. Buches SGB IX
17. Anschubfinanzierung zur Gründung von ambulant betreuten Wohngruppen nach § 45e SGB XI sowie bei stationärer Pfleg
18. Digitale Pflegeanwendungen nach § 40a SGB XI
19. Förderung zur Verbesserung des Wohnumfeldes
20. Leistungsansprüche für Pflegebedürftige im Rahmen des Krankenversicherungsgesetzes SGB V.

Im Einzelnen enthalten die wichtigsten Leistungen folgendes:

1. Pflegezeit nach Pflegezeitgesetz (PflegeZG):

Die Pflegezeit ist eine gesetzlich geregelte Freistellungsmöglichkeit in Deutschland, die es Beschäftigten ermöglicht, nahe Angehörige in einer akuten Pflegesituation oder dauerhaft zu pflegen. Sie ist im Pflegezeitgesetz (PflegeZG) geregelt. Für die Pflege kann man sich unentgeltlich, aber mit Sozialbeiträgen, von der Arbeit für eine bestimmte Zeit freistellen lassen. Es wird dabei zwischen einer kurzfristigen Arbeitsfreistellung (bis zu 10 Arbeitstagen) oder einer langfristigen Arbeitsfreistellung (bis zu 6 Monaten) unterschieden.

Kurzzeitige Arbeitsverhinderung (§ 2 PflegeZG)

- Dauer: Bis zu 10 Arbeitstage.
- Zweck: Zur Organisation der Pflege oder zur Sicherstellung der Versorgung in einer akuten Pflegesituation.
- Anspruch: Jeder Arbeitnehmer hat diesen Anspruch – unabhängig von der Betriebsgröße.
- Vergütung: In der Regel unbezahlt, aber es kann Pflegeunterstützungsgeld bei der Pflegekasse beantragt werden.

Pflegezeit im engeren Sinn (§ 3 PflegeZG)

- Dauer: Bis zu 6 Monate vollständige oder teilweise Freistellung.
- Zweck: Pflege eines nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung.
- Voraussetzungen:
  - Betrieb mit mehr als 15 Beschäftigten.
  - Ankündigungsfrist: Mindestens 10 Tage vorher schriftlich beim Arbeitgeber anmelden.
- Vergütung: Unbezahlt, aber zinsloses Darlehen vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) möglich.

Besondere Formen der Pflegezeit

- Pflegezeit zur Betreuung minderjähriger pflegebedürftiger Angehöriger – auch außerhalb des eigenen Haushalts (bis zu drei Monate)
- Sterbebegleitung naher Angehöriger – auch kurzfristig.

Es geht um die Pflege naher Angehöriger. Als solche gelten: Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Ehepartner, Lebenspartner, Geschwister, Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder, Schwiegerkinder, Enkelkinder.

2. Pflegegeld (§ 37 SGB XI):

Übernehmen Angehörige, Bekannte oder sonstige nicht erwerbsmäßig pflegende Personen Ihre Betreuung, erhalten Sie Pflegegeld. Als Pflegegeld wird diejenige finanzielle Leistung der Pflegeversicherung bezeichnet, die den zu Hause gepflegten Pflegebedürftigen monatlich als Barüberweisung zusteht.

Personen ab Pflegegrad 2 können Pflegegeld beantragen. Je nach Pflegegrad erhalten die Pflegebedürftigen (Stand 2025) pro Monat zwischen 347 und 990 Euro.

Pflegegrad	Pflegegeld pro Monat
Pflegegrad 1	kein Anspruch
Pflegegrad 2	347 €
Pflegegrad 3	599 €
Pflegegrad 4	800 €
Pflegegrad 5	990 €

3. Pflegesachleistung (§ 36 SGB XI):

Häusliche Pflege durch professionelle Pflegekräfte wird als Sachleistung bezeichnet. Die Pflegeversicherung übernimmt für Pflegebedürftige mit mindestens Pflegegrad 2 als ambulante Pflegesachleistungen die Kosten für die Inanspruchnahme eines Pflegedienstes für körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen sowie Hilfen bei der Haushaltsführung bis zu einem gesetzlich vorgeschriebenen Höchstbetrag. Dieser richtet sich nach dem Pflegegrad. Der Betrag liegt Stand 2025 zwischen 796 Euro (Pflegegrad 2) bis 2 299 Euro (Pflegegrad 5).

Die ambulanten Dienste rechnen die erbrachten Leistungen direkt mit der Pflegekasse ab. Der Pflegebedürftige erhält also kein Geld, sondern die Pflegeleistung.
Voraussetzung: Der Pflegedienst ist ein durch die Pflegekassen zugelassener Leistungserbringer und verfügt über einen Versorgungsvertrag.

Pflegegrad	Pflegesachleistungen pro Monat
Pflegegrad 1	kein Anspruch auf Pflegesachleistungen (nur der Entlastungbetrag von 131 €)
Pflegegrad 2	796 €
Pflegegrad 3	1.497 €
Pflegegrad 4	1.859 €
Pflegegrad 5	2.299 €

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen haben Wahlmöglichkeiten bei der Gestaltung und Zusammenstellung des von ihnen gewünschten Leistungsangebots in der häuslichen Pflege durch den jeweiligen Dienstleister. Sie sind vom Pflegedienst vor Vertragsschluss und zeitnah nach jeder wesentlichen Veränderung durch einen Kostenvoranschlag über die voraussichtlichen Kosten ihrer konkret beabsichtigten Leistungsinanspruchnahme zu informieren.

4. Kombinationsleistung (§ 38 SGB XI):

Die Pflege kann durch Angehörige, Bekannte oder sonstige nicht erwerbsmäßig pflegende Personen und ambulante Pflegedienste in geteilter Verantwortung erbracht werden. D. h., um eine optimale, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Pflege zu gewährleisten, ist es möglich, den Bezug von Pflegegeld mit der Inanspruchnahme von ambulanten Pflegesachleistungen zu kombinieren. Das Pflegegeld vermindert sich in diesem Fall anteilig im Verhältnis zum Wert der in Anspruch genommenen ambulanten Sachleistungen.

Pflegende Angehörige müssen in diesem Fall prüfen, welche Pflegetätigkeiten selbst erbracht und welche von einer professionellen Pflegekraft übernommen werden können. Wird die Pflegesachleistung nicht im vollen Umfang in Anspruch genommen, also durch einen ambulanten Pflegedienst erbracht, wird ein anteiliges Pflegegeld gezahlt. Nimmt eine pflegebedürftige Person die Pflegesachleistungen z. B. nur zu 80 % in Anspruch, steht ihr nur noch ein Pflegegeld von 20 % zu.

5. Beratung in der eigenen Häuslichkeit gemäß § 7a SGB XI

Pflegebedürftige haben Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch einen anerkannten Pflegeberater oder eine Pflegeberaterin. Sie ist für Anspruchsberechtigte kostenlos und freiwillig. Sie kann zu jeder Zeit neu beantragt werden. Aufgabe der Pflegeberatung ist es insbesondere:

- den Hilfebedarf systematisch zu erfassen und zu analysieren
- einen individuellen Versorgungsplan mit den im Einzelfall erforderlichen Sozialleistungen und gesundheitsfördernden, präventiven, kurativen, rehabilitativen oder sonstigen medizinischen sowie pflegerischen und sozialen Hilfen zu erstellen
- auf die für die Durchführung des Versorgungsplans erforderlichen Maßnahmen hinzuwirken, insbesondere hinsichtlich einer Empfehlung zur medizinischen Rehabilitation
- die Durchführung des Versorgungsplans zu überwachen
- bei besonders komplexen Fallgestaltungen den Hilfeprozess auszuwerten und zu dokumentieren sowie
- über Leistungen zur Entlastung der Pflegepersonen zu informieren.

Auf Wunsch des/der Pflegebedürftigen erfolgt die Pflegeberatung auch gegenüber Angehörigen. Sie erfolgt auf Wunsch in der häuslichen Umgebung oder in der Einrichtung, in der diese Person lebt.

Von diesem Leistungsangebot ist der Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI für Pflegebedürftige zu unterscheiden. Der Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI (oder Qualitätssicherungsbesuch) ist ein regelmäßig stattfindender Beratungsbesuch für Pflegebedürftige, die zu Hause von Angehörigen gepflegt werden. Der Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI ist für alle Pflegebedürftige gesetzlich verpflichtend, die Pflegegrad 2 oder höher haben und zu Hause von Angehörigen gepflegt werden.

Pflegeexperten sollen beim Beratungsbesuch pflegende Angehörige unterstützen und die Qualität der Pflege optimieren und sicherstellen. Er wird bei Pflegegrad 2 und 3 zweimal im Jahr, bei Pflegegrad 3 und 4 viermal im Jahr durchgeführt.

6. Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen nach § 38a SGB XI (Wohngruppenzuschlag)

Pflegebedürftige, die in ambulant betreuten Wohngruppen leben, haben einen Anspruch auf einen pauschalen Wohngruppenzuschlag in Höhe von 214 Euro monatlich.

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Pflegebedürftige Antragsteller beziehen entweder ambulante Sachleistungen, Pflegegeld, Kombinationsleistungen oder Angebote zur Unterstützung im Alltag und/oder den Entlastungsbetrag.
- Pflegebedürftige Antragsteller beziehen entweder ambulante Sachleistungen, Pflegegeld, Kombinationsleistungen oder Angebote zur Unterstützung im Alltag und/oder den Entlastungsbetrag (mit letzterem sind auch Pflegebedürftige mit PG 1 antragsberechtigt) und
- mindestens drei und höchstens zwölf Bewohner, von denen mindestens drei Bewohner pflegebedürftig sind, leben in einer gemeinsamen Wohnung mit häuslicher pflegerischer Versorgung.

Ein Anspruch besteht auch, wenn nachweislich mindestens drei Pflegebedürftige regelmäßig in einer ambulant betreuten Wohngruppe zusammenleben.

7. Pflegehilfsmittel, technische Hilfen und Zuschüsse zur pflegegerechten Gestaltung des individuellen Wohnumfeldes des Pflegebedürftigen nach § 40 SGB XI

Pflegehilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege notwendig sind, diese erleichtern oder dazu beitragen, der/dem Pflegebedürftigen eine selbstständigere Lebensführung zu ermöglichen.

Es gibt technische Pflegehilfsmittel wie Pflegebetten, Lagerungshilfen oder ein Notrufsystem sowie Verbrauchsprodukte wie Einmalhandschuhe oder Betteinlagen.

Ein Antrag für Hilfsmittel erfolgt bei der Pflegekasse, die diesen prüft. Die Kosten werden von der Pflegeversicherung übernommen, wenn das beantragte Pflegehilfsmittel dazu beiträgt, die Pflege zu erleichtern und Beschwerden zu lindern oder dem Pflegebedürftigen eine selbstständigere Lebensführung ermöglicht.

Zu den Kosten für technische Pflegehilfsmittel muss die pflegebedürftige Person einen Eigenanteil von zehn Prozent, maximal jedoch 25 Euro, zuzahlen.

8. Tages- und Nachtpflege nach § 41 SGB XI

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 haben Anspruch auf teilstationäre Pflege in Einrichtungen der Tages- oder Nachtpflege, wenn häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann oder wenn dies zur Ergänzung oder Stärkung der häuslichen Pflege erforderlich ist. Die teilstationäre Pflege umfasst auch die notwendige Beförderung des Pflegebedürftigen von der Wohnung zur Einrichtung der Tagespflege oder der Nachtpflege und zurück.

Die Pflegekasse übernimmt die pflegebedingten Aufwendungen der teilstationären Pflege einschließlich der Aufwendungen für Betreuung und die Aufwendungen für die in der Einrichtung notwendigen Leistungen der medizinischen Behandlungspflege.

Der Anspruch auf teilstationäre Pflege kann pro Monat je nach Pflegegrad einen Betrag von 689 Euro bis 2 000 Euro (Stand 2025) umfassen.

Pflegegrad	Pflegegeld für teilstationäre Pflege pro Monat
Pflegegrad 1	kein Anspruch auf Pflegegeld für teilstationäre Pflege, nur Entlastungsbetrag (125 €/Monat) nur Entlastungsleistungen möglich
Pflegegrad 2	689 € kombinierbar mit Entlastungsbetrag
Pflegegrad 3	1.298 € für Pflege, Betreuung, Aktivierung
Pflegegrad 4	1.612 € höhere Leistungen bei höherem Pflegeaufwand
Pflegegrad 5	2.000 € Maximalbetrag der Pflegekasse für teilstationäre Pflege

9. Kurzzeitpflege § 42 SGB XI

Wenn häusliche Pflege durch Angehörige oder andere Personen zeitweise nicht, noch nicht oder nicht im erforderlichen Umfang erbracht werden kann und reicht auch teilstationäre Pflege nicht aus, besteht für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 Anspruch auf zeitweilige Pflege in einer vollstationären Einrichtung.

Dies gilt insbesondere für eine Übergangszeit im Anschluss an eine stationäre Behandlung des Pflegebedürftigen (Krankenhaus- oder Rehabilitationsbehandlung) oder in sonstigen Krisensituationen, in denen vorübergehend häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich oder nicht ausreichend ist.

Der Anspruch ist auf acht Wochen (das heißt 56 Tage) pro Kalenderjahr beschränkt. Die Pflegekasse übernimmt die pflegebedingten Aufwendungen einschließlich der Aufwendungen für Betreuung sowie die Aufwendungen für

Leistungen der medizinischen Behandlungspflege bis zu dem Gesamtbetrag von 1 774 Euro im Kalenderjahr (Stand 2025). Der Leistungsbetrag kann auf insgesamt bis zu 3 539 Euro im Kalenderjahr (Stand 2025) erhöht werden.

10. Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI

Sie umfasst Leistungen für den Fall, dass die häusliche Pflegeperson (z. B. Angehörige) vorübergehend ausfällt – z. B. wegen Urlaub, Krankheit, Erschöpfung oder beruflicher oder privater Verpflichtungen. Die Verhinderungspflege soll in dieser Zeit sicherstellen, dass die pflegebedürftige Person weiterhin gut betreut wird – zu Hause oder in einer Einrichtung.

Sie umfasst: Pflegeersatz durch andere Personen, durch professionelle Pflegedienste, Angehörige, Freunde, Nachbarn, wobei auch nicht examinierte Kräfte (mit Erfahrung in Pflege) zulässig sind. Erstattet werden Pflegekosten (z. B. durch Pflegedienst), Aufwandsentschädigung für Angehörige (wenn keine gewerbliche Pflege), Fahrtkosten, ggf. Verdienstausfall (bei nahen Angehörigen).

Leistungshöhe (2025): Grundbetrag: 1.612 Euro pro Kalenderjahr. Erweiterung durch Kurzzeitpflege bis zu 806 Euro. Maximalbetrag: 2.418 Euro pro Jahr. Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege sind kombinierbar – aber nicht zeitgleich nutzbar. Dauer der Verhinderungspflege bis maximal 6 Wochen (42 Tage) pro Jahr. Besonderheiten bei Ersatzpflege durch Angehörige: Wenn die Ersatzpflegeperson mit der pflegebedürftigen Person verwandt oder im selben Haushalt lebt, wird die Leistung begrenzt: Erstattet wird das 1,5-fache des Pflegegelds (zeitanteilig). Zusätzlich können nachgewiesene Kosten (Fahrt, Verdienstausfall etc.) ersetzt werden. Voraussetzungen für die Inanspruchnahme von Leistungen der Verhinderungspflege: mind. Pflegegrad 2, Pflegebedürftiger muss mind. 6 Monate zu Hause gepflegt worden sein, Antrag bei der Pflegekasse erforderlich (vor oder nach der Leistung).

11. Leistungen zur sozialen Sicherung der pflegenden Person, insbesondere Beitragszahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung nach § 44 SGB XI

Wer sich dazu entschieden hat, einen nahestehenden Menschen zu Hause zu pflegen, dem bietet die Pflegeversicherung verschiedene Hilfen und Leistungen.

Wer eine oder mehrere pflegebedürftige Personen des Pflegegrades 2 bis 5 in ihrer häuslichen Umgebung nicht erwerbsmäßig für wenigstens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage in der Woche, pflegt, hat als Pflegeperson Ansprüche auf Leistungen zur sozialen Sicherung. Es handelt sich um Leistungen in Bezug auf die Renten-, Unfall- und Arbeitslosenversicherung.

Die Pflegeversicherung zahlt für nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen, Beiträge zur Rentenversicherung, wenn die Pflegeperson regelmäßig nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich erwerbstätig ist.

Die Beiträge werden bis zum Bezug einer Vollrente wegen Alters und Erreichen der Regelaltersgrenze in die gesetzlichen Rentenversicherung gezahlt.

Die Pflegekasse zahlt Rentenversicherungsbeiträge zwischen 131,65 und 696,57 Euro monatlich (Stand 2025 - https://www.bundesgesundheitsministerium.de/soziale-absicherung-der-pflegeperson.html).

12. Zusätzliche Leistungen bei Pflegezeit und kurzzeitiger Arbeitsverhinderung nach § 44a SGB XI

Beschäftigte, die nach § 3 des Pflegezeitgesetzes von der Arbeitsleistung vollständig freigestellt wurden oder deren Beschäftigung durch Reduzierung der Arbeitszeit zu einer geringfügigen Beschäftigung im Sinne des § 8 Abs. 1 Nr. 1 des Vierten Buches wird, erhalten auf Antrag Zuschüsse zur Kranken- und Pflegeversicherung.

Die Zuschüsse belaufen sich auf die Höhe der Mindestbeiträge, die von freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung versicherten Personen zur gesetzlichen Krankenversicherung und zur sozialen Pflegeversicherung zu entrichten sind. Sie dürfen die tatsächliche Höhe der Beiträge nicht übersteigen.

Für kurzzeitige Arbeitsverhinderung nach § 2 des Pflegezeitgesetzes hat eine Beschäftigte oder ein Beschäftigter im Sinne des § 7 Absatz 1 des Pflegezeitgesetzes, die oder der für diesen Zeitraum keine Entgeltfortzahlung vom

Arbeitgeber und kein Kranken- oder Verletztengeld bei Erkrankung oder Unfall eines Kindes nach § 45 des Fünften Buches oder nach § 45 Absatz 4 des Siebten Buches beanspruchen kann, Anspruch auf einen Ausgleich für entgangenes Arbeitsentgelt (Pflegeunterstützungsgeld) für bis zu insgesamt zehn Arbeitstage.

Das Pflegeunterstützungsgeld wird auf Antrag, der unverzüglich zu stellen ist, unter Vorlage der ärztlichen Bescheinigung nach § 2 Absatz 2 Satz 2 des Pflegezeitgesetzes von der Pflegekasse oder dem Versicherungsunternehmen des pflegebedürftigen nahen Angehörigen gewährt.

Beschäftigte, die Pflegeunterstützungsgeld beziehen, erhalten für die Dauer des Leistungsbezuges auf Antrag Zuschüsse zur Krankenversicherung.

13. Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen nach § 45 SGB XI

Um soziales Engagement im Bereich der Pflege zu fördern und zu stärken, Pflege und Betreuung zu erleichtern und zu verbessern sowie pflegebedingte körperliche und seelische Belastungen zu mindern und ihrer Entstehung vorzubeugen, haben pflegende Angehörige Anspruch auf unentgeltliche Schulungskurse.

Auf Wunsch können die Schulungen auch in der häuslichen Umgebung des Pflegebedürftigen stattfinden. Auch digitale Kurse sind möglich.

14. Umwandlung des ambulanten Sachleistungsbetrags und Angebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI

Angebote zur Unterstützung im Alltag sollen dazu beitragen, Pflegepersonen zu entlasten. Sie helfen Pflegebedürftigen, möglichst lange in ihrer häuslichen Umgebung zu bleiben, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und ihren Alltag weiterhin möglichst selbstständig zu bewältigen.

Solche Angebote sind:

- Angebote von insbes. Ehrenamtlichen, die die Betreuung von Pflegebedürftigen in Gruppen oder im häuslichen Bereich übernehmen (Betreuungsangebote)
- Angebote, die der Entlastung und Unterstützung von pflegenden Angehörigen dienen (Angebote zur Entlastung von Pflegenden)
- Angebote zur Unterstützung im Alltag oder im Haushalt (Angebote zur Entlastung im Alltag).
- Angebote zur Betreuung und allgemeiner Beaufsichtigung von Pflegebedürftigen.

Pflegebedürftige in häuslicher Pflege mit mindestens Pflegegrad 2 können eine Kostenerstattung zum Ersatz von Aufwendungen für Leistungen erhalten, soweit für den entsprechenden Leistungsbetrag in dem jeweiligen Kalendermonat keine ambulanten Pflegesachleistungen bezogen wurden.

Anträge auf Inanspruchnahme dieser Leistungen können an die Pflegekassen gestellt werden.

15. Entlastungsbetrag gemäß § 45b SGB XI

Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich.

Der Betrag ist zweckgebunden für (qualitätsgesicherte) Leistungen zur Entlastung pflegender Angehöriger und vergleichbar Nahestehender in ihrer Eigenschaft als Pflegende sowie zur Förderung der Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags. Der Betrag dient insbesondere der Erstattung von Aufwendungen, die mit der Inanspruchnahme von Leistungen der Tages- oder Nachtpflege und Leistungen der Kurzzeitpflege sowie von Leistungen der ambulanten Pflegedienste verbunden sind.

Außerdem können Unterstützungsangebote für den Alltag in Anspruch genommen werden, die auch durch Nachbarn erbracht werden können, wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Die Kostenerstattung in Höhe des Entlastungsbetrags erhalten die Pflegebedürftigen von der zuständigen Pflegekasse.

16. Leistungen des persönlichen Budgets nach § 35a SGB XI sowie nach § 29 des Neunten Buches SGB IX

Es besteht ein Rechtsanspruch auf Ausführung von Leistungen in Form eines persönlichen Budgets. Mit dem persönlichen Budget können

behinderte Menschen ihren Bedarf an Teilhabeleistungen eigenverantwortlich bestimmen und gestalten.

17. Anschubfinanzierung zur Gründung von ambulant betreuten Wohngruppen nach § 45e SGB XI sowie bei stationärer Pflege

Zur Förderung der Gründung von ambulant betreuten Wohngruppen wird Pflegebedürftigen, die Anspruch auf Leistungen haben und die an der gemeinsamen Gründung beteiligt sind, für die altersgerechte oder barrierearme Umgestaltung der gemeinsamen Wohnung einmalig ein Betrag von bis zu 2 500 Euro gewährt.

Der Gesamtbetrag ist je Wohngruppe auf 10 000 Euro begrenzt und wird bei mehr als vier Anspruchsberechtigten anteilig auf die Versicherungsträger der Anspruchsberechtigten aufgeteilt.

Der Antrag ist innerhalb eines Jahres nach Vorliegen der Anspruchsvoraussetzungen zu stellen.

18. Digitale Pflegeanwendungen nach § 40a SGB XI

Digitale Pflegeanwendungen (DiPAs) sind nach dem Sozialgesetzbuch XI digitale Produkte – meist Apps oder webbasierte Anwendungen –, die Pflegebedürftige oder pflegende Angehörige dabei unterstützen sollen, den Pflegealltag zu erleichtern, die Selbstständigkeit zu fördern oder die Pflegequalität zu verbessern.

Sie korrespondieren mit den Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGAs) nach dem SGB V im Gesundheitsbereich. Eine DiPA soll Pflegebedürftigen helfen, mit den Anforderungen des Pflegealltags besser umzugehen oder pflegenden Angehörigen entlastet, indem sie Wissen, Organisation oder Motivation des Pflegenden unterstützt. Sie soll Selbstständigkeit und Kommunikation (z. B. Bewegung, Ernährung, Tagesstruktur) fördern und verbessern und die Pflegeorganisation und -dokumentation unterstützen.

Beispiele für mögliche DiPA sind Trainings-Apps zur Sturzprävention oder Gedächtnisförderung, Anwendungen zur Unterstützung bei der Körperpflege oder Mobilität, Apps zur Organisation von Pflegeeinsätzen oder Medikamentenplänen, Plattformen zur Vernetzung pflegender Angehöriger oder für Schulungsinhalte oder digitale Tagebücher zur Pflegeplanung und -dokumentation.

Pflegebedürftige können bis zu 50 Euro monatlich von der Pflegekasse für DiPAs erhalten (§ 40a Abs. 2 SGB XI). Die Pflegekassen erstatten die Kosten für eine gelistete DiPA. Voraussetzung ist, dass die Anwendung vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in ein offizielles DiPA-Verzeichnis aufgenommen wurde.

19. Förderung zur Verbesserung des Wohnumfeldes

Die Pflegekassen können nach § 40 SGB XI (4) subsidiär finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes des Pflegebedürftigen gewähren, wenn dadurch im Einzelfall die häusliche Pflege ermöglicht oder erheblich erleichtert oder eine möglichst selbständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird. Die Zuschüsse dürfen einen Betrag in Höhe von 4 000 Euro je Maßnahme nicht übersteigen. Leben mehrere Pflegebedürftige in einer gemeinsamen Wohnung, dürfen die Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des gemeinsamen Wohnumfeldes einen Betrag in Höhe von 4 000 Euro je Pflegebedürftigen nicht übersteigen.

20. Leistungsansprüche für Pflegebedürftige im Rahmen des Krankenversicherungsgesetzes SGB V

Andere Leistungsansprüche ergeben sich aus dem Krankenversicherungsgesetz SGB V. So haben Versicherte nach § 11 SGB V Anspruch auf Leistungen zur medizinischen Rehabilitation sowie auf unterhaltssichernde und andere ergänzende Leistungen, die notwendig sind, um eine Behinderung oder Pflegebedürftigkeit abzuwenden, zu beseitigen, zu mindern, auszugleichen, ihre Verschlimmerung zu verhüten oder ihre Folgen zu mildern.

Leistungen der aktivierenden Pflege nach Eintritt von Pflegebedürftigkeit werden von den Pflegekassen erbracht. Die Leistungen nach Satz 1 werden unter Beachtung des Neunten Buches erbracht, soweit in diesem Buch nichts anderes bestimmt ist.

Versicherte, die einem Pflegegrad nach § 15 des Elften Buches zugeordnet sind oder in der

Eingliederungshilfe nach § 99 des Neunten Buches leistungsberechtigt sind, haben nach § 22 SGB V Anspruch auf Leistungen zur Verhütung von Zahnerkrankungen.

Ein Anspruch besteht nach § 23 SGB V auf ärztliche Behandlung und Versorgung mit Arznei-, Verband-, Heil- und Hilfsmitteln, wenn diese notwendig sind, um u. a. auch Pflegebedürftigkeit zu vermeiden.

Versicherte haben des Weiteren bei einer nicht heilbaren, fortschreitenden und weit fortgeschrittenen Erkrankung bei einer zugleich begrenzten Lebenserwartung, die eine besonders aufwändige Versorgung benötigen, nach § 37b SGB V Anspruch auf spezialisierte ambulante Palliativversorgung.

Ein Leistungsanspruch für Pflegebedürftige in stationären Einrichtungen für die Gestaltung der letzten Lebensphase ergibt sich aus § 132g (siehe unten Leistungen bei stationärer Pflege).

Angesichts der Komplexität des Leistungsrechts für pflegebedürftige Menschen empfiehlt sich in jedem Falle eine umfassende Beratung.

Auswahl des Pflegedienstes

Bevor Sie einen Pflegedienst kontaktieren, sollten Sie genau überlegen, welche Hilfe konkret notwendig ist. Jeder Pflegebedürftige hat dabei ein Recht auf individuelle Pflegeberatung. Beraten Sie sich gemeinsam mit Angehörigen, Mitarbeitern der Pflegekasse und/oder des Pflegestützpunktes sowie Ihrem Hausarzt.

Klären Sie, wie die benötigte Hilfe erbracht werden kann: Was kann die Familie leisten? Wie können Freunde, Bekannte oder Nachbarn helfen? Wofür benötigen Sie die professionelle Hilfe eines Pflegedienstes?

Checkliste für die Auswahl eines Pflegedienstes

Folgende Fragen können Ihnen bei der Entscheidung helfen:

- ☐ Überlegen Sie im Vorfeld, welche Leistungen (körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen, Hilfe bei der Haushaltsführung) durch den Pflegedienst übernommen werden sollen.
- ☐ Bietet Ihnen der Pflegedienst ein ausführliches Informationsgespräch bei Ihnen zu Hause an? Berät er Sie zu seinem Leistungsangebot? Unterstützt er Sie bei der Beantragung von Pflegeleistungen?
- ☐ Werden die Angehörigen in die Planung des Pflegeprozesses einbezogen?
- ☐ Lässt sich das Angebot mit Ihren individuellen Bedürfnissen und Gewohnheiten vereinbaren?
- ☐ Hat sich der Pflegedienst auf die Versorgung bestimmter Personengruppen (z. B. demenzerkrankte Pflegebedürftige) spezialisiert? Ist er auch für die medizinische Behandlungspflege zugelassen?
- ☐ Welche Ergebnisse wurden bei der Qualitätsprüfung durch den Medizinischen Dienst (MD) erzielt (Benotung des Pflegedienstes)?
- ☐ Liegt der Pflegedienst in Ihrer Nähe?
- ☐ Ist das Leistungsangebot, inklusive der Preise, übersichtlich und verständlich aufgeschlüsselt? Wird deutlich, welche Kosten Sie selbst tragen müssen?
- ☐ Ist es möglich, mit dem Pflegedienst einen Zeitraum für die Leistungserbringung zu vereinbaren und erfolgt sie von einem kleinen Team?
- ☐ Ist der Dienst 24 Stunden sowie am Wochenende erreichbar?
- ☐ Übernimmt der Pflegedienst kurzfristige Entlastungs- und Urlaubsvertretungen?
- ☐ Sind Unterbrechungen in der Pflege, etwa wegen Urlaub, möglich?
- ☐ Wird Ihnen ein verantwortlicher Ansprechpartner für Ihre Fragen, Anregungen und Beschwerden genannt?

Abschluss eines Pflegevertrages mit einem Pflegedienst

In einem Pflegevertrag werden Art, Inhalt und Umfang der Pflegeleistungen sowie die mit den Kostenträgern – bei vorliegendem Pflegegrad ist das die Pflegekasse – vereinbarten Vergütungen für jede Leistung geregelt. Pflegeverträge sind in §120 SGB XI gesetzlich geregelt.

Der Pflegevertrag beinhaltet eine schriftliche Vereinbarung zwischen dem Pflegebedürftigen und dem Pflegedienst. Wichtig dabei ist, dass Art und Umfang der Leistungen möglichst detailliert beschrieben und die entsprechenden Preise einzeln aufgelistet sind. Welche Leistungen Sie eventuell selbst bezahlen müssen, sollte aus dem Vertrag klar hervorgehen. Achten Sie darüber hinaus auch auf folgende Punkte:

» **Haftung:** Der Pflegedienst haftet für alle schuldhaft verursachten Schäden seiner Mitarbeiter.

» **Zahlung:** Voraussetzung für eine Rechnungslegung sind die wöchentlich für die abgelaufene Woche abgezeichneten Leistungsnachweise. Diese Leistungsnachweise dürfen nur für die tatsächlich erbrachten Leistungen abgezeichnet werden. Der Pflegedienst übergibt in der Regel am Monatsanfang die Rechnung direkt an die Pflegekasse. Für die evtl. verbleibenden Leistungen erhalten Sie eine gesonderte Rechnung. So haben Sie Ihre Ausgaben im Blick und können gegebenenfalls Reklamationen vornehmen, wenn Sie mit den Leistungen nicht zufrieden waren. Vereinbaren Sie ausreichende Zahlungsfristen und akzeptieren Sie keine Voraus- oder Abschlagszahlungen.

» **Kündigung:** Wenn nichts vereinbart ist, gilt die gesetzliche Kündigungsfrist von 14 Tagen. Günstig ist, wenn der Pflegedienst den Vertrag erst nach einer Frist von sechs Wochen und nur zum Quartalsende lösen kann. Für Sie selbst sollte es dagegen die Möglichkeit zur raschen Kündigung geben, falls Sie mit der Pflege unzufrieden sind. In den ersten zwei Wochen nach dem ersten Pflegeeinsatz können Sie ohne Angabe von Gründen sofort kündigen.

» **Pflegeeinsatz:** Legen Sie fest, wie lange vorher Sie einen geplanten Einsatz absagen können, ohne diesen bezahlen zu müssen. Für den Fall, dass der Pflegebedürftige vorübergehend ins Krankenhaus muss, sollte der Vertrag ruhen.

» **Vertragspartner:** Den Pflegevertrag sollte ausschließlich der Pflegebedürftige oder dessen gesetzlicher Vertreter abschließen. Unterschreiben Angehörige, können auch ihnen gegenüber finanzielle Ansprüche geltend gemacht werden.

Estragom

Estragon ist ein aromatisches Küchenkraut mit einer langen Tradition sowohl in der Küche als auch in der Heilpflanzenkunde. Seine Wirkung ist vielfältig. Es soll die Verdauung befördern und die Produktion von Magensaft und Galle anregen. Dadurch soll es Blähungen lindern, Völlegefühle mindern und den Appetit anregen. Es soll des Weiteren entzündungshemmend, krampflösend und schmerzlindernd wirken. In der Volksmedizin wurde Estragon auch bei Schlafstörungen oder Nervosität verwendet.

Leistungen bei stationärer Pflege nach § 43 SGB XI

Bei stationäre Pflege nach § 43 SGB XI sind folgende Leistungen relevant:

- Pflege in vollstationären Einrichtungen der Behindertenhilfe nach § 43a SGB XI
- zusätzliche Betreuung und Aktivierung in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 43b
- Ehrenamtliche Unterstützung nach § 82b SGB XI

Vollstationäre Pflege

Nach § 43 (1) SGB XI haben Pflegebedürftige Anspruch auf Pflege in vollstationären Einrichtungen, wenn häusliche oder eine teilstationäre Pflege nicht möglich ist oder wenn wegen der Besonderheit des einzelnen Falles diese nicht in Betracht kommt.

Gründe für die Wahl einer stationären Einrichtung können unter anderem sein:

- das Fehlen einer Pflegeperson
- die fehlende Pflegebereitschaft eines Angehörigen
- eine drohende Überforderung einer Pflegeperson
- drohende oder bereits eingetretene Verwahrlosung des Pflegebedürftigen
- Eigen- oder Fremdgefährdungstendenzen des Pflegebedürftigen
- keine gegebenen Räume zur Pflege.

Beim Pflegegrad IV (Schwerstpflegebedürftigkeit) wird unterstellt, dass eine vollstationäre Pflege erforderlich ist.

Die vollstationäre Pflege ist eine Leistung der sozialen Pflegeversicherung (§ 43 SGB XI) und bezeichnet die Unterbringung und Versorgung in einem Pflegeheim, wenn die häusliche oder teilstationäre Pflege nicht (mehr) ausreicht. Der oder die Pflegebedürftige erhält in einer Pflegeeinrichtung rund um die Uhr Pflege, Betreuung und Versorgung. Unterkunft, Verpflegung und soziale Betreuung sind in der Einrichtung organisiert.

Die Leistungen nach SGB XI umfassen Stand 2025 folgende Leistungen:

Pflegegrad II: 770 Euro

Pflegegrad III: 1.262 Euro

Pflegegrad IV: 1.775 Euro

Pflegegrad V: 2.005 Euro

Die Pflegeversicherung trägt nur einen Teil der Gesamtkosten. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitions- und Ausbildungskosten tragen in der Regel die Heimbewohner. Der bundesweit durchschnittliche Eigenanteil liegt Stand 2025 bei ca. 3.000 Euro, wobei es regional große Unterschiede gibt und die Höhe des Eigenanteils von der Aufenthaltsdauer abhängt.

Pflegebedürftige müssen ihren Anteil an den Heimkosten bestreiten über ihre Rente, ihr Vermögen und aus Leistungen aus einer privaten Pflegeversicherung, insofern diese abgeschlossen wurde.

Insofern das Renteneinkommen und das Vermögen nicht ausreichen, um den Eigenanteil zu bestreiten, können Pflegebedürftige Hilfe zur Pflege – Sozialhilfe (§ 61 ff. SGB XII) beantragen.

Antragsvoraussetzungen:

- Bedürftigkeit: Einkommen/Vermögen unterhalb bestimmter Grenzen.
- Pflegegrad 2 oder höher.
- Heimkosten können nicht aus eigenen Mitteln gedeckt werden.

Dabei gibt es ein Schonvermögen des Pflegebedürftigen (Stand 2025):

- bis zu 10.000 Euro für die alleinstehende Person.
- Angemessener Hausrat, Kleidung, kleine Rücklagen bleiben unangetastet.
- Selbstgenutztes Wohneigentum kann unter bestimmten Bedingungen geschützt sein (z. B. wenn Angehörige darin wohnen).

Das Einkommen des Ehepartners (bzw. eingetragenen Lebenspartners) wird bei der Berechnung der Sozialhilfe ("Hilfe zur Pflege") grundsätzlich berücksichtigt, da Ehegatten einander

unterhaltspflichtig sind (§ 1601 BGB i. V. m. § 27 SGB XII).

Allerdings gelten dabei Schutzmechanismen, damit der gesunde Partner – der sogenannte „nicht pflegebedürftige Ehepartner“ oder „zu Hause verbleibende Ehegatte“ – weiterhin angemessen leben kann.

Kinder des Pflegebedürftigen werden nach dem Angehörigen-Entlastungsgesetz erst ab einem Jahreseinkommen von über 100.000 € brutto zur Zahlung herangezogen.

Der Antrag zur Hilfe zur Pflege erfolgt beim Sozialamt. Pflegebedürftige müssen die Heimkosten belegen und das Einkommen und Vermögen offenlegen. Das Sozialamt prüft die Bedürftigkeit und entscheidet über die Höhe der Hilfe.

Wahl einer Pflegeeinrichtung

Mit der Entscheidung, in ein Heim zu gehen, beginnt in der Regel der letzte Lebensabschnitt. Deshalb ist es wichtig, auf die Qualität des Heimes zu achten. Die Qualitätseinschätzungen der Pflegeheime können im Internet nachgelesen werden. In stationären Einrichtungen der Langzeitpflege können diese nach § 132g dem Versicherten in den Einrichtungen eine gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase anbieten. Versicherte sollen über die medizinisch-pflegerische Versorgung und Betreuung in der letzten Lebensphase beraten werden, und ihnen sollen Hilfen und Angebote der Sterbebegleitung aufgezeigt werden. Im Rahmen einer Fallbesprechung, an der auch Verwandte teilnehmen können, soll nach den individuellen Bedürfnissen des Versicherten in der letzten Lebensphase und während des Sterbeprozesses eingegangen werden. Es sollen mögliche Notfallsituationen besprochen und geeignete einzelne Maßnahmen der palliativ-medizinischen, palliativ-pflegerischen und psychosozialen Versorgung dargestellt werden. Die Fallbesprechung kann bei wesentlicher Änderung des Versorgungs- oder Pflegebedarfs auch mehrfach angeboten werden.

Betreuungs- oder Heimvertrag

Einen Betreuungs- oder Heimvertrag schließen Versicherte mit dem Träger einer Wohn- oder Pflegeeinrichtung (zum Beispiel Pflegeheim) ab, bevor sie in die jeweilige Einrichtung ziehen. Im Betreuungs- und Heimvertrag verpflichtet sich der Einrichtungsbetreiber, Wohnraum zu überlassen und damit verbundene Pflegeleistungen zu erbringen.

Der Vertrag bildet die rechtliche Grundlage für die Pflege und den Aufenthalt von Bewohner:innen. Zweck des Heimvertrags ist es, ältere, pflegebedürftige oder behinderte Bewohner:innen vor Benachteiligungen zu schützen und sie bei der Verwirklichung ihres Anspruchs auf Selbstbestimmung und Hilfe zur Selbsthilfe zu unterstützen. Gesetzliche Grundlage von Heimverträgen bildet das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz, das in Deutschland die zivilrechtlichen Fragen für Heimverträge und Pflegeverträge normiert.

Checkliste Pflegeheim

Bei der Wahl eines Pflegeheimes sollten sich Betroffene und ihre Angehörigen folgende Fragen stellen:

Umfeld

- ☐ Liegt das Pflegeheim zentral und dennoch in ruhiger Lage?
- ☐ Gibt es eine soziale Infrastruktur und eine gute Verkehrsanbindung?
- ☐ Leben Familie und Freunde in der Nähe?

Das Haus

- ☐ Welchen Eindruck macht das Haus? Ist es saniert, sind die Zugänge barrierefrei? Ist eine Orientierung leicht möglich? Entspricht das Haus in der Größe Ihrer Wohnvorstellung?
- ☐ Gibt es einen Garten, in dem man spazieren gehen oder im Rollstuhl fahren kann?
- ☐ Gibt es ausreichend Gemeinschaftsräume, d. h. auf jeder Etage? Sind die Gemeinschaftsräume wohnlich eingerichtet? Gibt es Differenzierungsräume für Sport, Gymnastik, Hobbys, Kultur und wie sind diese eingerichtet?

Zimmer

- ☐ Können Sie ein Einzelzimmer nutzen? Wie groß sind die Räume und entsprechen die Bäder Ihren Vorstellungen?
- ☐ Haben die Zimmer Balkone oder gibt es eine Terrasse?
- ☐ Sind die Zimmer freundlich eingerichtet und hell?
- ☐ Können Sie eigenes Mobiliar und Haustiere mitbringen?
- ☐ Wie ist die Qualität und Ausstattung der Zimmer? Sind sie ruhig gelegen und gibt es einen ausreichenden Schallschutz zu den Nachbarzimmern?
- ☐ Ist der Besuch zu jeder Zeit möglich?
- ☐ Gibt es einen Internetschluss?

Pflegekonzept, Führung des Heimes, Alltag im Heim

- ☐ Bietet die Einrichtung ausführliche Informationen über die Leistungen des Hauses? Überlässt man Ihnen ein schriftliches Pflege- und Betreuungskonzept? Kommen die Mitarbeiter auch zu einem Hausbesuch zu Ihnen, bei dem Sie Fragen klären können?
- ☐ Gibt es ein Pflegekonzept und entspricht dieses Ihrem Menschenbild?
- ☐ Sprechen Sie mit Bewohnern oder deren Angehörigen darüber, wie gut die angebotene Pflege in dem Haus ist!
- ☐ Fragen Sie nach, wie die einzelnen Ziele der Pflegekonzeption umgesetzt und verwirklicht werden.
- ☐ Welchen Eindruck machen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Sie?
- ☐ Gibt es ehrenamtliche Helfer und Therapieangebote?
- ☐ Wie werden individuelle Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigt?
- ☐ Wie ist der Tagesrhythmus?
- ☐ Welche Essenangebote gibt es?
- ☐ Welchen Ruf hat das Heim und wie wird die Qualität bewertet?
- ☐ Wie wird die hausärztliche Versorgung gewährleistet?
- ☐ Welchen Service gibt es im Pflegeheim?
- ☐ Wie ist der Preis für einen Pflegeplatz im jeweiligen Pflegegrad? Vergleichen Sie den Preis mit anderen Pflegeheimen und das Preis-Leistungs-Verhältnis.
- ☐ Lassen Sie sich die Kosten für Verpflegung und Unterkunft einzeln ausweisen.
- ☐ Wie hoch sind die Kosten für Extraleistungen, die Ihnen wichtig sind? Fordern Sie die Preisliste für Extraleistungen an.

Gesetzliche Grundlagen Pflege:

- » Sozialgesetzbuch (SGB) - Elftes Buch (XI) - Soziale Pflegeversicherung
- » Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz (WBVG)
- » Wohn- und Teilhabegesetze der Bundesländer

Quelle u. a.:

- » https://www.bundesgesundheitsministerium.de/pflegegrade.html

Lavendel ist eine vielseitige Heilpflanze mit beruhigenden, entspannenden und hautpflegenden Eigenschaften. Er wird seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde, Aromatherapie und Hautpflege verwendet.
Lavendel wirkt beruhigend, angstlösend, stresslindernd und nervenberuhigend. Er soll bei innerer Unruhe und Nervosität entspannend wirken. Außerdem wird Lavendel eine schlaffördernde Wirkung nachgesagt. Er soll die Schlafqualität verbessern. Lavendel soll außerdem krampflösend und verdauungsfördernd wirken insbesondere bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen und Reizmagen. Er wirkt außerdem entzündungshemmend und antimikrobiell. Er wird äußerlich bei Hautirritationen, kleinen Wunden, Insektenstichen oder Sonnenbrand verwendet. Er fördert die Wundheilung und wirkt gegen Pilze und Bakterien. Lavendelöl wird in Massageölen oder Bädern bei Muskelverspannungen und Kopfschmerzen verwendet.

STERBEFALL

Wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Sterbeort zeigen, dass das häusliche Umfeld als der Ort des Sterbens bevorzugt wird. Demgegenüber wird das Sterben in Institutionen wie Krankenhaus oder Alten- oder Pflegeheim negativ bewertet. Hospize und Palliativstationen sind Institutionsformen, die sich ganz bewusst dem Thema eines würdevollen Sterbens zuwenden. Sie spielen aber für die meisten Menschen eine eher untergeordnete Rolle. Tatsächlich stirbt in westlichen Industrienationen nur eine Minderheit außerhalb von Institutionen.

Das Krankenhaus stellt mit ca. 46 % aller Sterbefälle den häufigsten Sterbeort dar. Das häusliche Umfeld rangiert mit Prozentwerten zwischen 20 % und 30 % an zweiter, das Pflegeheim mit Werten ebenfalls zwischen 20% und 30% an dritter Stelle der Sterbeortrangfolge. Im zeitlichen Trend zeigt sich eine Abnahme der Sterbehäufigkeit im häuslichen Umfeld beziehungsweise im Krankenhaus sowie eine Zunahme auf Palliativstationen, in Hospizen und vor allem in Pflegeheimen.

Um Menschen ein Sterben zu Hause zu ermöglichen, können Angehörige über die Krankenkasse eine „Spezialisierte ambulante Palliativversorgung“ in Anspruch nehmen. Sie soll dabei helfen, schwerkranken Menschen ein menschenwürdiges Leben bis zum Tod in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung und bei ihren Angehörigen zu ermöglichen.

Im Sterbefall des Angehörigen sind folgende Maßnahmen einzuleiten:

1. Bei Todesfällen zu Hause oder an Wochenenden muss der Hausarzt oder ein Ärztlicher Notfalldienst zur Ausstellung des Totenscheins benachrichtigt werden. Bei Todesfällen im Krankenhaus erfolgt die Ausstellung durch das Krankenhaus.
2. Benachrichtigen Sie die nächsten Angehörigen, die Sie unterstützen und Ihnen Beistand geben können.
3. Wählen Sie ein Bestattungsinstitut aus und beauftragen Sie es zur Überführung des Verstorbenen.
4. Klären Sie mit dem Bestattungsunternehmen den Termin für die Beisetzung.
5. Beurkunden Sie den Sterbefall (Sterbeurkunde) bei dem Standesamt im Rathaus am folgenden Werktag.

   Zum Standesamt sind mitzubringen:

   - der Totenschein (bei einem Versterben im Krankenhaus geht der Totenschein von dort zum Standesamt)
   - Personalausweis des/der Verstorbenen oder Reisepass
   - Geburtsurkunde des/der Verstorbenen bei Nichtverheirateten (wenn nicht vorhanden, dann Heiratsurkunde)
   - Heiratsurkunde oder Familienstammbuch bei Verheirateten
   - ggf. Sterbeurkunde des bereits verstorbenen Ehepartners
   - ggf. rechtskräftiges Scheidungsurteil bei geschiedenen Ehepartnern
   - Für den Totenschein verlangt der Hausarzt eine Gebühr, die nicht von der Krankenkasse getragen wird. Auch für die Ausstellung der Sterbeurkunde wird pro Urkunde eine Gebühr erhoben.
   - Totenschein und Sterbeurkunde sind Voraussetzung dafür, dass ein Begräbnis stattfinden kann. Empfohlen wird, dass man sich mehrere Sterbeurkunden ausstellen lässt, da sie bei verschiedenen Nachlassangelegenheiten benötigt werden.
6. Legen Sie mit dem Bestattungsunternehmen die Art der Bestattung fest. Möglicherweise ist diese durch den Verstorbenen zu Lebzeiten in einer Verfügung geregelt worden.

   Zu organisieren sind:

   - die Friedhofswahl
   - die Überführung des Leichnams
   - die Art der Bestattung
   - die Trauerfeier, der Trauerredner, Blumenschmuck, Ausgestaltung u. a. m.

7. Nach der Beurkundung des Sterbefalles folgt:
   - Die Stadtverwaltung bestätigt den Tag der Beisetzung und die Lage des Grabes. Achten Sie darauf, dass die Grabstätte auch für ältere Menschen gut erreichbar ist.
   - Die Deutsche Rentenversicherung informiert über die Einstellung der Rentenzahlung. Sie beantragen gegebenenfalls die Witwen- oder Witwerrente.
8. Geben Sie gegebenenfalls eine Todesanzeige bei den Tageszeitungen auf.
9. Senden Sie ggf. die Sterbeurkunde an private Lebens- oder Sterbeversicherungen. Auch bei Kreditinstituten, Banken u. dgl. muss die Sterbeurkunde vorgelegt werden.
10. Kündigen Sie ggf. schriftlich laufende Verträge und laufende Abbuchungsaufträge wie Versorgungsverträge für Gas, Strom und Wasser, Telefon-/Handyverträge, Zeitungen/Zeitschriften, GEZ, Miet- und Pachtverträge, Versicherungen u. a. m.
11. Benachrichtigen Sie Vereine und Verbände über den Tod, bei denen eine Mitgliedschaft bestand.
12. Veranlassen Sie ggf. eine Haushaltsauflösung.
13. Sollte ein Testament vorhanden sein, so ist dies beim zuständigen Nachlassgericht abzugeben. Verschiedene Tätigkeiten können auch einem Bestattungsunternehmen übertragen werden. Das sollte im Detail abgestimmt werden, da dies immer mit Kosten verbunden ist. Gegebenenfalls sollten Sie sich verschiedene Angebote einholen.

Im Sterbefall zuerst zu benachrichtigende Angehörige oder Vertrauenspersonen:

Name, Vorname Adresse Telefonnummer (privat und dienstlich) Handynummer, E-Mail-Adresse Verwandtschaftsverhältnis / Bezug	
Name, Vorname Adresse Telefonnummer (privat und dienstlich) Handynummer, E-Mail-Adresse Verwandtschaftsverhältnis / Bezug	
Personen, die nicht benachrichtigt werden sollen	

Folgende Nachlassregelungen habe ich getroffen

- ☐ handschriftliches Testament
- ☐ notarielles Testament
- ☐ Erbvertrag

Aufbewahrungsort, bzw. Name und Anschrift der Notarin bzw. des Notars, bei der der/dem das Testament/der Erbvertrag erstellt wurde:

.....

.....

Kenntnis von meiner Nachlassverfügung hat:

.....

Für das eigene Sterben zu regelnde Angelegenheiten

Für das eigene Sterben könnte man folgende letzte Dinge für sich in einer sog. Bestattungsverfügung regeln:

Person des Vertrauens, die die Bestattungs- und Nachlassangelegenheiten regelt

Art und Ort der Bestattung

Mit folgendem Bestattungsunternehmen wurde ein Vertrag geschlossen

Name, Anschrift

Verwahrung

Wünsche für die Bestattung

(Einkleidung des Körpers, Sarg, Ausstattung meines Sargs/Urne, Trauerfeier (kirchlich, nicht kirchlich, Vorbereitungsgespräch mit dem:r Pfarrer:in/Trauerredner:in o. a., ggf. Hinweis auf Unterlagen und deren Verwahrung), Blumen, Kränze

Versendung von Trauerkarten und Einladung an welche Personen

Auflösung des Haushalts
Verbleib von Tieren

Weitere zu regelnde Dinge nach dem eigenen Sterben

Die Pflanze Wermut hat eine lange Geschichte in der Naturheilkunde und ist vor allem für ihre bitteren Inhaltsstoffe bekannt, die eine Vielzahl von Wirkungen auf den menschlichen Körper haben. Er wirkt verdauungsfördernd. Die Hauptwirkung geht auf die Bitterstoffe zurück. Sie regen die Produktion von Speichel, Magensaft, Galle und Verdauungsenzymen an. Wermut fördert auf diese Weise den Appetit, hilft bei Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung und Magen-Darm-Beschwerden. Er wirkt krampflösend und kann Magen- und Darmkrämpfe lindern, besonders bei funktionellen Beschwerden oder Reizdarm. Er wirkt außerdem antimikrobiell und antiparasitär. Bestimmte ätherische Öle (wie Thujon) wirken gegen Bakterien, Pilze und Darmparasiten. Früher wurde Wermut auch gegen Wurmbefall eingesetzt („Wurmkraut“).

Wermut hat darüber hinaus stimmungsaufhellende und eine psychoaktive Wirkung, allerdings nur in hohen Dosen oder bei Alkoholzubereitungen. Das Thujon im Wermut kann in hohen Dosen das zentrale Nervensystem beeinflussen (z. B. in Absinth).

Nachlassregelungen

Es besteht grundsätzlich keine gesetzliche Pflicht, den Nachlass zu regeln. Allerdings empfehlen sich Nachlassregelungen für den Fall, dass ein Wille besteht, den Nachlass anders zu regeln, als es die gesetzliche Erbfolge vorsieht. Dabei geht es nicht nur darum, dass man Personen vom Erbe ausschließen will, sondern dass ein Erblasser z. B. einen schriftlichen Nachlass einem Archiv überlassen will.

Für diesen Fall empfiehlt sich folgendes:

Sinnvolle und klare Verfügungen, die Ihren letzten Willen unmissverständlich zum Ausdruck bringen. Das kann Regeln enthalten:

- zu möglichen Abweichungen von der gesetzlichen Erbfolge
- zum Einsetzen von Drittpersonen als Erben
- das Vermächtnis bestimmter Gegenstände an bestimmte Personen
- zur Vermeidung von Streit bei der Erbauseinandersetzung
- zur kostengünstigen und effizienten Nachlassabwicklung
- zur möglichen Übertragung von Nachlasswerten bereits zu Lebzeiten (Schenkung zu Lebzeiten oder Ausstattung)

Erbfall

Mit dem Tod eines Angehörigen (bzw. Erblassers) tritt der Erbfall ein. Dabei bedeutet eine Erbschaft nicht immer gleich Vermögen, sie kann auch Schulden enthalten. Dabei ist zwischen Erbfallschulden und Erblasserschulden zu unterscheiden.

Erbfallschulden können durch die Kosten entstehen, die der Tod mit sich bringt. Im Erbfall entstehen immer Kosten, die von den Erben beglichen werden müssen. Meist ergeben sich diese aus der Beisetzung sowie verschiedenen Regelungen rund um den Nachlass.

Konkrete Beispiele für Kosten im Erbfall sind:

- Kosten rund um die Beerdigung (z. B. Todesanzeigen, Trauerfeierlichkeiten, Grabpflege, Überführung des Leichnams)
- Kosten für die Nachlassregelung (z. B. Beantragung eines Erbscheins)
- Gerichts-, Notariats- und Anwaltskosten für gerichtliche und außergerichtliche Nachlassregelung
- Kosten für das Einsetzen eines Testamentvollstreckers (z. B. im Zuge einer Erbauseinandersetzung)
- Kosten für das Einsetzen eines Steuerberaters für eine Erbschaftssteuererklärung.

Erbfallschulden sind praktisch unvermeidbar, solange das Erbe nicht ausgeschlagen wird. Wird die Erbschaft aber angenommen, verpflichten sich die Erben zur Tilgung der Schulden sowie jeglicher Nachlassverbindlichkeiten. Als Erbfallschulden werden also alle aufgelisteten Verbindlichkeiten – zum Beispiel gegenüber einem Finanzamt oder Pflichtteilsberechtigten – bezeichnet.

Besteht Vermögen, dann geht das gesamte Vermögen des Verstorbenen auf die gesetzlich oder per Testament bzw. Erbvertrag festgelegten Erben über.

Wurde seitens des Erblassers kein Testament oder Erbvertrag aufgesetzt, um die Nachfolge zu klären, bestimmt die gesetzliche Erbfolge, wem was am Erbe zusteht. Gesetzliche Erben sind ausschließlich nahe Angehörige des Erblassers. Gibt es keine Erben erster Ordnung, erben die Erben der zweiten Ordnung. Existieren weder in der ersten noch in der zweiten Ordnung Erben, haben die Angehörigen der dritten Ordnung Anspruch auf das Erbe.

Um die gesetzliche Erbfolge im Erbfall zu umgehen, kann ein Erblasser ein Testament oder einen Erbvertrag aufsetzen. In diesem legt er fest, wem das Vermögen nach seinem Tod vermacht wird. Existiert ein solcher letzter Wille, ist dieser zwingend einzuhalten und setzt die gesetzliche Erbfolge außer Kraft.

Der Pflichtteil wird – wenn ein gültiger Pflichtteilanspruch besteht – nicht automatisch ausgezahlt. Er muss aktiv beim Erben eingefordert werden.

Eine Erbengemeinschaft bildet sich, wenn mehrere Erben in einem Erbfall begünstigt werden. Es ist dabei unerheblich, ob die Erben durch die gesetzliche Erbfolge (z. B. bei mehreren Kindern) oder per Testament (z. B. wenn sich der Erblasser gegen einen Alleinerben und ausdrücklich für mehrere Erben entscheidet) bestimmt wurden.

Der Nachlass des Verstorbenen wird dann zum gemeinschaftlichen Vermögen der sogenannten Miterben, wodurch jeder von ihnen einen Anteil sowie ein Mitbestimmungsrecht an jeglichen Nachlassgegenständen erhält.

Das bedeutet u. a.

» Es kann nur gemeinsam über Nachlassgegenstände (z. B. ein Haus) verfügt werden,

» Miterben dürfen nicht frei über die gesamte Erbmasse verfügen,

» die Nachlassverwaltung erfolgt gemeinschaftlich durch alle Miterben,

» ein Miterbe kann seinen Erbteil an Dritte verkaufen – die Erbengemeinschaft besitzt hier allerdings für eine Frist von zwei Monaten das Vorkaufsrecht.

Neben den Vorbereitungen der Beerdigung fallen weitere Aufgaben an, die teils unmittelbar nach Eintritt des Erbfalls erledigt werden müssen.

Wie sollten Sie als Erbe vorgehen

1. Meldung des Todesfalls

Der Tod einer Person wird dem Standesamt des Sterbeortes gemeldet – nicht der Erbfall selbst. Diese Meldung erfolgt in der Regel durch das Krankenhaus, den Arzt, das Pflegeheim oder das Bestattungsunternehmen. Zuständig ist in diesem Fall das Standesamt des Bezirkes, in dem der Sterbefall eingetreten ist.

2. Beantragung der Sterbeurkunde

Das Vorhandensein einer Sterbeurkunde ist Voraussetzung für den Eintritt eines Erbfalles. Auch für den Zugriff auf Konten, für die Kündigung von Verträgen u. ä. ist das Vorliegen der Sterbeurkunde Voraussetzung.

Die Sterbeurkunde wird vom zuständigen Standesamt erstellt. Sie sollte immer in mehreren Ausführungen beantragt werden.

Für das Ausstellen einer Sterbeurkunde werden folgende Unterlagen benötigt:

» der Totenschein,

» der Personalausweis und die Geburtsurkunde des Verstorbenen,

» eine Heiratsurkunde oder ein Scheidungsurteil,

» bei einem schon verstorbenen Ehepartner dessen Sterbeurkunde,

» bei einem eingetragenen Lebenspartner einen Nachweis über die Begründung der Lebenspartnerschaft.

Die genannten Dokumente befinden sich meist im Familienstammbuch.

3. Benachrichtigung von Versicherungen

Befand sich der Verstorbene in einem bestehenden Arbeitsverhältnis, müssen die Krankenkasse sowie die Rentenversicherung vom Arbeitgeber über den Tod informiert werden. Bestand eine Selbstständigkeit oder ein Rentenverhältnis, sind die Angehörigen für die Benachrichtigung von Krankenkasse und Rentenversicherung zuständig. Außerdem müssen bestehende Überweisungs- oder Abbuchungsaufträge gekündigt sowie Hausrats-, Kfz- und Haftpflichtversicherungen informiert werden. Verträge des Verstorbenen sollten gegebenenfalls gekündigt werden, weil daraus Schuldverhältnisse entstehen.

Hat der Verstorbene eine Lebens-, Unfall- oder Sterbegeldversicherung abgeschlossen, tritt mit dem Tod der Versicherungsfall ein. In diesem Fall sind u. U. Fristen zu beachten. Abhängig von den Versicherungsbedingungen muss der Todesfall binnen 24 bis 72 Stunden schriftlich oder per Telefon angezeigt werden.

4. Bankvollmachten überprüfen

Prüfen Sie als Erbe Konten und Vollmachten des Verstorbenen. Möglicherweise müssen sie gesperrt bzw. widerrufen werden. Vollmachten erlöschen nicht automatisch mit dem Tod des Erblassers – hat der Erblasser einem Dritten eine Vollmacht über ein Konto erteilt, so darf die Bank bei Vorlage der Vollmachtsurkunde auch weiterhin Geld an den Dritten auszahlen. Der Bevollmächtigte darf das Geld jedoch nicht für sich verwenden, da dies Teil des Nachlasses ist. Soll das vorhandene Guthaben auf den Bevollmächtigten übertragen werden, muss dies testamentarisch vom Erblasser festgehalten werden.

Erben können eine solche Vollmacht gegenüber Dritten im Erbfall widerrufen – z. B. bei Gefahr des Missbrauchs der Vollmacht durch den Bevollmächtigten. Dabei ist immer auch die Rückgabe der Vollmachtsurkunde erforderlich.

5. Testamente beim Nachlassgericht vorlegen

Bei Vorhandensein eines Testaments muss dieses im Erbfall beim Nachlassgericht vorgelegt werden. Auch Dokumente, die ein Testament darstellen könnten, sind vorzulegen.

Werden Testamente oder Erbverträge amtlich verwahrt, übermittelt diese das zuständige Amt oder ein Notar an das zuständige Nachlassgericht.

6. Nachlassverzeichnis erstellen

Das Nachlassverzeichnis ist eine Auflistung aller Nachlasswerte und Nachlassverbindlichkeiten. Es zu erstellen, ist immer vor allem dann sinnvoll, wenn Erbfolgen kompliziert sind, es viele Erben gibt oder ein gesetzlicher Erbe enterbt wurde.

Beantragt ein Gläubiger die Errichtung eines Verzeichnisses, kann ein Nachlassgericht dies auch amtlich anordnen. Ist damit eine feste Abgabefrist verbunden, muss der Erbe diese zwingend einhalten. Wird sie nicht eingehalten, haftet der Erbe uneingeschränkt gegenüber dem Gläubiger.

7. Mietverhältnisse prüfen

Wohnte der Verstorbene zur Miete, gelten die Erben automatisch als neue Mieter. Erben können allenfalls ein außerordentliches Kündigungsrecht geltend machen. Für diesen Fall müssen Erben den Vermieter umgehend, d.h. innerhalb eines Monats über den Tod informieren und kündigen, weil ansonsten das Mietverhältnis bestehen bleibt.

Eine Ausnahme bildet ein gemeinsamer Haushalt von Eheleuten bzw. Lebenspartnern. Wurde der Vertrag nur zwischen einem Ehepartner und dem Vermieter geschlossen, tritt der verbleibende Ehepartner im Erbfall in das Mietverhältnis ein. Wird die Wohnung von den gemeinsamen Kindern bewohnt, treten diese in das Mietverhältnis ein. In diesen Fällen steht dem Vermieter kein Sonderkündigungsrecht zu.

Spinnweb-Hauswurz

Der Name „Spinnweb-Hauswurz“ stammt von den feinen, weißen Haaren, die sich wie ein Spinnennetz über die Rosetten legen. Die Pflanze ist ansonsten durch seine flachen Rosetten mit dicken, fleischigen Blättern charakterisiert. Die Spitzen sind oft mit einem feinen weißen Gespinst überzogen. Spinnweb-Hauswurz soll entzündungshemmend und bei Hautreizungen kühlend wirken und eine schmerzstillende Wirkung bei Insektenstichen und leichten Verbrennungen haben. Sie wird angewendet bei Sonnenbrand, Insektenstichen, Warzen, Hautunreinheiten und kleinen Wunden. Eine innerliche Anwendung ist kaum dokumentiert. Einige Quellen berichten von leicht reizender Wirkung auf Magen und Darm, vergleichbar mit Aloe Vera, aber ohne wissenschaftliche Absicherung.

Kamille ist eine der bekanntesten und vielseitigsten Heilpflanzen. Sie wirkt entzündungshemmend. Sie lindert mit dieser Wirkung Entzündungen der Haut sowie der Magen- und Darmschleimhaut. Sie wird bei gereiztem Zahnfleisch und bei Halsschmerzen eingesetzt. Sie hat krampflösende und beruhigend Wirkung und wird u. a. bei Bauchkrämpfen verwendet. Kamillentee wirkt beruhigend und kann beim Einschlafen helfen. Darüber hinaus ist ihre antibakterielle und wundheilende Wirkung bekannt. Sie unterstützt die Heilung kleiner Wunden, von Insektenstichen und Hautreizungen.

HEILPFLANZEN UND HEILKRÄUTER

Die Verwendung von Heilpflanzen und Heilkräutern hat eine Jahrtausende währende Tradition, die sich in allen Kulturen nachweisen lässt. Bereits in frühen Hochkulturen und der Antike war das Wissen um die Heilkräfte von Pflanzen ein wesentlicher Bestandteil von Medizin, Religion und des Alltags von Menschen.

Eines der ältesten bekannten medizinischen Dokumente ist das Ebers-Papyrus (ca. 1550 v. Chr.) aus Ägypten. Es enthält über 700 überwiegend auf Pflanzen basierende Rezepte und Heilmittel. Die erwähnten Pflanzen sind u. a. Aloe, Koriander, Myrrhe, Rizinus, Knoblauch und Wacholder, die u. a. zur Wundheilung, gegen Parasiten, Entzündungen und Schmerzen verwendet wurden.

Auf den Tontafeln aus Ninive in Mesopotamien (ca. 2000–1000 v. Chr.) gibt es Bezüge auf pflanzliche Heilmittel. Genannt werden u. a. Pflanzen wie Thymian, Süßholz und Mandragora. In Mesopotamien gab es eine differenzierte Pflanzenheilkunde, die mit dem magischen Denken und Gebeten verkoppelt war.

Im alten indischen Denken spielte die Ayurveda eine bedeutende Rolle. Die Ayurvedamedizin ist ein über 3.000 Jahre altes ganzheitliches Medizinsystem. Sie gilt als eine der ältesten Heilkundesysteme der Welt. Als grundlegende ayurvedische Texte gelten die Werke des indischen Arztes Sushruta (600 v. Chr.). In ihnen gibt es eine Beschreibung von mehr als 500 Heilpflanzen wie Kurkuma, Neem, Ingwer und Ashwagandha.

Das früheste chinesisches Kräuterbuch wird dem legendären Kaiser Shennong (ca. 200 v. Chr.) zugeschrieben. Es listet ca. 365 Heilpflanzen auf, die nach ihrer Wirkung systematisiert sind. Als wichtige Heilpflanzen galten u. a. Ginseng, Ma Huang (Ephedra) und Reishi (Lingzhi).

In der europäischen Antike gilt Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.) als „Vater der Medizin“. Er verwendete Pflanzen wie Minze, Thymian, Wacholder und sah in der Ernährung und Pflanzenheilkunde die Basis der Gesundheit. Das bedeutendste Werk der Antike über Heilpflanzen ist das Buch De Materia Medica von Dioskurides. Er war ein griechischer Arzt, Pharmakologe und Botaniker, der ca. 600 Pflanzen mit medizinischer Wirkung beschrieb. Es war über 1500 Jahre lang das medizinische Standardwerk in der abendländischen Medizin.

Hildegard von Bingen (1098–1179) nutzte dieses Wissen. Sie war eine bedeutende Universalgelehrte des Mittelalters – bekannt als Benediktinerin, Mystikerin, Komponistin, Visionärin und Heilkundige. In ihrem Werk zur Naturheilkunde („Physica“) beschreibt sie hunderte Pflanzen, Tiere, Steine und Metalle in ihrer Wirkung auf den Menschen. Hildegard von Bingen gilt als eine der ersten systematischen Pflanzenheilkundlerinnen Europas. Sie erwähnt die Wirkung von Fenchel, Salbei, Galgant und Bertram. In ihrer Schrift "Causae et Curae" (Ursachen und Behandlungen von Krankheiten) behandelt sie die Entstehung von Krankheiten und ihre Behandlung. Heilpflanzen dienen, so ihre Auffassung, nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen Heilung. Sie betrachtete Kräuter als Teil der göttlichen Schöpfung. Ihre Lehren verbinden spirituelle Sichtweisen mit praktischer Anwendung von Kräutern und Heilpflanze. Sie sind bis heute in der Naturheilkunde lebendig geblieben.

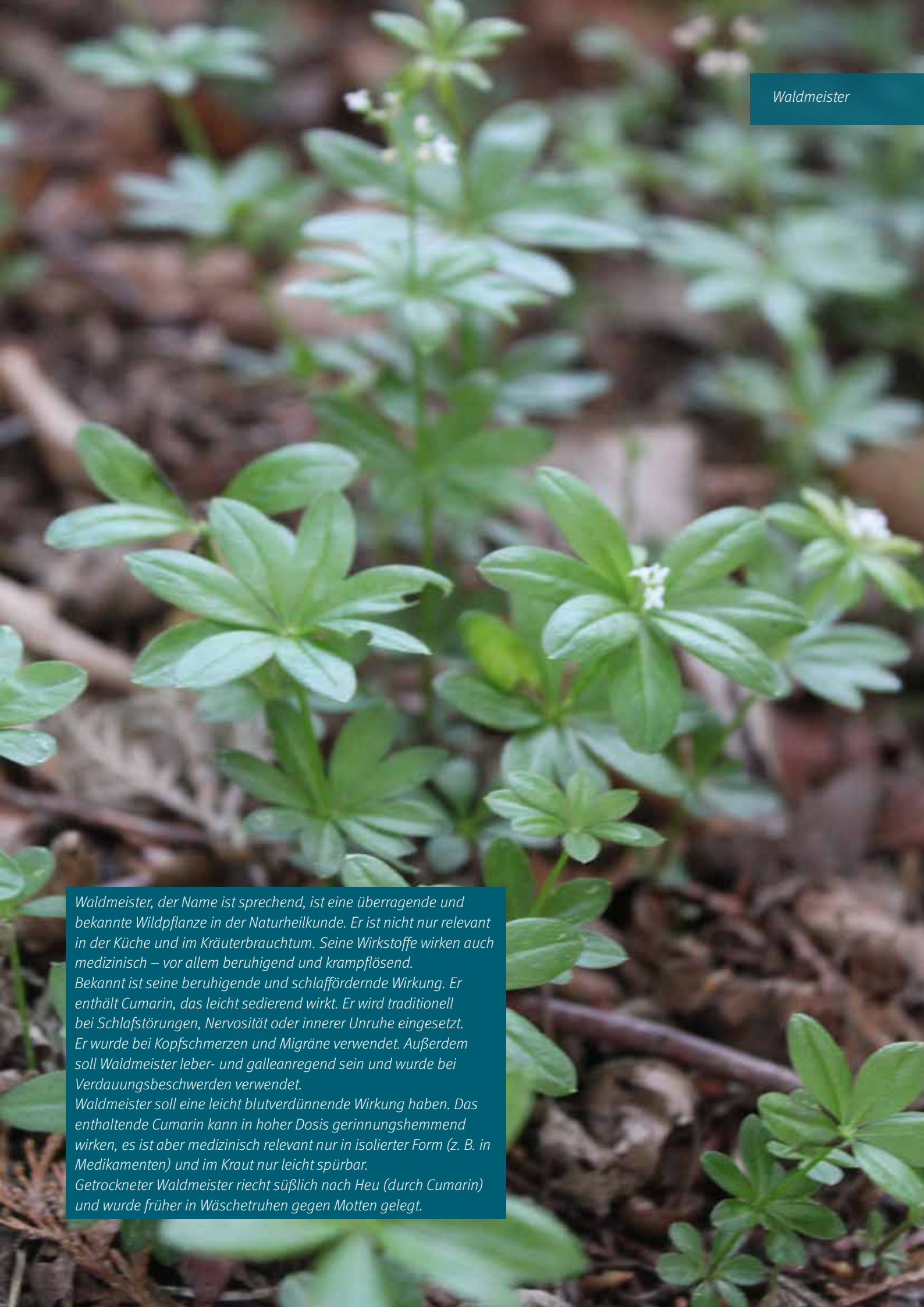
In der Schulmedizin und in der modernen, städtischen Alltags- und Ernährungskultur spielen Heilpflanzen und -kräuter eine eher untergeordnete Rolle, obwohl es unzählige Bücher, Zeitschriften und Aktivitäten von Naturheilkunde verbundenen Menschen gibt, die den medizinischen und Ernährungswert von Heilpflanzen und Kräutern belegen. Belegt ist ihr Nährstoffreichtum, vor allem von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Viele Heilpflanzen enthalten bioaktive Substanzen wie ätherische Öle, Alkaloide, Flavonoide, die heilende Wirkungen haben. Gut belegt sind ihre wundheilenden, entzündungshemmenden, antibakteriellen, immunstärkenden, verdauungsfördernden, geschmacksverstärkenden und appetitanregenden, blutdrucksenkenden und gefäßerweiternden, beruhigenden oder anregenden, schmerzlindern-

den, antioxidativen und organanregenden Wirkungen. Sie können eine Alternative zur industriell geprägten, raffinierten Nahrung sein und in Teilen auch von medikamentenfokussierten Heilansätzen.

Bei den hier abgebildeten Heilpflanzen geht es nicht um Vollständigkeit, weder was die Anzahl von Heilpflanzen und Kräutern betrifft, noch bei den Informationen über diese Pflanzen. Es geht um das Exemplarische und eine Sensibilisierung dafür, dass Kräuter und Heilpflanzen eine Alternative zu industriell angebauten Pflanzen sowie zu Medikamenten sind oder sein können. D., h., es gibt außer der Ästhetik der Bilder das implizite Anliegen, auf Ernährungsgewohnheiten im Alter als Teil einer umfassenderen Vorsorge und Vorsorgekompetenz hinzuweisen. D. h., die hier dargestellten Dimensionen der Vorsorge beziehen sich keineswegs nur auf Regelungen, die man für das Alter treffen kann. Vorsorgedimensionen beziehen sich u. a. auch und ganz wesentlich auf den Lebensstil, auf das Verhalten, auf eine innere Haltung und das Verhältnis zur Natur und seinen Ressourcen. Die Ernährung spielt dabei, wenn es um diese Dimensionen der Vor- und Selbstsorge geht, eine zentrale Rolle für ein langes und gesundes Leben. Sie beeinflusst nicht nur das Körpergewicht, sondern auch das Risiko für chronische Krankheiten, die Zellalterung, die geistige Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Eine pflanzliche und unraffinierte Ernährungsweise kann helfen, chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, bestimmte Krebsarten und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer zu verhindern. Antioxidantien wie sie in Beeren, Gemüse, grünem Tee enthalten sind, bekämpfen freie Radikale und verlangsamen zelluläre Alterungsprozesse. Omega-3-Fettsäuren, wie sie u. a. in Leinsamen, Chiasamen, Hanf, Walnüssen und Perilla enthalten sind, fördern die Zellmembrangesundheit und reduzieren Entzündungen. Eine anti-entzündliche Ernährung, wie sie durch Heilpflanzen befördert werden kann, schützt vor chronischen, unterschwelligen Entzündungen, die Alterungsprozesse und Krankheiten fördern. Zudem zeigen Studien, dass kontrollierte Kalorienrestriktionen, wie sie über pflanzliche Ernährung befördert werden kann, und intermittierendes Fasten die Lebensdauer verlängern und Zellreparaturprozesse wie Autophagie aktivieren können.

Es sei darauf verwiesen, dass die zu den Heilpflanzen und Kräutern mitgegebenen Informationen überwiegend über ChatGPT generiert wurden. Diese Informationen wurden zu verschiedenen Büchern über Heilpflanzen und Kräuter rückgekoppelt. Sie entbinden Nutzer und Leser nicht, sich über den Nährstoffgehalt und die Wirkung von Heilpflanzen und Kräutern selbst zu informieren. Auf die Darstellung negativer Wirkung etwa bei der Einnahme von großen Mengen oder für Schwangere und Kinder wurde hier verzichtet. Es geht hier lediglich um eine Anregung für eine alternative, auf Naturpflanzen orientierte Ernährungsweise.

Enzian



Waldmeister, der Name ist sprechend, ist eine überragende und bekannte Wildpflanze in der Naturheilkunde. Er ist nicht nur relevant in der Küche und im Kräuterbrauchtum. Seine Wirkstoffe wirken auch medizinisch – vor allem beruhigend und krampflösend.
Bekannt ist seine beruhigende und schlaffördernde Wirkung. Er enthält Cumarin, das leicht sedierend wirkt. Er wird traditionell bei Schlafstörungen, Nervosität oder innerer Unruhe eingesetzt. Er wurde bei Kopfschmerzen und Migräne verwendet. Außerdem soll Waldmeister leber- und galleanregend sein und wurde bei Verdauungsbeschwerden verwendet.
Waldmeister soll eine leicht blutverdünnende Wirkung haben. Das enthaltende Cumarin kann in hoher Dosis gerinnungshemmend wirken, es ist aber medizinisch relevant nur in isolierter Form (z. B. in Medikamenten) und im Kraut nur leicht spürbar.
Getrockneter Waldmeister riecht süßlich nach Heu (durch Cumarin) und wurde früher in Wäschetruhen gegen Motten gelegt.

DIGITALER NACHLASS

Beim digitalen Nachlass oder digitalen Erbe handelt es sich um eine Vielzahl von Rechtspositionen und -konstellationen eines verstorbenen Internetnutzers, insbesondere dessen Vertragsbeziehungen zu Host-, Access- oder E-Mail-Providern sowie zu Anbietern sozialer Netzwerke oder virtueller Konten.

Es zählen auch Eigentumsrechte des Verstorbenen an Hardware, Nutzungsrechte an der Software, Urheberrechte und Rechte an hinterlegten Bildern, Foreneinträge und Blogs dazu. Es gilt als umstritten, ob der digitale Nachlass vererbt wird.

Erben haben ein berechtigtes Interesse daran, Zugang zu den digitalen Daten des Verstorbenen zu erhalten, da sie die Pflicht zur ordnungsgemäßen Nachlassverwaltung und -abwicklung betreffen könnte (§ 1967 BGB). Außerdem haben die Erben binnen sechs Wochen über die Annahme bzw. Ausschlagung der Erbschaft zu entscheiden (§ 1944 BGB), wofür sie etwa Zugang auf digitale Rechnungen haben müssen.

In jedem Falle müssen Erben damit rechnen, dass sie die Rechtsnachfolge etwa eines Accountinhabers mit allen Rechten und Pflichten eintreten und ihnen grundsätzlich derselbe Anspruch auf Zurverfügungstellung und Nutzung der Accounts zusteht wie zuvor dem Erblasser einschließlich der Auskunftsansprüche gegen den Provider in Bezug auf Zugangs- und Vertragsdaten.

In den USA gibt es bereits zahlreiche Unternehmen, die den digitalen Nachlass von Verstorbenen verwalten. Auch in Deutschland sind digitale Nachlassverwalter keine Seltenheit mehr. Die Verbraucherzentrale und Stiftung Warentest empfehlen, für den Todesfall anzugeben, wo Zugangsdaten sozialer Netzwerke zur eventuellen Löschung eines Profils hinterlegt sind.

Einige Bestattungsunternehmen bieten Hinterbliebenen die Ermittlung des digitalen Nachlasses des Verstorbenen als Dienstleistung an. Hierbei werden spezialisierte Unternehmen damit beauftragt, bei Banken, Versicherungen und Internet-Plattformen zu recherchieren, ob der Verstorbene dort ein Konto hatte.

Für Ihre digitale Vorsorge können Sie folgendermaßen vorgehen:

1. Verschaffen Sie sich regelmäßig einen Überblick über Ihre Onlineaktivitäten. Listen Sie für jedes Konto die Zugangsdaten und Passwörter auf, so dass Vertrauenspersonen Zugriff darauf haben. Diese können Sie digital oder analog in Passwortmanagern auflisten. Die Auflistung sollte regelmäßig aktualisiert werden.
2. Daten, die niemandem in die Hände fallen sollen, löschen Sie von Zeit zu Zeit. Das können E-Mails oder Fotos sein.
3. Wer festhalten will, welche seiner Daten gelöscht und welche vererbt werden sollen, kann das in einem Testament regeln. Er kann auch eine Vertrauensperson zum digitalen Nachlassverwalter bestimmen und dies in einer Vollmacht festhalten.
4. Formulieren Sie alle Regeln zu Ihrem digitalen Nachlass persönlich von Hand. Nur ein handschriftliches und unterschriebenes Testament ist rechtswirksam und regelt den Zugriff auf digital Hinterlassenes.
5. Verschiedene Nachlassregelungen etwa der Stiftung Warentest zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Testament verfassen und Ihren digitalen Nachlass regeln.

Siehe dazu:
https://www.test.de/digitaler-nachlass-wie-sie-ihren-erben-das-leben-leichter-machen-5028585-0/

Sensible (Online-)Daten

Sensible Online-Daten verwahren Menschen häufig an verschiedensten Orten auf. Sie sind in besonderem Maße missbrauchsgefährdet. Der Vorsorgeordner soll kein konzentriertes Informationsmaterial für sensible und missbrauchsanfällige Daten sein. Jeder Benutzer dieses Vorsorgeordners sollte sich bewusst sein, dass die Daten von Konten, Codewörter von Kreditkarten usw. von anderen missbraucht werden können. Insofern ist es u. U. sinnvoll, missbrauchsanfällige Daten, Codewörter usw. sowie die Aufbewahrungsorte von missbrauchsgefährdeten Dokumenten (Sparbuch, Testament u. ä.) vertrauenswürdigen Personen, gegebenenfalls auch Notaren anzuvertrauen. Ihre sichere Aufbewahrung ist wichtig!

Dennoch ist für viele Menschen der zuverlässige, übersichtliche und konzentrierte Zugriff wichtig. Dafür gibt es inzwischen auch sichere internetgestützte Cloudlösungen und entsprechende Anbieter. Informieren Sie sich darüber!

Achtung! Der sichere Zugriff auf solche Daten ist allerdings nicht nur für Sie wichtig, sondern kann auch für Angehörige für den Fall wichtig sein, dass Sie einen Zugriff nicht (mehr) realisieren können. Insofern können digitale Daten auch Bestandteil einer Vorsorgeregelung sowie Ihres digitalen Nachlasses sein. Für den Vorsorgefall müssten Sie festlegen, wer Zugriff auf Ihre digitalen Daten hat. Passwörter sollen unbefugten Dritten nicht zugänglich gemacht werden. Bewahren Sie diese Liste bzw. den gesamten Ordner an einem sicheren Ort auf oder lassen Sie nur vertrauenswürdige Personen von der Existenz dieses Ordners wissen.

Computer I
(auch Tablet, Laptop usw.)

Passwort/Passwörter
Aufbewahrung/Kenntnis

Computer II

Passwort/Passwörter
Aufbewahrung/Kenntnis

Computer III

Passwort/Passwörter
Aufbewahrung/Kenntnis

Smartphone/iPhone/Handy

PIN/PUK
Zugangscode

Smartphone/iPhone/Handy

PIN/PUK
Zugangscode

E-Mail-Postfach I

E-Mail-Adresse
Benutzername
Passwort

E-Mail-Postfach II

E-Mail-Adresse
Benutzername
Passwort

Soziale Netzwerke (Facebook, Instagram, Twitter, Linkedin, Xing usw.)

Zugangsdaten

Soziale Netzwerke (Facebook, Instagram, Twitter, Linkedin, Xing usw.)

Zugangsdaten

Online-Banking (Konto I)

Zugangsdaten

Online-Banking (Konto II)

Zugangsdaten

Online Shop I (Amazon, Otto, eBay, usw.)

Zugangsdaten

Online Shop II

Zugangsdaten

Online Shop III

Zugangsdaten

Online Shop IV

Zugangsdaten

Online Shop V

Zugangsdaten

Online Shop VI

Zugangsdaten

Dienstleister (z. B. DB Bahn)

Zugangsdaten

Dienstleister

Zugangsdaten

Messenger Dienste (WhatsApp, Threema, Skype, Signal, Telegram usw.)

Zugangsdaten

Cloud-Dienste (Dropbox, Google Drive, One Drive, Magenta Cloud o. ä.)

Zugangsdaten

Streamingdienst (z. B. Netflix, Disney Plus, Spotify)

Zugangsdaten

Streamingdienst (z. B. Netflix, Disney Plus, Spotify)

Zugangsdaten

Die Wilde Möhre ist die Wildform der heute bekannten Karotte. Sie wurde bereits in der Antike als Heil- und Nahrungsmittel verwendet. Ihre Wirkung ist mild, aber vielfältig – besonders auf Verdauung, Harnwege, Haut und den Hormonhaushalt. Sie enthält als Wirkstoffe u. a. ätherisches Öl, Flavonoide, die antioxidativ und gefäßschützend wirken, Carotinoide, die zellschützend und hautstärkend wirken sowie verdauungsfördernde Bitterstoffe, die die Magensaft- und Gallensekretion und die Leberfunktion anregen sollen.
Wilde Möhren sollen antioxidativ und entzündungshemmend wirken, d. h., sie schützen Zellen vor freien Radikalen.

VOLLMACHTEN UND VERFÜGUNGEN

Vorsorgevollmacht

In einer Vorsorgevollmacht werden eine oder mehrere Personen bevollmächtigt, Sie im Falle des Verlustes der Geschäftsfähigkeit, rechtlich zu vertreten.

Sie als Vollmachtgeber:in können festlegen, welche Vertrauensperson(en) im Namen und mit Wirkungen von Ihnen Erklärungen abgeben dürfen, zu welchen Sie nicht mehr in der Lage sind.

Im Anhang finden Sie ein Muster für eine Vorsorgevollmacht. Bei der Abfassung können Sie sich von der Betreuungsbehörde Ihrer Kommune oder Ihres Landkreises oder von einem Betreuungsverein kostenlos beraten lassen. Auch die Frage, ob eine öffentliche Beglaubigung (durch die Betreuungsbehörde oder einen Notar) notwendig ist, kann Ihnen hier beantwortet werden.

Wenn Sie eine Vorsorgevollmacht erteilt haben, benötigen Sie nicht zusätzlich eine Betreuungsverfügung, weil diese in der Vollmacht (Punkt 8) enthalten ist.

Der Ratgeber "Wie kann ich vorsorgen? Ratgeber zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung" des Thüringer Ministeriums für Migration, Justiz und Verbraucherschutz bietet nähere Informationen und Erläuterungen.

Haben Sie eine Vorsorgevollmacht?	☐ ja ☐ nein
Wenn ja, Verwahrungsort	
Personen, die informiert oder bevollmächtigt sind	

Betreuungsverfügung

In einer Betreuungsverfügung können Sie festlegen, wer im Betreuungsfall Ihr:e gerichtlich bestellte:r Betreuer:in sein soll. Darüber hinaus können Sie in einer Betreuungsverfügung festlegen, nach welchen Maßgaben und Wertvorstellungen der:die Betreuer:in entscheiden soll.

Im Gegensatz zur Vorsorgevollmacht berechtigt eine Betreuungsverfügung nicht zur Vertretung bei Rechtsgeschäften. Die erforderliche Vertretungsmacht wird erst durch das Betreuungsgericht erteilt. Mit einer Betreuungsverfügung geben Sie dem Betreuungsgericht und dem:der Betreuer:in Handlungsanweisungen.

Haben Sie eine Betreuungsverfügung?	☐ ja ☐ nein
Wenn ja, Verwahrungsort	
Personen, die informiert oder bevollmächtigt sind	

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung können Sie festlegen, ob und wie Sie, im Falle Ihrer Entscheidungsunfähigkeit, in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden wollen.

Sie legen schriftlich fest, welche medizinischen Maßnahmen gewünscht sind oder unterlassen werden sollen, sollten Sie in einen bestimmten Krankheitszustand geraten.

Möglicher Inhalt einer Patientenverfügung

- Situationen, für die die Patientenverfügung gelten soll
- Festlegungen zu ärztlichen/pflegerischen Maßnahmen
- Wünsche zu Ort und Begleitung
- Aussagen zur Verbindlichkeit
- Hinweise auf weitere Vorsorgeverfügungen
- Wertvorstellungen als Erläuterung zur Patientenverfügung
- Hinweis auf beigefügte Erläuterungen zur Patientenverfügung
- Organspende
- Datum, Unterschrift

Haben Sie eine Patientenverfügung?	☐ ja ☐ nein
Wenn ja, Verwahrungsort	
Personen, die informiert oder bevollmächtigt sind	

Bei der Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung handelt es sich um weitreichende Entscheidungen und rechtlich bindende Dokumente. In diesem Vorsorgeordner konnten wir die Inhalte nur kurz skizzieren.

Nähere Informationen und Erläuterungen bietet der Ratgeber **"Wie kann ich vorsorgen? Ratgeber zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung"** des TThüringer Ministeriums für Justiz, Migration und Verbraucherschutz. Diesen können Sie hier downloaden:

https://justiz.thueringen.de/fileadmin/TMMJV/Service/publikationen/Wie_kann_ich_vorsorgen_web_mit_Formularen.pdf (letzter Aufruf 23.10.2025)

Dieser Ratgeber ist auch in leichter Sprache verfügbar:

https://justiz.thueringen.de/fileadmin/TMMJV/Service/publikationen/Wie_kann_ich_vorsorgen_Leichte_Sprache_web.pdf (letzter Aufruf 23.10.2025)

Möchten Sie die Ratgeber als Broschüre, können Sie diese auch bestellen:

Thüringer Ministerium für Justiz, Migration und Verbraucherschutz
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Werner-Seelenbinder-Straße 5
99096 Erfurt

Tel.: 0361 57 3511 861
Fax: 0361 57 3511 848
E-Mail: presse@tmmjv.thueringen.de
Internet: www.justiz.thueringen.de

Zudem stehen Ihnen in ganz Thüringen Betreuungsbehörden in den Kommunen und in den Landkreisen sowie Betreuungsvereine zur Verfügung, die Sie kostenlos rund um die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung beraten können.

Auch in den Landratsämtern und Seniorenbüros finden Sie Ansprechpartner:innen, die Ihnen bei den Fragen rund um Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung zur Seite stehen.

Sonnenhut

Der Sonnenhut ist eine Heilpflanze, die zur Stärkung des Immunsystems und zur Vorbeugung oder Behandlung von Erkältungen verwendet wird. Als Hauptwirkungen gilt seine immunstimulierende Wirkung. Er regt die Aktivität von Abwehrzellen an und unterstützt die Bildung von körpereigenen Proteinen, die eine zentrale Rolle im Immunsystem spielen und u. a. Viren bekämpfen. Durch seine Anwendung können Erkältungen verkürzt und gelindert werden.

Der Sonnenhut wirkt des Weiteren entzündungshemmend, antiviral und leicht antibakteriell. Er hemmt das Wachstum bestimmter Bakterien und Viren.

Zur Anwendung und Vorbeugung kommt er bei Erkältungen, grippalen Infekten, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Harnwegsinfekten, bei kleinen Wunden, Insektenstichen und Hautreizungen.

VERSICHERUNGEN

Gesetzliche Rente/ Vorsorge

Anschrift des Rentenversicherungsträgers

Versicherungsnummer/n

Verwahrung des Rentenbescheids und der Rentenunterlagen

Berufs- und Erwerbsunfähigkeitsrente ☐ ja ☐ nein

Witwenrente ☐ ja ☐ nein

Zusatzversicherung/ -versorgung

Versicherungsgesellschaft und -nummer

Private Rentenversicherung/en

Versicherungsgesellschaft und -nummer

Verwahrung der Unterlagen

Weitere Altersvorsorge/n

Hinweise auf Art und Anschrift

Versicherungsnummer

Verwahrung

Beamtenversorgung

Pensionsfestsetzende Behörde

Telefonnummer

Personalnummer/ Aktenzeichen

Betriebsrente

☐ ja ☐ nein

Versicherungsträger

Lebensversicherung/en

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Bezugsberechtigte:r: Name, Anschrift, Ort der Unterlagen

Unfallversicherung/en

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Verwahrungsort

Allgemeine Haftpflicht-versicherung

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Ort der Unterlagen

Auto-Haftpflichtversicherung/en

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Verwahrungsort

Andere mit dem Auto zusammenhängende Versicherungen

Verwahrungsort von Unterlagen zum Fahrzeug

Hausratversicherung/en

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Verwahrungsort

Sterbegeldversicherung/en

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Verwahrungsort

Wohngebäude oder vergleichbare Versicherung/en

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Verwahrungsort

Rechtschutzversicherung

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Verwahrungsort

Sonstige Versicherung/en

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Verwahrungsort

Sonstige Versicherung/en

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Verwahrungsort

Sonstige Versicherung/en

Versicherungsgesellschaft, Versicherungsnummer

Anschrift

Telefonnummer

Verwahrungsort

Weicher Frauenmantel

Weicher Frauenmantel, der Name nimmt Bezug auf seine unterstellte Wirkung, ist eine Unterart des Frauenmantels. Man sieht sie oft als Zierpflanze, sie ist aber wie der Gemeine Frauenmantel auch heilkundlich wirksam – besonders mit Bezug auf die Frauenheilkunde, Zyklusregulation und Wundheilung.
Er taucht nicht zufällig in Märchen, Mythen und der Literatur immer wieder indirekt oder symbolisch auf. Seine Bedeutung liegt oft im Symbolischen, im Zusammenhang mit Weiblichkeit, Heilung und Schutz. In vielen volkstümlichen Deutungen wurde er mit weiblichen Urkräften, Göttinnen (z. B. Freya, Maria, Gaia) oder der Mutter Natur verbunden. In keltischen und germanischen Überlieferungen galt er als heiliges Frauenkraut, das bei Ritualen und Übergängen (z. B. Geburt, Menstruation, Hochzeit) genutzt wurde.
Unterstellt wurde in der Naturheilkunde eine zyklusregulierende und hormonell ausgleichende Wirkung. Man nahm auch an, dass er Kinderwünsche unterstützen kann und Einfluss auf die Fruchtbarkeit der Frau hat. Er wirkt krampflösend und schmerzlindernd.
Unterstellt wurde eine Linderung von Menstruationsbeschwerden, Unterleibsschmerzen und Spannungsgefühlen. Es wirkt darüber hinaus entzündungshemmend und adstringierend (zusammenziehend). D. h., er unterstützt die Wundheilung, sowohl innerlich (z. B. Schleimhäute) als auch äußerlich (z. B. bei Hautausschlägen, kleinen Verletzungen, Ekzemen). Verwendet wurde er auch bei leichter Durchfallerkrankung, da die Gerbstoffe beruhigend auf die Darmschleimhaut wirken.
Wichtige Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, die adstringierend und entzündungshemmend wirken, Flavonoide mit antioxidativer und hormonmodulierender Wirkung, die stoffwechselanregenden Bitterstoffe sowie Saponine und Phytosterine, die mild hormonregulierend wirken.

FINANZEN, VERMÖGEN UND VERTRÄGE

Daten über die eigenen Geldanlagen, das Vermögen und Vertragsangelegenheiten sind anderen Menschen einerseits vorzuenthalten, weil sie missbrauchsgefährdet sind. D. h., Informationen über diese Angelegenheiten sollten nur angegeben werden, wenn ein unbefugter Zugriff anderer ausgeschlossen werden kann.

Andererseits ist die Auflistung der Vermögensbestände sinnvoll, weil Angehörige im Falle des eigenen Ablebens und des Eintretens eines Erbfalles häufig keine genaue Kenntnis über diese Vermögenstatbestände haben.

Wer sich für eine Auflistung von Vermögenstatbeständen entscheidet, sollte deren sichere Verwahrung garantieren. Wägen Sie sorgfältig ab, ob und wie Sie den Nachweis über Ihre Vermögenswerte führen wollen.

Unter Umständen ist es sinnvoll, diesen Nachweis an vertrauenswürdige Personen und Angehörige zu übergeben und zu anonymisieren. Lassen Sie sich diesbezüglich beraten und stimmen Sie sich mit Ihren Angehörigen ab.

Finanzielles Vermögen, Anlagen, Aktien und andere Vermögenswerte

Girokonto I

IBAN
BIC
Geldinstitut

Verwahrung der Unterlagen und Geldkarte

Verfügungsberechtigt/ Vollmachten

Girokonto II

IBAN
BIC
Geldinstitut

Verwahrung der Unterlagen und Geldkarte

Verfügungsberechtigt/ Vollmachten

Sparbuch I

Kontonummer
Geldinstitut

Verwahrung der Unterlagen

Verfügungsberechtigt/ Vollmachten

Sparbuch II

Kontonummer
Angelegt bei (Name der Bank)

Verwahrung der Unterlagen

Verfügungsberechtigt/ Vollmachten

Depot

Kontonummer

Angelegt bei (Name der Bank)

Verwahrung der Unterlagen

Verfügungsberechtigt/ Vollmachten

Wertpapier

Kontonummer

Angelegt bei (Name der Bank)

Verwahrung der Unterlagen

Verfügungsberechtigt/ Vollmachten

Bankschließfach

Name und Anschrift der Bank

Schließfachnummer

Schlüsselverwahrung/ Vollmachten

Sonstige Anlagen und Verträge

(z. B. Festgeldanlagen, Sparverträge, Bausparverträge, Beteiligungen u. a. m.)

Sonstige Anlagen und Verträge

(z. B. Festgeldanlagen, Sparverträge, Bausparverträge, Beteiligungen u. a. m.)

Sonstige Anlagen und Verträge

(z. B. Festgeldanlagen, Sparverträge, Bausparverträge, Beteiligungen u. a. m.)

Forderungen und Ansprüche gegenüber anderen

(Name des Schuldners, Höhe der Forderung, Aufbewahrung der Unterlagen)

Forderungen und Ansprüche gegenüber anderen

(Name des Schuldners, Höhe der Forderung, Aufbewahrung der Unterlagen)

Darlehensverträge

Darlehen I

Name und Anschrift der Bank	
Darlehensvertrag und Zweck des Darlehens	
Aufbewahrung der Unterlagen	
Voraussichtliche Laufzeit	

Darlehen II

Name und Anschrift der Bank	
Darlehensvertrag und Zweck des Darlehens	
Aufbewahrung der Unterlagen	
Voraussichtliche Laufzeit	

Verbindlichkeit/en bei Privatpersonen

Name und Kontaktdaten der Privatperson	
Höhe der Verbindlichkeit	
Vereinbarte Zahlungsmodalitäten	
Aufbewahrung der Unterlagen	

Eigentum

Immobilie I

Anschrift der Immobilie	
Allein- oder Miteigentümer/ Höhe des Eigentümeranteils	
Verwaltung	
Grundbuchnummer, -belastung, -einträge	
Aufbewahrung der Unterlagen	
Weitere Informationen zur Immobilie	

Immobilie II

Anschrift der Immobilie	
Allein- oder Miteigentümer/ Höhe des Eigentümeranteils	
Verwaltung	
Grundbuchnummer, -belastung, -einträge	
Aufbewahrung der Unterlagen	
Weitere Informationen zur Immobilie	

Weitere werthaltige Vermögensbestände & Wertgegenstände (Tresor, Fahrzeuge, Schiffe, Schmuck,Sammlungen, Möbel, Bilder o. ä.)

Gegenstand	Ort der Aufbewahrung / Wer hat Kenntnis über den Gegenstand?

Bestehende Verträge

Mietvertrag

Wohnungsanschrift

Vermieter:in

Aufbewahrungsort

Mietvertrag für andere Objekte (Garagen o. ä.)

Wohnungsanschrift

Vermieter:in

Aufbewahrungsort

Stromversorgung

Versorgungsunternehmen

Kundennummer

Vertragsunterlagen

Gasversorgung

Versorgungsunternehmen	
Kundennummer	
Vertragsunterlagen	

Wasser- und Abwasserversorgung

Versorgungsunternehmen	
Kundennummer	
Vertragsunterlagen	

Müllentsorgung

Versorgungsunternehmen	
Kundennummer	
Vertragsunterlagen	

Telefonvertrag

Anbieter	
Kundennummer	
Vertragsunterlagen	

Handyvertrag

Anbieter	
Kundennummer	
Vertragsunterlagen	

Internetvertrag

Anbieter	
Kundennummer	
Vertragsunterlagen	

Fernsehen/TV

Anbieter	
Kundennummer	
Vertragsunterlagen	

GEZ

Kundennummer	

Abos und Mitgliedschaften

Zeitung, Illustrierte, Fachzeitschrift Kundennummer Beitragmodalitäten (monatlich/jährlich; SEPA-Mandat?)	
Zeitung, Illustrierte, Fachzeitschrift Kundennummer Beitragmodalitäten (monatlich/jährlich; SEPA-Mandat?)	
Zeitung, Illustrierte, Fachzeitschrift Kundennummer Beitragmodalitäten (monatlich/jährlich; SEPA-Mandat?)	

Mitgliedschaften in Vereinen, Verbänden, Gewerkschaften, Parteien, Automobilclubs o. ä.

Name des Vereins

Mitgliednummer

Beitragmodalitäten (monatlich/jährlich; SEPA-Mandat?)

Mitgliedschaften in Vereinen, Verbänden, Gewerkschaften, Parteien, Automobilclubs o. ä.

Name des Vereins

Mitgliednummer

Beitragmodalitäten (monatlich/jährlich; SEPA-Mandat?)

Weitere Miet-, Leasing- oder anderweitige Verträge

Wiesensalbei

Wiesensalbei ist eine heimische, wilde Verwandte des bekannten Echten Salbeis, der in der Pflanzenheilkunde seit Jahrhunderten bekannt und etabliert ist. Während Wiesensalbei weniger intensiv wirkt als sein mediterraner Verwandter, hat er ähnliche, aber mildere Heilwirkungen – besonders bei Erkältung, Entzündung und Hautproblemen.

Ihm wird eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung unterstellt. Er hilft u. a. bei Mund-, Rachen- und Zahnfleischentzündungen sowie bei Halsschmerzen und leichten Hautentzündungen.

Er wirkt krampflösend und zyklusregulierend. Er soll die Verdauung befördern, den Gallenfluss anregen und hilft bei Völlegefühl und Blähungen. Er enthält Flavonoide und Gerbstoffe, die zellschützend wirken sollen.

Formen der Anwendung sind Teeaufgüsse, Gurgellösungen, Umschläge und Inhalation.

UNTERSCHRIFT UND AKTUALISIERUNG

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich den Ordner selbst ausgefüllt habe und die Angaben richtig sind.

.....	.....
Datum des erstmaligen Ausfüllens	**Unterschrift**

Ich habe den Ordner an folgenden Daten nochmals durchgesehen und auf Aktualität überprüft:

.....	.....
Datum der Aktualisierung	**Unterschrift**
.....	.....
Datum der Aktualisierung	**Unterschrift**
.....	.....
Datum der Aktualisierung	**Unterschrift**
.....	.....
Datum der Aktualisierung	**Unterschrift**
.....	.....
Datum der Aktualisierung	**Unterschrift**
.....	.....
Datum der Aktualisierung	**Unterschrift**
.....	.....
Datum der Aktualisierung	**Unterschrift**
.....	.....
Datum der Aktualisierung	**Unterschrift**

Beifuß

Beifuß ist an Straßen-, Weg- und Feldrändern allgegenwärtig. Er wurde bereits im Altertum als „Mutter aller Heilkräuter" verehrt und in der chinesischen Medizin wird er für die Moxibustion (ein Behandlungsverfahren der traditionellen Chinesischen Medizin) verwendet, d. h., für die Erwärmung von Akupunkturpunkten. Beifuß soll in seiner Wirkung verdauungsfördernd sein. Er unterstützt Magen und Galle und hilft bei Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit. Ihm wird darüber hinaus eine entspannungsfördernde und beruhigende Wirkung nachgesagt. Er wurde früher bei Schlafstörungen und Nervosität eingesetzt. Er soll antibakteriell und entzündungshemmend wirken. Angewendet wird Beifuß u. a. für Tee, als Tinktur oder Tropfen sowie getrocknet als Gewürz bei schwer verdaulichen Speisen.

MUSTERDOKUMENTE

Quelle: Die Musterdokumente sind von der Internetseite des Bundesministeriums der Justiz und für Verbrauerschutz.

Im Einzelnen:

» Betreuungsverfügung: https://www.bmjv.de/SharedDocs/Downloads/DE/Formular/Betreuungsverfuegung.pdf?__blob=publicationFile&v=5 (letzter Aufruf am 22.10.2025)

» Vorsorgevollmacht: https://www.bmjv.de/SharedDocs/Downloads/DE/Formular/Vorsorgevollmacht.pdf?__blob=publicationFile&v=8 (letzter Aufruf am 22.10.2025)

» Textbausteine Patientenverfügung: https://hdr4.bmj.de/SharedDocs/Downloads/DE/Formular/Patientenverfuegung_Textbausteine_pdf.pdf?__blob=publicationFile&v=6 (letzter Aufruf am 22.10.2025)

Wir weisen darauf hin, dass folgende Dokumente als Anschauungsmaterial gedacht sind. Verfügungen und Vollmachten sind nur in ausgedruckter und unterschriebener Form gültig. In ganz Thüringen stehen Ihnen Betreuungsbehörden und -vereine zur Verfügung, die Sie kostenfrei rund um die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung beraten können.

Betreuungsverfügung

Ich,

Name, Vorname

Geburtsdatum Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

lege hiermit für den Fall, dass ich infolge Krankheit oder Behinderung meine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst besorgen kann und deshalb ein Betreuer für mich bestellt werden muss, Folgendes fest:

■ **Zu meinem Betreuer/meiner Betreuerin soll bestellt werden:**

Name, Vorname

Geburtsdatum Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

■ **Falls die vorstehende Person nicht zum Betreuer oder zur Betreuerin bestellt werden kann, soll folgende Person bestellt werden:**

Name, Vorname

Geburtsdatum Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

■ **Auf keinen Fall soll zum Betreuer/zur Betreuerin bestellt werden:**

Name, Vorname

Geburtsdatum Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

■ **Zur Wahrnehmung meiner Angelegenheiten durch den Betreuer/die Betreuerin habe ich folgende Wünsche:**

1. 2.

3. 4.

Ort, Datum Unterschrift

Vollmacht Seite 1

Vollmacht

Ich, (Vollmachtgeber/in)

Name, Vorname

Geburtsdatum

Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

erteile hiermit Vollmacht an

(bevollmächtigte Person)

Name, Vorname

Geburtsdatum

Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

Diese Vertrauensperson wird hiermit bevollmächtigt, mich in allen Angelegenheiten zu vertreten, die ich im Folgenden angekreuzt oder angegeben habe. Durch diese Vollmachtserteilung soll eine vom Gericht angeordnete Betreuung vermieden werden. Die Vollmacht bleibt daher in Kraft, wenn ich nach ihrer Errichtung geschäftsunfähig geworden sein sollte.

Die Vollmacht ist nur wirksam, solange die bevollmächtigte Person die Vollmachtsurkunde besitzt und bei Vornahme eines Rechtsgeschäfts die Urkunde im Original vorlegen kann.

Fortsetzung Seite 2

1. Gesundheitssorge/Pflegebedürftigkeit

- Sie darf in allen Angelegenheiten der Gesundheitssorge entscheiden, ebenso über alle Einzelheiten einer ambulanten oder (teil-)stationären Pflege. Sie ist befugt, meinen in einer Patientenverfügung festgelegten Willen durchzusetzen. ◯ ja ◯ nein

- Sie darf insbesondere in eine Untersuchung des Gesundheitszustands, eine Heilbehandlung oder einen ärztlichen Eingriff einwilligen, diese ablehnen oder die Einwilligung in diese Maßnahmen widerrufen, auch wenn mit der Vornahme, dem Unterlassen oder dem Abbruch dieser Maßnahmen die Gefahr besteht, dass ich sterbe oder einen schweren und länger dauernden gesundheitlichen Schaden erleide (§ 1829 Absatz 1 und 2 BGB). ◯ ja ◯ nein

- Sie darf Krankenunterlagen einsehen und deren Herausgabe an Dritte bewilligen. Ich entbinde alle mich behandelnden Ärzte und nichtärztliches Personal gegenüber meiner bevollmächtigten Vertrauensperson von der Schweigepflicht. Diese darf ihrerseits alle mich behandelnden Ärzte und nichtärztliches Personal von der Schweigepflicht gegenüber Dritten entbinden. ◯ ja ◯ nein

- Solange es erforderlich ist, darf sie

  über meine freiheitsentziehende Unterbringung (§ 1831 Absatz 1 BGB) ◯ ja ◯ nein

  über freiheitsentziehende Maßnahmen (z.B. Bettgitter, Medikamente u.ä.) in einem Heim oder in einer sonstigen Einrichtung (§ 1831 Absatz 4 BGB) ◯ ja ◯ nein

  über ärztliche Zwangsmaßnahmen (§ 1832 Absatz 1 BGB) ◯ ja ◯ nein

  über meine Verbringung zu einem stationären Aufenthalt in einem Krankenhaus, wenn eine ärztliche Zwangsmaßnahme in Betracht kommt (§ 1832 Absatz 4 BGB) ◯ ja ◯ nein

  entscheiden.

- _____

- _____

- _____

2. Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten

- Sie darf meinen Aufenthalt bestimmen. ◯ ja ◯ nein

- Sie darf Rechte und Pflichten aus dem Mietvertrag über meine Wohnung einschließlich einer Kündigung wahrnehmen sowie meinen Haushalt auflösen. ◯ ja ◯ nein

- Sie darf einen neuen Wohnungsmietvertrag abschließen und kündigen. ◯ ja ◯ nein

- Sie darf einen Vertrag nach dem Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz (Vertrag über die Überlassung von Wohnraum mit Pflege- und Betreuungsleistungen; ehemals: Heimvertrag) abschließen und kündigen. ◯ ja ◯ nein

- _____

Fortsetzung Seite 3

3. Behörden

- Sie darf mich bei Behörden, Versicherungen, Renten- und Sozialleistungsträgern vertreten. Dies umfasst auch die datenschutzrechtliche Einwilligung. ◯ ja ◯ nein

- _____

4. Vermögenssorge

- Sie darf mein Vermögen verwalten und hierbei alle Rechtshandlungen und Rechtsgeschäfte im In- und Ausland vornehmen, Erklärungen aller Art abgeben und entgegennehmen sowie Anträge stellen, abändern, zurücknehmen, namentlich ◯ ja ◯ nein

- über Vermögensgegenstände jeder Art verfügen (**bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 1**) ◯ ja ◯ nein

- Zahlungen und Wertgegenstände annehmen ◯ ja ◯ nein

- Verbindlichkeiten eingehen (**bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 1**) ◯ ja ◯ nein

- Willenserklärungen bezüglich meiner Konten, Depots und Safes abgeben. Sie darf mich im Geschäftsverkehr mit Kreditinstituten vertreten (**bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 2**) ◯ ja ◯ nein

- Schenkungen in dem Rahmen vornehmen, der einem Betreuer ohne betreuungsgerichtliche Genehmigung gestattet ist (also Gelegenheitsgeschenke oder nach meinen Lebensverhältnissen angemessene Zuwendungen). ◯ ja ◯ nein

- _____

- Folgende Geschäfte soll sie **nicht** wahrnehmen können:

- _____

- _____

Hinweis:
1. Denken Sie an die erforderliche Form der Vollmacht bei Immobiliengeschäften, für Handelsgewerbe oder die Aufnahme eines Verbraucherdarlehens (vgl. Ziffer 2.1.6 der Broschüre „Betreuungsrecht“).
2. Für die Vermögenssorge in Bankangelegenheiten sollten Sie auf die von Ihrer Bank/Sparkasse angebotene Konto-/Depotvollmacht zurückgreifen. Diese Vollmacht berechtigt den Bevollmächtigten zur Vornahme aller Geschäfte, die mit der Konto- und Depotführung in unmittelbarem Zusammenhang stehen. Es werden ihm keine Befugnisse eingeräumt, die für den normalen Geschäftsverkehr unnötig sind, wie z. B. der Abschluss von Finanztermingeschäften. Die Konto-/Depotvollmacht sollten Sie **grundsätzlich** in Ihrer Bank oder Sparkasse unterzeichnen; etwaige spätere Zweifel an der Wirksamkeit der Vollmachtserteilung können hierdurch ausgeräumt werden. Können Sie Ihre Bank/Sparkasse nicht aufsuchen, wird sich im Gespräch mit Ihrer Bank/Sparkasse sicher eine Lösung finden.

Fortsetzung Seite 4

5. Post und Fernmeldeverkehr

- Sie darf im Rahmen der Ausübung dieser Vollmacht die für mich bestimmte Post entgegennehmen, öffnen und lesen. Dies gilt auch für den elektronischen Postverkehr. Zudem darf sie über den Fernmeldeverkehr einschließlich aller elektronischen Kommunikationsformen entscheiden. Sie darf alle hiermit zusammenhängenden Willenserklärungen (z. B. Vertragsabschlüsse, Kündigungen) abgeben. ◯ ja ◯ nein

6. Vertretung vor Gericht

- Sie darf mich gegenüber Gerichten vertreten sowie Prozesshandlungen aller Art vornehmen. ◯ ja ◯ nein

7. Untervollmacht

- Sie darf Untervollmacht erteilen. ◯ ja ◯ nein

8. Betreuungsverfügung

- Falls trotz dieser Vollmacht eine gesetzliche Vertretung („rechtliche Betreuung“) erforderlich sein sollte, bitte ich, die oben bezeichnete Vertrauensperson als Betreuer zu bestellen. ◯ ja ◯ nein

9. Geltung über den Tod hinaus

- Die Vollmacht gilt über den Tod hinaus. ◯ ja ◯ nein

10. Weitere Regelungen

- _____

_____

_____

_____

Ort, Datum — Unterschrift der Vollmachtnehmerin/des Vollmachtnehmers

Ort, Datum — Unterschrift der Vollmachtgeberin/des Vollmachtgebers

Letzte Seite

Sonnentau wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin genutzt, vor allem wegen seiner Wirkung auf die Atemwege. Hauptwirkstoffe sind bioaktive Substanzen, darunter Flavonoide, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken, Phenolcarbonsäuren, ätherische Öle und Plumbagin, das antibakteriell wirkt.

Sonnentau wird vor allem bei Husten und Atemwegserkrankungen eingesetzt. Die Pflanze wirkt krampflösend auf die Bronchien und reduziert Hustenreiz. Bei Entzündungen in Hals, Bronchien oder Lunge kann sie die Symptome lindern. In homöopathischen und pflanzlichen Präparaten wird sie unterstützend bei asthmatischen Beschwerden verwendet.

Verwendet werden die getrockneten Blätter für Teeaufgüsse. Außerdem gibt es standardisierte Präparate in der Apotheke.

Brennnesseln enthalten u. a. Flavonoide, die entzündungshemmend wirken. Sie sind hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen und Arthritis. Sie haben eine entwässernde Wirkung. D. h., sie fördern die Ausscheidung von Wasser über die Nieren und unterstützen die Entgiftung und Entschlackung des Körpers. Sie können bei Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten helfen.
Traditionell wurden sie zur "Blutreinigung" genutzt. Sie unterstützen den Stoffwechsel und die Ausleitung von Giftstoffen. An Nährstoffen enthalten sie Eisen, Kalzium, Magnesium, Vitamin C, Vitamin A und Eiweiß. Sie sollen das Immunsystem stärken und belebend bei Erschöpfung wirken. Aufgrund des hohen Eisengehalts gelten sie bei Eisenmangel als hilfreich. Die enthaltene Kieselsäure wirkt unterstützend auf Haut, Haare und Nägel. Studien zeigen zudem, dass Brennnesseln den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und potentiell nützlich sind bei Typ-2-Diabetes.
Anwendungsformen sind u. a. als Tee, Saft oder Smoothie. Frisch gepresst oder gemixt mit anderen Wildkräutern. Verbreitet zur äußerlichen Anwendung sind Brennnesseln als Haarspülung oder bei Hautproblemen auch durch Brennnesselhaarwasser.
Als Nebenwirkung wird erwähnt, dass bei zu langer Anwendung es zu einem Mineralstoffverlust durch die entwässernde Wirkung kommen kann. Man soll Brennnesselwirkstoffe nicht anwenden bei Ödemen aufgrund von Herz- oder Nierenerkrankungen. Vorsicht ist auch geboten bei Allergien oder empfindlicher Haut.
Brennnesseln kommen in der Literatur immer wieder vor, sowohl symbolisch als auch realistisch. Sie symbolisieren Armut oder Verwahrlosung: Wuchernde Brennnesseln wachsen an vernachlässigten Orten. Sie stehen auch für Verletzungen und Schmerz: Die brennende Wirkung steht metaphorisch für unangenehme Erfahrungen. Sie wird aber auch als widerstandsfähige Pflanze charakterisiert, die selbst unter widrigen Bedingungen gedeiht.
Hans Christian Andersen erwähnt Brennnesseln in dem Märchen „Die wilden Schwäne“. Die Heldin muss dort Hemden aus Brennnesseln weben, um ihre verzauberten Brüder zu erlösen.

Textbausteine Patientenverfügung

Für die Patientenverfügung gilt insgesamt, dass auf allgemeine Formulierungen möglichst verzichtet werden soll. Vielmehr muss möglichst konkret beschrieben werden, in welchen Situationen die Patientenverfügung gelten soll (Formulierungshilfen hierzu unter 2.2) und welche Behandlungswünsche in diesen Situationen bestehen (Formulierungshilfen hierzu unter 2.3). Auch vor dem Hintergrund der Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs sollte sich aus der Patientenverfügung sowohl die konkrete Behandlungssituation (z. B.: „Endstadium einer unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheit“) als auch die auf diese Situation bezogenen Behandlungswünsche (z. B. die Durchführung oder die Ablehnung bestimmter Maßnahmen wie die künstliche Ernährung und Flüssigkeitszufuhr) ergeben. Aus diesem Grund wird in den Textbausteinen unter 2.3, die Formulierungshilfen zu bestimmten ärztlichen Maßnahmen enthalten, jeweils ausdrücklich Bezug auf die zuvor beschriebene konkrete Behandlungssituation genommen („In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich,“). Insbesondere sollte der Textbaustein unter 2.3.1, wonach „alle lebenserhaltenden Maßnahmen unterlassen werden“ sollen, nicht ausschließlich, sondern stets im Zusammenhang mit weiteren konkretisierenden Erläuterungen der Behandlungssituationen und medizinischen Maßnahmen verwendet werden (vgl. auch Fußnote 7).

Im Einzelfall kann sich die erforderliche Konkretisierung aber auch bei einer weniger detaillierten Benennung bestimmter ärztlicher Maßnahmen durch die Bezugnahme auf ausreichend spezifizierte Krankheiten oder Behandlungssituationen ergeben (vgl. Beschluss des BGH vom 8. Februar 2017).

Eingangsformel

Ich _____ (Name, Vorname, geboren am, wohnhaft in) bestimme hiermit für den Fall, dass ich meinen Willen nicht mehr bilden oder verständlich äußern kann ...

2.2 Exemplarische Situationen, für die die Verfügung gelten soll

Wenn

- ich mich aller Wahrscheinlichkeit nach unabwendbar im unmittelbaren Sterbeprozess befinde ...
- ich mich im Endstadium einer unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheit befinde, selbst wenn der Todeszeitpunkt noch nicht absehbar ist ...
- infolge einer Gehirnschädigung meine Fähigkeit, Einsichten zu gewinnen, Entscheidungen zu treffen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, nach Einschätzung zweier erfahrener Ärztinnen oder Ärzte (können namentlich benannt werden) aller Wahrscheinlichkeit nach unwiederbringlich erloschen ist, selbst wenn der Todeszeitpunkt noch nicht absehbar ist. Dies gilt für direkte Gehirnschädigung z. B. durch Unfall, Schlaganfall oder Entzündung ebenso wie für indirekte Gehirnschädigung z. B. nach Wiederbelebung, Schock oder Lungenversagen. Es ist mir bewusst, dass in solchen Situationen die -Fähigkeit zu Empfindungen erhalten sein kann und dass ein Aufwachen aus diesem Zustand nicht ganz sicher auszuschließen, aber unwahrscheinlich ist.[5]

[5] Dieser Punkt betrifft nur Gehirnschädigungen mit dem Verlust der Fähigkeit, Einsichten zu gewinnen, Entscheidungen zu treffen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Es handelt sich dabei häufig um Zustände von Dauerbewusstlosigkeit oder um wachkomaähnliche Krankheitsbilder, die mit einem vollständigen oder weitgehenden Ausfall der Großhirnfunktionen einhergehen. Diese Patientinnen oder Patienten sind in der Regel unfähig zu bewusstem Denken, zu gezielten Bewegungen oder zu Kontaktaufnahme mit anderen Menschen, während lebenswichtige Körperfunktionen wie Atmung, Darm- oder Nierentätigkeit erhalten sind, wie auch möglicherweise die Fähigkeit zu Empfindungen. Wachkoma-Patientinnen oder -Patienten sind bettlägerig, pflegebedürftig und müssen künstlich mit Nahrung und Flüssigkeit versorgt werden. In seltenen Fällen können sich auch bei

- ich infolge eines weit fortgeschrittenen Hirnabbauprozesses (z. B. bei Demenzerkrankung) auch mit ausdauernder Hilfestellung nicht mehr in der Lage bin, Nahrung und Flüssigkeit auf natürliche Weise zu mir zu nehmen.[6]
- Eigene Beschreibung der Anwendungssituation:

  _____

  _____

  Anmerkung: Es sollten nur Situationen beschrieben werden, die mit einer Einwilligungsunfähigkeit einhergehen können.

2.3 Festlegungen zu Einleitung, Umfang oder Beendigung bestimmter ärztlicher Maßnahmen

2.3.1 Lebenserhaltende Maßnahmen

In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich,

- dass alles medizinisch Mögliche und Sinnvolle getan wird, um mich am Leben zu erhalten.

oder

- dass alle lebenserhaltenden Maßnahmen unterlassen werden. Hunger und Durst sollen auf natürliche Weise gestillt werden, gegebenenfalls mit Hilfe bei der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme. Ich wünsche fachgerechte Pflege von Mund und Schleimhäuten sowie menschenwürdige Unterbringung, Zuwendung, Körperpflege und das Lindern von Schmerzen, Atemnot, Übelkeit, Angst, Unruhe und anderer belastender Symptome.[7]

2.3.2 Schmerz- und Symptombehandlung[8]

In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich eine fachgerechte Schmerz- und Symptombehandlung,

- aber ohne bewusstseinsdämpfende Wirkungen.

oder

- wenn alle sonstigen medizinischen Möglichkeiten zur Schmerz- und Symptomkontrolle versagen, auch Mittel mit bewusstseinsdämpfenden Wirkungen zur Beschwerdelinderung.
- die unwahrscheinliche Möglichkeit einer ungewollten Verkürzung meiner Lebenszeit durch schmerz- und symptomlindernde Maßnahmen nehme ich in Kauf.

Wachkoma-Patienten nach mehreren Jahren noch günstige Entwicklungen einstellen, die ein eingeschränkt selbstbestimmtes Leben erlauben. Eine sichere Voraussage, ob die betroffene Person zu diesen wenigen gehören wird oder zur Mehrzahl derer, die ihr Leben lang als Pflegefall betreut werden müssen, ist bislang nicht möglich.

[6] Dieser Punkt betrifft Gehirnschädigungen infolge eines weit fortgeschrittenen Hirnabbauprozesses, wie sie am häufigsten bei Demenzerkrankungen (z. B. Alzheimer'sche Erkrankung) eintreten. Im Verlauf der Erkrankung werden die Patientinnen und Patienten zunehmend unfähiger, Einsichten zu gewinnen und mit ihrer Umwelt verbal zu kommunizieren, während die Fähigkeit zu Empfindungen erhalten bleibt. Im Spätstadium erkennen die Kranken selbst nahe Angehörige nicht mehr und sind schließlich auch nicht mehr in der Lage, trotz Hilfestellung Nahrung und Flüssigkeit auf natürliche Weise zu sich zu nehmen.

[7] Die Äußerung, „keine lebenserhaltenden Maßnahmen" zu wünschen, stellt jedenfalls für sich genommen nicht die für eine wirksame Patientenverfügung erforderliche hinreichend konkrete Behandlungsentscheidung dar. Die insoweit erforderliche Konkretisierung kann aber gegebenenfalls durch die Benennung bestimmter ärztlicher Maßnahmen oder die Bezugnahme auf ausreichend spezifizierte Krankheiten oder Behandlungssituationen erfolgen. Es spricht folglich grundsätzlich nichts gegen die Verwendung dieser Formulierung, soweit diese nicht isoliert erfolgt, sondern mit konkreten Beschreibungen der Behandlungssituationen und spezifizierten medizinischen Maßnahmen, wie sie unter Ziffer 2.3.2 ff. enthalten sind, kombiniert wird.

[8] Eine fachgerechte lindernde Behandlung einschließlich der Gabe von Morphin wirkt in der Regel nicht lebensverkürzend. Nur in äußerst seltenen Situationen kann gelegentlich die zur Symptomkontrolle notwendige Dosis von Schmerz- und Beruhigungsmitteln so hoch sein, dass eine unbeabsichtigte geringe Lebenszeitverkürzung die Folge sein kann (erlaubte sog. indirekte Sterbehilfe).

2.3.3 Künstliche Ernährung und Flüssigkeitszufuhr[9]

In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich,

- dass eine künstliche Ernährung und Flüssigkeitszufuhr begonnen oder weitergeführt wird, wenn damit mein Leben verlängert werden kann.

oder

- dass eine künstliche Ernährung und/oder eine künstliche Flüssigkeitszufuhr nur bei palliativmedizinischer Indikation[10] zur Beschwerdelinderung erfolgen bzw. erfolgt.

oder

- dass keine künstliche Ernährung unabhängig von der Form der künstlichen Zuführung der Nahrung (z. B. Magensonde durch Mund, Nase oder Bauchdecke, venöse Zugänge) und keine künstliche Flüssigkeitszufuhr erfolgen.

2.3.4 Wiederbelebung[11]

A. In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich

- Versuche der Wiederbelebung.

oder

- die Unterlassung von Versuchen der Wiederbelebung.
- dass eine Notärztin oder ein Notarzt nicht verständigt wird bzw. im Fall einer Hinzuziehung unverzüglich über meine Ablehnung von Wiederbelebungsmaßnahmen informiert wird.

B. Nicht nur in den oben beschriebenen Situationen, sondern in allen Fällen eines Kreislaufstillstands oder Atemversagens

- lehne ich Wiederbelebungsmaßnahmen ab.

oder

- lehne ich Wiederbelebungsmaßnahmen ab, sofern diese Situationen nicht im Rahmen ärztlicher Maßnahmen (z. B. Operationen) unerwartet eintreten.

2.3.5 Künstliche Beatmung

In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich

- eine künstliche Beatmung, falls dies mein Leben verlängern kann.

oder

- dass keine künstliche Beatmung durchgeführt bzw. eine schon eingeleitete Beatmung eingestellt wird, unter der Voraussetzung, dass ich Medikamente zur Linderung der Luftnot erhalte. Die Möglichkeit einer Bewusstseinsdämpfung oder einer ungewollten Verkürzung meiner Lebenszeit durch diese Medikamente nehme ich in Kauf.

---

9 Das Stillen von Hunger und Durst als subjektive Empfindungen gehört zu jeder lindernden Therapie. Viele schwerkranke Menschen haben allerdings kein Hungergefühl; dies gilt praktisch ausnahmslos für Sterbende und wahrscheinlich auch für Wachkoma-Patientinnen oder -Patienten. Das Durstgefühl ist bei Schwerkranken zwar länger als das Hungergefühl vorhanden, aber künstliche Flüssigkeitsgabe hat nur sehr begrenzten Einfluss darauf. Viel besser kann das Durstgefühl durch Anfeuchten der Atemluft und durch fachgerechte Mundpflege gelindert werden. Die Zufuhr großer Flüssigkeitsmengen bei Sterbenden kann schädlich sein, weil sie u. a. zu Atemnotzuständen infolge von Wasseransammlung in der Lunge führen kann (für Details siehe den Leitfaden „Künstliche Ernährung und Flüssigkeitszufuhr“ des Bayerischen Sozialministeriums, erhältlich unter https://www.unimedizin-mainz.de/fileadmin/kliniken/palliativ/Dokumente/Bayern_Leitfaden_2008.pdf).

10 Palliativmedizin ist die medizinische Fachrichtung, die sich primär um die Beschwerdelinderung und Aufrechterhaltung der Lebensqualität bei Patientinnen und Patienten mit unheilbaren Erkrankungen kümmert. Eine palliativmedizinische Indikation setzt daher immer das Ziel der Beschwerdelinderung und nicht das Ziel der Lebensverlängerung voraus.

11 Viele medizinische Maßnahmen können sowohl Leiden vermindern als auch Leben verlängern. Das hängt von der jeweiligen Situation ab. Wiederbelebungsmaßnahmen sind nicht leidensmindernd, sondern dienen der Lebenserhaltung. Gelegentlich kann es im Rahmen von geplanten medizinischen Eingriffen (z. B. Operationen) zu kurzfristigen Problemen kommen, die sich durch Wiederbelebungsmaßnahmen ohne Folgeschäden beheben lassen.

2.3.6 Dialyse

In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich

- eine künstliche Blutwäsche (Dialyse), falls dies mein Leben verlängern kann.

oder

- dass keine Dialyse durchgeführt bzw. eine schon eingeleitete Dialyse eingestellt wird.

2.3.7 Antibiotika

In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich

- Antibiotika, falls dies mein Leben verlängern kann.

oder

- Antibiotika nur bei palliativmedizinischer Indikation[10] zur Beschwerdelinderung.

oder

- keine Antibiotika.

2.3.8 Blut/Blutbestandteile

In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich

- die Gabe von Blut oder Blutbestandteilen, falls dies mein Leben verlängern kann.

oder

- die Gabe von Blut oder Blutbestandteilen nur bei palliativmedizinischer Indikation[10] zur Beschwerdelinderung.

oder

- keine Gabe von Blut oder Blutbestandteilen.

2.4 Ort der Behandlung, Beistand

Ich möchte

- zum Sterben ins Krankenhaus verlegt werden.

oder

- wenn möglich zu Hause bzw. in vertrauter Umgebung sterben.

oder

- wenn möglich in einem Hospiz sterben.

Ich möchte

- Beistand durch folgende Personen:

  _____

  _____

- Beistand durch eine Vertreterin oder einen Vertreter folgender Kirche oder Weltanschauungsgemeinschaft:

  _____

  _____

- hospizlichen Beistand.

2.5 Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht

- Ich entbinde die mich behandelnden Ärztinnen und Ärzte von der Schweigepflicht gegenüber folgenden Personen:

  _____

  _____

2.6 Aussagen zur Verbindlichkeit, zur Auslegung und Durchsetzung und zum Widerruf der Patientenverfügung

- Der in meiner Patientenverfügung geäußerte Wille zu bestimmten ärztlichen und pflegerischen Maßnahmen soll von den behandelnden Ärztinnen und Ärzten und dem Behandlungsteam befolgt werden. Mein(e) Vertreter(in) – z. B. Bevollmächtigte(r)/ Betreuer(in) – soll dafür Sorge tragen, dass mein Patientenwille durchgesetzt wird.
- Sollte eine Ärztin oder ein Arzt oder das Behandlungsteam nicht bereit sein, meinen in dieser Patientenverfügung geäußerten Willen zu befolgen, erwarte ich, dass für eine anderweitige medizinische und/oder pflegerische Behandlung gesorgt wird. Von meiner Vertreterin/meinem Vertreter (z. B. Bevollmächtigte(r)/Betreuer(in)) erwarte ich, dass sie/er die weitere Behandlung so organisiert, dass meinem Willen entsprochen wird.
- In Lebens- und Behandlungssituationen, die in dieser Patientenverfügung nicht konkret geregelt sind, ist mein mutmaßlicher Wille möglichst im Konsens aller Beteiligten zu ermitteln. Dafür soll diese Patientenverfügung als Richtschnur maßgeblich sein. Bei unterschiedlichen Meinungen über anzuwendende oder zu unterlassende ärztliche/pflegerische Maßnahmen soll der Auffassung folgender Person besondere Bedeutung zukommen:

Alternativen

  - meiner/meinem Bevollmächtigten.
  - meiner Betreuerin/meinem Betreuer.
  - der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt.
  - anderer Person: ...

- Wenn ich meine Patientenverfügung nicht widerrufen habe, wünsche ich nicht, dass mir in der konkreten Anwendungssituation eine Änderung meines Willens unterstellt wird. Wenn aber die behandelnden Ärztinnen und Ärzte/das Behandlungsteam/mein(e) Bevollmächtigte(r)/Betreuer(in) aufgrund meiner Gesten, Blicke oder anderen Äußerungen die Auffassung vertreten, dass ich entgegen den Festlegungen in meiner Patientenverfügung doch behandelt oder nicht behandelt werden möchte, dann ist möglichst im Konsens aller Beteiligten zu ermitteln, ob die Festlegungen in meiner Patientenverfügung noch meinem aktuellen Willen entsprechen. Bei unterschiedlichen Meinungen soll in diesen Fällen der Auffassung folgender Person besondere Bedeutung zukommen:

Alternativen

  - meiner/meinem Bevollmächtigten.
  - meiner Betreuerin/meinem Betreuer.
  - der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt.
  - anderer Person: ...

2.7 Hinweise auf weitere Vorsorgeverfügungen

- Ich habe zusätzlich zur Patientenverfügung eine Vorsorgevollmacht für Gesundheitsangelegenheiten erteilt und den Inhalt dieser Patientenverfügung mit der von mir bevollmächtigten Person besprochen:

  Bevollmächtigte(r)

  Name: _____

  Anschrift: _____

  Telefon/Telefax/E-Mail: _____

- Ich habe eine Betreuungsverfügung zur Auswahl der Betreuerin oder des Betreuers erstellt (ggf.: und den Inhalt dieser Patientenverfügung mit der/dem von mir gewünschten Betreuerin/Betreuer besprochen).

  Gewünschte(r) Betreuerin/Betreuer

  Name: _____

  Anschrift: _____

  Telefon/Telefax/E-Mail: _____

2.8 Hinweis auf beigefügte Erläuterungen zur Patientenverfügung

Als Interpretationshilfe zu meiner Patientenverfügung habe ich beigelegt:

- Darstellung meiner allgemeinen Wertvorstellungen.
- Sonstige Unterlagen, die ich für wichtig erachte:

2.9 Organspende

- Ich stimme einer Entnahme meiner Organe nach meinem Tod zu Transplantationszwecken zu[12] (ggf.: Ich habe einen Organspendeausweis ausgefüllt). Komme ich nach ärztlicher Beurteilung bei einem sich abzeichnenden Hirntod als Organspender/in in Betracht und müssen dafür ärztliche Maßnahmen durchgeführt werden, die ich in meiner Patientenverfügung ausgeschlossen habe, dann

Alternativen[13]

geht die von mir erklärte Bereitschaft zur Organspende vor.

gehen die Bestimmungen in meiner Patientenverfügung vor.

oder

- Ich lehne eine Entnahme meiner Organe nach meinem Tod zu Transplantationszwecken ab.

---

12 Die Informationsbroschüren „Antworten auf wichtige Fragen“ und „Wissenswertes über die Organspende“ informieren rund um das Thema Organ- und Gewebespende. Sie können ebenso wie der Organspendeausweis kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bestellt werden. Per Post unter: BZgA, 50819 Köln, per Fax unter: (02 21) 899 22 57 und per E-Mail unter: bestellung@bzga.de. Unter der kostenlosen Rufnummer (0800) 90 40 400 erreichen Sie das Infotelefon Organspende montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr. Das Team des Infotelefons beantwortet Ihre Fragen zur Organ- und Gewebespende und zur Transplantation.

13 Weitergehende Informationen zum Verhältnis von Patientenverfügung und Organspendeerklärung enthält ein Arbeitspapier der Bundesärztekammer, erhältlich unter https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/_old-files/downloads/pdf-Ordner/Patienten/Arbeitspapier_Patientenverfuegung_Organspende_18012013.pdf. Darin sind auch Textbausteine zur Ergänzung bzw. Vervollständigung einer Patientenverfügung vorgeschlagen.

2.10 Schlussformel

- Soweit ich bestimmte Behandlungen wünsche oder ablehne, verzichte ich ausdrücklich auf eine (weitere) ärztliche Aufklärung.[14]

2.11 Schlussbemerkungen

- Mir ist die Möglichkeit der Änderung und des Widerrufs einer Patientenverfügung bekannt.
- Ich bin mir des Inhalts und der Konsequenzen meiner darin getroffenen Entscheidungen bewusst.
- Ich habe die Patientenverfügung in eigener Verantwortung und ohne äußeren Druck erstellt.
- Ich bin im Vollbesitz meiner geistigen Kräfte.

2.12 Information/Beratung

- Ich habe mich vor der Erstellung dieser Patientenverfügung informiert
  bei/durch _____
  und beraten lassen durch _____

2.13 Ärztliche Aufklärung/Bestätigung der Einwilligungsfähigkeit

Herr/Frau _____

wurde von mir am _____

bezüglich der möglichen Folgen dieser Patientenverfügung aufgeklärt.

Er/Sie war in vollem Umfang einwilligungsfähig.

Datum _____

Unterschrift, Stempel der Ärztin/des Arztes[15] _____

2.14 Aktualisierung

- Diese Patientenverfügung gilt solange, bis ich sie widerrufe.

oder

- Diese Patientenverfügung soll nach Ablauf von (Zeitangabe) ihre Gültigkeit verlieren, es sei denn, dass ich sie durch meine Unterschrift erneut bekräftige.
- Um meinen in der Patientenverfügung niedergelegten Willen zu bekräftigen, bestätige ich diesen nachstehend:

Alternativen

in vollem Umfang._____

mit folgenden Änderungen:_____

Datum _____

Unterschrift _____

---

[14] Die Schlussformel dient dazu, darauf hinzuweisen, dass die Erstellerin oder der Ersteller der Patientenverfügung unter den beschriebenen Umständen keine weitere ärztliche Aufklärung wünscht. Diese Aussage ist besonders wichtig, da bestimmte ärztliche Eingriffe nur dann wirksam vorgenommen werden dürfen, wenn ein Arzt den Patienten vorher hinreichend über die medizinische Bedeutung und Tragweite der geplanten Maßnahmen, alternative Behandlungsmöglichkeiten und Konsequenzen eines Verzichts aufgeklärt hat. Einer ärztlichen Aufklärung bedarf es nicht, wenn der einwilligungsfähige Patient auf eine ärztliche Aufklärung verzichtet hat. Aus der Patientenverfügung sollte sich ergeben, ob diese Voraussetzungen erfüllt sind.

[15] Die Einwilligungsfähigkeit kann auch durch eine Notarin oder einen Notar bestätigt werden.

Strauchbasilikum

Strauchbasilikum (auch Afrikanisches Basilikum) ist eine robuste, mehrjährige Basilikumart mit intensiverem Aroma und vielfältigen Heilwirkungen.
Als Wirkung von Strauchbasilikum ist bekannt, dass es entzündungshemmend und antioxidativ wirkt. Er enthält viele ätherische Öle, Flavonoide und Gerbstoffe. Er soll Zellen vor oxidativem Stress helfen. Er wirkt auf Grund seiner vielen Vitamine immunstärkend. Er wird traditionell zur Vorbeugung gegen Infekte eingesetzt und kann helfen, Erkältungen und grippalen Infekten vorzubeugen. Er soll außerdem beruhigend und stresslindernd wirken. In der ayurvedischen Medizin wird er bei innerer Unruhe, Schlafproblemen und Nervosität verwendet.
Er wirkt außerdem verdauungsfördernd, krampflösend und blähungslindernd. Er regt den Appetit an und beruhigt einen nervösen Magen. Durch seine ätherischen Öle gibt es Effekte gegen Bakterien, Pilze und Viren. In der Volksmedizin wird er bei äußerlichen Hautinfektionen oder Insektenstichen verwendet. Er soll außerdem blutzuckersenkend wirken.
Seine Anwendung erfolgt durch Teeaufgüsse aus frischen oder getrockneten Blättern. Die Blätter werden in Salaten verwendet. In der Ayurveda-Medizin spielen die Aromen des Strauchbasilikums eine wichtige Rolle.

RAUM FÜR PERSÖNLICHE NOTIZEN ODER WORTE

Borretsch wirkt sowohl körperlich als auch seelisch. Borretsch wirkt auf Grund der Gamma-Linolensäure entzündungshemmend. Borretsch enthält außerdem eine Omega-6-Fettsäure, die bei entzündlichen Erkrankungen (z. B. Rheuma, Neurodermitis) lindernd wirken kann. In der Volksmedizin wurde Borretsch als „Kraut des Herzens“ oder „Freudenkraut“ bezeichnet, weil man ihm eine stimmungsaufhellende Wirkung unterstellte, also bei Melancholie, innerer Unruhe und Stress positiv wirkte. Bei Erkältungen oder grippeähnlichen Symptomen wurde früher Borretsch-Tee zur Unterstützung des Schwitzens verwendet. Er findet außerdem in der Hautpflege Anwendung. Borretschöl soll bei trockener, schuppiger oder entzündeter Haut helfen.

Als Nebenwirkung ist bekannt, dass Borretsch bei langfristiger oder hoch dosierter Einnahme auf Grund der im Borretsch enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide leberschädigend und potenziell krebserregend sein kann.

Verwendet werden die Blätter und Blüten in Salaten. Es gibt außerdem Borretschöl, Borretsch-Kapseln und Borretschsalben.

NOTFALLPASS ZUM AUSSCHNEIDEN

Der Ausweis enthält alle wichtigen medizinischen Informationen für Helfer, um im Notfall schnell und richtig zu handeln, und kann so zum Lebensretter werden.

Einfach den Notfallausweis an der äußeren Linie ausschneiden, falten, ausfüllen und immer mit sich führen – am besten im Portemonnaie.

Für Auslandsreisen empfiehlt sich der Europäische Notfallausweis, der in 9 Sprachen gefasst ist.

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTFALLAUSWEIS

Lichtbild

Name: _____

Vorname: _____

geboren: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort.: _____

Letzter Krankenhausaufenthalt

Krankenhaus: _____

Ort: _____

Abteilung: _____

Datum: _____

Patientenverfügung ☐ Ja ☐ Nein

Wo? .....

Organspendeausweis ☐ Ja ☐ Nein

Wo? .....

Bemerkungen/ sonstige Eintragungen:

.....

.....

.....

.....

.....

Datum/Unterschrift Ausweisbesitzer

.....

ggf. Unterschrift/Stempel des Arztes, der diesen Ausweis erganzt hat.

Führen Sie diesen Ausweis immer mit sich. Er kann lebensrettend sein.

Bitte aktualisieren Sie den Ausweis regelmäßig.

Notruf: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Der Notfallausweis wurde bereitgestellt durch:

LSR Landesseniorenrat Thüringen

Notizen:

Bei Unfall benachrichtigen:

Name: .....

Tel.Nr.: .....

Mobil: .....

Bevollmächtigte Person / gesetzlicher Betreuer:

Name: .....

Tel.Nr.: .....

Mobil: .....

Hausarzt:

Name: .....

Tel.Nr.: .....

Mobil: .....

Erkrankungen / Vorerkrankungen und besondere Merkmale

	Ja
Herzkrankheit	
Bypass-Operation	
Antikoagulation (Blutverdünnung)	
Bluthochdruck	
Herzschrittmacher	
Asthma/Chronische Bronchitis	
Diabetes (Zuckerkrankheit)	
Nierenerkrankungen	
Dialysebehandlung seit:	
Hämophilie (Bluterkrankheit)	

	Ja
Glaukom (Grüner Star)	
Chronisches Organleiden:	
Epilepsie	
fehlendes Organ:	
Allergien/Unverträglichkeiten:	
Hilfsmittel/abnehmbare Prothesen z. B.	
Sehhilfe	
Kontaktlinsen	
Hörgerat	
Zahnprothese	
Sonstiges:	

Aktuelle Medikamente

Medikament	Dosis	seit wann?

Letzte Tetanus-Schutzimpfung:

.....

IMPRESSUM

Vorsorgeordner 2026
Informationen, Alltags- und Vorsorgeregelungen
für Lebenssituationen im Alter

Herausgeber:

Landesseniorenrat Thüringen
Schillerstraße 36
99096 Erfurt

Tel.: 0361 6013821
Mobil: 0152 55353013
Fax: 0361 6013746

info@landesseniorenrat-thueringen.de
www.landesseniorenrat-thueringen.de

Vorsitzende: Alexandra Graul

Trägerverein:
Verein zur Förderung von Mitwirkung und Teilhabe älterer Menschen in Thüringen e.V.

Gefördert durch
Freistaat Thüringen
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

Bilder:
Ina Schoppe (S. 4, 60, 64)

Bild des Minsiterpräsidenten auf S. 5: TSK/Andreas Pöcking

Dr. Jan Steinhaußen

Layout und Satz:
Viktoria Kißlinger, LSR

Zusammenstellung des Materials und Redaktion:
Dr. Jan Steinhaußen (LSR),
Viktoria Kißlinger (LSR),
Karolin Borrmann (LSR)

Hinweise gab: Ullrich Wetzel

Weitere Hinweise und Fehlermeldungen zur aktuellen Ausgabe bitte an die Redaktion.

Riesenlauch

Dieser Ordner hilft Ihnen, alle wichtigen Informationen und Dokumente an einem sicheren Ort zu bündeln. Von persönlichen Daten über Regelungen zur Pflegebedürftigkeit bis hin zu Fragen des Erbens – hier finden Sie Platz, alles übersichtlich festzuhalten. Die wichtigsten Unterlagen werden kurz erläutert und sind im Ordner ebenfalls enthalten.
Besonders anschaulich wird der Vorsorgeordner durch Bilder heimischer Heilpflanzen. Ergänzt durch kurze Hinweise zu deren Wirkung verbindet er praktische Vorsorge mit Elementarwissen über die Natur.

So sind Sie gut vorbereitet – für sich selbst und für Ihre Angehörigen.

Herausgeber

Landesseniorenrat Thüringen
Schillerstraße 36
99096 Erfurt

info@landesseniorenrat-thueringen.de
www.landesseniorenrat-thueringen.de

T 0361 5621649
oder
0361 6013821
M 0152 55353013
F 0361 6013746

Gefördert durch

Freistaat Thüringen
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

LSR
Landesseniorenrat Thüringen

Trägerverein:
Verein zur Förderung von Mitwirkung und Teilhabe älterer Menschen in Thüringen e.V.