AUSGABE 01/2020

PFLEGE LEICHT

INFORMATIONEN RUND UM DIE PFLEGE

Fester Halt
an warmen Tagen

Leichte Beine
den ganzen Tag

Sichere Lösungen
wichtiger denn je

EXSUDIERENDE WUNDEN
effektiv im Griff

LECKERE REZEPTE

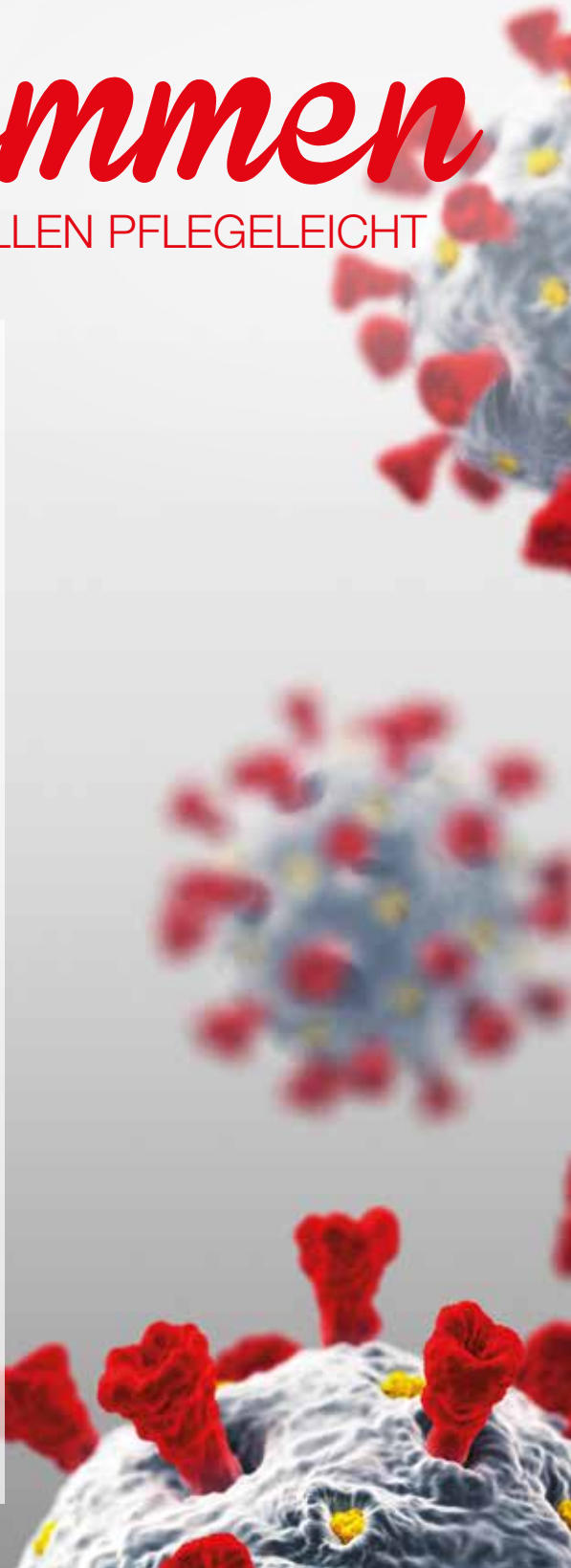
TOLLE DIY-TIPPS

RÄTSEL-CHALLENGE

IN ZEITEN VON CORONA

Willkommen

ZUR AKTUELLEN PFLEGELEICHT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

einige außergewöhnliche Wochen und Monate liegen hinter uns. Eine extrem fordernde Zeit, in der viele Pflegerinnen und Pfleger Großartiges geleistet haben, um die Versorgung der Patienten aufrechtzuerhalten. Deshalb möchten wir uns gleich an erster Stelle speziell bei Ihnen für Ihren heldenhaften Einsatz während der heißen Phase der Coronakrise bedanken!

Die COVID-19-Pandemie ist noch lange nicht vorbei. Noch mehr Arbeit und erschwerte Arbeitsumstände werden auf unabsehbare Zeit ein Dauerzustand bleiben. Währenddessen machen alle sonst üblichen Aufgaben, wie die Versorgung chronischer Wunden, auch unter Krisenbedingungen keine Pause. In dieser Situation gewinnen richtige und sichere Lösungen für die Wundversorgung verstärkt an Bedeutung. Insbesondere ein effektives Exsudatmanagement ist dafür zentral wichtig. Dem ganzen Themenkomplex widmen wir uns schwerpunktmäßig in diesem Heft. Lesen Sie, wie durch Superabsorber längere Verbandintervalle möglich werden. So erfahren Sie neue Lösungen, mit denen Sie den aktuellen Herausforderungen zu Zeiten von Corona auf geeignete Weise begegnen können.

Auch wir haben schnell auf den Coronaausbruch reagiert, unsere Maskenproduktion in Deutschland hochgefahren und neue, digitale Tools geschaffen, um bei allen Widrigkeiten hilfreich an Ihrer Seite zu bleiben. Umso mehr freuen wir uns, Ihnen jetzt wieder eine neue Ausgabe der PflegeLeicht an die Hand zu geben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Redaktionsteam der PflegeLeicht

INHALT

BERUF
4 **Allergrößten Dank** an die Pflegenden

WUNDVERSORGUNG
6 **Schwierige Situationen** lassen sich meistern
22 **Mehr Sicherheit** in der Wundversorgung zu Zeiten von Corona

DO IT YOURSELF
10 **Erdbeer-Gesichtsmaske** „Rote Versuchung“
11 **Insektenhotel** zum Selbstbasteln

PRODUKT
12 **Suprasorb P sensitive** kann beachtlich viel
23 **1 – 2 – 3** Richtiges Vorgehen zählt
24 **AQUA Pflaster** halten fest

PERSÖNLICH
14 **Kraft tanken** unter grünen Bäumen

VENENGESUNDHEIT
16 **Leichte Beine** den ganzen Tag

HILFREICH
18 **Lieber ohne** Hatschi
19 **Sonnige** Fakten

INFO-PLATTFORM
20 **Die Wundzentrale**
Aus der Praxis – für die Praxis

RESPEKT
25 **Alle Achtung** und Applaus

REZEPTECKE
26 **Der süße Geschmack** des Sommers
27 **Beeren-**Rezepte

RÄTSEL-CHALLENGE
28 **SENSITIVE** Bilderrätsel

30 **PflegeLeicht** kostenlos bestellen

31 **Stopp** der Plastikflut

Den allergrößten DANK

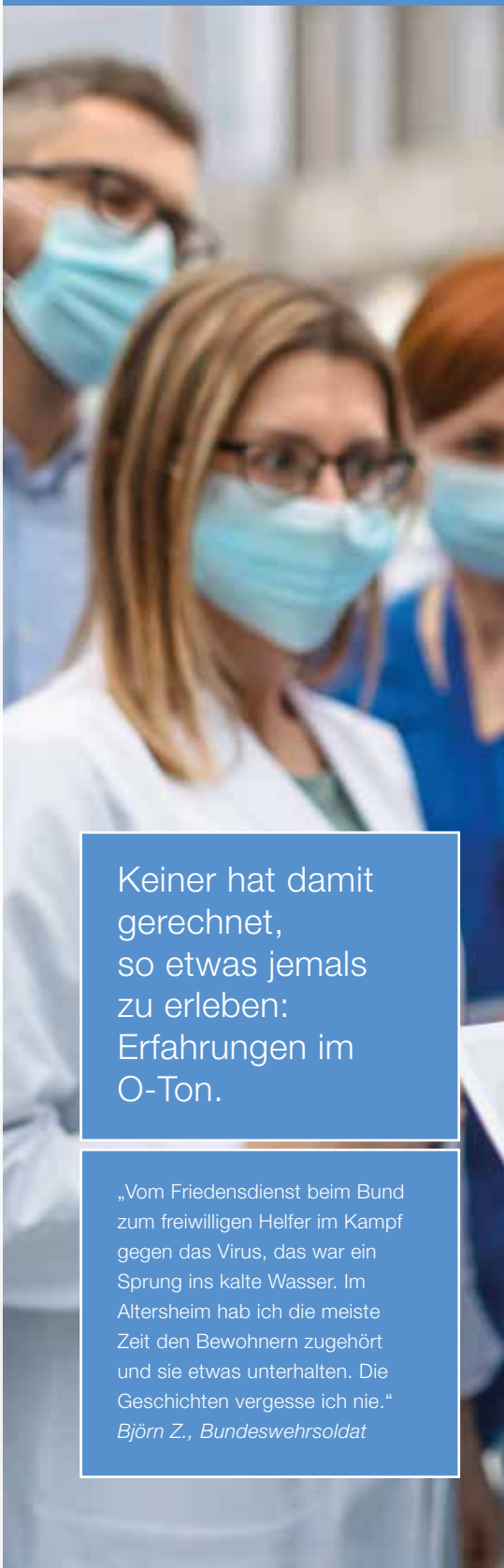
… an unsere Helden in der Pflege, die mit mutigem und unermüdlichem Einsatz alles dafür gegeben haben, dass die pflegerische Versorgung der Patienten unter der ersten Coronawelle nicht eingebrochen ist.

Bereits vor den ersten Medienberichten über Corona galt der Pflegenotstand hierzulande als alarmierend. Pflegende in allen Sektoren der Krankenversorgung und Betreuung von Bedürftigen hatten auch ohne Pandemie schon mehr als genug zu tun. Und dann kam COVID-19. Mit seinen gewaltigen Gefahren und Folge Auswirkungen drohte ein neues, noch unerforschtes Virus unser gesamtes Gesundheitswesen vor nicht zu bewältigende Aufgaben zu stellen. Dennoch haben sie das nahezu Unmögliche geschafft!

Während andere aus gutem Grund zuhause bleiben sollten, blieben Sie an Ihren Einsatzorten aktiv. Ihrer Disziplin im Umgang mit Gefahren, Ihrer Kraft zum Durchhalten und nicht zuletzt Ihrer großen Courage verdanken wir alle, dass wir bis hierhin so gut durch die Krise gekommen sind – man denke nur an die Schreckensbilder aus anderen Ländern! Das macht uns überaus dankbar und auch stolz auf die Leistung unserer Pflegeprofis in ganz Deutschland!

Die Coronakrise hat die Systemrelevanz der Pflege in unserer Gesellschaft auf dramatische Weise verdeutlicht. Wir freuen uns über den abendlichen Applaus für die Pflegenden. Doch kann dies allein bei weitem noch keine ausreichende Honorierung für das Geleistete sein. Eine angemessene finanzielle Anerkennung muss nun folgen, zumindest sind die Weichen dafür gestellt.

Die Qualität unserer Pflege ist so hoch wie der Ausbildungsweg lang und anspruchsvoll. In der Krise sind zahlreiche temporäre Helfer aus anderen Bereichen sowie noch Lernende medizinischer Berufe den Pflegeteams verstärkend zur Hilfe geeilt. Auch diesen gilt unser herzlicher Dank!



Keiner hat damit gerechnet, so etwas jemals zu erleben: Erfahrungen im O-Ton.

„Vom Friedensdienst beim Bund zum freiwilligen Helfer im Kampf gegen das Virus, das war ein Sprung ins kalte Wasser. Im Altersheim hab ich die meiste Zeit den Bewohnern zugehört und sie etwas unterhalten. Die Geschichten vergesse ich nie.“
Björn Z., Bundeswehrsoldat

„Der Service im Ferienflieger ist auch nicht immer leicht. Jetzt helfe ich hauptsächlich an Demenz erkrankten Menschen bei den Mahlzeiten. Mit großem Respekt. Unglaublich, wie viel positiver diese auf ein Lächeln reagieren. Da geht mir jedes Mal aufs Neue das Herz auf.“
Yvonne M., Flugbegleiterin

„Mit meinem fast fertigen Studium finde ich es spannend, schon mal etwas Klinikerfahrung zu sammeln. Und das Kollegenfeedback sagt mir: Auf der Station bin ich wohl echt brauchbar.“
Markus F., Medizinstudent

„Zugegeben, ich hatte richtig Angst. Vor allem, weil ich keine gefährlichen Erreger zu meinen Patienten tragen wollte. Erst hatte ich nur eine Alltagsmaske – mit rosa Blümchen, selbst aus einem Stoffrest genäht. Eine alte Dame sagt jetzt manchmal ‚Rosa‘ zu mir.“
Anna K., Altenpflegerin

EXSUDIERENDE WUNDEN SCHWIERIGE SITUATIONEN LASSEN SICH MEISTERN

In der Wundbehandlung stellen stark exsudierende Wunden immer eine Herausforderung dar. Generell richtet sich die Auswahl des Verbandmaterials nach der Beschaffenheit der Wunde und der Phase der Wundheilung. In der Exsudationsphase steht die Unterstützung der physiologischen Wundreinigung im Vordergrund.

Exsudierende Wunden sind chronische Wunden mit hohen Ansprüchen an das Exsudatmanagement

Von links nach rechts:
- Ulcus cruris venosum
- Dekubitalulcus
- Diabetisches Fußulcus

Wundexsudat wird in allen Wundheilungsphasen produziert. Der Körper stellt die gelblich klare Wundflüssigkeit durch Filtration aus dem Blut her und gibt sie in die Wunde ab. Das ist an sich keine Störung, sondern ein natürlicher Selbstreinigungsprozess der Wunde. Problematisch wird es erst, wenn ein Zuviel an Exsudat den Heilungsprozess stört. Deshalb ist ein effizientes Exsudatmanagement bei stark exsudierenden Wunden ganz besonders wichtig.

WOZU DIENT WUNDEXSUDAT?

Die exsudative Phase im Wundheilungsprozess wird auch als Reinigungsphase bezeichnet. Damit ist die erste Funktion der Exsudation bereits genannt: Mit dem Exsudat werden Verunreinigungen und tote Zellen aus der Wunde geschwemmt. Gleichzeitig transportiert das Exsudat zur Regenerierung des Hautgewebes nötige Nährstoffe, Thrombozyten, Immunabwehrzellen und wachstumsfördernde Substanzen an den Ort des Heilungsgeschehens. Ohne Exsudation keine Heilung!

WORAUS BESTEHT DAS EXSUDAT?

Hauptbestandteil ist Gewebeflüssigkeit, die als Transportmedium dient. Darin enthaltenes Fibrin und andere Proteine sowie Blutplättchen sorgen für die Blutstillung und regen die Granulation an. Glukose liefert Energie für den Zellstoffwechsel. Lymphozyten und Makrophagen, die so genannten „Fresszellen“, richten sich gegen Keime. Jede Wunde enthält immer auch Mikroorganismen und Abfallprodukte. Nehmen diese im Exsudat überhand, so kommt es häufig dazu, dass die Wundheilung stagniert und die nächste Wundheilungsphase nicht erreicht wird.

WENN DIE SITUATION KIPPT

Wundheilungsverzögerungen sind leider keine Seltenheit. In vielen Fällen liegen bei schlecht heilenden Wunden bestimmte Exsudatbestandteile in reduziertem oder erhöhtem Maße vor. So werden Entzündungsmediatoren im Exsudat von Wunden mit stagnierendem Heilungsverlauf 10- bis 25-mal häufiger gemessen. Die für den Zellaufbau benötigten Fibroblasten hingegen sind verringert. Wenn eine Wundheilungsstörung vorliegt, zeigt sich das auch am verfärbten Exsudat. Es erscheint grünlich, bräunlich oder auch rötlich blutig. Erfahrene Wundspezialisten können von der Art der Einfärbung Rückschlüsse darauf ziehen, welche Bakterien in der Wunde zu vermuten sind. Ein Abstrich schafft Gewissheit.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

WIE VIEL EXSUDAT IST NORMAL?

Das hängt stark vom Wundtyp ab. In jedem Fall liefert die erwartete Exsudatmenge eine wichtige Orientierungsgröße für die Wahl der geeigneten Wundauflage.

WORAUF ES ANKOMMT

Gutes Exsudatmanagement hat gleich mehreres auf einmal zu leisten. In der Exsudationsphase gilt es, die Wundreinigung durch Aufnahme von Exsudat zu unterstützen, ohne dabei die Wunde auszutrocknen. Schließlich sind die Prinzipien der feuchten Wundbehandlung medizinisch anerkannt und werden heute für nahezu alle Wundtypen empfohlen. Dabei heißt feucht keineswegs nass. Mazerationen sind unbedingt zu vermeiden.

Mitzubedenken sind ein eventuell nötiger Schutz vor Auskühlung durch Verdunstungskälte sowie auch ein gegebenenfalls benötigter Infektionsschutz. Befinden sich bereits Keime in der Wunde, sollte sich die Wundauflage gezielt dagegen richten.

Beim Übergang von der Exsudations- in die Granulationsphase gewinnt zudem der Schutz vor mechanischer Reizung verstärkt an Bedeutung. Ein atraumatischer und möglichst seltener Verbandwechsel wird dann essenziell, um ein Zellstripping und somit einen Rückfall in die Exsudationsphase zu vermeiden. Pflegende sollten immer darauf achten, dass beim Entfernen der Wundauflage kein ungewollter Abriss von Granulationsgewebe passiert. Wenn man das beobachtet, ist der Wechsel zu einer Wundauflage mit Wunddistanzgitter oder Silikongitter anzuraten.

WELCHES MATERIAL LEISTET WAS?

Interaktive Wundauflagen verändern beim Kontakt mit Wundexsudat ihre physikalischen Eigenschaften. Sie bilden ein physiologisches, feuchtes Wundmilieu.

So lässt das Wunddistanzgitter Lomatuell Pro Exsudat in den Sekundärverband durchtreten und von diesem aufnehmen. Gleichzeitig bildet es durch den Hydrokolloidanteil auf dem Gitter eine Wundkontaktschicht aus.

Nase auf!
Denn sie hat Ihnen Wichtiges zu sagen.

Indem Sie beim Verbandwechsel auf Ihre Nase hören, können Sie Bakterien im Wundexsudat am Geruch erkennen. Schlechtes Wundexsudat riecht auch meistens so: jauchig, fäkalisch, ziemlich übel. Wenn besonders gefährliche, multiresistente Bakterien der Pseudomonas-Gruppe im Wundexsudat enthalten sind, strömt es einen eher süßlichen Geruch aus.

Der Geruch ist ein erstes Indiz für die Anwesenheit von Bakterien. Unerlässlich ist dann ein Abstrich.

Superabsorbierende Polymerfasern besitzen eine extreme Saugkraft. Sie können das Vielfache ihres Gewichts und Volumens aufnehmen. Dies lässt sich zum Beispiel mit der Wundauflage Vliwasorb Pro erzielen. Der Superabsorber steht auch in selbstklebender Ausführung als Vliwasorb adhesive zur Verfügung.

Hydrofasern haben ein großes Speichervolumen. Sie eignen sich selbst für stark exsudierende Wunden mit hoher Mazerationsgefahr. Denn sie speichern das Exsudat in vertikaler Richtung und leiten es horizontal ab. Dadurch wird die Mazeration des Wundrands vermieden. Hydrofasern eignen sich auch sehr gut dazu, tiefe Wunden auszutamponieren, zum Beispiel mit Suprasorb Liquacel.

Schaumverbände bieten bei stark exsudierenden Wunden eine hinreichende Saugfähigkeit sowie gute Polsterung und Thermoisolation. Silikonbeschichtete Wundkontaktschichten minimieren dabei das Risiko eines Verklebens mit der Wunde. Von L&R steht mit Suprasorb P sensitive border ein neuer Schaumverband zur Verfügung, der mit einer Silikonschicht und einem Superabsorber ausgestattet und somit bei mittel bis stark exsudierenden Wunden anzuwenden ist.

WISSEN ERFORDERLICH

Ein Verständnis der physiologischen Vorgänge und spezifischen Produkteigenschaften ist nötig, um stets zum richtigen Material zu greifen. Viele Patienten werden aus Unkenntnis oder falschen Kostenerwägungen immer noch mit einfachen Mullkompressen behandelt, was zu häufigen Verbandwechseln führt. Dabei liegen die medizinisch relevanten Vorteile fortschrittlicher Versorgungslösungen doch offen auf der Hand. Das umfassende Sortiment an Saugkompressen und Wundauflagen von L&R vereint unterschiedliche Wirkprinzipien sogar in einzelnen Produkten – erste Wahl für ein breites Spektrum an Indikationen.

Effektive Produktlösungen ab den Seiten 12 und 22

ZUM NACHLESEN

Eine gut nachvollziehbare Darstellung von Produkten und Eigenschaften finden Sie im Internet auf **www.Lohmann-Rauscher.com**

Wertvolles Anwenderwissen beziehen Sie aus der L&R Wundzentrale auf DocCheck **www.diewundzentrale.com**

Exsudatmanagement spielt in allen Phasen der Wundheilung eine tragende Rolle.

Im Heilungsverlauf vermindert sich die Exsudation mit jeder weiteren erreichten Phase. Damit verändern sich die Aufgaben der Exsudatkontrolle und -regulation.

1 In der Exsudationsphase
(Reinigungsphase)

geht es darum, den natürlichen Wundreinigungsprozess zu fördern und zu verhindern, dass zu viel Exsudat zum Problemfaktor wird.

Vorrangige Gefahr: Mazeration

2 In der Granulationsphase
(Proliferationsphase)

geht es darum, die Granulation zu fördern und ein gut ausbalanciertes Feuchtigkeitsniveau aufrechtzuerhalten.

Vorrangige Gefahr:
Rekontamination und Retraumatisierung

3 In der Epithelisierungsphase

geht es darum, trockene Wunden zu rehydrieren, um den Heilungsprozess zu fördern und eine zügige Wundheilung zu ermöglichen.

Vorrangige Gefahr: Austrocknung

Ein effektives Exsudatmanagement hilft in jeder Wundheilungsphase, die Risiken zu minimieren. Das erspart Wundpatienten vermeidbare Wundheilungskomplikationen und kann viel unnötiges Leiden verhindern.

Mehr zum Exsudatmanagement ab Seite 20

Erdbeer-Gesichtsmaske

„Rote Versuchung“

Frische Erdbeeren verführen einfach zum Naschen. Sie liefern viel Vitamin C sowie das Spurenelement Mangan und sind daher ein gesunder Snack. Auch äußerlich angewendet zeigen diese Inhaltsstoffe ganz schön Wirkung.

Was wäre also naheliegender, als aus einer Handvoll Erdbeeren eine erfrischende und pflegende Gesichtsmaske zu machen? Das geht ganz fix mit weiteren Zutaten aus der eigenen Küche.

SIE BENÖTIGEN

6 mittelgroße Erdbeeren
4 Esslöffel Quark
1 Teelöffel Olivenöl

SO GEHT’S

- Einfach die Erdbeeren zerdrücken und mit den weiteren Zutaten vermischen
- Die Maske nach dem Auftragen 15 Minuten einwirken lassen und dann mit kreisenden Handbewegungen abwaschen
- Den Bereich um die Augen aussparen

So können Sie Ihre Haut praktisch im Handumdrehen verführerisch verschönern.

Kosmetisches Plus bei müde wirkender und zu Pickeln neigender Haut: Erdbeeren enthalten auch den super Peeling-Wirkstoff Salicylsäure.

VITAMIN C
ist ein Antioxidans. Es bindet im Gewebe freie Radikale, die sonst die Zellen angreifen. Deshalb wird es in vielen Hautcremes mit Anti-Aging-Effekt verwendet.

MANGAN
ist das Spurenelement, welches die Versorgung der Haut mit Farbpigmenten reguliert. Das gilt übrigens auch für die Haare.

SALICYLSÄURE
löst Verhärtungen aus abgestorbenen Hautzellen und klärt so den Teint.

INSEKTENHOTEL

zum Selbstbasteln

Man sieht sie jetzt wieder schwirren: Wildbienen und andere nützliche Insekten. Das ändert leider nichts an der Tatsache, dass deren natürlicher Lebensraum immer knapper wird und ihnen Nistplätze fehlen. Insektenhotels schaffen Abhilfe, indem sie Unterschlupf bieten.

Es muss ja nicht immer gleich ein Luxushotel sein. Gereinigte Konservendosen und ein paar abgeschnittene Zweige reichen. Am besten eignen sich hohle Äste oder Bambusrohr mit Innenraum. Bringen Sie alle Stücke mit der Gartenschere auf einheitliche Länge und fixieren Sie das Bündel mit einer Schnur. Mit einer Einfassung aus Alufolie am unteren Rand lässt es sich leichter in die Dose stecken. Fertig ist das Hotel zum Aufhängen unter einem Baum oder auf dem Balkon.

Statt einer Konservendose können Sie auch einen Tontopf nehmen, der vielleicht beim Gärtnern übrig geblieben ist. Oder Sie funktionieren eine flache Holzkiste oder ein ausgedientes Vogelhäuschen einfach zum Insektenhotel um. Je mehr Platz darin ist, desto mehr Möglichkeiten haben Sie bei der Befüllung. Ihre Gäste freuen sich auch über eine Handvoll Stroh und logieren ebenfalls gern in Tannenzapfen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Dann wird es am Ende vielleicht sogar doch ein Luxushotel.

Kindern macht es Freude mitzubasteln, beim Anmalen zu helfen und später die tierischen Besucher zu beobachten.

Suprasorb® P sensitive
Ein echter Allrounder.

DIE INNOVATIVE WUNDAUFLAGE KANN BEACHTLICH VIEL

Die Haut ist das größte Organ des Körpers mit vielfältigen Funktionen. Sie dient als Trennwand zwischen Innen- und Außenwelt, Schutzschild, Sinnesorgan und Thermostat. Bei Patienten mit chronischen Wunden ist die Lebensqualität entscheidend. Die Berücksichtigung wichtiger Bedürfnisse wie u. a. nach einem atraumatischen Verbandwechsel, einem zuverlässigen Exsudatmanagement und angenehmen Trageeigenschaften führt zur Erhaltung des Sicherheitsgefühls im Alltag.

Suprasorb P sensitive erfüllt Patientenwünsche und die wechselnden Bedürfnisse der Wunde im Heilungsverlauf, beginnend mit der Exsudationsphase. Genau hierin liegen die Stärken des neuen PU-Schaumverbands mit vielfältigen Ausführungen und Einsatzmöglichkeiten. Geeignet für unterschiedliche Wundtypen, bietet die innovative Wundauflage zahlreiche Vorteile. Bis zu fünf verschiedene Materialschichten sorgen für ein effizientes Exsudatmanagement zur Unterstützung der Wundheilung und schützen zugleich die Haut.

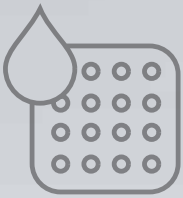
PASSEND GEFORMT FÜR JEDE KÖRPERSTELLE

Suprasorb P sensitive heel
für die Wundversorgung an Gelenken und Fersen

Suprasorb P sensitive multisite
für die Versorgung schwieriger Wundlokalisationen

Suprasorb P sensitive sacrum
in anatomischer Form für den Sakralbereich

SCHÜTZEND UND SCHONEND FÜR HOHEN PATIENTENKOMFORT



Die **Silikon-**Wundkontaktschicht ist für **empfindliche Haut** geeignet.

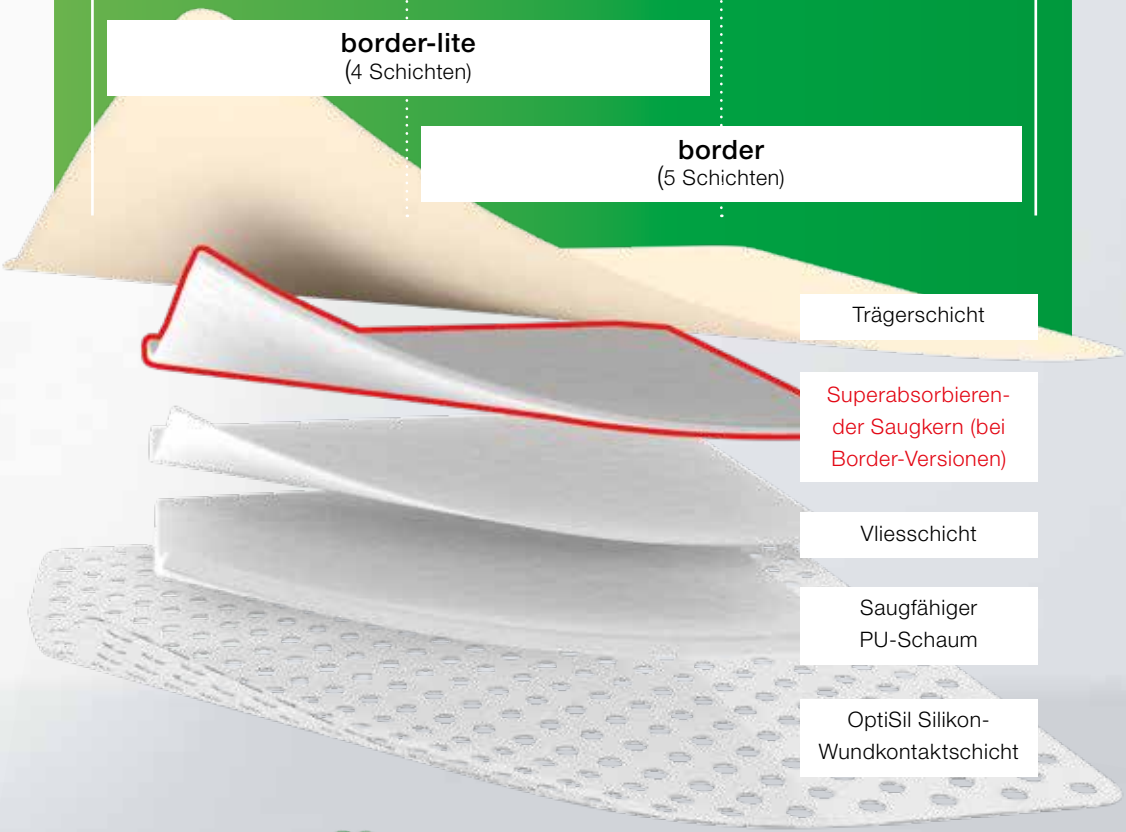
Duschen ist mit dem angelegten Verband möglich – ein großes Plus für die Hygiene.

Effizientes Exsudatmanagement reduziert das **Mazerationsrisiko** und fördert die Wundheilung.

Kaum **Schmerz** für den Patienten sowie **Trauma** für Wunde und die Haut beim Entfernen des Verbands.

FÜR JEDEN EXSUDATIONSGRAD DIE RICHTIGE LÖSUNG ZUR HAND

Für schwach exsudierende Wunden	Für mittel exsudierende Wunden	Für stark exsudierende Wunden
	non-border (3 Schichten)	
border-lite (4 Schichten)		
	border (5 Schichten)	



Waldbaden

KRAFT TANKEN UNTER GRÜNEN BÄUMEN

Kennen Sie den „Biophilia“-Effekt?

Der Begriff kommt aus der Evolutionsbiologie und beschreibt unsere Liebe zu allem Lebendigen. Dass der Wald dem Menschen guttut, steckt demnach bereits in unserer DNA. Infolge eines jahrmillionenlangen Evolutionsprozesses sind wir genetisch dazu bestimmt, uns der Natur verbunden zu fühlen. Der Wald ist sozusagen unser evolutionäres Zuhause. Aufgrund dieser archaischen Verbindung ist es kein Wunder, dass wir uns dort so wohlfühlen.

Der Wald ist ein perfekter Ort für Alltagsgestresste. Wir tauchen in seine mystische Atmosphäre ein und fühlen uns schon bald leichter und stärker.

Tief ins Grün der Natur einzutauchen, wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Dieses Phänomen ist sicherlich schon allen bekannt, die immer wieder mal gerne einen Ausflug in den Wald unternehmen. Was aber ist das Besondere am Waldbaden?

Waldbaden ist ein bewusster, achtsamer Aufenthalt im Wald. Es muss keine sportliche Wanderung und sollte auch nicht körperlich anstrengend sein. Bereits ein gemütlicher Waldspaziergang entspannt und tut unserem Organismus wie auch unserer Psyche gut.

Die Wirkung des Waldbadens wurde bereits in zahlreichen wissenschaftlichen Studien erforscht. Diese haben eine ganze Reihe nachweislicher Effekte an den Tag gebracht.

Durch den Aufenthalt im Wald lassen sich Angstzustände und Depressionen verringern, Stresshormone abbauen und die Vitalität steigern. Waldbaden entschleunigt und hilft, wieder einen besseren Draht zur Natur und zu sich selbst zu finden. Das ist auch eine gute Möglichkeit, Burn-out-Erscheinungen zu begegnen oder, besser noch, zu vermeiden.

Um all das zu erreichen, braucht man nicht gleich die rauen Baumstämme zu umarmen. Allein schon der Anblick des vielen Grüns hat eine beruhigende Wirkung. Hinzu kommt das leise Rascheln in den Ästen, der modrige Geruch des Waldbodens, die ganze Schönheit der Waldatmosphäre. Indem wir uns ganz auf dieses Erlebnis einlassen, gewinnen wir Abstand vom Alltagsgeschehen. Das kann uns Glücksgefühle und einen frischen Kopf bescheren, zu anderen Gedanken führen und vielleicht sogar auf ganz neue Ideen bringen.

Menschen kommunizieren in erster Linie mit Worten, Mimik und Gestik – Pflanzen mit Hilfe von Botenstoffen über die Luft. Ätherische Öle aus den Bäumen gelangen beim Einatmen der Waldluft in den menschlichen Körper. Dort stärken sie die körpereigene Abwehr. Der Mensch wird belastbarer und kann sich mit neuer Kraft seinem Alltag stellen.

Waldspaziergänge sind eine wahre Wohltat, wenn dabei die Entspannungskomponente im Vordergrund steht. Machen auch Sie den Wald zu Ihrem Ort der Stressbewältigung und zur Quelle neuer Lebensfreude!

Tipps für’s Waldbaden

1. **Achten Sie auf eine ruhige und tiefe Atmung.** So profitieren Sie am meisten von der sauerstoffreichen Waldluft.
2. **Ruhen Sie sich auf Ihrem Spaziergang zwischendurch aus.** Bei einer Rast auf einem Baumstumpf können Sie das Naturerlebnis noch intensiver genießen.
3. **Nehmen Sie ausreichend Proviant mit.** Es kann leicht geschehen, dass Sie im Grünen mehr Appetit bekommen als vorhergesehen.

Den ganzen Tag **LEICHTE BEINE**

Wer im Arbeitsalltag ständig auf den Beinen ist und abends keine geschwollenen Beine haben möchte, sollte schon am Morgen etwas dagegen tun. VENOSAN Kompressionsstrümpfe wirken müden und schweren Beinen sowie dem Anschwellen entgegen, auch wenn noch kein Krampfaderleiden vorliegt. Ihre regelmäßige Anwendung kann verhindern oder verzögern, dass aus ersten Beinbeschwerden eine ernste Venenerkrankung wird und sich Varizen bilden. Sie wollen ja auch später noch schöne und gesunde Beine haben!

Medizinische Kompressionsstrümpfe werden gleich morgens nach dem Aufstehen angezogen, wenn die Beine noch nicht angeschwollen sind. So haben Sie auch den ganzen Tag etwas von dem vitalisierenden Effekt.

Bei vielen Damen ist der moderne, zart transparente VENOSAN 4000 besonders beliebt. Durch seine klimaaktiven Fasern ist er auch im Sommer sehr angenehm zu tragen. Jetzt gibt es diesen Kompressionsstrumpf neben Beige-Tönen und Schwarz auch in zwei neuen modischen Farben: Anthracite und Marine.

Wer tagsüber der Berufskleidung wegen an eine neutrale Strumpffarbe gebunden ist, kann also zum Feierabend den Ton ganz nach Stimmung und Abendoutfit wechseln. Die neuen Farben sind vielseitig kombinierbar, von sportlich chic bis klassisch elegant, und passen auch gut zur privaten Tageskleidung.

VENOSAN 4000 gibt es in zahlreichen Ausführungen: als Waden- oder Schenkelstrumpf, der mit unterschiedlichen Haftbandvarianten erhältlich ist, sowie als Strumpfhose bzw. als spezielle Schwangerschaftsstrumpfhose.

Die neuen Farben von VENOSAN gefallen und haben Ausstrahlung. Lassen Sie sich inspirieren!

ANTHRACITE

Raffiniert „almost black“, ist Anthracite die schmeichelnde Alternative zu Tiefschwarz. Als unbunte Farbe hält es sich selbst zurück und verleiht Kombinationsfarben wie hellen Naturtönen oder frischem Weiß umso mehr Leuchtkraft.

MARINE

Klassisches Marineblau entspricht der Spiegelung des Himmels im Meer. Als Farbe der See verträgt es sich mit vielen Blaunuancen bis hin zu strahlendem Türkis. Daher passt es ebenso gut zur Jeans wie zum feinen Look für die blaue Stunde.

Anthozyane, die Pflanzenfarbstoffe der Blaubeere, verbessern die Sehkraft. So haben wir noch mehr Freude an den schönen Farben!

LIEBER OHNE Hatschi!

IN DEUTSCHLAND LEIDET INZWISCHEN JEDER FÜNFTE UNTER EINER POLLEN-ALLERGIE.

Vorweg die weniger guten Nachrichten für alle von Heuschnupfen Geplagten: Der Winter war zu warm. Das sorgt für einen frühen Pollenflug. Erhöhte CO_2-Konzentrationen in der Luft beschleunigen zudem das Wachstum der Pflanzen und verlängern die Pollenzeit. Untersuchungen zufolge steigt die Blütenstaubmenge auf dem Land jedes Jahr um 1 % und in Städten sogar um 3 %. Rußpartikel in der Luft lassen die Pflanzen besonders aggressive Pollen bilden. Die können selbst bei Menschen, die bisher keine allergischen Symptome zeigten, Nies- und Schniefattacken auslösen.

3 TIPPS ZUR VORBEUGUNG

Blütenstaub lässt sich nicht gänzlich vermeiden, die Belastung mit Hilfe dieser Tricks jedoch deutlich reduzieren.

1 SCHLAU LÜFTEN

Öffnen Sie Ihre Fenster dann, wenn die Pollendichte in der Luft am niedrigsten ist. In Städten ist das zwischen 6 und 8 Uhr morgens der Fall, auf dem Land abends zwischen 19 und 23 Uhr.

2 ABENDRITUALE

Legen Sie Ihre Kleidung im Bad ab, um keine Pollen ins Schlafzimmer zu tragen. Und waschen Sie Ihre Haare, am besten täglich, schon abends statt erst am nächsten Morgen.

3 ATEMLUFT REINIGEN

Wechseln Sie jährlich im Frühling den Innenraumfilter im Auto. Zuhause können Sie in Wohn- und Schlafräumen Luftreiniger aufstellen, die Staub und Allergene entfernen.

ANGEBOTE IM WEB

- Pollenvorhersage des Deutschen Wetterdiensts auf www.dwd.de
- Gratis-App „Pollen“ zur Berechnung Ihres persönlichen Risikos, Pollenflug ausgesetzt zu sein (für iOS und Android)
- Online-Tagebuch auf www.pollenstiftung.de zum Abgleich Ihrer Beschwerden mit der effektiven Pollenbelastung

JETZT GEHT'S WIEDER RAUS
IN DIE SONNE

Es fühlt sich so herrlich an, wenn die Sonnenstrahlen unsere Haut streicheln. Zu viel des Guten ist aber leider meistens schlecht. Teils erstaunliche Fakten helfen beim glücklichen und vernünftigen Sonnen.

5 sonnige Fakten

Gemüsesorten wie Karotten, Tomaten oder Paprika enthalten **Carotinoide** wie Lycopin und Betacarotin. Ihr täglicher Verzehr reduziert die Lichtempfindlichkeit der Haut. Der körpereigene UV-Schutzfaktor erhöht sich dadurch allerdings nur ein wenig. Das reicht nicht aus, um vor Sonnenbrand zu schützen.

Sonnencremes, die rund um die Uhr vor UV-Strahlen schützen, enthalten potenziell schädliche, tief in die Haut eindringende Substanzen und sind daher in Deutschland nicht zugelassen. **Liposomaler Sonnenschutz,** bei dem der UV-Filter in Fettmolekülen verkapselt in die Haut transportiert wird, ist wasser- und schweißresistent und hält auch sehr lange.

Viele Sonnenschutzcremes oder -lotionen versprechen, direkt ab dem Auftragen zu wirken. Trotzdem trägt man sie besser schon **ca. 20 Minuten** vor dem Sonnenbaden auf. So kann sich der UV-Schutz gleichmäßig über die Haut verteilen, bevor man damit in die Sonne geht.

Unter Sonneneinstrahlung bildet sich im Körper **Vitamin D.** Dieses wird für den Knochenaufbau gebraucht und stärkt das Immunsystem. Zu viel direkte Sonneneinstrahlung ist aber schädlich für die Haut. Es genügt, Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal wöchentlich für **ca. 20 Minuten** unbedeckt der Morgen- oder Nachmittagssonne auszusetzen.

Jedes Jahr geraten ca. 14.000 Tonnen Sonnencreme in die Weltmeere. Chemische Filter können die Fische, Algen und Korallen schädigen. Als unbedenklich für Haut und Umwelt gelten **mineralische Filter,** die frei von Nanopartikeln und Mikroplastik sind.

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

DIE WUNDZENTRALE IM INTERNET

Einblicke in die Wundversorgung aus dem echten Leben auf DocCheck, dem Social „Medwork“.

In der Wundzentrale dreht sich alles um die bestmögliche Versorgung der Patienten. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch. Wir schauen Ärzten und Pflegern über die Schulter, um ihre Erfahrungen zu teilen und daraus zu lernen. Damit der fortlaufende Zugewinn an praktischem Know-how möglichst vielen Wundpatienten Beeinträchtigungen ersparen und zu einer besseren Lebensqualität verhelfen kann. Wegen der zentralen Bedeutung des Exsudatmanagements in der Behandlung chronischer Wunden steht dieses Thema aktuell im Fokus der Wundzentrale.

DAS TOP-THEMA 2020

Erfolgreiche Strategien und neue Lösungen für die Regulierung des Exsudataufkommens – das klingt zunächst sehr wissenschaftlich und abstrakt. Klar, die medizinische Notwendigkeit kennt man aus der pflegerischen Praxis, man hat wahrscheinlich selbst schon mit stark exsudierenden Wunden zu kämpfen gehabt und ist deshalb für jede Verbesserung dankbar. Denn wir wissen: Ein Zuviel an Exsudat kann den Heilungsprozess behindern und verzögern. So ganz erschließt sich die Bedeutung guten Exsudatmanagements aber erst, wenn man auch die menschliche Seite mit vor Augen hat.

PSYCHOSOZIALE FOLGEN

Die Auswirkungen unkontrollierten Exsudatflusses sind vielfältig. Zu viel Exsudat an der falschen Stelle führt häufig zu schmerzhaften Schädigungen der Wundumgebung sowie am Wundrand. Schmerzen beeinträchtigen generell die Lebensqualität – und das ganz besonders, wenn sie über längere Zeit persistieren. Hinzu kommen weitere störende Faktoren. Das kann ein unangenehmer Wundgeruch sein, der Patienten in die soziale Isolation treibt. Oder sie leiden unter Furcht vor Stigmatisierung, weil durchnässende Verbände die Kleidung beschmutzen. Hautschutz, Schmerzvermeidung, Geruchsbekämpfung und Kleiderschutz sind wichtige Aspekte bei der Auswahl geeigneter Wundauflagen.

AUFBAUENDE OPTIMIERUNG

Wundauflagen sind die Grundlage des Exsudatmanagements. Doch damit allein ist längst noch nicht alles getan. Zielgerichtete Therapien bekämpfen die Ursachen übermäßig starker Exsudation. So besteht bei infizierten Wunden immer die Notwendigkeit der Infektsanierung. Bei floridem Ulcus cruris venosum ist Kompression unverzichtbar. Diabetische Fußulzera hingegen verlangen nach lokaler Druckentlastung. Für alle genannten Indikationen hat L&R 3-stufige Behandlungsempfehlungen entwickelt, verbunden mit Empfehlungen für den Einsatz von Produkten mit spezifischer Eignung.

LÖSUNGEN VON L&R

Exsudat- und Wundmanagement sind prinzipiell in Zusammenhang zu sehen. Die Wundzentrale im Internet entschlüsselt für Sie die Komplexität und liefert vorbildliche Problemlösungen gleich mit dazu. Sie finden zahlreiche, gut verständliche Einzelbeiträge zur adäquaten Versorgung stark exsudierender Wunden unterschiedlicher Genese. Je öfter Sie die Wundzentrale besuchen, desto häufiger können Sie Neues entdecken. Sie dürfen viel erwarten!

Fortsetzung auf Seite 22

Effektives Exsudatmanagement sorgt für mehr Lebensqualität.

Es lässt sich managen, dass eine übermäßige Exsudatproduktion die Patienten nicht unnötig schwer belastet. Aktuelles Wissen und moderne Mittel für die lokale Versorgung machen es möglich.

WERDEN SIE FOLLOWER

Die Wundzentrale
Wundversorgung aus dem echten Leben

Besuchen Sie die DocCheck Insite und werden Sie Follower!

www.diewundzentrale.com

PRÄVENTION IM BLICK

Wunden vermeiden ist besser als heilen. Auch wenn heute effektive Mittel zur Verfügung stehen, um selbst Problemwunden zur Abheilung zu bringen, dürfen präventive Maßnahmen nicht vernachlässigt werden.

So tritt ein Ulcus cruris venosum niemals spontan auf, sondern entwickelt sich erst im fortgeschrittenen Stadium einer bereits länger bestehenden, behandlungsbedürftigen chronischen Veneninsuffizienz. Kompression kann den Verlauf positiv beeinflussen. Zur Rezidivprophylaxe bleibt sie lebenslang erforderlich. Zur Dekubitusprophylaxe gibt es ebenfalls wirkungsvolle Maßnahmen wie das regelmäßige Umlagern von Patienten.

Ihre Aufmerksamkeit ist richtig wichtig, damit es bei Ihren Patienten erst gar nicht zu Wundproblemen kommt. Auch dabei unterstützt Sie die Wundzentrale von L&R auf DocCheck.

Mehr Sicherheit in der Wundversorgung **zu Zeiten von Corona.**

Auch unter den derzeit erschwerten Arbeitsbedingungen infolge der COVID-19-Pandemie dürfen chronische Wunden nicht vernachlässigt werden. Sicherheitsaspekte sind dabei wichtiger denn je, und das sogar in mehrfacher Hinsicht. Wie immer geht es um den Schutz der Wunde. Außerdem müssen Sie und Ihre Patienten bestmöglich vor dem Risiko einer Infektion mit dem Coronavirus geschützt werden. Ein effektives Wundmanagement trägt in dieser Situation bedeutend zur Sicherheit der Versorgung bei.

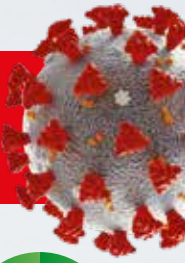
Lange Verbandwechselintervalle geben nicht nur der Wunde mehr Ruhe zum Heilen. Sie reduzieren auch die Anzahl potenziell gefährlicher, naher Kontakte. L&R unterstützt Sie bei der sicheren Versorgung Ihrer Wundpatienten mit Produkten, die möglichst lange Verbandwechselintervalle zulassen. Wenn nötig, können Wundauflagen mit lang anhaltender antimikrobieller Wirksamkeit eingesetzt werden. Auch diese sind im umfassenden Lösungsportfolio von L&R für die professionelle Wundversorgung in Klinik und Praxis sowie der häuslichen Pflege enthalten.

Dort überall zählt gerade jetzt jede Entlastung beim Vorgehen. Lange Verbandwechselintervalle schonen wertvolle Arbeitszeit und begrenzte Ressourcen im ambulanten wie im stationären Bereich. Als zusätzliche Erleichterung stellt L&R praktische Produktübersichten und Bestellformulare für den Direktbezug online zur Verfügung. Auf diese Weise lassen sich auch Beschaffungsprozesse effizienter gestalten, und das bei sicherer Belieferung.

Richtiges Vorgehen **zählt.**

Auf die spezielle Indikation zugeschnittene Lösungen, wie hier beim Ulcus cruris venosum, bringen viele Vorteile.

Jetzt besonders wichtig: effiziente Lösungen für die Wundversorgung.



1 Schritt 1 Wundbettvorbereitung

Debridement-Lösungen

Debrisoft Pad

VORTEIL: schmerzarmes und effektives Debridement – wirkt selbst bei Biofilm bis zu 99,9 %

Debrisoft Lolly

VORTEIL: schmerzarmes und effektives Debridement

2 Schritt 2 Wundversorgung

Lösungen für ein effektives Exsudatmanagement

Suprasorb P sensitive
PU-Schaumverband

VORTEIL: Schutz der fragilen Haut und bei Suprasorb P sensitive Produkten mit Superabsorber längere Verbandwechselintervalle je nach Wundstatus

Vliwasorb Pro
Saugkompresse

VORTEIL: längere Verband-wechselintervalle – abhängig vom Wundstatus – dank Super-absorber

Suprasorb P + PHMB
Antimikrobielle Wundauflage

VORTEIL: breite und lang anhaltende antimikrobielle Wirksamkeit bis zu 7 Tage

3 Schritt 3 Kompression

Lösungen zur Therapie der Grunderkrankung

Rosidal SC + Rosidal K Elko
Kurzzugbinden

VORTEIL: kräftige Kompression; waschbar und wiederverwendbar

Rosidal TCS
Zweikomponenten-Kompressionssystem

VORTEIL: kann je nach Wundstatus bis zu 7 Tage am Bein belassen werden

NICHT NUR FÜR Wasser-nixen!

Die **Ratioline AQUA Pflaster** gehören in jede Reiseapotheke!

Exklusiv
in Apotheken erhältlich

Dass man mit wasserdichten Ratioline AQUA Pflastern baden und duschen kann, ist gerade in der warmen Jahreszeit ein großer Vorteil. So steht der erfrischenden Dusche oder dem Schwimmbadbesuch nichts im Weg. Auch den Badeurlaub können sie im Falle eines Falles retten. Also beim Packen nicht vergessen!

Nicht nur wenn wir ins Wasser gehen wollen, schon an sich sind wasserfeste Pflaster von Vorteil.

Mit steigenden Temperaturen wird es oft auch recht schwül, wodurch wir mehr schwitzen. Luftfeuchtigkeit und Transpiration können dann dazu führen, dass Pflaster nicht mehr kleben wollen. Die wasserfesten AQUA Pflaster hingegen halten auch an heißen Tagen.

Ganz unabhängig von der Temperatur kommen wir in vielen alltäglichen Situationen mit Wasser in Kontakt: beim Hausputz, bei der Autowäsche, der Gartenarbeit oder in der Küche. Dann brauchen wir Pflaster, die verlässlich kleben.
Kleine Wunden lassen sich mit den wasserfesten, hautfarbenen Ratioline AQUA Pflasterstrips sicher abdecken und diskret verbergen. Die Packung enthält gleich zwei häufig benötigte Pflastergrößen. Wasserdicht und hautfreundlich, bieten die großen, transparenten Ratioline AQUA Folienpflaster einen nahezu unsichtbaren Wundschutz. Es gibt sie auch als sterile AQUA Pflaster mit Wundkissen in bis zu 10 x 15 cm Größe. Die Größe zählt bei flächigen Wunden. Sogar frische Tätowierungen lassen sich so schützen.

ALLE ACHTUNG!

BETRACHTEN WIR DOCH MAL DIE POSITIVEN SEITEN.

HEUTE KLARER DENN JE:
PFLEGE ist systemrelevant!

Bei all den Negativschlagzeilen, die man fortwährend rund um den Pflegenotstand hört, mag manch einer sich fragen: Was treibt Pflegeprofis tagtäglich aufs Neue dazu an, sich diesen großen und stark belastenden Herausforderungen zu stellen? Warum entscheiden sich Menschen dafür, in der Pflege zu arbeiten? Ein Blick in die Motivlage macht stolz auf den Berufsstand!

SINNVOLLE TÄTIGKEIT

Es steht gänzlich außer Frage, dass Pflegearbeit auf individueller wie auch auf gesellschaftlicher Ebene gut und enorm wichtig ist. Sie verlangt viel Kraft und Charakterstärke. Dafür belohnt sie mit der Zufriedenheit, viel Positives für die Pflegebedürftigen zu bewirken.

TEAMWORK MIT KOLLEGEN

Das Arbeitsumfeld in einem multidisziplinären Team ist anspruchsvoll für jeden. Im Zusammenspiel mit weiteren Pflegern, Ärzten und Spezialisten aus anderen Berufsgruppen die bestmögliche Versorgung zu verwirklichen, verlangt starke Teamplayer.

FLEXIBILITÄT UND EINSATZ

Die pflegerischen Aufgaben sind vielfältig und beim Dienst am Menschen ist ohnehin kein Arbeitstag wie der andere. Medizinisches Wissen und soziale Kompetenz sind unverzichtbar. Das schafft nicht jeder – aber wer es leistet, ist für viele Menschen ein Held.

FACHLICHE AMBITIONEN

Gerade weil der Bedarf nach Pflegefachkräften in Deutschland immer größer wird, bieten sich allgemein gute Aufstiegsmöglichkeiten. Es bestehen zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten zur Höherqualifikation für das berufliche Weiterkommen.

Wer weiß das schon? **Erdbeeren** zählen botanisch zur Familie der **Nüsse**

Beeren HABEN JETZT HOCHSAISON

Der süße Geschmack des Sommers.

Sommerzeit ist Beerenzeit. Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren & Co. sind einfach perfekt für heiße Tage, da sie mit ihrem hohen Wassergehalt erfrischen und den Durst löschen. Sie sättigen, ohne den Magen zu belasten. Das ist bei hohen Außentemperaturen besonders angenehm.

Das kalorienarme Obst ist nicht nur gut für die Bikinifigur. Mit ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium sowie den Vitaminen A, C und B_6 sind die feinen Sommerfrüchtchen zudem sehr gesund.

Dank seiner Vielseitigkeit und der wertvollen Inhaltsstoffe ist Beerenobst nicht nur ein schlanker Snack für die Arbeitspause, sondern auch ein guter Begleiter bei Outdoor-Aktivitäten, beim Picknick nach der Radtour wie beim Grillen im Garten. Auch in der kreativen Küche erweisen sich Beeren als wahres Multitalent.

Für etwas Raffinesse im Kochtopf bieten sich Beeren dazu an, neben herzhaften Zutaten eine fruchtige Komponente mit ins Spiel zu bringen. Dies kann als Zugabe zu Soßen oder Salaten geschehen. Pur oder als Mus zubereitet passen Beeren sehr gut zu Fleisch oder Käse. Als Farbtupfer liefern sie zudem einen schönen Hingucker in der Schüssel und auf dem Teller. Besonders hübsch und edel sieht es aus, wenn auch noch einige grüne Blätter mit dabei sind. Erfreuen Sie sich am Spiel mit frischen Farben und Geschmacksnoten!

Rezepte dazu stehen gleich gegenüber.

Schnelles Beereneis

FÜR 4 PORTIONEN

20 Min. Zubereitung | Leicht | 125 kcal Kalorien/Portion

ZUTATEN

- 250 g frische Beeren, z. B. Blaubeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren
- 100–150 g Kokosmilch oder Naturjoghurt
- 100 ml Sahne • 2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

Die Beeren zusammen mit dem Puderzucker und der Kokosmilch (oder ersatzweise Joghurt) in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren. Zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Die cremige Masse anschließend in kleine Förmchen geben und für etwa zwei Stunden ins Gefrierfach stellen. Schon ist die gesunde Nascherei fertig!

UNSER TIPP

Wenn Sie vor dem Gefrieren ein Stäbchen in die Form stecken, erhalten Sie ein Eis am Stiel. Dafür gibt es auch spezielle, wiederverwendbare Plastikförmchen aus dem Küchenwarengeschäft oder Supermarkt.

Wenn die Beerenzeit zu Ende geht und Sie keine frischen Früchte mehr bekommen, können Sie auch leicht angetaute TK-Beeren verwenden.

Sommersalat mit Beeren

FÜR 4 PORTIONEN

30 Min. Zubereitung | Leicht | 587 kcal Kalorien/Portion

ZUTATEN

- 250 g gemischter Salat • 200 g Tomaten • 1 TL Senf
- 80 g Fetakäse • 160 g Himbeeren • 1 Avocado
- 4 EL Balsamicoessig • 4 EL Naturjoghurt
- 1 TL Ahornsirup • 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer

ZUBEREITUNG

Salat, Tomaten und Avocado waschen, putzen und nach Belieben zerkleinern. Anschließend die Salatblätter abtropfen lassen und mit den Tomaten, Avocadostückchen und dem in kleine Würfel geschnittenen Fetakäse in eine Schüssel geben. Die Himbeeren verlesen und ca. 80 g über den gewaschenen Salat verteilen, den Rest für das Dressing verwenden.

FÜR DAS HIMBEER-DRESSING

Die Himbeeren mit dem Balsamicoessig, Olivenöl, Joghurt, Ahornsirup und Senf in ein hohes Rührgefäß geben und zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

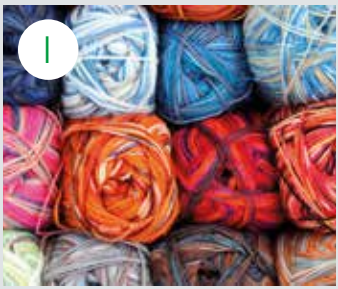
UNSER TIPP

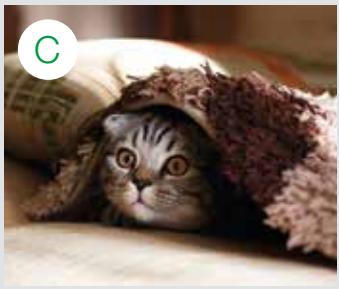
Dazu schmeckt Knoblauchbaguette: eine Baguettestange von oben einschneiden und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer darüberstreuen. Anschließend ca. 10–12 Minuten im Ofen knusprig backen.

SENSITIVEBILDERRÄTSEL

Der neue Schaumverband Suprasorb P sensitive hat bei zahlreichen Anwendern geradezu Begeisterung ausgelöst. Entdecken Sie hier einige gute Gründe dafür. Viel Spaß beim Knobeln und Herausfinden!

Suprasorb P sensitive verdient seinen Namen zu Recht. Denn der schützende und schonende Verband ist sanft zu empfindlicher Haut. Eine Eigenschaft, die man sofort spürt, ist in diesen Bildern versteckt. Setzen Sie aus den Buchstaben in diesen Bildern das Lösungswort zusammen.





LÖSUNGSWORT

Suprasorb P sensitive kombiniert mehrere weiche Schichten für den Patientenkomfort. Bis zu wie viele? Die zutreffende Zahl entspricht der Anzahl an Bildern mit Federn. Schauen Sie genau hin!

LÖSUNGSZAHL

AUFLÖSUNG

Linke Seite: Pudding · Eis · Wollknäuel · Schmusekätzchen · Sanddüne – Lösungswort: WEICH
Rechte Seite: Trägerschicht · Superabsorbierender Saugkern · Vliesschicht · Saugfähiger PU-Schaum · OptiSil Silikon-Wundkontaktschicht – Lösungszahl: 5

Jetzt PFLEGELEICHT
KOSTENLOS ZUHAUSE LESEN!

Möchten Sie Ihre eigene PflegeLeicht direkt zu sich nach Hause geschickt bekommen? Kostenlos und völlig unverbindlich?

Das machen wir gern für Sie! Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit Angabe Ihrer Adresse an:

Bestellung.MeinePflegeleicht@de.lrmed.com

Unter allen Einsendern verlosen wir 10 bunte Trinkhalm-Sets* aus Glas.

Damit sind Sie der Zeit voraus.

Nach EU-Beschluss sollen Einwegprodukte aus Plastik ab 2021 verboten werden. Indem Sie jetzt schon von Plastikstrohhalmen auf wiederverwendbare Glasstrohhalme umsteigen, ersparen Sie den Weltmeeren vermeidbaren Plastikmüll.

Jeder Beitrag zählt beim Plastik-Ausstieg!

Zur Teilnahme an der Verlosung bei der Bestellung das Kennwort „noPlastic“ angeben. Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern ausgelost. Teilnahmeschluss ist der 31.08.2020.

* Lebensmittelecht und spülmaschinengeeignet.

Stoppen
Sie mit uns die Plastikflut.

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass diese Ausgabe der PflegeLeicht NICHT in Versandfolie verpackt zu Ihnen gekommen ist.

Aus Respekt vor Umwelt und Klima lassen wir fortan die Folierung weg.
Obwohl wir zuvor bewusst Biofolie aus Maisstärke statt Plastikfolie verwendet haben: Der größte Umweltbeitrag ist und bleibt ein Komplettverzicht.
Entschuldigen Sie daher bitte eventuell sichtbare Versandspuren an diesem Heft.

Impressum
PflegeLeicht – das Pflegemagazin
von Lohmann & Rauscher

Herausgeber
Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG
Westerwaldstraße 4
56579 Rengsdorf
Telefon: 02634 99-0
www.lohmann-rauscher.de

Redaktion und inhaltliche Verantwortung:
L&R Redaktionsteam,
Melanie Bock (verantwortlich)

© 2020. Alle Rechte vorbehalten.

People.Health.Care.

Herr
Max Mustermann
Musterstraße 2
01234 Musterstadt

Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG
GMK-COM
Westerwaldstraße 4
56579 Rengsdorf

www.Lohmann-Rauscher.com