AUSGABE 01/2021

PFLEGE LEICHT

INFORMATIONEN RUND UM DIE PFLEGE

NEUE IMPULSE
IN CORONAZEITEN

NEUE WEGE
ZU NEUEN HORIZONTEN

NEUE ANGEBOTE
IM INTERNET

LECKERE REZEPTE

TOLLE DIY-TIPPS

RÄTSEL-CHALLENGE

EXSUDAT MANAGEN
MIT MODERNEN MITTELN

Willkommen

ZUR AKTUELLEN PFLEGELEICHT

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Der Applaus ist verstummt und wir sagen Danke für die Blumen. Denn Pfleger*innen in allen Bereichen werden nach wie vor Höchstleistungen abverlangt. Uns alle trägt die berechtigte Zuversicht, dass es wieder aufwärts geht. In dieser schwierigen Phase machen wir uns dafür stark, die Patientenversorgung effizienter und somit Pflegearbeit leichter zu gestalten. Nicht erst jetzt hat L&R zahlreiche Lösungen dazu entwickelt – aber gerade jetzt sind sie bedeutender denn je. Einige davon stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe Ihrer PflegeLeicht vor.

Im Zentrum steht die Wundversorgung, bei der ein zeitgemäßes Exsudatmanagement mit fortschrittlichen Mitteln nicht nur Heilungsprobleme vermeiden oder sogar überwinden kann. Hier liegt auch ein hohes Potenzial zur Zeiteinsparung, verbunden mit einem Plus an Sicherheit für alle an der Versorgung beteiligten.

Erfahren Sie, wie durch Superabsorber längere Verbandwechselintervalle möglich werden. Entdecken Sie zielführende und zeitsparende Wege bei einer die Wundbehandlung begleitenden Kompressionstherapie. Gewinnen Sie mehr Sichtkontrolle bei intravenösen Zugängen und eine neue Sicht auf die schon immer so wichtige Desinfektion, für die unter den aktuellen Arbeitsbedingungen dringend neue Lösungen benötigt werden.

Zu frischen Ideen sollen Sie, wie immer, auch unsere unterhaltenden Seiten inspirieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!
Ihr Redaktionsteam der PflegeLeicht

INHALT

BERUF
4 **Robotische Unterstützung** für die Pflege
5 **Frische Impulse** in besonderen Zeiten

WUNDVERSORGUNG & KOMPRESSION
6 **Neue Horizonte** bei exsudierenden Wunden
8 **Neue Wege** in 2 x 3 Schritten
9 **Einfach** lohnt sich mehrfach

DO IT YOURSELF
10 **Sträuße** wie aus dem Blumenladen
11 **After Sun Lotion** selber mixen

PRODUKT
12 **Lomatuell Pro** in 3 neuen Größen
13 **Vliwazell Pro** Saugkompressen
24 **Selbstversorgung** mit ReadyWrap

PERSÖNLICH
14 **Summer Feeling** mit Sonne im Herzen
22 **Positives Denken** Lach doch mal
23 **Netikette** mit Achtung und Stil

HILFREICH
16 **Auf direktem Weg** zu mehr Sicherheit
17 **Besser sehen** woran man arbeitet
20 **Verbandmittel** neu definiert
21 **Die ganze Welt** der Wundversorgung

ONLINE-PLATTFORM
18 **Die neue** Wundzentrale
19 **Digital dabei** beim Event des Jahres

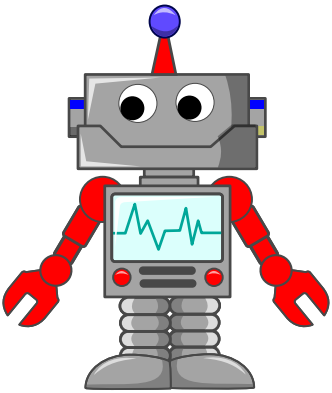
REZEPTECKE
26 **Im Sommer** kommt die Eiszeit
27 **Eis-Rezepte** vegan und kalorienarm

RÄTSEL-CHALLENGE
28 **PROFI** Bilderrätsel

30 **PflegeLeicht** kostenlos bestellen
31 **Einladung** zum Mitmachen

ROBOTISCHE UNTERSTÜTZUNG IN DER *Pflege*

Kennen Sie schon Romi, Petra, Arne und Mobistar? Nein, das sind keine neuen Kolleginnen oder Kollegen und auch keine YouTube-Stars. Aus der digitalen Welt kommen sie allerdings schon. Und wir könnten ihnen in einem zukünftigen Arbeitsumfeld begegnen.



Gefördert vom BMBV, dem Bundesministerium für Bildung und Forschung, wird mit der Förderlinie „Robotische Systeme für die Pflege“ derzeit ein innovatives Forschungs- und Entwicklungsprogramm für Vorstellungen zur Pflege der Zukunft durchgeführt.

Die Ansätze gehen in ganz unterschiedliche Richtungen. Konkret gearbeitet wird zum Beispiel an einer robotischen Assistenz beim Krankenhaus internen Patiententransport. Ebenfalls schon über die Ideenphase hinaus ist die ergänzenden Mensch-Roboter-Interaktion in der häuslichen Pflege von Menschen mit Demenz.

In Pilotprojekten werden diese und weitere Pflege-Assistenzroboter mit den netten, menschlichen Namen bereits eingesetzt. Sie sollen eine gute Pflege bei gleichzeitiger Entlastung der Pflegenden unterstützen.

Das Programm läuft noch bis 2030 und gilt als wichtiges Element der Strategie zur Entspannung der Pflegesituation und Bewältigung hinzukommender demografischer Herausforderungen in unserer immer älter werdenden Gesellschaft.

Eine große Chance wird darin gesehen, sowohl pflegebedürftige Menschen als auch pflegende Angehörige sowie professionelle Pflegekräfte zu Hause, in Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern durch robotische Systeme zu unterstützen.

Aufkommende Fragen ethischer, ergonomischer, sozialpsychologischer und pflegefachlicher Art werden im Projektverbund wissenschaftlich analysiert und die Umsetzbarkeit in der Pflegepraxis interdisziplinär bewertet.

Die Evaluation wird zeigen, wie weit eine robotische Unterstützung in diesen Bereichen gehen kann und darf. Dann stellt sich auch heraus, inwieweit sie dazu geeignet ist, Pflegepersonen physisch und psychisch zu entlasten sowie das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen zu stärken.

Schon längst sind multifunktionale Roboter und mobile, intelligente Systeme vielerorts Teil der klinischen Realität, zum Beispiel in der Materiallogistik oder in der automatisierten Pflegeprozessdokumentation. In Japan nehmen interaktive, autonom navigierende Heimroboter als Begleiter und Helfer Einzug in private Haushalte.

Diese Szenarien lassen sich weiterdenken. Neue Funktionen können Aktivitäten unterstützen, welche die Selbstwirksamkeit aller Akteursgruppen stärken.

Entscheidend ist und bleibt dabei, dass die Assistenzroboter selbst keine Pflegeleistungen übernehmen. Auch wenn sie innerhalb eines Pflegenetzwerks soziale Kontakte über Distanz hinweg überbrücken, können sie eine wirklich menschliche Betreuung niemals ersetzen.

Frische Impulse in besonderen Zeiten.

Pflegekräfte meistern tagtäglich enorme Herausforderungen. Millionen von Menschen sind auf sie angewiesen, Tendenz steigend. Wie schafft man das? Die Frage stellt sich verschärft vor dem Hintergrund der anhaltenden Pandemie.

Mit zunehmender Digitalisierung soll vieles leichter werden. Doch Zukunftsmusik bringt jetzt eher wenig, Initiative schon. Wir haben gefragt: Was hilft heute schon all denen, die tagtäglich ihr Bestes geben, um ihren Patienten bestmöglich zu helfen?

NÜTZLICHE APPS

"Mein Handy ist voller Apps. Hier nehmen wir sie auch, um Kontaktmöglichkeiten zwischen Bewohnern und Angehörigen zu ermöglichen. Stets **alle nötigen Informationen in der Hand** zu haben ist echt ein Segen."
Manuela K., Pflegerin im Seniorenheim

SICHERE ARBEITSMITTEL

"Noch nie habe ich so viele Spritzen gegeben wie seit Corona. Bei jeder Injektion schützt mich ein simpler Nadelschutz – man muss ja **auch an die anderen gefährlichen Viren denken**."

Jasmin S., Helferin im Impfzentrum

MATERIALFUNKTION

"Seit wir **bei den Wundauflagen** umgestellt haben, bestellen wir die Patienten weniger häufig ein. Das hat uns viel Luft gebracht, hier den Takt zu reduzieren."
Marian T., Wundmanager in der chirurgischen Ambulanz

VIRTUAL REALITY

"Nach guten Erfahrungen in der Angsttherapie, tragen unsere Demenzerkrankten jetzt öfter mal eine VR-Brille. Mit dem **Mut, Neues auszuprobieren**, lassen sich wahre Wunder bewirken."
Manuela M, Helferin im psychosozialen Dienst

NEUE WEGE
IN DER BEHANDLUNG STARK EXSUDIERENDER WUNDEN

Neue Horizonte JETZT in Zeiten von CORONA

L&R unterstützt Sie bei der sicheren Versorgung Ihrer Wundpatienten mit Lösungen für ein effektives Exsudatmanagement, die lange Verbandwechselintervalle ermöglichen.

Weniger Verbandwechsel reduzieren die Kontaktfrequenz und somit auch das Risiko einer Infektion mit dem Coronavirus für Patienten und Wundpfleger.

Gleichzeitig schont dies wertvolle Arbeitszeit und begrenzte Ressourcen im ambulanten wie im stationären Bereich.

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.

Fortschrittliche Lösungen beim Exsudatmanagement schaffen eine bessere Perspektive für Patienten mit Problemwunden. Gleichzeitig erweisen sie sich immer mehr als Game-Changer im Versorgungsgeschehen. Beides liefert gerade jetzt dringend benötigte Lichtblicke und Auswege aus Corona-bedingten Risiken und Belastungen im stressigen Pflegealltag.

Jede Wunde ist anders. Aber bei jeder spielt das Wundexsudat im Heilungs- und Behandlungsverlauf eine wichtige Rolle. Leider ist das nicht immer unbedingt eine Gute. Wie überall, gibt es auch hier Licht und Schatten. Die gute Nachricht: Schwierige Situationen lassen sich meistern!

WOZU EXSUDAT GEBRAUCHT WIRD

Die klassische Wundheilung verläuft in drei Phasen. Die initiale Exsudationsphase heißt auch Entzündungsphase. Das System beantwortet diese Herausforderung mit der Produktion und Freisetzung von Exsudat. Das ist zunächst als positive Reaktion zu sehen. Denn mit dem Exsudat werden Verunreinigungen und tote Zellen aus der Wunde geschwemmt. Der natürliche Wundreinigungsprozess stellt die Voraussetzungen für den späteren Übergang in die Granulations- und Epithelisierungsphase her. Dann dient das Exsudat als Transporteur und Lieferant von endogenen Substanzen, die für die Gewebebildung gebraucht werden. Auf diese Weise trägt eine erwünschte Exsudation weiterhin zur Abheilung und Schließung der Wunde bei.

WENN WUNDEN EINFACH NICHT HEILEN

Bei Wunden, die nicht über die Exsudationsphase hinauskommen, gelingt dies jedoch nicht. Manche stark exsudierenden Wunden bleiben in der Exsudationsphase stecken. Zuviel Exsudat zeigt sich dann als Störfaktor. In der Wunde entsteht ein Milieu, in dem kein Gewebeaufbau mehr stattfinden und es nicht zur Bildung von neuem Epithel kommen kann. Die Heilung stagniert und die Wunde schließt sich nicht.

Als wäre das nicht schon schlimm genug, sind diese Wunden durch ein erhöhtes Exsudataufkommen und den fehlenden Verschluss auch noch einer hohen Infektionsgefahr ausgesetzt. Denn das Wundexsudat liefert einen idealen Nährboden für Bakterien und andere gefährliche Keime.

WENN WUNDEN STARK EXSUDIEREN

Immer wenn große Mengen an Exsudat anfallen, ist die Wahl der richtigen Wundauflage eine wichtige Entscheidung, um negative Folgen wie Mazeration zu vermeiden. Ein aufgeweichter Wundrand oder lokale Entzündungszeichen können ein Signal dafür sein, dass hier dringend nachgebessert werden muss. Der Ausweg liegt im Wechsel zu einer geeigneten Versorgungsoption, die ihre Funktion sicher erfüllt.

Wundauflagen haben vor allem die Aufgabe, überschüssiges Exsudat aufzunehmen, zu binden und zu entfernen. Welche Produkte sich für welche Patienten am besten eignen, hängt maßgeblich vom Exsudationsgrad ab. Daneben können auch Faktoren wie der Infektionsstatus der Wunde zu berücksichtigen sein. Der W.A.R. Score hilft als Checkliste bei der Risikoeinschätzung und gibt Entscheidungssicherheit.

WELCHE LÖSUNGEN GREIFEN

Stark infektgefährdete oder bereits infizierte Wunden verlangen besondere Aufmerksamkeit und eine Wundbehandlung mit therapeutischer Wirkung durch Zusätze im Verbandmaterial, zum Beispiel Suprasorb P + PHMB. Der saugkräftige PU-Schaumverband mit breiter antimikrobieller Wirkung vernichtet Keime sowohl in der Wunde als auch im Verband.

Fortsetzung auf Seite 9

Zielführendes Vorgehen mit 2x3 Schritten

Häufig entstehen schwierige Wunden im Rahmen einer Grunderkrankung, zum Beispiel einer fortgeschrittenen chronischen Veneninsuffizienz.

Durch lokale Störfaktoren kommt es zu einer deutlichen Verzögerung der Wundheilung. Besonders kompliziert wird es, wenn die Exsudatmenge erhöht ist. Stellt man beim Verbandwechsel fest, dass die Exsudation zugenommen hat, kann das daran liegen, dass die Wunde bei der vorausgegangenen Versorgung einer gründlicheren Reinigung bedurft hätte. Mit Debrisoft® lässt sich ein schonendes Debridement vornehmen, das sogar Biofilm weitgehend entfernt.

Weil beim Ulcus cruris venosum (UCV) die Venenerkrankung ursächlich an der Entstehung der Wunde beteiligt ist, kann es ohne Therapie der Grunderkrankung (Chronisch venöse Insuffizienz) nicht zur Abheilung gebracht werden. Auf die Kurzformel gebracht heißt das: Ohne Kompression keine Wundheilung!

Die L&R Behandlungsempfehlung bei UCV orientiert sich an der derzeit gültigen S2k-Leitlinie zur Kompressionstherapie. Demnach ist in der Akuttherapie florider Ulcera – ergänzend zu Wundbettvorbereitung und Exsudatmanagement – ein intensives Ödemmanagement mit Kurzzugbinden angezeigt. Die kraftvoll entstauende Kurzzugbinde Rosidal® K bildet das Herzstück phlebologischer Kompressionsverbände. Eine professionelle Unterpolsterung trägt positiv zur Therapiewirkung bei und wird in der S2k-Leitlinie ausdrücklich empfohlen. Polsterbinden dienen zur Auf- und Abpolsterung kritischer Stellen mit unterschiedlichen Radien am Bein. Sie sorgen für eine gleichmäßige Druckverteilung und vermeiden Einschnürungen, die zu Druckschäden führen können. Die weiche Kompressionsbinde Rosidal® SC liefert eine leichte Unterzugkompression und Hautschutz in einem. Ihre textile Unterseite ist besonders sanft zur bei UCV-Patienten oftmals erhöht sensitiven Haut.

Nach erfolgreicher Ödemreduktion wird empfohlen, zur weiteren Konditionierung auf Ulcus-Strümpfe wie den Actico® UlcerSys oder medizinisch adaptive Kompressionssysteme (ReadyWrap®) umzustellen. Das fördert das Selbstmanagement der Patienten und entlastet die Pflege.

Auch nach dem erfolgreichen Wundverschluss bleibt Kompression eine weiterhin notwendige Maßnahme für den Erhalt. In dieser Phase erleichtern medizinische Kompressionsstrümpfe wie VENOSAN® die Durchführung der Therapie.

Beim UCV ist es unerlässlich, die drei Schritte der Wundversorgung einzuhalten.

1. Wundbettvorbereitung: **Debridement**
2. Wundversorgung mit geeigneter Wundauflage, bei hohem Exsudataufkommen: **Superabsorber**
3. Therapie der Grunderkrankung: **Kompression**

Basistherapie mit den KOMPRESSIONS LÖSUNGEN by L&R

Im Allgemeinen sind Produkte, die bei einem hohem Exsudataufkommen zur Anwendung kommen, Wundverbände oder Wundauflagen aus PU-Schaum, Alginate oder Hydrofasern. Bei stark exsudierenden Wunden hat sich vor allem der Einsatz von Superabsorbern hervorragend bewährt.

WAS SUPERABSORBER LEISTEN

Superabsorber nehmen ein Mehrfaches ihres eigenen Gewichts und Volumens an Flüssigkeit auf und halten es zuverlässig zurück. Ansammlungen von Exsudat auf der Wundoberfläche lassen sich so vermeiden und auch die häufig mitbeeinträchtigte Umgebungshaut bleibt vor Mazeration geschützt. Das macht Superabsorber zu der ersten Wahl für ein effektives Exsudatmanagement bei stark exsudierenden Wunden.

Als Wundverband mit Superabsorber entwickelt Vliwasorb Pro extreme Saugkraft. Auch die Saugkompresse Vliwazell Pro besitzt superabsorbierende Eigenschaften. So kann jeder Anwender entsprechend seiner Vorlieben und der Wundsituation selbst entscheiden, auf welche Lösung er oder sie lieber zurückgreifen mag.

WORAN MAN HEUTE DENKEN SOLLTE

Die extrem hohe Absorptionskapazität beider Produkte, Vliwasorb Pro und Vliwazell Pro, ermöglicht lange Verbandwechselintervalle mit langen Wundruhephasen. Das entspricht nach derzeit vorherrschender medizinischer Auffassung dem aktuellen Stand der Kunst. Ein weiterer Punkt spielt sich seit Corona fast noch mehr in den Vordergrund: **Weniger Verbandwechsel bedeutet weniger potenziell gefährliche nahe Kontakte. Denken Sie stets an Ihre eigene Sicherheit und die Ihrer Patienten!**

1 **in der Akutphase:**
Intensives Ulcus- und Ödemmanagement

2 **in der Konditionierungsphase:**
semi-intensives Management des Ulcus

3 **in der Erhaltungsphase:**
Management der Grunderkrankung

Einfach nach Empfehlung arbeiten lohnt sich gleich mehrfach.

Unterpolsterung steht in der S2k-Leitlinie als essenzieller Bestandteil von Kompressionsverbänden beschrieben. Dieser Empfehlung folgt man gern, weil es so viele Vorteile mit sich bringt:

Kleine Ungenauigkeiten werden verziehen.

Der Verband sitzt über lange Zeit gut.

Es muss weniger häufig gewickelt werden.

Patienten sind dankbar für den Komfort.

Wie aus dem Blumenladen

STRÄUSSE BINDEN

Wer in freier Natur Blumen pflückt oder selbst Schnittblumen im Garten hat, kann mit etwas Geschick ein individuelles Meisterwerk daraus zaubern. Das erfordert nur etwas Kreativität und die richtige Technik.

1 **Dornen und Blätter am Stielende entfernen**
Die Pflanzenreste würden sonst eine Bakterienbildung im Blumenwasser hervorrufen, wenn der Strauß in der Vase steht, und ihn vorzeitig welken lassen.

2 **Mit einer einzelnen Blume beginnen**
Diese bildet später den Mittelpunkt im Strauß und kann gerne etwas hervorragen. Wählen Sie dafür eine Blume mit besonders schöner, große Blüte.

3 **Spiralförmig von innen nach außen vorarbeiten**
Legen Sie nach und nach die einzelnen Stiele in gleicher Richtung schräg auf den schon vorhandenen Bund. Besonders schön wird es, wenn Sie dabei abwechselnd Blütenstiele und Gräser oder Farne verwenden.

4 **Finish vornehmen**
Zum Schluss die Stielenden auf gleiche Länge kürzen. Die Schere sollte ausreichend scharf sein, sodass die Stielenden nicht gequetscht werden und weiterhin gut Wasser aufnehmen können.

5 **Zusammenbinden und in die Vase stecken**
Wenn Sie den Strauß zum Weitergeben fixieren möchten, sodass er nicht auseinanderfällt, umwickeln Sie die Stiele mehrfach unter leichter Spannung. Bevor der Strauß in die Vase gegeben wird, sollte das Blumenband wieder entfernt werden. Durch etwas Hin- und Herruckeln ergibt sich dann ein natürlich wirkender Fall, wichtig für ein perfektes Gesamtbild.

Blumen sagen mehr als 1000 Worte. Ein kleines Vokabular der Blumensprache:

Lavendel ✿ Treue
Anemone ✿ Aufrichtigkeit
Hibiskus ✿ Einfühlsamkeit
Rote Rose ✿ Liebe
Weiße Rose ✿ Hingabe
Pinke Rose ✿ Vertrauen
Margerite ✿ Glück
Gladiole ✿ Kraft
Hortensie ✿ Bewunderung

Für Sonnen-freund*innen

AFTER SUN LOTION SELBER MIXEN

Ein paar Sonnenstrahlen zu viel, und schon ist es passiert: Die Haut spannt und verlangt nach einer großen Portion Feuchtigkeit. Dafür haben wir hier ein Rezept, das der Haut viel Gutes gibt.

Wer seine After Sun Lotion selbst mixt, weiß genau, was drin ist.
Sheabutter pflegt die Haut.
Aloe Vera kühlt und spendet Feuchtigkeit.
Kokosöl hält die Haut geschmeidig.

ZUTATEN FÜR 200G AFTER SUN LOTION

3 Esslöffel	Kokosöl
1½ Esslöffel	Sheabutter
6 Esslöffel	Aloe Vera-Gel (100% konzentriert)
1 Esslöffel	Bienenwachs (gibt's im Reformhaus)
Wer möchte, kann noch	
5-10 Tropfen	Duftöl hinzufügen (z. B. Kokos oder Zitrone)

Zur Herstellung werden die Zutaten erst in einem Gefäß gemischt, dann über dem Wasserbad erhitzt und miteinander verrührt. Wenn sich alles gut verbunden hat, schlägt die Farbe in weiß um. Dann können Sie die fertige Lotion noch warm in ein zuvor gründlich gereinigtes Behältnis füllen und zur Aufbewahrung in den Kühlschrank stellen.

After Sun Pflege ist keine Entschuldigung für einen Sonnenbrand. Sie kühlt zwar angenehm und kann auch vermeiden, dass die Haut sich später pellt. Doch jeder schädliche Sonnenbrand prägt sich dauerhaft in das Gedächtnis der Haut ein. Also besser keinen bekommen!

Hinweis: für eine Haltbarkeit von bis zu 4 Wochen ist es wichtig, dass keine Keime in die Mixtur gelangen. Desinfizieren Sie deshalb vor dem Arbeiten gründlich Ihre Hände und auch die benutzten Arbeitsgeräte und -flächen.

Wer zu Hause eine Aloe Vera Pflanze hat, kann das Gel aus einem in Streifen geschnittenen Blatt pressen. Alle anderen bekommen es z. B. im Drogeriemarkt. Achten Sie beim Kauf auf Bio-Qualität!

3 neue Größen **Lomatuell® Pro**

Das gelbildende Kontaktnetz Lomatuell® Pro hat bereits einen festen Platz in der professionellen Wundversorgung. Anwender schätzen die einfache Lösung gegen das Verkleben der Wundauflage mit der Wunde, die einen atraumatischen Verbandwechsel zulässt. Neue Größen eröffnen erweiterte Einsatzmöglichkeiten bei großflächigen Wunden wie Verbrühungen oder Gamaschenulcera sowie auch in der Viszeralchirurgie.

Zeitersparnis und Versorgungssicherheit

Beide in der Praxis so wichtigen Punkte werden mit der Erweiterung des ohnehin schon breiten Größensortiment noch stärker ausgebaut:

Größere Wundoberflächen lassen sich jetzt schnell mit nur einer Auflage abdecken, statt mit mehreren Kleineren gemeinsam.

Auch die großen Auflagen sind einfach und sicher in einem Stück zu platzieren.

Unter dem Sekundärverband bleiben sie stabil am Platz und verrutschen auch nicht bei Bewegung.

Mit Sicherheit eine gute Wahl.

Vliwazell Pro liefert den Beweis, dass Qualität und Kosteneffizienz sich gut miteinander verbinden lassen. Die leistungsstarke Saugkompresse mit superabsorbierenden Eigenschaften überzeugt mit ihren inneren Werten. Reinschauen lohnt sich. Entdecken Sie den klugen Aufbau aus vier funktionalen Schichten, die in ihrem Zusammenspiel eine Summe starker Vorteile mit sich bringen.

Vorteile, die Sicherheit geben

Durch hohe Absorptions- und Retentionskapazität: Effektives Exsudatmanagement verringert das Risiko von Mazeration und ermöglicht längere Verbandwechselintervalle.

Für den Patienten: Kleidung und Bettwäsche werden durch praktischen Wäscheschutz vor Durchnässung geschützt.

In der Anwendung: Die leichte Unterscheidbarkeit zwischen weißer Wundkontaktschicht und blauer wundabgewandter Wäscheschutzschicht reduziert das Risiko von Anwendungsfehlern.

Vliwazell Pro
Diese Saugkompresse hat es in sich.

- Sehr starke Saugleistung
- Einfache Anwendung
- Stabile Formbeständigkeit

1. Glattes, weiches **Umhüllvlies**
2. **Verteilvlies** aus Zellstoff
3. Hochabsorbierender **Saugkörper aus Zelluloseflocken mit Superabsorber**
4. Blaue **Wäscheschutzschicht**

96,7 % der Anwender empfehlen dieses Produkt weiter.

DIE IDEALE ERGÄNZUNG DER 3-SCHRITTE-BEHANDLUNGSEMPFEHLUNG VON L&R.

Summer Feeling

Lieber Sommer, wir erwarten dich schon sehnlichst. Du schenkst uns strahlende Tage und helle Abende, an denen wir gerne noch ein bisschen bummeln gehen. Oder bei einem kühlen Getränk im Straßencafé mit Freunden plauschen. Du ziehst uns früh morgens hinaus zum Joggen. Und das Aufstehen fällt viel leichter. Wir starten mit guten Vibes in den Sommertag. Und danken dir schon jetzt für dieses herrliche Sommergefühl, das uns tief im Herzen begleitet.

Kein Sommer wie jedes Jahr – das hatten wir bereits einmal. Und wir haben gelernt, es uns trotzdem richtig schön zu machen.

WIR HABEN SONNE IM HERZEN UND FREUDE, SOMMERLICHES EINFACH MAL ANDERS ZU MACHEN

Beim BBQ nur Vegetarisches auf den Grill legen • mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren • Make-Up weglassen, das schmilzt nur in der Sonne • Sprudelwasser selbst aufbereiten und umweltbelastende Transportwege einsparen • barfuß über die Wiese gehen • auf dem Balkon schlafen und die Nachtkühle genießen • statt eines knappen Bikinis die gerade modischen, mehr bedeckende Teile tragen • Blumen pflücken (aber auf geschützte Arten achten) • Sonnenhüte anprobiere • Urlaub in Deutschland planen

Wohin geht die Reise?

Auch wenn ein verantwortungsvolles Reisen innerhalb Europas diesen Sommer wieder möglich ist, werden viele vorsichtshalber lieber in heimischen Gefilden bleiben. Das heißt jetzt nicht gleich Urlaub in Terassien oder auf Balkonien. Unser eigenes Land hat ja so viel Schönes zu bieten!

Stillen Sie Ihr Meerweh mit einer Fahrt an die Nord- oder Ostsee. Egal ob Urlaub mit der ganzen Familie oder eine romantische Auszeit zu zweit, ein Spaziergang in den Dünen oder durch das Watt ist ein tolles Erlebnis.

Maritimes Flair und Romantik findet sich auch entlang etlicher Flussläufe. Die Weinberge an der Mosel begeistern ebenso wie die Burgen am Rhein. Dort, wie auch an Spree oder Donau, laden sogar ausgedehnte Strände zum längeren Verweilen ein.

Aktivurlauber finden in den Bergen einen feinen Tummelplatz. Alpinsport ist in. Und die Aussicht auf majestätische Gipfel wunderschön!

So schön & so nah: Sommer-Sehnsuchts-Ziele

Auf direktem Weg zu mehr Sicherheit

Die ständige Bedrohung durch das Coronavirus bei der Arbeit und infolgedessen erhöhte Hygieneanforderungen belasten im Berufsalltag. Umso nötiger ist es geworden, Desinfektionsprodukte einsatzgerecht im Arbeitsumfeld zu platzieren. So lassen sich Patienten und medizinisches Personal effektiv schützen, ohne dafür verlängerte Wege und veränderte Abläufe in Kauf nehmen zu müssen.

L&R unterstützt mit einem breiten und nach neuesten Standards praxisnah getesteten Sortiment für die Hände- und Flächendesinfektion die Prozesse am und um den Patienten herum. Flexible Anbringungslösungen, zum Beispiel an Rohrrahmen, in schmalen Durchgängen oder an diversen Schienen, ermöglichen die patientennahe Nutzung. Genau das empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Der schnelle Zugriff zur richtigen Zeit am richtigen Ort minimiert Übertragungs- und Ansteckungsrisiken und ist daher ein elementarer Bestandteil von Multi-Barrierensystemen im stationären Bereich.

Auch wenn die Mehrheit der Menschen geimpft oder getestet ist: Für das Betreten stationärer Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen gelten weiterhin strenge Corona-Regeln!

Neue Möglichkeiten bei der Desinfektion.

Jederzeit griffbereit und auf ganzer Linie praktisch: L+R surfacedisinfect und L+R handdisinfect mit eindeutiger Farbcodierung, um die Verwechslungsgefahr durch die Produktvielfalt zu minimieren und eine Fernwirkung von Produkt und Zubehör zu erreichen. Der sichere Einsatz von Desinfektionsmitteln wird somit erleichtert und die Arbeitszeit kann effektiver genutzt werden.

Besser sehen
woran man arbeitet.

Curafix i. v. macht es möglich.

Scheinbare Kleinigkeiten bringen so viel

Curafix i.v. wurde in enger Zusammenarbeit mit Anwendern in der Pflege entwickelt. Deren Anregungen und Wünsche flossen in das Produktdesign ein und führten zu einer Vielzahl praktischer Vorteile.

Sichtfenster an der Kanülen- und Katheterfixierung wünschen sich viele Pflegerinnen und Pfleger, um die Punktionsstelle gut im Auge behalten zu können. Bei Curafix i. v. sind transparente Bereiche sogar in den kleinen "Bärchies" für unsere jüngsten Patienten vorhanden. Wir finden: Das ist eine bärenstarke Lösung!

Die gute Sichtkontrolle am Zugang lohnt sich in erster Linie bei Patienten mit lange liegenden Kathetern. Irritationen werden sichtbar, ohne dass erst der Verband abgenommen werden muss. Mechanische Barrieren zum Schutz der Punktionsstelle sowie sterile Polsterkissen unter der Kanüle tragen außerdem dazu bei, dass es möglichst selten dazu kommt.

Praktische Gegenfixierungen sorgen auch bei ausgedehnten Verbandwechselintervallen für zuverlässigen Halt. Zusätzliche Kanülensicherungen und praktische Einschubhilfen reduzieren die Zugkräfte am Verband.

Curafix i. v. eignet sich für periphere und zentral venöse Katheter und lässt sich in Kombination mit allen gängigen Kanülenarten anwenden, auch mit mehrlumigen Kathetern. Die Fixierungen stehen in einer kompakten Auswahl für vielfältige Einsatzbereiche zur Verfügung. Neben Curafix i. v. Control gibt es die Basisvariante Curafix i. v. Soft aus reinem Vlies, Curafix i. v. Junior für pädiatrische Patienten und Curafix i. v. Film aus röntgentransparenter und wasserundurchlässiger, nass desinfizierbarer Folie.

Für jeden Zugang die passende Lösung

FRISCH FREIGESCHALTET

DIE NEUE WUNDZENTRALE

Wunden, die nicht heilen wollen, stellen hohe Ansprüche an die Pflege. Dabei sollte es generell immer oberste Priorität haben, Wunden erst gar nicht zu Problemwunden werden zu lassen. Bei der Bewältigung beider Aufgaben hilft die Wundzentrale im Internet mit viel Wissenswertem rund um die Wundversorgung und Kompressionstherapie.

Viele kennen und schätzen die Einblicke in den Wund-Alltag aus der Praxis für die Praxis bereits als DocCheck Insite. Angesichts ihrer gewachsenen Beachtung nicht nur in Ärztekreisen hat die Wundzentrale von L&R mittlerweile ihre eigene Internetpräsenz erhalten. Mit Facebook und LinkedIn sind sogar weitere Plattformen hinzugekommen. Regelmäßig werden dort die wichtigsten Beiträge ebenfalls gepostet.

Das umfassende inhaltliche Spektrum ist auch in der neuen Wundzentrale wiederzufinden. Hinzu kommen fortlaufend neue, praxisnahe Beiträge zu Themen wie der Vermeidung von Wundinfektionen und vielen anderen mehr. Sie erhalten Fachwissen von Experten aus erster Hand und können von deren Erfahrungen profitieren.

Eine neue Filterfunktion bietet allen Nutzern nun die Möglichkeit, Beiträge nach ihrem eigenen, spezifischen Interesse zu suchen und abzuspeichern. Auf diese Weise stellt sich die neue Wundzentrale auf Ihre individuellen Informationsbedürfnisse ein und wird zu Ihrer ganz persönlichen, wertvollen Informationsquelle. Am besten werden Sie gleich Follower!

Dann steht Ihnen Ihre Wundzentrale mit anerkannter Expertise zur Seite. Dieser Service begleitet Sie rund ums Jahr mit interessanten Themenfeldern aus Wundversorgung und Kompression. Zudem erfahren Sie viel Nützliches über die Arbeit und die Anwendung des L&R Lösungsportfolios in diesen Bereichen.

WERDEN SIE FOLLOWER

Besuchen Sie *DieWundzentrale.com* von L&R im Internet

Als Mitglied der wachsenden Community in den Sozialen Medien werden Sie von Ihrer Wundzentrale stets rechtzeitig im Vorfeld über ineressane Schulungsangebote von L&R informiert.

NOCH DIREKTER
NOCH INFORMATIVER
NOCH PRÄSENTER IM WEB

Für den Ausbau Ihrer Kompetenz

Sie wollen sich kontinuierlich weiterbilden? Und Ihre Kenntnisse stets auf dem neuesten Stand halten? Das können Sie in der L&R Academy

L&R Academy

ZUM PROGRAMM

Schulungsangebote der L&R Academy mit virtuellen und live Veranstaltungen
https://www.lohmann-rauscher.com/de-de/lr-academy/lr-academy/

NICHT VERPASSEN! 5. – 7. MAI 2021
DEWU – Deutscher Wundkongress und Bremer Pflegekongress

Digital dabei sein heißt, die Nase mit ganz vorn zu haben!

Die ICW Veranstaltung will auf die Pflege in Zeiten nach Corona fokussieren. Nun wird das Kongressduo aufgrund der anhaltenden Coronaeinschränkungen in digitaler Form durchgeführt. Das bringt die Möglichkeit mit sich, Vorträge auch noch später im Internet anschauen und dafür Fortbildungspunkte erhalten zu können.

Beim Kongress und während des abwechslungsreichen digitalen Rahmenprogramms wird es diverse Möglichkeiten geben, sich mit Kolleg*innen und neuen Gesprächspartner*innen auszutauschen. Nutzen Sie auch diese Gelegenheit für Ihren direkten Draht zu den Machern der neuen Wundzentrale! Und freuen Sie sich schon jetzt auf spannende Beiträge von L&R, die beim größten deutschen Forum zum Thema chronische Wunden auf dem Programm stehen:

5. Mai 2021, 10:55–11:55 Uhr
Von Experten – für Experten: Exsudatmanagement und Facetten der Versorgung
Referenten:
Dr. Thomas Eberlein, Dr. Markus Duft

6. Mai 2021, 09.00–10.00 Uhr
Praxisgeschichten rund um das Thema Kompression: UCV-Therapie in der interdisziplinären Zusammenarbeit – lymphologische Aspekte und Behandlungsansätze für die Kompressionstherapie
Referenten:
Dr. Christina Schreiber, Stefan Hemm

WENN DIE WELT SICH ANDERS DREHT...

LANG VERTRAUTES NEU GEREGELT

... für die Wundversorgung bedeutet dies, dass ein großer Teil der L&R Produkte weiterhin erstattungsfähig ist.

Tagtäglich hat man sie in der Hand und meint, sich perfekt damit auszukennen. Doch niemand kann jemals alles wissen. Und dann kommen auch noch neue Begriffsbestimmungen, die Konsequenzen für die Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen haben. So ist das gerade bei den „Verbandmitteln“. Damit keine Verwirrung aufkommt, schaffen digitale Services von L&R Klarheit.

DIE NEUE VERBANDMITTEL-DEFINITION IST DA.

Am 02.12.2022 wird die neue Verbandmitteldefinition durch das neue Gesetz für mehr Sicherheit in der Arzneimittelverordnung gültig. Doch was bedeutet das? Eigentlich ist es ganz einfach – es gibt drei Arten von Wundverbandmaterial:

Eindeutige Verbandmittel

dienen ausschließlich zum Bedecken der Wunde und/oder zum Aufsaugen von Körperflüssigkeiten.

Weiterhin in der Verordnung.

Dazu zählen zum Beispiel
- Gazin® • Curapor® • Curafix®
- Mollelast® • Cellacast®

Produkte mit ergänzenden Eigenschaften

wie feuchthaltend, reinigend, geruchsbindend, antimikrobiell oder metallbeschichtet.

Weiterhin in der Verordnung.

Dazu zählen zum Beispiel
- Debrisoft® • Suprasorb® Liquacel
- Lomatuell® Pro • Vliwasorb® Pro
- Suprasorb® P sensitive
- Vliwaktiv® • Vliwaktiv® Ag
- Vliwazell Pro

Sonstige Produkte mit therapeutischer Wirkung durch Zusätze

in der Wundbehandlung (z. B. Silber oder PHMB).

Nicht in der Verordnung.*

* Die Produkte können aber nach Prüfung durch den G-BA wieder zur Verordnung freigegeben werden.

Dazu zählt zum Beispiel Suprasorb® P+PHMB

Gut zu wissen:
Bis 01.12.22 wird auch dieses Produkt sicher erstattet.

Die ganze Welt der Wundversorgung mit L&R auf einen Blick.

Mit Hilfe der WundApp nach dem TIME Prinzip erfährt man schnell und einfach, welche L&R Produkte der passende Verband für welche Wunde sind.

Sie lässt sich auf dem Smartphone und dem Tablet nutzen.

Zudem liefert die App wesentliche Informationen zum empfohlenen Vorgehen für die erfolgreiche Wundheilung nach dem TIME-Prinzip

T Tissuemanagement
Gewebemanagement

I Infection/Inflammation
Infektions-/Entzündungskontrolle

M Moisture balance
Kontrolle der Feuchtigkeitsbalance

E Edge/epidermal margin
Wundrand-Epithelisierung

ZUM DOWNLOAD

Lernen Sie die WundApp kennen:

www.Lohmann-Rauscher.com/WundApp

ZUM NACHLESEN

Mehr über das TIME-Prinzip und Aktuelles zur Verbandmitteldefinition erfahren Sie auf *www.Lohmann-Rauscher.com/de-de/service/die-wundzentrale*

Lächeln SIE SICH DOCH MAL im Spiegel AN!

Positives Denken kommt nie aus der Mode

„Immer schön positiv bleiben!“ Zugegeben, der Spruch ist schon etwas abgenutzt. Und seit dem Ausbruch von Corona gilt ohnehin „negativ“ als das neue Positiv. Und doch haben alte Weisheiten oft einen tief sitzenden, psychologischen Kern.

Ihr Spiegelbild erzählt viel über Ihr innerliches Befinden, auch Ihnen. An dieser Stelle kommt etwas ins Spiel, das man in der Fachsprache der Psychologie als Autosuggestion bezeichnet. Sich selbst etwas vorzumachen führt dazu, dass sich die entsprechende Befindlichkeit tatsächlich einstellt. Das wissen auch die Meister des Lach-Yogas und fordern ihre Schüler auf: „Fake it until you make it!“

Die moderne Achtsamkeitslehre hat diesen mentalen Mechanismus näher beschrieben. Lächeln entspannt demnach verkrampfte Muskeln – vom Gesicht über den Nacken bis hinab in den Rücken – und wirkt sich direkt auf den Vagusnerv aus. Der ist in unserem Körper für Gelassenheit, Energie und Lebensfreude zuständig. Deshalb reicht oft schon ein kurzes Lächeln, um die Stimmung zu heben und sich glücklicher zu fühlen.

Wer sich also gleich morgens ein Lächeln schenkt, statt mit morgenmuffeligem Gesicht in den Badezimmerspiegel zu schauen, startet mit positivem Vorzeichen in den Tag.

LÄCHELN UND STRESS

Psychologische Experimente haben gezeigt, dass sich stressbelastende Aufgaben lächelnd effektiver erledigen lassen. Außerdem erholten sich die lächelnden Probanden schneller vom Stress. Zur Erklärung wird ein sog. Facial-Feedback herangezogen, welches dem Großhirn vermittelt: "Ich fühle mich gut."

ATMEN UND LÄCHELN

Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh empfiehlt in seinem Buch „Ich pflanze ein Lächeln“ bewusste Atemübungen. Dazu das Mantra: "Beim Einatmen schenke ich mir Ruhe. Beim Ausatmen lächle ich."

IN SCHWIERIGEN ZEITEN DIE NERVEN BEWAHREN

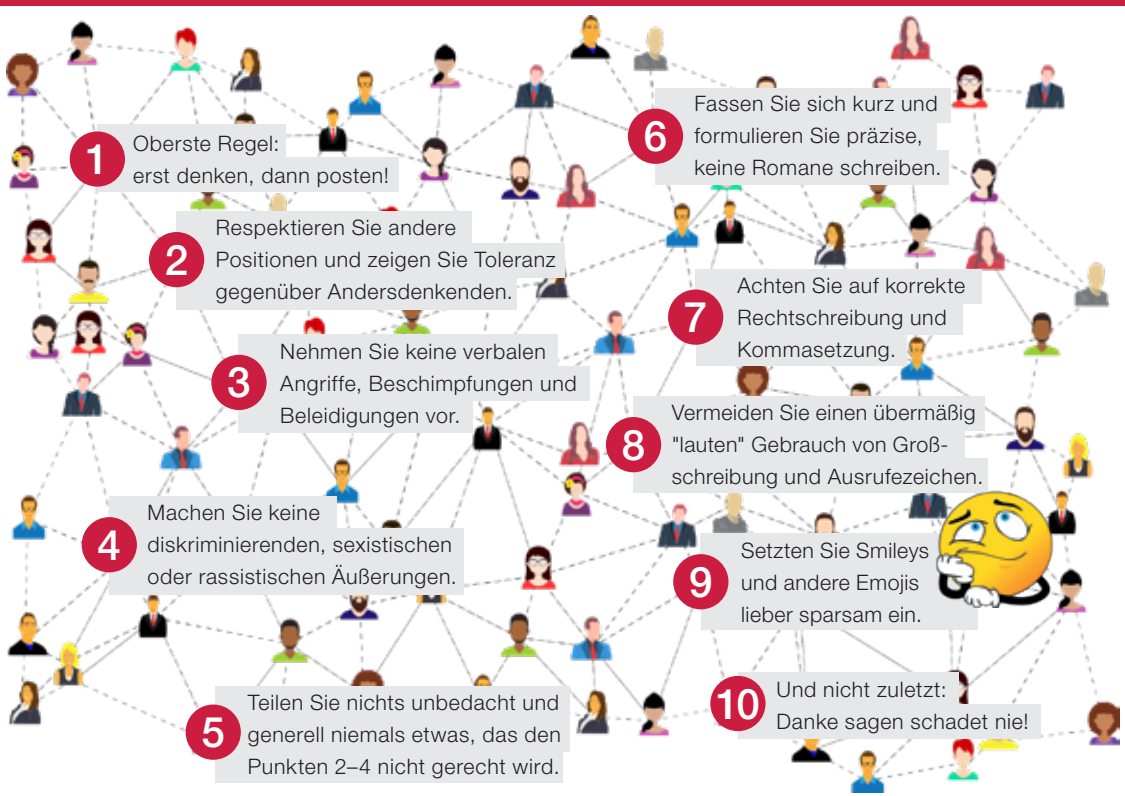
NETIKETTE

WAS SOLL DAS DENN HEISSEN?!

Für mehr Nettigkeit und weniger Hass im Internet setzt sich auch das von der Bundesregierung unterstützte Projekt **#anstanddigital** ein. Der Aufruf zu mehr Haltung im Netz beinhaltet klare Gebote, zu finden auf www.anstanddigital.de

Erhitzte Gemüter können schon mal unangemessen reagieren. Das macht aber nichts besser, im Gegenteil. Gerade wenn's kritisch wird zählen Besonnenheit, Sachlichkeit und eine anständige Form. Das gilt bei persönlichen Auseinandersetzungen ebenso wie für die Kommunikation in Internetforen und sozialen Medien. Hier ist Netikette angesagt. Was das heißt? Die Bezeichnung ist eine Wortverbindung aus Internet und Etikette. Sie ist unser Knigge für's Web. Und sie lehrt uns: Auch online gehören Höflichkeit und Stil zu einem gekonnten Auftritt.

10 PUNKTE FÜR GUTE NETIKETTE



ReadyWrap: Die einfache Selbstversorgung für die Kompressionstherapie bringt auch der Pflege Erleichterung.

Das medizinisch adaptive Kompressionssystem (MAK) für Patienten mit venösen oder lymphatischen Erkrankungen der Extremitäten fördert das Selbstmanagement des Patienten. Daher ist es dazu geeignet, Arzt- und Krankenhausbesuche sowie Pflegezeiten zu reduzieren. Patienten erleichtert es nicht zuletzt den Alltag.

Im Vergleich zu flachgestrickten Kompressionsstrümpfen lässt sich ReadyWrap leichter an- und ablegen. Selbst Patienten mit arthritischen Erscheinungen in den Händen ist dies in der Regel möglich. Farbcodierte Klettverschlüsse sorgen gerade bei medizinischen Laien für zusätzlich Anwendungssicherheit. Dabei besitzt ReadyWrap ausgeprägte Kurzzugeigenschaften und bewirkt einen höheren Arbeitsdruck als Flachstrickstrümpfe der Kompressionsklasse II. Der gut verträgliche Ruhedruck liegt hingegen deutlich niedriger, sodass die Anwendung auch über Nacht gut toleriert wird. Auch bei langem, kontinuierlichem Tragen ergeben sich keine signifikanten Druckverluste.

ReadyWrap steht für die untere oder obere Extremität zur Verfügung. Zur Armversorgung gibt es einen separaten Handschuh. Die einzelnen Elemente für Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fuß, Zehen, Arm und Hand lassen sich anhand der jeweiligen Patientenmaße individuell zusammensetzen. Zusammen mit einem optional einsetzbare Verlängerungsband (für Unterschenkel, Knie und Oberschenkel) ermöglicht dies eine passgenaue Versorgung mit bis zu 5 Standardgrößen.

ReadyWrap ist zur Behandlung phlebologischer und lymphologischer Indikationen zugelassen, z. B. Venenerkrankungen, chronische Ödeme und Lymphödeme.

ReadyWrap®

ist einfach anzuwenden

ist kostengünstig

ist wirksam

Deutschland hört auf die Expertise der Charité.

Ergebnisse an der Berliner Charité durchgeführter klinischer Studien sprechen für ReadyWrap als einfach anzuwendende und gleichzeitig hoch effiziente Therapieoption in der Behandlung lymphatischer und schwerer phlebologischer Krankheitsbilder.

Erste Veröffentlichungen in maßgeblichen Fachtiteln fanden bereits statt.

Studienbericht: **Medizinische Adaptive Kompressionssysteme (MAK) sind Flachstrickkompressionsstrümpfen (FS) in der KPE Phase II nicht unterlegen.**

Fazit: MAK können in der Erhaltungsphase von lymphostatischen Erkrankungen als alternative Kompressionstherapie eingesetzt werden. Die Anwendung (Selbstanlage) kann als sicher eingestuft werden. Patienten mit Schwierigkeiten in der Handhabung von Kompressionsstrümpfen beim An- und Ausziehen können von MAK profitieren.[1]

Studienbericht: **In-vivo-Druckmessungen im Vergleich medizinischer adaptiver Kompressionssysteme mit maßgefertigter Flachstrick-Kompressionsversorgung.**

Fazit: MAK zeigen Ruhedruckwerte und Static-Stiffness-Index im thematischen Bereich, die signifikant höher ausfallen als bei Flachstrick-Kompressionsstrümpfen (FS). MAK erreichen signifikant höhere maximale Arbeitsdrücke. Die Ruhedruckwerte von MAK zeigen nach 2 und 4 h, ohne Nachjustieren, keinen relevanten Druckabfall.[2]

1 Reißhauer A et. al. Phys Med Rehab Kuror 2020. DOI 10.1055/a-1097-7675
2 Reißhauer A et. al. Phlebologie 2020. DOI10.1055/a-1134-2021

IM SOMMER KOMMT DIE

Eiszeit

VON HALB BIS DOPPELT SO VIEL
Sahneeis hat deutlich mehr Kalorien als Fruchteis

VON BIER BIS BASILIKUM
Die Geschmacksrichtungen für Experimentierfreudige haben kaum noch Grenzen

Eiskalt & heiß geliebt ist Speiseeis unser Hit der Saison.

Wir freuen uns auf herrlich heiße Sommertage, die uns bestimmt wieder große Lust auf ein leckeres Eis machen.

Schon lange bevor die ersten Kühlgeräte erfunden wurden, genossen unsere Vorfahren die kühle Köstlichkeit. Das erste Speiseeis gab es im antiken China, wo die Herrscher bereits vor über drei Jahrtausenden große Schneelager anlegen ließen, um sich durch Zugabe von Früchten und Honig mit einer Art Sorbet verwöhnen zu lassen.

Auch die alten Römer kamen auf den Eisgeschmack und transportierten dazu Gletschereis aus den Alpen bis ans Mittelmeer.

Heute haben wir es da deutlich einfacher. Dafür steht die Eiscreme bei vielen Figurbewussten auf der Liste der Naschsünden.

Ein Eisbecher kann den Kaloriengehalt einer kompletten Mahlzeit haben – muss er zum Glück aber nicht. Denn es gibt kaloriensparende Alternativen für den Eisgenuss ohne schlechtes Gewissen.

Je nach Zutaten und Herstellungsart, passt die sommerliche Leckerei nicht nur zu ganz unterschiedlichen Geschmäcken, sondern verträgt sich auch mit speziellen Diätanforderungen und Lifestyles. Eisrezepte für's gesunde und bewusste Naschen finden Sie gleich gegenüber.

Erdnussbutter-Eis

VEGAN & LACTOSEFREI

FÜR 4 PORTIONEN

60 Min. — Zubereitung

Leicht

473 kcal — Kalorien/Portion

ZUTATEN

- 600 ml Mandelmilch • 500 g Datteln
- 400 g Erdnussbutter • 100 ml Ahornsirup
- 1½ TL Vanilleextrakt • 2 TL Salz • 70 ml Wasser
- 60 ml Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Die Mandelmilch, Erdnussbutter, Ahornsirup, 1 TL Vanilleextrakt, 1 TL Salz und 300 g von den Datteln in eine Schüssel geben und cremig pürieren. Danach die Masse in die Eismaschine füllen und 60 Minuten gefrieren lassen.

Für den Swirl die restlichen Datteln mit heißem Wasser übergießen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Dann das Wasser absieben und die Datteln mit 1 TL Salz und 1/2 TL Vanilleextrakt fein pürieren.

Zuletzt die gefrorene Eismasse in einen Aufbewahrungsbehälter geben und den Swirl darüber verteilen.

UNSER TIPP

Wer keine Eismaschine hat, gibt die Masse in einen großen, gefrierfesten Behälter und stellt sie in den Tiefkühler. Dann ca. alle 30 Min. mit einer Gabel gut umrühren und Luft unterrühren, für ca. 3–4 Stunden.

Gefrostete Früchte

MINI-KALORIEN-ZWERGE

FÜR 8 PORTIONEN

90 Min. — Zubereitung

Leicht

55 kcal — Kalorien/Portion

ZUTATEN

- 500g Himbeeren • 500 g Kiwi • 350 ml Wasser
- 100g Zucker (oder entsprechende Menge anderer Süßungsmittel) • 1 Zitrone • 8 Stieleisformen (oder andere Förmchen und Holzstiele)

ZUBEREITUNG

Für den Sirup die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben, anschließend die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Mit 125 ml Wasser und Zucker aufkochen, weitere 2 Min. köcheln und danach abkühlen lassen.

Das Obst waschen, kleinscheiden und in die Förmchen verteilen, mit jeweils 1 TL Zitronensirup vermischen und mit Wasser auffüllen.

Die Förmchen mit Eisstielen versehen und mindestens 5 Std. tiefkühlen.

UNSER TIPP

Sie können für dieses Rezept auch andere Fruchtsorten nehmen, z. B. Ananas oder Mango.

Für die Kinderparty einfach einige Gummibärchen in die Stieleisformen geben, mit Zitronenlimonade auffüllen und 5 Stunden gefrieren lassen.

PROFIBILDERRÄTSEL

Ein aktuelles Highlight unter den professionellen Wundauflagen ist die neue Saugkompresse Vliwazell Pro. Immer mehr Anwender finden diese Lösung für ein effektives und kosteneffizientes Exsudatmanagement einfach SPITZE.

Vliwazell Pro verbindet Sicherheit und Wirtschaftlichkeit mit der Möglichkeit langer Wechselintervalle. Hinter dieser Spitzenleistung steckt ein kluger, funktionsorientierter Produktaufbau. Aus wie vielen Schichten? Die Anzahl der Bilder, auf denen Spitzen dargestellt sind, verrät Ihnen die Lösung.

LÖSUNGSZAHL

Vliwazell Pro hat einiges in sich: Mehrere Vliesschichten und einen extra saugstarken Kern, der womit ausgestattet ist? Finden Sie es heraus, indem Sie erst die dargestellten Begriffe erraten und dann aus deren Wortbestandteilen das Lösungswort zusammensetzen.

A / / O

F / U /

B / /

G S / / / / E /

LÖSUNGSWORT

AUFLÖSUNG

Linke Seite: Bleistiftspitze · Messerspitze · Tortenspitze · Spitzohren – Lösungszahl 4 für: Saugkörper, Verteilvlies, Umhüllvlies und Wäscheschutzvlies.

Rechte Seite: SUPER Mario · Abflug · SORbet · BERGsteiger – Lösungswort SUPERABSORBER

Jetzt PFLEGELEICHT

KOSTENLOS ZUHAUSE LESEN!

Sie haben Lust, die neue PflegeLeicht direkt nach Hause geschickt zu bekommen? Kostenlos und 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 Hand-Ventilatoren in Kaktusform.

Garnicht trocken und stets frischer Wind.

Das ist und bringt Ihnen Ihre PflegeLeicht.

Wenn Sie jetzt Abonnent werden, winkt Ihnen mit etwas Glück dieser erfrischende Begleiter.

Zur Teilnahme an der Verlosung bei der Bestellung das Kennwort „Kaktus" angeben. Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern ausgelost. Teilnahmeschluss ist der 31.08.2021.

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,
Tanja Zerwas (verantwortlich)

© 2021. Alle Rechte vorbehalten.

Unsere PFLEGELEICHT ist *Ihre* PFLEGELEICHT

Wenn Sie beim Durchblättern hier angekommen sind, haben Sie eine Menge verschiedener Themenbeiträge gesehen. Die lassen wir uns nicht „einfach so“ einfallen. Ihre Interessen leiten uns bei der Auswahl. Wir sprechen regelmäßig mit Ihren Kolleg*innen und hören genau hin, was diese sich wünschen.

Um speziell Ihr berufliches Interesse aktuell und möglichst genau zu treffen, würde uns jetzt interessieren:

Was bewegt Sie zurzeit besonders?

Welche besonderen Erfahrungen haben Sie in letzter Zeit gemacht?

Welche Innovationen oder Veränderungen sind für Sie von besonderer Bedeutung?

Welche besonderen Geschichten haben Sie in Corona-Zeiten erlebt?

Worüber möchten Sie besonders gern etwas erfahren?

Wir möchten jede neue PflegeLeicht zu einem inspirierenden Leseerlebnis für Sie machen. Machen Sie mit und schreiben Sie uns, was Ihnen gerade besonders am Herzen liegt!

Wir sind schon sehr gespannt und bedanken uns recht herzlich für Ihre Einsendung an
Redaktion.MeinePflegeLeicht@de.LRmed.com

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