

DER PFLEGEPILOT

Ausgabe 03/2026

Das Magazin des LWP

Verein Leben Wohnen Pflege im Alter e. V.

(gemeinnütziger Verein)



AKTUELLES

Vorsicht, Betrugsfalle: Falsche Alltagshelfer unterwegs!	2
Künstliche Intelligenz (KI) bei gesundheitlichen Fragen – hilfreich, aber kein Arzt!	4

AUS DER PRAXIS

Was pflegende Angehörige für sich selbst beachten sollten	6
---	---

RECHTSLUPE

ME/CFS und Post-COVID – wichtige Entscheidungen der Sozialgerichte	8
--	---

WER WEISS DENN SOWAS?

Diabetes Typ 1 und Typ 2 – was man wissen sollte	17
Antrag auf Mitgliedschaft	22

Ute Brach

Vorsicht, Betrugsfalle: Falsche Alltagshelfer unterwegs!

Uns haben beunruhigende Hinweise erreicht: Unbekannte Personen geben sich als Vertretungskräfte aus und versuchen, das Vertrauen pflegebedürftiger Menschen auszunutzen.

Die Betrüger behaupten, der reguläre Alltagshelfer sei erkrankt und sie würden kurzfristig als Vertretung einspringen. Anschließend bieten sie an, Einkäufe oder andere Besorgungen zu übernehmen. Dafür lassen sie sich Bargeld aushändigen – und verschwinden damit. Nach unserem Kenntnisstand wurden bereits mehrere Anzeigen bei der Polizei erstattet.

Bitte beachten Sie deshalb unbedingt:

Eine Vertretungskraft kommt nur dann zu Ihnen, wenn wir Sie zuvor persönlich oder telefonisch dar-

über informiert haben. Dabei nennen wir Ihnen immer den vollständigen Namen des Vertretungs-Alltagshelfers. Niemand wird unangemeldet in unserem Namen bei Ihnen erscheinen.



Alle unsere Alltagshelfer können sich ausweisen. Lassen Sie sich den Dienstausweis zeigen und übergeben Sie unbekannten oder unangemeldeten Personen weder Bargeld noch Bankkarten, PIN-Nummern oder persönliche Unterlagen. Lassen Sie sich auch nicht unter Druck setzen – selbst dann nicht, wenn die Person freundlich, überzeugend oder besonders hilfsbereit auftritt.

Falls eine vermeintliche Vertretung unangekündigt vor Ihrer Tür steht:

- Lassen Sie die Person nicht in Ihre Wohnung.
- Händigen Sie ihr kein Geld und keine Wertgegenstände aus.
- Rufen Sie unseren Verein unter der Ihnen bekannten Telefonnummer 0176-59 84 66 01 an.

Sabine Konschak

KI bei gesundheitlichen Fragen – hilfreich, aber kein Arzt!

Künstliche Intelligenz (KI) kann medizinische Begriffe erklären, Diagnosen verständlicher machen und bei der Vorbereitung auf Arztgespräche helfen. Sie ersetzt jedoch **keine ärztliche Untersuchung**.

KI bewertet Symptome anhand von Wahrscheinlichkeiten. Eine körperliche Untersuchung, Laborwerte oder die persönliche Krankengeschichte kann sie nicht berücksichtigen. Deshalb sind Fehleinschätzungen möglich.

Frauenhofer Institut



Wichtig: Bei starken Brustschmerzen, Atemnot, Lähmungen, Sprachstörungen, Bewusstlosigkeit oder anderen akuten Beschwerden gilt:

Nicht die KI fragen – sofort den Notruf (112) oder ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Auch beim Thema Medikamente ist Vorsicht geboten. Dosierungen und Wechselwirkungen müssen immer individuell ärztlich oder in der Apotheke abgeklärt werden.

Datenschutz: Geben Sie keine persönlichen Gesundheitsdaten, Arztberichte oder Fotos in frei zugängliche KI-Systeme ein.



Merksatz: KI kann Gesundheitswissen erklären – Diagnosen und Behandlungen gehören in die Hände von Ärztinnen und Ärzten.

Sabine Konschak

Was pflegende Angehörige für sich selbst beachten sollten



Pflege ist eine große Verantwortung – und oft eine enorme Belastung. Deshalb gilt: Nur wer auf die eigene Gesundheit achtet, kann einen pflegebedürftigen Menschen langfristig gut begleiten.

Darauf sollten Sie achten:

- **Eigene Gesundheit schützen:** Ausreichend schlafen, gesund essen, bewegen und Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

- **Hilfe annehmen:** Familie, Freunde, Pflegedienste oder ehrenamtliche



Helfer entlasten den Alltag.

- **Eigene Grenzen respektieren:** Niemand muss alles allein schaffen.
- **Regelmäßig Kraft tanken:** Planen Sie bewusst Zeit für Erholung und persönliche Interessen ein.
- **Unterstützungsleistungen nutzen:** Informieren Sie sich über Pflegegeld, Entlastungsbetrag, Verhinderungspflege, Pflegekurse und Beratungsangebote.
- **Soziale Kontakte pflegen:** Austausch mit Familie und Freunden hilft, neue Kraft zu schöpfen.
- **Warnsignale ernst nehmen:** Dauerhafte Erschöpfung, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit oder körperliche Beschwerden können Hinweise auf eine Überlastung sein.

Merke: Pflege bedeutet Fürsorge – auch für sich selbst. Wer die eigenen Kräfte schützt, schafft die Grundlage, einem pflegebedürftigen Menschen dauerhaft mit Geduld, Kompetenz und Menschlichkeit zur Seite zu stehen.

RECHTSLUPE

Meike Steiner, Rechtsanwältin für Sozialrecht

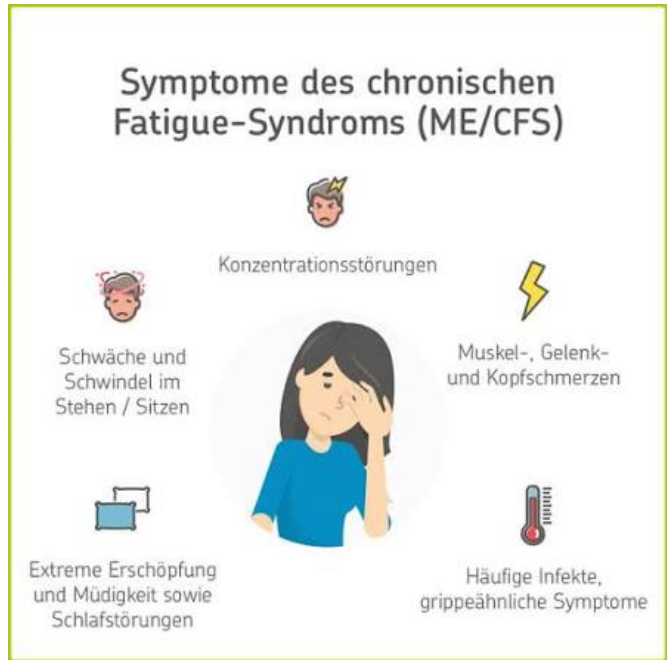
ME/CFS und Post-COVID – wichtige Entscheidungen der Sozialgerichte

Menschen mit **ME/CFS** oder **Post-COVID** sind teilweise so stark eingeschränkt, dass Arbeiten, Haushaltsführung oder selbst einfache Alltagstätigkeiten kaum noch möglich sind. Auch die Sozialgerichte beschäftigen sich zunehmend mit der Frage, welche Ansprüche Betroffene gegenüber Rentenversicherung, Krankenkassen, Unfallversicherung oder Versorgungsämtern haben.

Kurz erklärt:

**ME/CFS –
Myalgische
Enzephalo-
myeli-
tis/Chronic
Fatigue Syn-
drome:**

Eine schwere
chronische
Erkrankung,
die unter an-



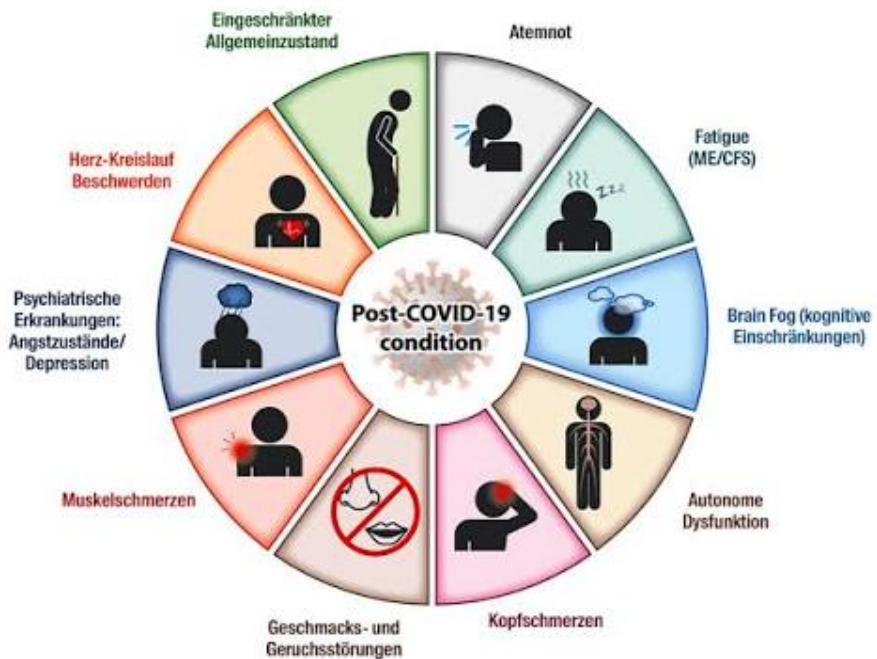
derem mit ausgeprägter Erschöpfung, deutlich verminderter Belastbarkeit sowie häufig Konzentrations-, Schlaf- und Kreislaufproblemen verbunden ist. Die Erschöpfung lässt sich nicht mit gewöhnlicher Müdigkeit vergleichen und bessert sich nicht ausreichend durch Ruhe.

Post-COVID-Zustand:

Beschwerden, die nach einer COVID-19-Erkrankung länger anhalten oder neu auftreten können. Dazu gehören beispielsweise Erschöpfung, Atemprobleme,

Konzentrationsstörungen und eine verminderte körperliche oder geistige Belastbarkeit. Bei einem Teil der Betroffenen kann sich eine ME/CFS-ähnliche Erkrankung entwickeln.

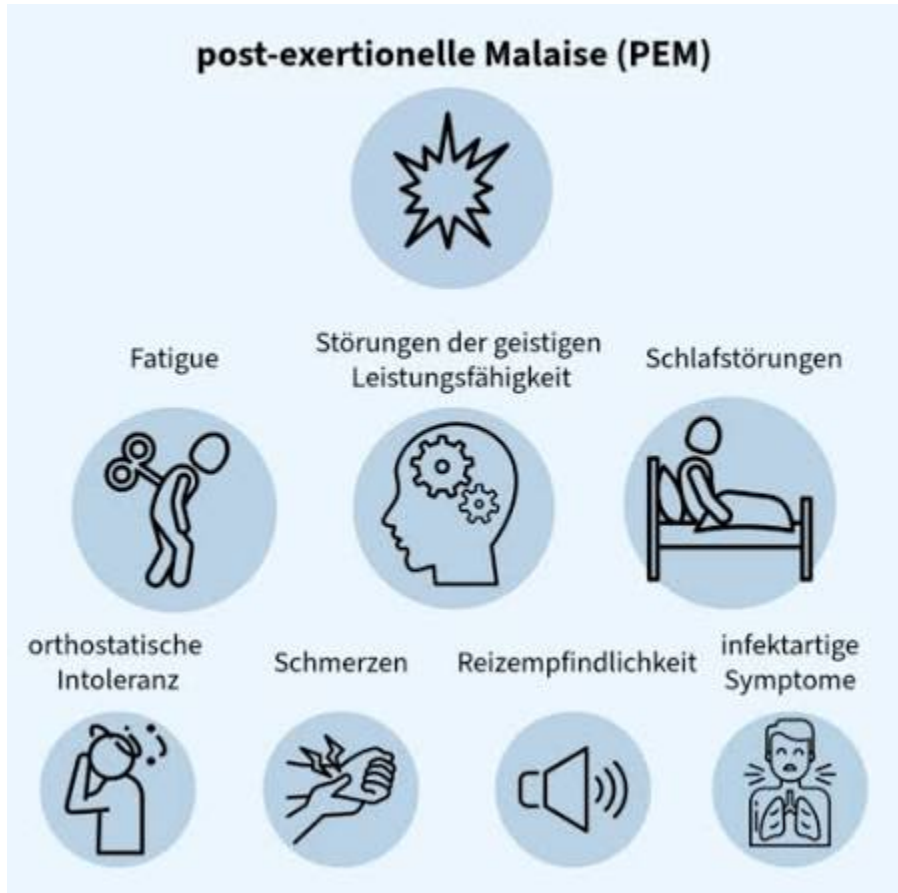
Grafik Post-COVID-Zustand



Post-Exertionelle Malaise (PEM):

PEM bedeutet eine deutliche Verschlechterung der Beschwerden nach körperlicher, geistiger oder auch emotionaler Belastung. Bereits geringe Aktivitäten

können einen sogenannten „**Crash**“ auslösen. Die Verschlechterung kann zeitverzögert auftreten und Tage oder länger anhalten. PEM gilt als ein wesentliches Merkmal von ME/CFS.



1. Erwerbsminderungsrente

Bei der Beurteilung einer Erwerbsminderung kommt es nicht allein auf die Diagnose an. Entscheidend ist,

wie stark die tatsächliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist.

Das Landessozialgericht Baden-Württemberg

(08.11.2024, L
8 R 3110/ 22)

sprach nach
umfassender
medizinischer
Beweiswürdi-
gung eine



Rente wegen voller Erwerbsminderung zu. Von besonderer Bedeutung war die nachvollziehbar dargestellte erhebliche Einschränkung der Leistungsfähigkeit.

Für Betroffene wichtig: Beschwerden und insbesondere die Folgen von Belastungen sollten ärztlich möglichst konkret dokumentiert werden.

2. Unfallversicherung und Berufskrankheit

Entsteht eine Erkrankung nach einer nachweisbaren Infektion im beruflichen Zusammenhang, kann auch die gesetzliche Unfallversicherung zuständig sein.

Das **Landessozialgericht Berlin-Brandenburg** (**27.11.2025, L 3 U 206/19**) befasste sich mit einer Lehrerin, die nach einer beruflich bedingten Infektion schwer an ME/CFS erkrankte. Die gesundheitlichen Folgen wurden als Folge einer Berufskrankheit anerkannt und eine Verletztenrente zugesprochen.



Bereits das **Sozialgericht Köln (28.03.2019, S 16 U 78/17)** hatte sich mit ME/CFS als gesundheitlicher Schädigungsfolge nach einer Nierenlebendspende beschäftigt.

3. Schwerbehinderung und GdB

Auch beim Grad der Behinderung (GdB) ist nicht allein die Diagnose ausschlaggebend. Entscheidend sind die tatsächlichen Auswirkungen auf Alltag und Teilhabe.

Das **Sozialgericht Speyer (03.06.2025, S 12 SB 318/23)** sprach einem Kläger mit Post-COVID und ausgeprägter ME/CFS-Symptomatik einen Gesamt-GdB von mindestens 50 zu. Damit wurde die Schwerbehinderteneigenschaft anerkannt.

Wichtig: Im Antrag sollten deshalb konkrete Einschränkungen beschrieben werden – etwa bei Körperpflege, Haushalt, Mobilität, sozialen Kontakten und Belastbarkeit.

4. Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Für ME/CFS gibt es bislang nur begrenzte Behandlungsmöglichkeiten. Deshalb entstehen immer wieder Streitigkeiten über die Kostenübernahme bestimmter Medikamente oder anderer Behandlungen.

Gerichte können bei besonders schweren Erkrankungsverläufen eine Kostenübernahme im Einzelfall prüfen. Dabei kommt es jedoch stark auf Erkrankungsschwere, medizinische Begründung, vorhandene Behandlungsalternativen und die wissenschaftliche Erkenntnislage an.

Das bedeutet zugleich: Aus einzelnen positiven Gerichtsurteilen entsteht kein allgemeiner Anspruch auf

bestimmte Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder andere Therapien.

5. Gute Dokumentation kann entscheidend sein



In sozialrechtlichen Verfahren ist eine möglichst genaue medizinische Dokumentation besonders wichtig. Festgehalten werden sollten beispielsweise:

- welche Tätigkeiten noch möglich sind,
- wie lange Belastungen ausgehalten werden,
- welche Beschwerden danach auftreten,
- wie lange eine Verschlechterung anhält,
- welche Hilfe im Alltag benötigt wird.

Gerade bei PEM ist entscheidend, nicht nur festzuhalten, was eine Person kurzfristig leisten kann.

Ebenso wichtig ist die Frage: Was passiert Stunden oder Tage nach dieser Belastung?

In einem Gerichtsverfahren können zudem medizinische Sachverständigengutachten eine wichtige Rolle spielen. Das Gericht kann nach **§ 106 SGG** selbst weitere Ermittlungen und Begutachtungen veranlassen. Unter bestimmten Voraussetzungen können Betroffene nach **§ 109 SGG** auch die Begutachtung durch einen bestimmten Arzt beantragen.

Fazit

Die Rechtsprechung zeigt: **ME/CFS und schwere Post-COVID-Verläufe müssen anhand ihrer tatsächlichen Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit und Alltag beurteilt werden.**

Für Betroffene ist deshalb eine gute medizinische Dokumentation besonders wichtig. Nicht nur die Diagnose zählt – entscheidend ist, wie stark die Erkrankung das tägliche Leben, die Erwerbsfähigkeit und die gesellschaftliche Teilhabe tatsächlich einschränkt.

Wenden Sie sich gern an unseren Verein; wir unterstützen Sie.

WER WEISS DENN SOWAS?

Sabine Konschak, Ute Brach

Diabetes Typ 1 und Typ 2 – was man wissen sollte

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren kann. Unterschieden wird hauptsächlich zwischen **Typ 1** und **Typ 2**.

Woran erkennt man Diabetes?

Von außen ist Diabetes nicht immer sofort sichtbar. Typische Warnsignale können sein:

- starker Durst und häufiges Wasserlassen
- ungewöhnlich schnelle Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche
- Heißhunger oder plötzlicher Gewichtsverlust
- schlecht heilende Wunden oder Infektionen
- Sehstörungen



Bei **Typ 1** treten die Symptome oft plötzlich und sehr stark auf, häufig im Kindes- oder Jugendalter. **Typ 2** entwickelt sich meist schleichend, oft über Jahre, und wird deshalb manchmal erst spät erkannt.

Behandlung und Medikamente

- **Typ 1:** Betroffene benötigen von Anfang an Insulin, da die Bauchspeicheldrüse kein eigenes mehr produziert.

- **Typ 2:** Anfangs können Ernährungsumstellung, Bewegung und Gewichtsreduktion helfen. Medikamente wie Metformin oder moderne Wirkstoffgruppen (z. B. SGLT2-Hemmer oder GLP-1-Analoga) unterstützen zusätzlich. Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, kommt ebenfalls Insulin zum Einsatz.

Hilfsmittel im Alltag

- Blutzucker-
messgeräte
oder Sensoren
zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM), die Werte können oft direkt aufs Smartphone übertragen werden



*(Die Kasse zahlt für die Sensoren nur, wenn Kurzzeit- **UND** Langzeitinsulin gegeben werden; die Kostenübernahme muss bei der Kasse beantragt werden.)*

- Insulinpens oder Insulinpumpen für die bequeme und genaue Abgabe von Insulin
- Apps und Tagebücher zur Dokumentation von Blutzucker, Mahlzeiten und Bewegung

Neuheiten und moderne Entwicklungen

Die Technik macht die Behandlung immer einfacher und sicherer.

- Hybrid-Closed-Loop-Systeme: Sie verknüpfen Pumpe und Glukosesensor, berechnen automatisch den Insulinbedarf und geben die passende Menge ab – fast wie eine „künstliche Bauchspeicheldrüse“.



- Neue Medikamente bei Typ 2: Moderne Wirkstoffe können nicht nur den Blutzucker senken, sondern auch Herz und Nieren schützen.
- Digitale Gesundheits-Apps: Viele Apps sind bereits offiziell als Medizinprodukt zugelassen und helfen, Therapie und Alltag besser zu steuern.



ANTRAG AUF MITGLIEDSCHAFT

Im gemeinnützigen Verein Leben, Wohnen und Pflege im Alter e. V.
Irmastraße 16, 12683 Berlin

Titel		Telefon	
Name		Email	
Vorname		Beruf	
Geburtsdatum		jetzige Tätigkeit	
Straße, Nr.		☐ angestellt	☐ selbstständig
PLZ, Ort		☐ sonstiges	

Mir ist bekannt, dass unwahre Angaben zum Ausschluss führen können.
Die Erfassung der Daten unterliegt dem Datenschutzgesetz.

Die Aufnahmegebühr beträgt einmalig 15,00 € und wird mit dem ersten Beitrag erhoben.
Der einfache monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt im Einzugsverfahren 4,00 €.

Ich möchte aktiv im Verein mitarbeiten: ☐ Ja ☐ Nein

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung (www.lwp-online.de/downloads/satzung)
des Vereins Leben, Wohnen und Pflege im Alter e.V. an.

Datum, Ort Unterschrift

Einzugsermächtigung/SEPA-Mandat

IBAN **DE**

BIC Kontoinhaber

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass einmalig die Aufnahmegebühr und laufend der
Mitgliedsbeitrag von meinem Konto: ☐ jährlich ☐ halbjährlich ☐ vierteljährlich

Dieses SEPA-Mandat kann jederzeit formlos schriftlich widerrufen werden.

Datum, Ort Unterschrift

Öffnungszeiten

Mo/M 10 – 13 Uhr
Di Hausbesuche
Do 14 – 17 Uhr
Fr nach Vereinbarung

Telefonzeiten

Mo/Mi 10 – 13 Uhr
Di 12 – 15 Uhr
Do 14 – 17 Uhr
Fr 10 – 12 Uhr

Anwesenheit im Beratungszentrum Mark-Twain-Straße 5

Ansprechpartner	Fachgebiet	zu den Telefonzeiten:
Ute Brach	Vorsitzende, Pflegeberaterin, Dipl. Pflegepädagogin	Mo, Mi, Do
Monika Baresel	Leiterin Pflege	Mo, Mi
Margitta Gniza	Mitgliederverwaltung	Di, Do
Simone Rossow-Tretin	Pflegeberaterin	Mo, Mi, Do + Hausbesuche
Karolina Kowalska	Pflegeberaterin	Hausbesuche
Sabine Konschak	Pressesprecherin, Marketing/PR	Mo, Do
Barbara Gruschwitz	Buchhaltung	Mi, Fr
Yvonne Herbst	Sachbearbeiterin	Mo, Fr

Impressum

Inhalt: Dipl. Pflegepädagogin Ute Brach (Vorsitzende und V.i.S.d.P), RA Meike Steiner und andere, Layout: Sabine Konschak, Rechtschreibung und Grammatik von KI optimiert.

Verein Leben, Wohnen und Pflege im Alter e.V.

Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, VR 3523 3B

Beratungstützpunkt: Mark-Twain-Str. 5, 12627 Berlin

Postanschrift: Irmastraße 16, 12683 Berlin

Telefon: 030/814 549 – 100

E-Mail: info@lwp-online.eu

Website: www.lwp-online.eu

Bild: freepik.com, RP online, dzd-ev.de, Deutsches Arztportal, vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de, Frauenhofer Institut