AUSGABE 01/2019

PFLEGE LEICHT

INFORMATIONEN RUND UM DIE PFLEGE.

NEUERUNGEN IN DER PFLEGE

THINK PINK IM FRÜHJAHR

ZUCKERALARM IM TRINKGLAS

LECKERE REZEPTE

TOLLE DIY-TIPPS

RÄTSEL CHALLENGE

BIOFILM

Wir sagen ihm den Kampf an!

AUSGABE 01/2019

PFLEGE LEICHT

INFORMATIONEN RUND UM DIE PFLEGE.

NEUERUNGEN
IN DER PFLEGE

THINK PINK
IM FRÜHJAHR

ZUCKERALARM
IM TRINKGLAS

LECKERE REZEPTE

TOLLE DIY-TIPPS

RÄTSEL CHALLENGE

BIOFILM
Wir sagen ihm den Kampf an!

AUSGABE 01/2019

PFLEGE LEICHT

INFORMATIONEN RUND UM DIE PFLEGE.

NEUERUNGEN
IN DER PFLEGE

THINK PINK
IM FRÜHJAHR

ZUCKERALARM
IM TRINKGLAS

LECKERE REZEPTE

TOLLE DIY-TIPPS

RÄTSEL CHALLENGE

BIOFILM

Wir sagen ihm den Kampf an!

Willkommen

ZUR AKTUELLEN PFLEGELEICHT

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

gerade erst sind wir ins neue Pflegejahr gestartet und nun gefühlt schon wieder mittendrin. Wir blicken auf das Neue, das uns 2019 bereits gebracht hat. Und wir halten Ausschau nach aktuellen Lösungen für heikle Situationen, denen man bei der Patientenbetreuung immer wieder begegnet.

Eine der großen Herausforderungen, die vielen häufig das Leben und die Arbeit erschwert, heißt Biofilm. In Zusammenhang damit stehen üble Vorkommnisse wie Wundheilungsstörungen, Hygienemängel und Infektionsgefahr. Diesem breiten Komplex widmen wir einen Themenschwerpunkt. Wir stellen erfolgreiche Vorgehensweisen, moderne Mittel und weitere Informationsmöglichkeiten gleich mit vor.

Die Wundzentrale im Internet wird dieses Jahr viel zum Díabetischen Fuß berichten. Hier achten wir zunächst auf Ursachen und Frühanzeichen. Aber auch das Thema chronisch-venöse Insuffizienz kommt in der aktuellen Pflegeleicht nicht zu kurz.

Wer anderen Menschen tagtäglich im Beruf viel gibt, sollte sich selbst in seiner Haut wohlfühlen und seine Seele pflegen. Für Ihr eigenes Wohlbefinden geben wir Ihnen zu guter Letzt unterhaltsame Anregungen und Tipps. Wie immer mit leckeren Rezeptideen und neuerdings ist auch eine knifflige Rätsel-Challenge dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Ihr Redaktions-Team der PflegeLeicht

INHALT

BERUF
4 **Viele Neuerungen** in der Pflege
5 **Zahlen** zur Personallage

WUNDVERSORGUNG
6 **Kampfansage** an den Biofilm
8 **Debrisoft** wirkt bei chronischen Wunden
9 **W.A.R.** Score

PRODUKTE
10 **Vliwasorb** Pro
11 **Suprasorb** P + PHMB

INFO-PLATTFORM
12 **Die Wundzentrale** im Internet
13 **Brennpunkt** Diabetischer Fuß
14 **Diabetes** lauert im Verborgenen

ERNÄHRUNG
16 **Zuckeralarm** im Trinkglas
17 **Schluss** mit Märchen

VENENGESUNDHEIT
18 **Kompression** mit System
18 **Erleichterung** mit VENOSAN
19 **Leichte Beine** im Frühjahr

SCHNELLE HILFE
20 **Sensibilität** und Seniorenhaut
21 **Nummern** für kritische Momente

DO IT YOURSELF
22 **Pflege** für Haut & Haar
23 **Tee** mit Herz und Kopf

THINK PINK
24 **Ausflugstipps** ans Blütenmeer
25 **Japanisches** Kirschblütenfest

REZEPTECKE
26 **Stärke** für jeden Tag
27 **Kartoffel** Rezepte

28 **RÄTSEL-CHALLENGE**

SEIT JAHRESBEGINN

Viele NEUERUNGEN IN DER PFLEGE

Am 1. Januar dieses Jahres traten einige wichtige Gesetzesänderungen im Zuge der auf politischer Ebene viel diskutierten Reformen im Gesundheitswesen und der Pflege in Kraft. Was wurde konkret auf den Weg gebracht? Und wie wirkt sich das auf die Realität im Berufsalltag aus?

Durch Rechtsverordnung müssen Krankenhäuser künftig Pflegepersonaluntergrenzen einhalten. Mehr Fachpersonal soll den enormen Arbeitsdruck auf die Pflegekräfte entschärfen und die Pflege verbessern. Allerdings gilt diese Regelung zunächst nur in vier besonders pflegesensitiven Bereichen: Kardiologie, Unfallchirurgie, Geriatrie und Intensivmedizin.

In Alten- und Pflegeheimen sollen im ersten Schritt 13.000 neue Stellen für die Krankenpflege geschaffen werden, und zwar vollständig finanziert durch die Krankenkassen. Diese haben auch die Kosten für jede zusätzliche Stelle in der Krankenhauspflege zu tragen. Davon verspricht sich der Gesetzgeber eine bessere Personalausstattung in und mehr Qualitätswettbewerb zwischen den Einrichtungen. Auch Zusatzkosten wegen höherer Tarifabschlüsse gehen künftig zu Lasten der Krankenkassen. Und in der häuslichen Krankenpflege müssen diese ebenfalls die Tariflöhne akzeptieren.

Anreize zur Schaffung neuer Ausbildungsplätze sollen mehr Menschen in einen Pflegeberuf bringen. Anders als bisher werden nun die Ausbildungsvergütungen in der Krankenpflege, Krankenpflegehilfe und Kinderkrankenpflege im ersten Ausbildungsjahr komplett von den Krankenkassen übernommen. Das kann Arbeitgebern in jeder Größenordnung ermöglichen, mehr Ausbildungsplätze anzubieten. Gerade bei den kleineren, mittelständisch geführten Betrieben wird hier noch ein großes Potenzial gesehen.

Wie Pflegeexperten immer wieder betonen, können monetäre Anreize allein die Personalengpässe in der Pflege nicht beheben. Neben einer Aufwertung des Berufs in Form von besserer Entlohnung gehe es vor allem darum, die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Das kann dann auch Teilzeitkräfte oder Aussteiger dazu motivieren, den Beruf wieder aufzunehmen oder ihre Arbeitszeiten auszudehnen.

In diesem Sinne werden in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern künftig Maßnahmen gefördert, welche die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für alle in der Pflege tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verbessern. Zudem haben die Krankenkassen jährlich rund 70 Mio. Euro für Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen beizutragen.

Und es wird – wiewohl in eher kleinem Rahmen – die Digitalisierung vor Ort bei den Pflegedienstleistern gefördert, um bürokratische Prozesse flüssiger und damit zeitsparender zu gestalten. Zu diesem Zweck steht jetzt jeder Pflegeeinrichtung, ob stationär oder ambulant, ein einmaliger Betrag von 12.000 Euro aus der Pflegeversicherung zur Verfügung.

Parallel zu diesen Umgestaltungs- und Fördermaßnahmen sollen die pflegenden Angehörigen gestärkt werden. Schließlich zeigen neueste Statistiken, dass die Pflege in Deutschland ohne sie nicht auskäme. Mehr als Dreiviertel der Pflegebedürftigen wohnen weiterhin in ihrer häuslichen Umgebung, das sind 2,59 Mio Menschen. 1,76 Mio. von diesen werden zuhause ohne professionelle Unterstützung allein durch ihre Angehörigen vesorgt. Diese Familien erbringen fortwährend eine riesige Anstrengung. Sie sollen deshalb ab 2019 leichter Zugang zu stationären medizinischen Rehabilitationsleistungen erhalten.

ES GIBT DEUTLICH MEHR PFLEGEKRÄFTE UND TROTZDEM LANGE NICHT *genug*

Auf so eine simple Formel lässt sich die aktuelle Entwicklung der Pflegestatistik bringen, die uns alle vor große Herausforderungen stellt. Denn in unserer älter werdenden Gesellschaft steigt der Bedarf nach Pflegeleistungen schneller als die Zahl der Pflegekräfte. Besonders stark wächst die Personalnot in der Altenpflege.

2018 stieg die Zahl der in der Pflege beschäftigten Personen in Deutschland gegenüber dem Vorjahr um ca. **40.000.**

Die Beschäftigtenzahl nahm **in der Kranken- wie in der Altenpflege gleichermaßen** zu, um jeweils ca. **20.000** Pflegekräfte.

Trotzdem blieben laut Daten der Bundesagentur für Arbeit im Jahresdurchschnitt 2018 rund **40.000 Stellen in der Pflege unbesetzt.**

Von den offen gebliebenen Stellen entfielen **15.707** auf die **Krankenpflege.**

23.862 Stellen in der **Altenpflege** konnten nicht besetzt werden.

Es bedarf somit noch großer Anstrengungen, um den Pflegeberuf attraktiver zu machen und damit dem Personalnotstand entgegenzuwirken.

Wenn sich diese Maßnahmen aber primär auf die Verbesserung der Pflegesituation im Krankenhaus richten, könnte dies dazu führen, dass Pflegefachkräfte aus anderen Bereichen dorthin abwandern. Dieser Sogeffekt würde letztendlich den Personalmangel in stationären Altenpflegeeinrichtungen sowie bei ambulanten Pflegediensten noch weiter verschärfen.

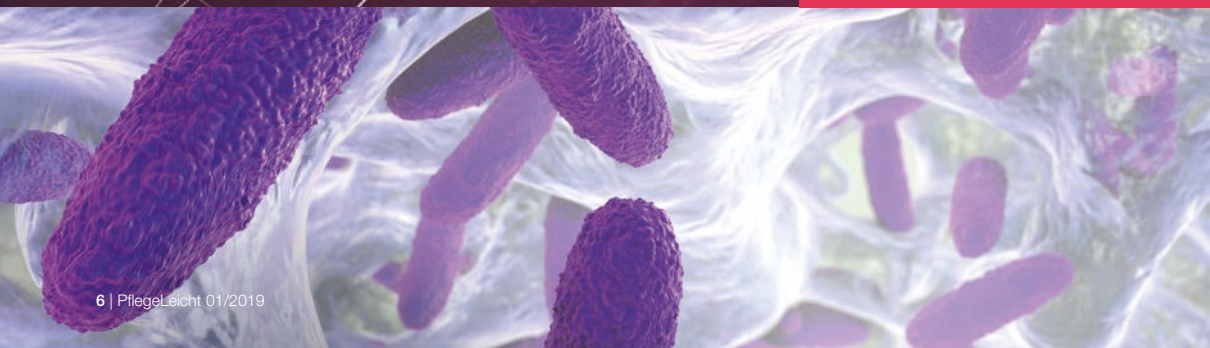
KAMPFANSAGE

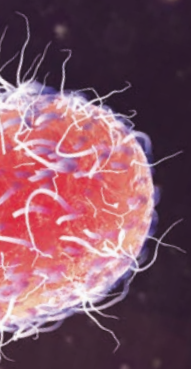
AN DEN BIOFILM

Wenn Wunden sich einfach nicht schließen wollen, wird medizinische Hilfe nötig. Das richtige Wundmanagement mit einem gründlichen Debridement und adäquater Lokalversorgung der Wunde kann Patienten viel Leid ersparen.

So sieht ein schlimmer Erreger aus: Pseudomonas aeruginosa zählt laut WHO-Liste zu den drei gefährlichsten Bakterien für die menschliche Gesundheit.

Der Keim ist gegen viele Antibiotika resistent und häufig an Wundinfektionen beteiligt.





WARUM HEILEN MANCHE WUNDEN NICHT?

Ob nach Verletzungen, operativen Eingriffen oder langem Liegen – Wunden passieren und zum Glück sind die meisten kein größeres Problem. Immer wieder aber sieht man Patienten, bei denen sich der Zustand der Wunde über längere Zeit nicht bessert – die Wunde chronifiziert. Oft hat sich dann ein mikrobieller Biofilm gebildet, der die Wundheilung verhindert.

Etwa drei Prozent der Menschen in Deutschland haben eine chronische Wunde. Die Mehrzahl der Betroffenen ist 70 Jahre und älter. Ihre Behandlung stellt Mediziner und Pflegekräfte vor eine große Herausforderung, denn der Biofilm erschwert ihnen die Arbeit.

WAS IST EIGENTLICH BIOFILM?

Biofilme in nicht heilenden Wunden setzen sich aus Mikroorganismen zusammen, die in eine schleimige Matrix eingebunden sind. Bei der Entstehung schließen sich zunächst einzelne Bakterien zu Mikrokolonien zusammen und haften sich binnen weniger Stunden fest an die Wundoberfläche. Innerhalb von zwei bis vier Tagen bildet sich daraus ein dichter Film, der Immunzellen und antimikrobielle Therapien abprallen lässt. Im schlimmsten Fall droht die Gefahr einer tödlichen Sepsis.

Schlecht heilende Wunden sollten daher von Anfang an gut beobachtet und intensiv behandelt werden, damit sich das Problem nicht über Wochen und Monate hinzieht. Besonders wichtig ist das bei Patienten in einem Zustand, welcher die Entstehung chronischer Wunden ohnehin schon fördert, etwa Bettlägerigkeit, Adipositas oder Diabetes.

WARUM IST BIOFILM SO HARTNÄCKIG?

Biofilm bleibt keineswegs nur an der Oberfläche, sondern dringt bis tief ins Wundbett ein. Darin schließen sich verschiedenste Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen zusammen. Fatalerweise schützt die Schleimmatrix die in sie eingebundenen Erreger. Folglich kann sich die Antibiotika-Resistenz von Bakterien auf das bis zu 1000-fache erhöhen. Und selbst wenn ein medikamentöser Angriff gelingt: Schon innerhalb von 24 Stunden können überlebende Mikroben den Biofilm wieder aufbauen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Diese Bakterien
kommen besondes häufig in Wund-Biofilmen vor:

von links nach rechts
- Klebsiella
- Staphylococcus aureus
- Staphylococcus epidermis

WAS TUN GEGEN BIOFILM?

Ein viel versprechender Ansatz zur Bekämpfung von Biofilmen ist die Zerstörung der schützenden Schicht, die den Bakterienzusammenhalt sichert. Ohne diese verliert der Verbund seinen Halt und fällt auseinander. Die Bakterien sind dann für antimikrobielle Substanzen wieder besser erreichbar.

1. MECHANISCHES **DEBRIDEMENT**

Heute geht man im ersten Schritt mit Debridement gegen den Biofilm in Wunden vor. Dabei wird anhaftendes, abgestorbenes oder mikrobiell besiedeltes Gewebe tiefgreifend aus der Wunde entfernt. Als traditionelle Form gibt es noch das „scharfe", chirurgische Debridement. Dabei besteht leider die Gefahr, dass auch gesundes Gewebe im Zuge der aggressiven Prozedur geschädigt wird. Dies kann wiederum den Heilungsprozess noch weiter verzögern. Als schonende Alternative wurde Debrisoft entwickelt, um Biofilm und Debris auf möglichst sanfte Weise mechanisch aus der Wunde und deren unmittelbarer Umgebung zu entfernen. Das Monofilamentfaser-Pad mit abgeschrägten Faserspitzen erlaubt eine hocheffiziente Wundreinigung und bringt den Patienten Erleichterung, da sie eine schmerzarme Debridement-Methode darstellt. Das wird umso wichtiger, je häufiger die Maßnahme wiederholt werden muss. Eine einzige Wundreinigung kann den Biofilm in der Regel nicht komplett beseitigen. Und die Nächste sollte erfolgen, bevor sich der Biofilm aus verbliebenen Fragmenten wieder organisiert.

Debrisoft
als Kompresse oder Lolly
kann mit jeder gebräuchlichen Wundreingungslösung angewandt werden.

Debrisoft wirkt bei chronischen Wunden

Dr. Kevin Woo, Dozent an der Queen's University in Ontario, Kanada, ist Experte auf dem Gebiet des Managements von Wundheilungsstörungen. In einer kürzlich durchgeführten Studie untersuchten Woo und Kollegen die Wirksamkeit von Debrisoft an zehn Patienten mit chronischen Wunden. Das Pad zeigte eine positive Auswirkung auf die Entfernung von Debris, da sich die durchschnittliche Wundgröße und Exsudatmenge reduzierte. „Die Verwendung des Monofilamentfaser-Pads für das Debridement bietet viele Vorteile sowohl für Ärzte als auch für Patienten. Das Pad ist sehr benutzerfreundlich und kann von Fachpersonal unterschiedlicher Qualifikation genutzt werden", so berichtet Woo von seinen Erfahrungen mit Debrisoft und fasst zusammen: „Es stellt eine effektive Lösung für die mechanische Entfernung von Wundbelägen und Biofilm dar. Es wirkt darüber hinaus zum Wohl des Patienten, da es die Wundheilung fördert und das Risiko von Infektionen verringert, die oft mit Schmerzen und unangenehmem Geruch verbunden sind." Bei kontaminationsgefährdeten Wunden ist die Entfernung von Debris und Biofilm sehr wichtig. Durch Verringerung des Risikos der kritischen Kolonisation und Infektion kann Debrisoft dabei helfen, die Schmerzen des Patienten zu verringern und die Heilung chronischer Wunden positiv zu beeinflussen.

2. ANTIMIKROBIELLE **WUNDAUFLAGEN**

Wundauflagen wirken antimikrobiell und stellen sich dem Biofilm effektiv entgegen, zum Beispiel Suprasorb P + PHMB. Biofilm bietet ideale Bedingungen für Bakterien, um sich rasch vermehren zu können. PHMB wirkt gegen ein breites Erregerspektrum, und das nicht nur im Verband, sondern auch in der Wunde. Die Versorgung der gereinigten Wunde mit einer mit PHMB angereicherten Wundauflage hilft das Bakterienwachstum zu kontrollieren und einen raschen Wiederaufbau des Biofilms zu verhindern.

RISIKEN CHECKEN **UND HANDELN**

Beim Umgang mit chronischen Wunden sollte der behandelnde Arzt die Wunde schnell beurteilen und die geeignete Wundbehandlungsstrategie wählen. Dabei ist es selbst für erfahrene Mediziner manchmal schwierig zu bestimmen, ob eine Wunde bereits infiziert ist oder nicht, da gegebenenfalls charakteristische Infektionsanzeichen wie Rötung, Erwärmung, Schwellung oder Schmerz fehlen. In diesem Fall können Checklisten die Beurteilung der Wunde erleichtern. Sie können außerdem dabei helfen, Patienten zu identifizieren, die eine spezielle lokale Wundbehandlung benötigen. Zu diesem Zweck entwickelte ein internationales Expertengremium aus sechs Ländern in Kooperation mit Lohmann & Rauscher den sogenannten W.A.R Score, einen Bewertungsscore zur Einschätzung infektgefährdeter Wunden.

HYGIENE IST **DAS A UND O**

Unabhängig von der Art der Wundauflage ist ein hygienischer Verbandwechsel essentiell, um ein Infektionsrisiko zu vermeiden.

ZUM NACHLESEN

Ergebnisse der Studie von Woo zur Effizienz der Therapie mit Debrisoft auf der Website unserer Bewegung **hygiene in practice**

https://www.hygiene-in-practice.de/debridement-ein-entscheidender-schritt-in-infektionsvorbeugung

Der W.A.R. Score

Expertenrat per Checkliste

W.A.R. STEHT FÜR „WOUND AT RISK“.

Die Checkliste zur Risikoeinschätzung infektgefährdeter Wunden erfasst die konkreten Patientenverhältnisse und berücksichtigt dabei auch Sachverhalte aus dem Lebensstil.

Die Indikation für lokale antimikrobielle Maßnahmen ergibt sich ganz einfach aus der Addition von Gefährdungsursachen, die nach einem Punktesystem gewichtet werden.

Beruf?
IMMUNSUPPRESSION?
SOZIALES UMFELD?
Alter? **HYGIENE?**
WUNDURSACHE?

ZUM DOWNLOADEN

Die W.A.R. Score Checkliste in der Wundzentrale im Internet

http:/www.doccheck.com/de/document/9546-w-a-r-score-checkliste-fuer-infektgefährdete-wunden

2 TOP SPEZIALISTEN

Vliwasorb Pro macht einen sichtbaren Unterschied.

Manch einer mag sich fragen: Warum ist diese Saugkompresse blau? Und die Antwort könnte lauten: Damit man sofort sieht, dass die mehr kann als andere. Diese Antwort wäre zugleich falsch und doch richtig.

Lösen wir erst mal das Rätsel mit der Farbe. Die blaue Außenschicht ist in Wirklichkeit ein praktischer Wäscheschutz. Er schützt Kleidung und Bettwäsche vor Verschmutzung durch Auslaufen.

Kommen wir nun zum Kern. Der Saugkern mit Verteilervlies ist ein Superabsorber mit sehr hoher Saugkapazität und hohem Rückhaltevermögen. Das erzeugt ein heilungsförderndes, feuchtes Wundmilieu und schützt zugleich vor Mazeration. Proteasen werden verringert und ebenso die Geruchsbildung. Die weiße, anschmiegsame Kontaktschicht erlaubt zudem einen atraumatischen Verbandwechsel.

Überzeugende Produktlösungen

Effektives Exsudatmanagement mit Flexibilität und Schutz.

- blaue Schutzschicht
- Superabsorber im Kern
- weiße Kontaktschicht

Suprasorb P + PHMB
tötet rasch nahezu alle Bakterien ab.

Wie es der Name schon verrät: Der Schaumverband mit perforierter Wundkontaktschicht enthält den Wirkstoff PHMB. Dieser ist für seine schnelle und langanhaltende antimikrobielle Wirksamkeit bekannt.

PHMB wird freigesetzt, wenn Suprasorb P + PHMB mit Wundexsudat in Berührung kommt. Es wird sofort aktiv und setzt sich an die Bakterienwand, um diese aufzulösen. Dadurch stirbt die Bakterie. Die kontinuierliche Freisetzung von PHMB reduziert die Gefahr einer Rekolonialisierung der Wunde.

Suprasorb P + PHMB wirkt im Verband und in der Wunde. Die antimikrobielle Wundauflage leistet zudem ein zuverlässiges Exsudatmanagement mit exzellenter Flüssigkeitsaufnahme, was längere Verbandwechselintervalle erlaubt.

Vorteile von **PHMB**

- besonders gewebeverträglich
- wird nicht vom Körper resorbiert
- selektive Wirkung: wirkt nur auf die sauren Lipide der Bakterienmembran, nicht auf humane Zellen
- wirkt auch gegen MRSA
- 60 Anwendungsjahre ohne Resistenzbildung

Effektive antimikrobielle Wirksamkeit
auch gegen multiresistente Keime.

Suprasorb P + PHMB wirkt **schnell, breit und langanhaltend.**

- hocheffektiv gegen grampositive und gramnegative Bakterien
- wirkt gegen MRSA und VRE
- beseitigt 99 % aller Keime in nur 6 Stunden
- zeigt auch nach 6 Stunden eine deutlich stärkere Wirkung als Wundauflagen mit Silber

Reduktion von Pseudomonas aeruginosa nach 6 Stunden (Ausgangswert: 6.350.000 cfu)

Reduktion von Staphylococcus aureus nach 6 Stunden (Ausgangswert: 5.100.000 cfu)

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

DIE WUNDZENTRALE

IM INTERNET

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

Sie sind selbst in der Wundversorgung unterwegs? Umso besser. Je näher Sie am Thema sind, desto nützlicher kann die Wundzentrale für Sie bei Ihrer Arbeit sein. Auch benachbarte Themen sind mit drin. Und fortlaufend kommt Neues hinzu. Es lohnt sich also, immer wieder reinzuschauen.

HILFREICHES FÜR PROFIS

Die Wundzentrale berichtet mitten aus dem Alltag der Wundversorgung. Ärzte und medizinisches Fachpersonal sind dort die Hauptakteure. Sie geben ihre kompetente Meinung, bewährte Tipps und wertvolle Hinweise im Blog weiter. Viele unterschiedliche Interessengebiete werden bedient, und auch heikle Themen kommen offen zur Sprache. Interviews, Stories und Videos liefern Antworten auf derzeit brennende Fragen – und das in aller Kürze und für jedermann leicht verständlicher Sprache. Dazu kommen anspruchsvolle Fachartikel führender Experten. Sie erklären gut nachvollziehbar die neusten Erkenntnisse und liefern die passenden Anregungen zur Verbesserung der gängigen Praxis gleich mit. Das Ganze verfolgt ein Ziel: die immer weitere Optimierung der Patientenversorgung mit modernen Mitteln und Techniken.

ERFAHRUNG TEILEN HILFT ALLEN

Natürlich muss man bei jeder neuen Vorgehensweise erst mal durch seine eigene Lernkurve durch. Das ist jedesmal eine Herausforderung. Aber stellen Sie sich vor, wie viel umständlicher es doch wäre, wenn man beim Weiterkommen nicht auf vorhandenem Know-how aufbauen und von Kollegen lernen könnte! Ein ergiebiger Erfahrungsaustausch und die Weitergabe von Wissen machen Fortschritte einfach ganz viel leichter.

Die Wundzentrale erweitert Ihren persönlichen Radius dafür auf den gesamten Fachkreis in ganz Deutschland und darüber hinaus. Jeder ist eingeladen, sich zum Beispiel aktiv an der Umfrage des Monats zu beteiligen. Machen Sie mit!

TREFFEN SIE DIE MACHER

Haben Sie Lust, die Wundzentrale, ihre Aktivitäten und die engagierten Menschen dahinter persönlich kennenzulernen? Dazu bietet sich bald eine gute Gelegenheit: Auch dieses Jahr ist die Redaktion wieder auf dem ICW/DEWU-Kongress in Bremen vor Ort, der vom 8. bis 10. Mai 2019 stattfindet. Diese Veranstaltung gilt in der Branche als bedeutendste Fachveranstaltung in Deutschland, wo sich gleichzeitig auch die Mitglieder der Initiative Chronische Wunden (ICW) treffen. Die Messe bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zu aktuellen Fachthemen mit Experten auszutauschen.

Die Mitarbeiter des Wundzentrale-Teams können Sie am L&R Messestand treffen und sich dort mit ihnen unterhalten. Sie sind herzlich eingeladen und Ihre Themenanregungen immer dankend willkommen!

AKTUELLES THEMA IM BRENNPUNKT

Laufender Themenschwerpunkt in der Wundzentrale ist das Diabetische Fußsyndrom, DFS. Erwarten Sie das ganze Jahr über viele spannende Neuigkeiten, die Ihnen und Ihren Patienten helfen können.

Mehr zum Themenschwerpunkt DFS auf der nächsten Seite

ZUM KENNENLERNEN

Die Wundzentrale
Wundversorgung aus dem echten Leben

DocCheck Insite besuchen und Follower werden!

www.doccheck.com/de/profiles/1192-die-Wundzentrale

Brennpunkt Diabetischer Fuß

Mit vermeintlich harmlosen Früherscheinungen fängt es an. Wer denkt schon bei kalten Füßen oder „Ameisenkribbeln“ an der Fußsohle gleich an eine ernste Folgeerkrankung, die schlimme Problemwunden mit verursachen und im schlimmsten Fall radikale Maßnahmen erfordern kann.

Von allen Diabetikern und deren Betreuern sollten diese Gefühlsstörungen im Fußbereich als ernsthafte Warnsignale verstanden werden. Denn darin könnten sich diabetische Nervenschädigungen in den Beinen äußern. Von dort aus geraten Patienten schnell in einen Teufelskreis aus erhöhter Verletzungsgefahr und verringerter Heilungstendenz infolge der Stoffwechselerkrankung.

So entstehen – stark verkürzt beschrieben – diabetische Fußulzera und das typische Krankheitsbild des sogenannten Diabetischen Fußsyndroms, DFS.

Das Risiko, an DFS zu erkranken, ist für Typ-1 und Typ-2-Diabetiker gleich hoch. Die Diabetikerzahl und auch deren Anteil in der Gesamtbevölkerung steigen ständig an. Neben einer ungesunden Lebensführung und Ernährung – mit Problemen wie Übergewicht, Bewegungsmangel & Co – liegt das vor allem an der Entwicklung der Alterspyramide.

Von daher ist in den kommenden Jahren mit einem noch viel höheren Aufkommen an DFS-Patienten zu rechnen. Auf Medizin und Pflege kommen große Herausforderungen zu. Diese Entwicklung gibt dringend Anlass, dem Diabetischen Fußsyndrom und ihren Behandlungsmöglichkeiten künftig noch mehr Beachtung zu schenken.

Betroffen sind immer nur die anderen ?

Diabetes mellitus ist eine Volkskrankheit. Nahezu jeder weiß von der „Zuckerkrankheit“. Doch die meisten denken, das geht sie nichts an. Viele Menschen gehen einfach davon aus, selbst nicht zuckerkrank zu sein. Expertenschätzungen zufolge sind in Deutschland – zusätzlich zu rund 7 Mio. bekannten Fällen – mehr als 3 Mio. weitere Menschen an der Stoffwechselstörung erkrankt – ohne es zu wissen.

Alarmierende Zahlen zum diabetischen Fuß

ca. 250.000 Personen in Deutschland leiden am **DFS.**

Jährlich kommt es zu ca. **30.000** **Amputationen** infolge eines DFS.

Experten schätzen, dass sich durch **adäquate Vorsorge und Behandlung** bis zu **90%** dieser Amputationen verhindern ließen.

Diabetes lauert im Verborgenen

Erkennen Sie **10** Anzeichen, die auf einen Diabetes mellitus hindeuten

1. Starker Harndrang und häufiges Wasserlassen
2. Ständiger Durst und erhöhte Trinkmenge
3. Heißhunger-Attacken
4. Andauernde Kopfschmerzen
5. Trockene, rissige oder juckende Haut
6. Schlappheitsgefühl und anhaltende Müdigkeit
7. Gewichtsverlust
8. Mundgeruch und schlechter Atem
9. Schlechte Heilungstendenz von Wunden
10. Erhöhte Anfälligkeit für Infektionen

Zuckeralarm
IM TRINKGLAS

Die Deutschen sind die stärksten Zuckerkonsumenten auf der Welt. Im Durchschnitt nehmen sie 102 g täglich zu sich. Diese Menge ergibt, am Stück betrachtet, einen mehr als 10 Zentimeter hohen Zuckerwürfel.

Dass sich Zucker in vielen Nahrungsmitteln versteckt, ist eine bekannte Tatsache. Sogar in gesundem Obst ist viel natürlicher Zucker drin. Bei süßem oder salzigem Knabberzeug, Fertiggerichten oder Wurstzubereitungen aus dem Kühlregal steht der Zuckerzusatz auf der Packung. Bei Süßgetränken muss er auch ausgewiesen werden. Trotzdem ist vielen noch nicht bewusst, dass gerade Getränke besonders viel versteckten Zucker enthalten können.

Bei einem Test der Organisation Foodwatch war jedes zweite Getränk aus dem Supermarkt stark überzuckert – und damit gesundheitsschädlich. 345 von 600 untersuchten Getränken enthielten über 5 Gramm Zucker je 100 Milliliter. Das entspricht mehr als 4 Zuckerwürfeln. Den höchsten Zuckergehalt zeigten Energy Drinks mit fast 7 Zuckerwürfeln pro Glas.

ZU VIEL ZUCKER MACHT KRANK

Er fördert Übergewicht, Entzündungen, Pilzbefall, Schlafstörungen, Menstruationsbeschwerden und natürlich Diabetes. Neuen Studien zufolge kann Zuckerkonsum auch an Alzheimer beteiligt sein.

SCHLUSS MIT Märchen

„Nur weil man es immer wieder hört, muss es noch lange nicht stimmen“ – auch so eine Redensart. An der ist aber wirklich „was dran“!

„ZUCKER IST GUT FÜR’S GEHIRN.“

NEIN!

Vor allem ältere Menschen bezeichnen Zucker gern als Gehirnnahrung. Das sagten so schon unsere Großeltern. Richtig ist, dass die Denkmaschine im Kopf besonders viel zu leisten und deshalb einen sehr hohen Kalorienverbrauch hat. Da Zucker dem Körper viele Kalorien zuführt, scheint das gut zusammenzupassen. Wir leben heute aber nicht in Mangelzeiten, wie sie frühere Generationen durchgemacht haben. Heute nehmen die meisten Menschen tagtäglich eine ausreichende Kalorienmenge zu sich, wenn nicht sogar mehr. Wie wirkt sich Zucker dann auf die Gehirnleistung aus?

ZUCKER KANN SOGAR VERGESSLICH MACHEN

Zu diesem überraschenden Ergebnis kam eine Studie mit Senioren an der Berliner Charité. Die Teilnehmer sollten sich 15 Wörter eine halbe Stunde lang merken. Danach wurde die Erinnerungsfähigkeit getestet. Das Ergebnis: Teilnehmer mit mehr Zucker im Blut konnten sich an weniger erinnern.

„KAFFEE IST SCHÄDLICH.“

NEIN!

Dass Kaffee – wie auch Tee – dem Körper angeblich Wasser entzieht, konnte nie nachgewiesen werden und gilt aus heutiger Sicht als widerlegt. Stattdessen zeichnet sich in aktuellen Studien ein positiver Einfluss auf die Gesundheit ab.

HINWEISE AUF SCHUTZEFFEKT

Bei Kaffeetrinkern wurde ein geringeres Risiko für Diabetes sowie Demenz festgestellt. In Maßen getrunken soll er sogar das Schlaganfall-Risiko mindern.

KOMPRESSIONS LÖSUNGEN by L&R

Kompression mit System.

L&R bietet ein ganzheitliches Lösungsportfolio für die Kompressionstherapie bei Venenerkrankungen.

Schon mit der Trias aus Debridement, Wundversorgung und Kompression setzte L&R neue Standards in der Behandlung venöser Beinleiden, speziell im Fall des Ulcus crusis venosum als schwerstem Folgezustand einer chronisch venösen Insuffizienz. Mit den „Kompressionslösungen by L&R“ kann die Versorgung der Patienten individuell auf deren Bedürfnisse in jeder Phase abgestimmt werden. Die neu in das Programm aufgenommenen Kompressionsstrümpfe der Marke VENOSAN® runden das Produktspektrum ab – zur Komplettversorgung innerhalb eines schlüssigen Systems von der Entstauung bis zur Erhaltung.

1 Akutphase
Intensives Ulcus- und Ödemmanagement
mit Kurzzugbinden, z. B. Rosidal K

2 Konditionierungsphase
Semi-intensives Management des Ulcus
mit Ulcus-Strümpfen, z. B. Actico UlcerSys

3 Erhaltungsphase
Management der Grunderkrankung (Prävention und Rezidivprophylaxe)
mit medizinischen Kompressionsstrümpfen, z. B. VENOSAN®

Erleichterung mit VENOSAN®.

Mit den hoch effizienten Kompressionsstrümpfen von VENOSAN® aus schweizer Qualitätsherstellung leisten wir einen wichtigen Beitrag für die Prävention und Therapie von Venenleiden bei Männern und Frauen.

Wie leicht oder schwer sich ein Kompressionsstrumpf anlegen lässt, hängt vor allem von der Kraft-/Dehnungskurve ab. Diese bestimmt das Dehnungs- und damit das Anziehverhalten entscheidend. Es gilt die Regel: je flacher die Kraft-/Dehnungskurve, desto leichter lässt sich der jeweilige Kompressionsstrumpf anziehen.

Das An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen durch Pflegekräfte ist schon **ab KKL I** verordnungsfähig!

Dank des Einsatzes proprietärer Technologie weist VENOSAN® in allen Linien eine ausgeprägt niedrige Kraft-/Dehnungskurve auf. Davon profitieren auch Pflegekräfte, die Ihre Patienten beim An- und Ausziehen unterstützen. Neben einer Auswahl an Hilfen, die das selbstständige Anlegen der Kompressionsstrümpfe vereinfachen, stehen derzeit vier Produktlinien zur Verfügung:

VENOSAN® 3000 COTTON
Natürlich und weich – nahtloses Zweizuggestrick mit hohem Baumwollanteil.

VENOSAN® 4000
Fein und modisch – ultra dehnbares Gestrick aus feinmaschiger Microfaser

VENOSAN® 5000
Silber- und Baumwollfaser – fördern die Fuß- und Beinhygiene und wirken temperaturausgleichend

VENOSAN® 7000
Widerstandsfähig und blickdicht – durch starke Naturfasern mit hoher Stiffness

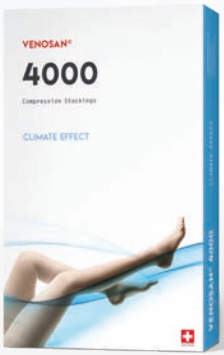
PATIENTEN VERSORGT, SCHICHT GESCHAFFT, UND *immer noch*

LEICHTE BEINE?

Wer wünschte sich DAS nicht! Aber nun mal ehrlich: Machen sich auch bei Ihnen am Ende des Arbeitstages schwere, müde oder geschwollene Beine unangenehm bemerkbar? Dabei will man doch gerade am Feierabend frisch unterwegs sein. Wer lange für seine Patienten auf den Beinen ist, sollte auch auf seine eingene Venengesundheit achten. Kompressionsstrümpfe können auch Ihnen helfen, Venenbeschwerden entgegenzuwirken und eine eventuell fortschreitende Venenerkrankung auszubremsen.

VENOSAN® 4000: schafft ein gutes Klima – auch jetzt im Frühling!

Im Frühjahr ist es des öfteren bereits sommerlich heiß – gerade dann macht sich der Klimaeffekt von VENOSAN 4000 bezahlt: Feuchtigkeit wird sehr schnell nach außen geleitet und so ein unangenehmes Gefühl durch Schweiß auf der Haut vermieden.



Der leichte, transparente Microfaser-Kompressionsstrumpf verbindet eine ausgezeichnete Wärmeregulation mit modischem Selbstbewusstsein. Sein modernes Funktionsgarn macht ihn atmungsaktiv, feuchtigkeitsableitend und temperaturausgleichend. Es gibt ihn in verschiedenen Längen, vom Kniestrumpf bis zur Strumpfhose, auch speziell als Schwangerschaftsstrumpfhose. Der Oberschenkelstrumpf ist mit einem attraktiven Spitzenhaftband erhältlich.

Sensibilität
und Seniorenhaut

Exklusiv
in Apotheken erhältlich

Was für Senioren gut ist, hilft in diesem Fall auch Kindern: **Kein Autsch beim Pflasterentfernen!**

Senioren haben häufig sehr empfindliche Haut. Mit zunehmendem Alter kann sie immer dünner und schließlich zur hoch verletzlichen Pergamenthaut werden. Stoffwechselstörungen tragen ihren Teil zur Hautverschlechterung bei. Dann ist schon bei kleinen Blessuren ein schonender Umgang mit der Haut erforderlich.

Vorsichtshalber sollte man nicht achtlos irgendein Pflaster aufkleben. Die Pflaster und Pflasterstrips Ratioline SENSITIV behandeln die Haut besonders sanft. Sie sind angenehm weich und haben einen milden Kleber. Das Wundkissen neigt praktisch nicht dazu, mit der Wunde zu verkleben. So lassen sich die Pflaster schmerzarm und schonend wieder abnehmen, ohne ein unangenehmes Ziehen zu verursachen und ohne die Wunde wieder aufzureißen. Wenn größere Pflaster gebraucht werden, empfiehlt sich ein sanfter, hautfreundlicher und leicht ablösbarer Wundverband wie der Ratioline Wundverband, steril. Den gibt es sogar in drei Größen mit Abmessungen bis zu 10 x 15 cm. Zur Hautschonung kommt der Hygienevorteil hinzu. Die Wundverbände sind alle einzeln steril eingeschweißt. So bleibt die Sterilität bis zur Verwendung erhalten, selbst wenn die Packung an einem Ort mit erhöhter Bakterienbelastung aufbewahrt wird. Das ist zum Beispiel im Badezimmer der Fall.

Ratioline bietet Profiqualität für alle. Die Produkte sind bestens für die persönliche Versorgung daheim geeignet und dürfen daher in keiner Hausapotheke fehlen.

NUMMERN
FÜR ALLE FÄLLE

IN NOTSITUATIONEN

POLIZEI 110
Bei nichtmedizinischen Notsituationen, Straftaten & Verkehrsunfällen.

RETTUNGSDIENST & FEUERWEHR 112
Bei schweren Unfällen und medizinischen Notfällen
wie Zeichen für Schlaganfall, Hinweise auf Infarktgefahr, Kollaps
und Bewusstlosigkeit, Vergiftungen und Verbrennungen.

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117
Gibt Auskunft zu diensthabenden Ärzten an Wochenenden & Feiertagen.

BEI KUMMER & SORGEN

SILBERNETZ HILFETELEFON BERLIN 0800 4 70 80 90
Hilft täglich von 8 bis 20 Uhr bei allen Belangen älterer Menschen,
Einsamkeit & Pflegefragen.

TELEFONSEELSORGE 0800 111 0 111 · 116 123
Bei seelischen oder Sucht-Problemen, Einsamkeit & Sinnkrisen.

KINDER- & JUGENDTELEFON 116 111
Bei allen Problemen, von Web-Sorgen bis zu Missbrauch.

IM FALLE EINES FALLES

SPERR-NOTRUF 116 116
Beim Verlust von EC-, Kredit- oder Kundenkarten mit Zahlungsfunktion.

APOTHEKENFINDER
0800 00 22 8 33 (Festnetz) · **22 8 33** (Mobiltelefon / 69 ct./Min.)
Bei der Suche nach Apotheken in der Nähe mit Nacht- & Notdienst.

PANNENHILFE DES ADAC
0180 2 22 22 22 (max. 42 ct./Min. aus dem Mobilfunknetz)
Die gelben Engel helfen auch Nicht-Mitgliedern bei einer Panne.

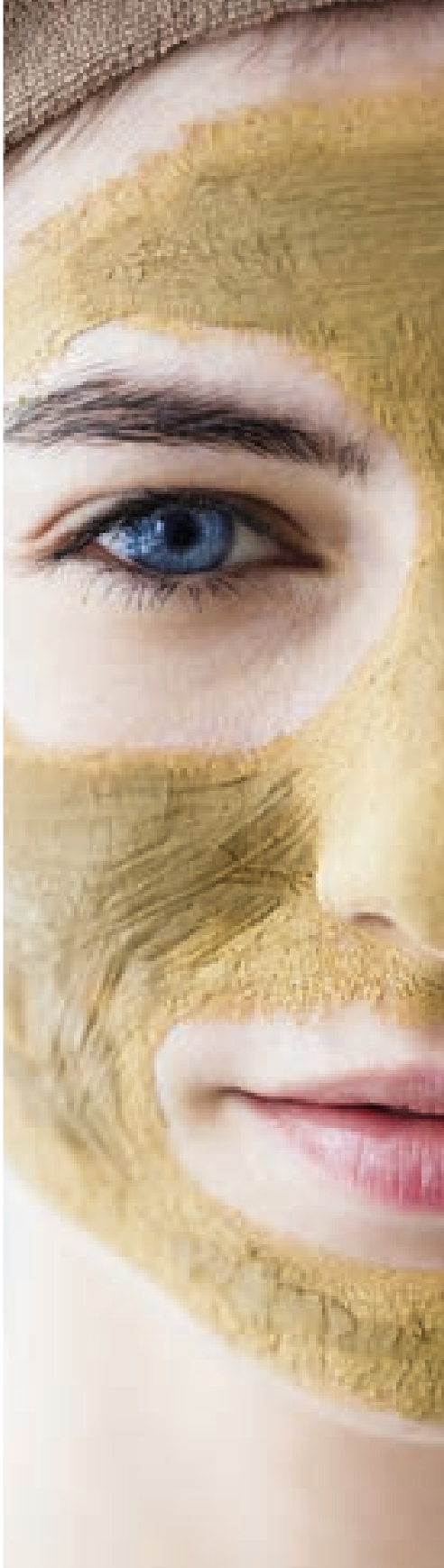
PFLEGE FÜR Haut & Haar

Trotz regelmäßiger Reinigung wird gelegentlich ein Großputz fällig. Das gilt nicht nur für den Frühjahrsputz zuhause. Auch die Gesichtshaut braucht immer wieder eine Extrabehandlung, um porentief rein zu werden. Schließlich gehört ein gepflegtes Aussehen zu jedem Beruf, in dem man viel mit Menschen zu tun hat. Außerdem fühlt man sich so einfach besser in seiner Haut.

Deshalb muss man aber nicht gleich zu einer Gesichtsbehandlung in den Kosmetiksalon. Klar, Kosmetiker sind professionell ausgerüstet, können ihren Beruf und es tut auch gut, sich mal verwöhnen zu lassen. Doch warum nicht Pflegeprofi in eigener Hautsache werden? Auf die Tiefenreinigung mit Tonerde schworen schon Generationen gepflegter Frauen. Die Masse wird als feuchter Brei aufgetragen. Beim Trocknen zieht sie sich zu einer Kruste zusammen und gleichzeitig den Schmutz aus den Poren. Das funktioniert noch besser, wenn man die Haut vorher mit einem Dampfbad aufweicht, so dass sich die Poren öffnen. Oder man nimmt zuvor gemütlich ein heißes Bad.

Während unsere Mütter und Großmütter die Tonerde noch aus Apotheke oder Reformhaus besorgen mussten, gibt es heute praktische Fertigmasken als Pulver zum Anrühren im Drogeriemarkt zu kaufen. Sie sind in Einzeltütchen für jede Anwendung erhältlich. So kann man das ruhig ausprobieren, ohne sich gleich einen größeren Vorrat ins Haus zu legen.

In jüngster Zeit hat die Kosmetikindustrie die Tonerde auch für die Haarpflege entdeckt. Sie wird Shampoos beigegeben, die überpflegtes Haar schonend reinigen und ihm wieder einen schönen Fall geben sollen. Nach der Haarwäsche lässt sich zur leichteren Kämmbarkeit wieder gut auf ein bewährtes Hausmittel zurückgreifen: Statt einer Spülung den Saft einer halben Zitrone ins Haar geben und nicht auswaschen. Das glättet die Haaroberfläche ebenso gut und beschwert das Haar nicht.



MIT *Herz* UND KOPF | TEES SELBER MISCHEN

Wie ein gutes Parfum, bestehen Teemischungen aus Basis, Kopf und Herznote. Die Hauptkräuter bilden die Basis und machen den größten Teil der Teemischung aus. Als ausgewogen gilt ein Mischungsverhältnis von sechs Teilen Basiskräutern zu vier Teilen Kopf und zwei Teilen Herz.

Wer den Tee komplett selbst machen möchte, kann Teekräuter und Blüten wie Kamille oder Minze im Garten oder auf dem Balkon kultivieren. Apfel- oder Kirschblüten pflückt man einfach vom Baum und auch gegen Beerenlaub oder einen Olivenzweig ist nichts einzuwenden. Früchte wie Hagebutten oder Brombeeren findet man sogar bei einem Spaziergang in der freien Natur.

Die Ernte muss dann erst mal richtig durchtrocknen, damit sich kein Schimmel bildet. Die getrockneten Kräuter, Blätter und Blüten sollten rascheln und sich zwischen den Fingern zerbröseln lassen. Die Früchte sollten hart sein.

Am einfachsten trocknet man die Zutaten bei 50 Grad im Backofen. Malvenblätter beispielsweise brauchen dafür 30 Minuten. Bei Apfelstückchen, die mehr Wasser enthalten, kann es mehrere Stunden dauern.

Auch wenn das gut klingt – von Sonnentrocknern ist eher abzuraten. Die Blätter können dabei verbrennen und wertvolle Inhaltstoffe verloren gehen.

DIE KOPFNOTE
wird zuerst wahrgenommen

DIE HERZNOTE
entfaltet langsam ihr Bouquet

DIE BASISNOTE
erdet die Komposition

THINK Pink

DAS MACHT UNS **JETZT GLÜCKLICH**

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen unsere Nase kitzeln, wärmen sie auch unsere Seele.

Der Frühling klingelt an der Tür und ruft uns nach draußen. Runter von der so bequemen Couch und rein in die aufblühende Natur. Dort brauchen wir keine rosa Brille zu tragen, um die Welt in einem neuen Licht zu sehen. Die Frühlingssonne schafft das ganz allein und reißt uns mit. Endlich wieder ausgiebig joggen, endlich mal wieder mit den Kindern auf den Spielplatz. Ob wir vielleicht einen Citytrip planen? Egal, Hauptsache wir spüren unseren frischen Schwung. Und genießen jeden schönen Moment, den die Jahreszeit uns jetzt schenkt.

HIER BLÜHT UNS WAS
AUSFLUGSTIPPS ANS BLÜTENMEER

Apfelbaumblüte im Alten Land • Japanisches Kirschblütenfest in Hamburg • Narzissenblüte in der Eifel • Mandelblüte in der Pfalz • Tulpenblüte in Holland • Krokusblüte im Voralpenland

Warum die Kirschblüte den Japanern heilig ist.

Wenn in Japan die Kirschbäume blühen, sind die Japaner völlig aus dem Häuschen. Und zwar ganz wörtlich: In den nur zehn Tagen, solange die Kirschblüte anhält, treffen sich fast alle Bewohner des Landes mit Familie, Freunden und Kollegen in Parks oder privaten Gärten und feiern in einem zartrosa Blütenmeer. Die wichtigsten Utensilien für das Kirschblütenfest sind blaue Kunststoffplanen, um am Boden unter den Bäumen zu sitzen. Es wird gepicknickt und gesungen. Dazu fließen oft reichlich Bier und Sake. In manchen Parks werden die Kirschbäume extra beleuchtet und der Wetterbericht kündigt die kurze Blütezeit an, damit keiner den Moment verpasst.

Letzteres kommt bei uns zwar nicht vor, aber warum nicht die Partyidee aufgreifen und im fernen Europa mitfeiern? Eigentlich eine schöne Sache, die mit richtig guten Freunden unterm Kirschbaum richtig Spaß machen kann.

In manchen deutschen Städten, wo viele Menschen aus Japan wohnen, finden organisierte Kirschblütenfeste im größeren Stil statt. Das hat dann geradezu schon Volksfestcharakter. Mit traditionellen japanischen Speisen und Getränken – und manchmal sogar japanischem Feuerwerk am Abend – kommt echtes Japanfeeling auf.

Um den Feiergedanken geht es in Japan allerdings nicht an erster Stelle. Die Kirschblüte spielt als eines der bedeutendsten Symbole in der japanischen Kultur eine geradezu mystische Rolle. Sie steht für Aufbruch und Vergänglichkeit, wird als Symbol für die weibliche Schönheit verehrt und als Schönheit der Natur bewundert. Gerade, weil man sie nur für so kurze Zeit erleben kann, ist die Kirschblüte in ihrer rasch vergänglichen Schönheit so kostbar. Auch in dieser Hinsicht kann man viel von den Japanern lernen.

JAPANISCH INSPIRIERT FEIERN
DAS PASST ZU IHREM KIRSCHBLÜTENFEST

Tipps für die Einkaufsliste:
Asia-Lampions • Erdnüsse in Wasabikruste • Sake • Sushi • Pflaumenwein • Seidenpapier-Servietten • Hummerchips • Ingwertee • Lackpapier-Schirm • umweltschonendes Partygeschirr aus Bambus

Tolle Knolle

STÄRKE FÜR JEDEN TAG

Echt stark. Was man aus Kartoffeln alles machen kann.

Die Kartoffel ist der Deutschen liebste Beilage zum Essen. Durchschnittlich etwa 60 kg Kartoffeln isst jeder im Jahr. Sie machen satt und sind gesund, weil sie viele Nährstoffe enthalten. Dabei schmecken die tollen Knollen nicht nur gut, sondern können sehr viel mehr.

Auf Kartoffeln kann man sitzen, sie anziehen und Häuser damit bauen – jedenfalls in verarbeiteter Form. Der nachwachsende Rohstoff Kartoffelstärke wird heute vermehrt in der Industrie eingesetzt. Er findet sich in vielen Dingen, die wir im Alltag nutzen. Bei Baustoffen mit poröser Oberfläche wie Beton oder Gipsbeton dämmt er Wärme und Schall. Gartenmöbel oder Regenmäntel werden auf Kartoffel-Basis hergestellt. Aus Kartoffelstärke gewonnener Kohlenstoff ersetzt dabei das Erdöl in der Kunststofferzeugung. Auch Bio-Verpackungsfolien werden so produziert.

Nachhaltigkeit ist auch beim Hungerstillen angesagt. Und dabei soll es lecker schmecken. Lassen Sie sich von den Rezepten rechts den Appetit anregen!

Kartoffel-Kresse Suppe

FÜR 4 PORTIONEN

40 min. | Leicht | 174 kcal | Vegetarisch

Zubereitung | Kalorien/Portion

ZUTATEN

500 g mehlig kochende Kartoffeln • 1 Zwiebel • 150 g Karotten • 150 g Staudensellerie • 1 Stange Lauch • 1 1/2 Liter Gemüsebrühe • 3 EL Butter • 1 Bund Brunnenkresse • 1 unbehandelte Limette • Rapsöl • Salz • Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Sellerie, Zwiebel und Karotten schälen und würfeln bzw. in feine Scheiben schneiden. Den Lauch halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln zusammen mit etwas Rapsöl in einem hohen Topf etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anschwitzen.

Die Kartoffeln sowie das Gemüse hineingeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Kurz aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze 20-30 Min. köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln zu einer sämigen Masse zerfallen, die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

In einem separaten Topf die Butter unter ständigem Rühren anschwitzen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und zur Suppe geben.

Die Brunnenkresse waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Blätter grob hacken. Die Limette abwaschen und etwas Schale abreiben.

Die Suppe portionieren und mit Brunnenkresse und dem Abrieb der Limette verfeinern.

Frühlingsfrischer Kartoffelsalat

FÜR 4 PORTIONEN

70 min. | Mittel | 647 kcal | Vegetarisch

Zubereitung | Kalorien/Portion

ZUTATEN MAYONNAISE

2 Eigelb • 1 Msp. Senf • Salz • Pfeffer • 1 Spritzer Zitronensaft • 200 ml Pflanzenöl • 50 g Joghurt

ZUTATEN SALAT

600 g Kartoffeln • 80 g Radieschen • 130 g Paprika • 50 g Essigurken • 40 g Frühlingszwiebeln • 2 Eier • 1/2 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Eigelbe, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen cremig rühren. 1/3 des Öls tropfenweise unterrühren. Die restlichen 2/3 des Öls zugießen, dabei ununterbrochen weiterrühren. Anschließend 1 EL warmes Wasser unterrühren. Die fertige Mayonnaise sollte halbfest sein. Den Joghurt unterrühren. Nochmals abschmecken. Mayonnaise zugedeckt kühl stellen.

Kartoffeln waschen, in gesalzenem Wasser 20-25 Min. kochen und nach dem Abgießen erstmal abkühlen lassen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Die Eier 10-12 Min. kochen, abschrecken und auskühlen lassen. Die Paprikaschoten und Essiggurken in kleine Würfel schneiden. Radieschen und Frühlingszwiebel waschen und in feine Scheiben schneiden.

Alles vermengen und die Mayonnaise vorsichtig unterheben. Den Salat 30 Min. durchziehen lassen. Die Eier schälen und vierteln. Den Schnittlauch schneiden und zusammen mit den Eiern auf dem Salat verteilen.

RATIOLINEBILDERRÄTSEL

Die vielseitige OTC-Apothekenlinie von L&R trägt den Markennamen Ratioline. In diesem Wort steckt der lateinische Begriff „ratio“, übersetzt „logisch schlussfolgerndes Denken“. Darin können Sie sich hier gleich üben. Frohes Knobeln!

In diesen Bildern sind die Bezeichnungen verschiedener Ratioline Produkte versteckt. Finden Sie diese heraus und setzen Sie aus den Buchstaben in den mit Nummern markierten Feldern das Lösungswort zusammen.

X 5 PFLA 3 ER

BL 1 7 P L ST

ING 4 PF R

PF STE 2 6 ES

LÖSUNGSWORT 1 2 3 4 5 6 7

Die wasserdichten Ratioline Pflaster tragen die Zusatzbezeichnung AQUA. Die gleiche Buchstabenfolge kommt auch in manchen Wörtern für Dinge vor, welche die Bilder unten darstellen. Setzen Sie aus den Buchstaben in diesen Bildern das Lösungswort zusammen.

LÖSUNGSWORT

AUFLÖSUNG

Linke Seite: Gelpflaster · Blasenpflaster · Fingerpflaster · Pflasterstrips – Lösungswort: astrein

Rechte Seite: Aquarium · Aquapark · Aquarellfarben · Aquamarin · Aquaplaning – Lösungswort: super

Jetzt PFLEGELEICHT
KOSTENLOS ZU HAUSE LESEN!

Sie haben Lust, die neue PflegeLeicht direkt nach Hause geschickt zu bekommen? Kostenlos und vollkommen unverbindlich?

Das ist ganz einfach:
Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihrer Adresse an:

Bestellung.MeinePflegeleicht@de.lrmed.com

Dieses Mal verlosen wir unter allen, die mitmachen, 10 Pastalöffel aus BIO-Kunststoff.*

Zur Teilnahme bei der Bestellung Kennwort „Nudelglück“ angeben. Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern ausgelost. Teilnahmeschluss ist der 31.08.2019.

* Biomaterial aus Bambus, Mais und Melamin, lebensmittelecht und spülmaschinengeeignet bis 50°C.

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)

© 2019. Alle Rechte vorbehalten.

Klarer DURCHBLICK
mit Umwelt-Gewissen

Grünes Wunder

Wer bei Klarsichtfolie direkt an Chemie und Kunststoff denkt, der kann hier sein „grünes Wunder“ erleben. Die transparente Versandfolie, in der Ihre PflegeLeicht mit der Post zu Ihnen kommt, besteht zu exakt null Anteilen aus herkömmlichem Plastik. Umgekehrt ausgedrückt heißt das: Diese spezielle Klarsichtfolie ist zu 100 % frei von den bekannten, umweltschädlichen Plastikeigenschaften.

Biofolie

Die Biofolie wird aus dem schnell nachwachsenden, natürlichen Rohstoff Kartoffelstärke hergestellt. Sie ist biologisch abbaubar, zerfällt dabei in nur 3 Monaten schon zu 90% und kann sogar kompostiert werden. Deshalb gehört sie bei der Entsorgung auch nicht in die Plastik- sondern in die Bio-Tonne.

Die biobasierte Folienherstellung bringt übrigens noch weitere Umweltvorteile mit sich. Auch der CO2-Ausstoß bei der Produktion ist geringer als bei herkömmlichem Plastik.

Lohmann & Rauscher

Save the Date
Kongresstermin

DEWU DEUTSCHER WUNDKONGRESS – BREMER PFLEGEKONGRESS

Der dreitägige Doppelkongress will auch in diesem Jahr wieder Zeichen setzen. Mutige Ideen und innovative Konzepte stehen auf dem Programm. So widmet sich der Pflegekongress der „Herausforderung Zukunft der Pflege“. Der DEWU bringt einen Mix aus wissenschaftlichen und sehr praxisnahen Beiträgen. Zum Beispiel wird der Frage nachgegangen, wie sich digitale Medien in die Versorgung von Menschen mit chronischen Wunden einbeziehen lassen. Mit neuesten Trends und Erkenntnissen bietet das Kongressduo eine aktuelle Informationsplattform rund um die Themen Wundtherapie und Pflege. Das alles erwartet Sie in der Hansestadt Bremen, die immer eine Reise wert ist.

8.-10. Mai 2019
Messe Bremen und
Congress Centrum Bremen

PRO UMWELT

Versandhülle aus
Bio-Folie

Lesen Sie auf S. 31

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

www.Lohmann-Rauscher.com