AUSGABE 01/2018

WWW.LOHMANN-RAUSCHER.COM

PFLEGE LEICHT

DIE NEUE!

INFORMATIONEN RUND UM DIE PFLEGE.

HONIGSCHÖN

Selbstgemachte Frühlingselixiere S. 6

MITGEFÜHL

Das steckt dahinter S. 16

GUT VERSORGT

Wissen über Wunden S. 16/17

LEICHTE SPRACHE

BARRIEREFREI KOMMUNIZIEREN S. 22/23

DAS SCHMECKT!

LECKERE FRÜHLINGSREZEPTE S. 25

People.Health.Care.

WILLKOMMEN ZUR AKTUELLEN PFLEGELEICHT!

ENDLICH FRÜHLING! UND MIT DER NEUEN FRISCHE KOMMT AUCH DIE NEUE PFLEGELEICHT ZU IHNEN. WIE IMMER VOLLER AKTUELLER ARTIKEL RUND UM DAS LEBEN IN DER PFLEGE.

JETZT GEWINNEN!
10 x 1 MIGHTY MATCHA GENUSSPAKET

Zum Beispiel widmen wir uns der Ernährung. Und das in mehrfacher Hinsicht: Um eine ausgewogene Ernährung und Essen für Pflegebedürftige geht es zum Beispiel auf der Seite 5. Um Nährstoffe in Zusammenhang mit Arthrose auf der Seite 21. Leckere Rezepte für den Frühling finden Sie auf der Seite 25. Ein anderes Thema: Schwere Beine und müde Füße – wer kennt das nicht? Aber können Schuhe, die speziell für „Vielgeher“ entwickelt wurden, Abhilfe schaffen? Lesen Sie dazu den Artikel auf der Seite 28!

Smart sind heute nicht nur Telefone, auch die Medizin ist smart geworden. Zum Beispiel mit Apps, die bei der Einnahme von Medikamenten helfen sollen. Oder die Therapie begleitend bei ADHS eingesetzt werden. Darüber und über eine schlaue L&R App informieren wir Sie auf der Seite 6.
Außerdem geht es in dieser Ausgabe um das Thema Wunden und Wundversorgung. Wir stellen Ihnen auf Seite 8 und 9 ein neues Portal vor, auf dem Experten Wissen weitergeben – speziell für Pflegekräfte.

Zudem berichten wir über innovative Produkte, die in der Wundversorgung einfach stark sind. Mehr dazu auf den Seiten 10 und 11 sowie auf der Seite 29.
Wie kommt es, dass wir mit anderen mitfühlen und uns in sie „hineindenken“ können? Empathie nennen die Fachleute diese Fähigkeit. Und wir erzählen auf den Seiten 16 und 17 darüber.
Nicht zuletzt gibt es wieder etwas zu gewinnen. Und zwar das perfekte Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit: Matcha Tee. Nutzen Sie Ihre Chance! Alle Infos dazu finden Sie auf den Seiten 24 und 31.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der neuen PflegeLeicht!

Das erwartet Sie:

CARLA CARELUMNA
Die rasende Pflegerin S. 4

HILFE, DIE SCHMECKT
Ernährung für Pflegebedürftige S. 5

SO SMART IST DIE MEDIZIN
Apps, die das Leben leichter machen S. 6

WUNDWISSEN
DocCheck informiert S. 8

GUT VERSORGT
Debridement und feuchte Wundversorgung S. 10

ES GRÜNST SO GRÜN
Reisetipps fürs Fernweh S.12

FRÜHLINGSELIXIERE
Selbst gemachte Wellnesskuren S. 14

DAUMEN HOCH
Fingerpflaster – die praktischen Begleiter S. 15

GEFÜHLSECKE
Das Mitgefühl S.16

MÄNGEL IN DER PFLEGE
Thema Wundversorgung S. 18

POWERFRAU
Elisabeth I von England S. 20

AKTIV TROTZ ARTHROSE
Infos zu einer Volkskrankheit S. 21

LEICHTE SPRACHE
Hilfe bei Kommunikationsproblemen S. 22

FAKTISCH UND PRAKTISCH
Pflege in Zahlen S. 23

AUFGEWACHT
Der Frühling weckt Lebensgeister S. 24

MATCHA DICH MUNTER
Unser Gewinnspiel S. 24

STARKE STARTER
Leckere Frühlingsrezepte S. 25

WORKOUT LEICHT GEMACHT
Fitness-Klassiker fürs in Form kommen S. 26

DA STEH ICH DRAUF!
Über eine neue Art von Schuhen S. 28

ALLER GUTEN DINGE SIND ZWEI
Actico® UlcerSys S. 29

FRÜHLINGSPUTZ FÜR DEN KÖPRER
Ayurvedische Entschlackung und Vitamine S. 30

PFLEGELEICHT FÜR ZUHAUSE
Kostenlos bestellen S. 31

GEWINNEN, GEWINNEN, GEWINNEN
10 x 1 Mighty Matcha S. 31

INTERESSANTE TERMINE
Der Deutsche Wundkongress S. 32

KOLUMNE

DIE RASENDE PFLEGERIN

CARLA CARELUMNA IST WIEDER UNTERWEGS!

TEIL III

Immer das Gleiche: Da stehst du am Morgen rechtzeitig auf. Und zwar wirklich rechtzeitig.

Du hast dir den Wecker extra eine halbe Stunde früher gestellt. Du hast dich nicht noch einmal umgedreht und nicht die Schlummer-Taste gedrückt. Also müsste für alles Zeit sein. Um das Pausenbrot für die Kids fertig zu machen, um Haare zu kämmen, Tee zu kochen, ein Frühstück zu zaubern und sich schick zu machen. Eigentlich müsste das gehen. Aber wie das mit diesem Wörtchen „Eigentlich“ so ist: Meistens planst du, aber das Leben übernimmt die Regie.

Wie heute. Denn da hat sich mein kleiner Max quergestellt. Ich sag’s Ihnen: Der kann ein Dickkopf sein. Worum es ging? Zuerst um seine dreckige Hose. Die wollte der uuuuuuunbedingt trotzdem anziehen. Und ich bin echt nicht pingelig. Aber wenn eine Hose schon von alleine stehen könnte, weil sie so dreckig ist, muss ich meine Autorität doch spielen lassen. Auch, wenn das Zeter und Mordio gibt.

20 Minuten hat das Theater gedauert. Bis ich den Max soweit hatte. Und ihn überzeugen konnte, doch eine der gefühlt hundert anderen coolen Hosen anzuziehen, die in seinem Schrank sind. „Geht ja noch. 20 Minuten“, dachte ich da. Und dass ich noch im Zeitplan sei. Aber da habe ich meine Rechnung ohne den Max gemacht. Denn nach der Hose kamen die Schuhe. Und zwar genau dann, als wir aus dem Haus mussten. Da setzte er sich hin und meinte: „Ich kann diese hässlichen Schuhe nicht anziehen.“

„Deine anderen sind aber nass. Die kannst du auch nicht anziehen“, habe ich gekontert.

Und dachte: Vernünftiges Argumentieren wird die Situation lösen. Aber denkste. Gar nichts hat das gebracht. Auch meine Autorität war diesmal für die Katz. Mit Fernsehverbot habe ich gedroht. Wütend bin ich geworden. Keine Reaktion. „Bitte zieh jetzt die Schuhe an, wir müssen los“, hab ich fast gebettelt. Aber auch das hat nichts gebracht.

Was macht man da? Den Kleinen in Auto zu zerren, geht ja nicht. Und wie Rumpelstilzchen herumzuhüpfen, bringt nichts. – Doch da hat Julian mir geholfen. Der hat dem Max nämlich seine Fußballschuhe gebracht. Solche ohne Stollen sind das. Aber doch Fußballschuhe. Und in denen war der Max innerhalb von einer Minute drin. „Ich bin der Müller“, hat er gerufen. Und war schon bei der Türe draußen.

„Und ich Italien“, dachte ich. Denn ich weiß nicht viel über Fußball. Aber dass Italien nicht zur WM fährt, habe sogar ich gehört. Und ein bisschen habe ich mich an diesem Morgen wirklich wie Italien gefühlt. So als Mutter Weltklasse. Aber wenn du die Quali vergeigst, bringt alles nichts.

Eure Carla!

CARLA CARELUMNA ist unsere fiktiv rasende Pflegerin. Sie ist 38, stolze Mutter von zwei Jungs: Max (7) und Julian (9). Ihr Mann ist als Außendienstler während der Woche meistens unterwegs. Und Carla deshalb oft ein wenig überfordert.

PFLEGETHEMA

HILFE, DIE SCHMECKT

ERNÄHRUNG, SELBSTÄNDIGKEIT UND LEBENSFREUDE FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE

Essen ist Balsam für die Seele, sagt der Volksmund. Und darin steckt viel Wahrheit. Richtiges Essen bringt aber nicht nur Lebensfreude. Es sorgt dafür, dass wir gesund und fit bleiben. Umso wichtiger ist es, dass auch Pflegebedürftige in dieser Hinsicht gut versorgt werden.

Sicher: In Sachen Pflege und Essen geht es darum, dass Menschen sich ausgewogen ernähren. Aber Essen ist mehr als nur der richtige „Nachschub“ an Energie, Vitaminen, Spurenelementen und anderen Nährstoffen. Es ist ein wichtiger Sozialfaktor. Solange es geht, sollten Pflegebedürftige also im Kreis der Familie oder in Gesellschaft mit anderen essen. Das kann viel Zeit in Anspruch nehmen – aber es lohnt sich immer.

ESSEN STRUKTURIERT DEN TAG

Ein geregelter Tagesablauf tut allen gut. Und regelmäßige Essenszeiten helfen, den Tag zu strukturieren. Außerdem wichtig: Im hohen Alter und bei verschiedenen Erkrankungen können Menschen Hunger und Durst mitunter nicht mehr richtig fühlen. Auch hier hilft die Routine, eine gesunde Ernährung zu garantieren.

WAS GEHÖRT AUF DEN SPEISEPLAN?

Vollkorngetreide, viel Gemüse und Obst, Milchprodukte sowie in Maßen Fisch und Fleisch dürfen gerne auf dem Teller landen. Fett- und zuckerreiche Nahrung sollte eher gemieden werden. – Das gilt für uns alle. Ein wichtiger Unterschied im Alter ist aber: Der Stoffwechsel verändert sich. Die Muskelmasse geht zurück, der Fettgehalt im Körper steigt in der Regel. Insgesamt sinkt der Energiebedarf. Und darauf sollte der Speiseplan Rücksicht nehmen. Ideal sind Lebensmittel, die viel Jod, Folsäure und Vitamin D enthalten. Das beugt Mangelerscheinungen vor. Ebenso wie Kalzium, das hilft, die Knochengesundheit zu erhalten. Omega-3-Fettsäuren in Fisch und Nüssen können sich positiv auf Herz-Kreislauf-Probleme, Rheuma oder andere entzündliche Erkrankungen auswirken.

KNOCHEN FIT HALTEN – NICHT NUR BEI ARTHROSE

Arthrose ist eine Volkskrankheit. Denn man schätzt, dass etwa 60 Prozent ab 65 Jahren davon betroffen sind. Und auch Arthrose kann man mit der richtigen Ernährung entgegenwirken. Wie, erklärt Ihnen die Ernährungsexpertin Alexandra Gundlach unter **www.aktiv-trotz-arthrose.de**. Klicken Sie rein, das lohnt sich!

SO SMART IST DIE MEDIZIN

APPS, DIE DAS LEBEN VON PATIENTEN LEICHTER MACHEN SOLLEN.

Wie wird das Wetter? Auf welchen Straßen staut es sich gerade und wann kommt der nächste Zug? Über Dinge wie diese klärt uns heute unser Smartphone in Sekundenschnelle und Echtzeit auf. Mit kleinen Apps, die viele nützliche Informationen ausspucken. Auch die moderne Medizin hat das Potenzial von Apps erkannt. Ein paar Beispiele haben wir für Sie gesammelt.

NIE WIEDER MEDIKAMENTE VERGESSEN

Bei der Einnahme von Medikamenten zählt der richtige Zeitpunkt. Nur dann wirkt die Dosierung so, wie Ärzte sich das vorstellen. Umso praktischer, wenn das Smartphone Patienten daran erinnert. Zum Beispiel mit dem Medisafe Meds & Pillenalarm. In diesem Programm kann man seine Medikamente eingeben. Und wird automatisch morgens, mittags, abends oder in der Nacht darauf hingewiesen, dass es Zeit für die richtige Medizin ist … Das ist praktisch für Patienten. Aber auch für Menschen, die ihre Angehören zum Beispiel zu Hause betreuen.

BEISPIEL DIABETES – MIT TRACKING DIE BEHANDLUNG VERBESSERN

Diabetes ist weit verbreitet. Kein Wunder, dass es deshalb auch für Diabetes-Patienten praktische Apps gibt. Sie erinnern nicht nur an die Einnahme von Medikamenten, sondern man kann alle gemessenen Blutzucker-Werte eingeben. So entsteht ein genaues Bild davon, wie sich der Stoffwechsel über die Zeit verändert. Das erleichtert Ärzten die Behandlung und bietet Patienten viele Chancen. Nur ein Beispiel dafür ist der mySugr Diabetes-Tracker für den Alltag.

ADHS – AUCH HIER GIBT ES APPS

Wer mit Kindern und Jugendlichen zu tun hat, weiß: Nichts fasziniert sie so sehr wie ein Smartphone. Da ist es nur gut und richtig, dass diese Leidenschaft im medizinischen Sinn genutzt werden kann. Zum Beispiel ist das mit eigenen Apps möglich, die ADHS-Patienten in ihrer Therapie unterstützen sollen. Sie erinnern an die Medikation, fordern dazu auf, dass Patienten ihre Stimmung eingeben, Tagebuch kann geführt werden … Und all diese Daten kann der junge Patient – natürlich mit der Zustimmung der Eltern – an den behandelnden Arzt weitergeben. Ähnlich wie bei den Diabetes-Apps kann sich der Arzt so ein differenziertes Bild machen. Und in der Kombinationstherapie besser auf den Patienten eingehen.

SCHLUSS MIT ZIGARETTEN

Apps, die helfen, mit dem Rauchen aufzuhören? Auch die gibt es natürlich. Und zwar zuhauf. Als starke kostenlose Programme oder kostenpflichtig mit Extra-Features. Ihnen allen ist gemeinsam: Sie motivieren. Denn mit Apps wie Rauchfrei, Quit now oder Smokefree kann man sehen, wie viel Geld man sich schon gespart hat, wie viele Zigaretten man nicht geraucht hat und was das mit dem eigenen Körper macht. Wirklich toll, wenn man wieder einmal an nichts anderes denken kann als an den nächsten Glimmstengel …

GUT FÜR ALLERGIKER

Spätestens, wenn der Frühling kommt, beginnt für viele Allergiker wieder die Leidensphase. Auch hier können Apps Erleichterung schaffen. Zum Beispiel bieten verschiedene Krankenkassen die kleinen Programme zum kostenlosen Download an. Und versetzen Allergiker so in die Lage, herauszufinden, welche Pollenbelastung gerade wo vorherrscht. Zusätzlich können auch hier Daten wie persönliches Befinden und die Einnahme von Medikamenten erfasst werden.

APPS DIE DEN ARZT ERSETZEN?

Monitoring bei Stoffwechselstörungen, Erinnerungsfunktionen, Rauchentwöhnung, Hilfe für Allergiker … all das sind tolle Features, die Smartphones nützlicher machen. Es gibt aber einen Trend, der weit darüber hinausgeht. Nämlich Erweiterungen von Smartphones, mit denen man EKGs und EEGs oder Lungenfunktionstests machen kann. Das soll, so behaupten manche Hersteller, sogar eigene Gesundheitschecks ermöglichen. Dass dabei Vorsicht geboten ist, liegt auf der Hand. Und es muss wohl jeder selbst entscheiden, ob er den wohl nicht ganz so verlässlichen Daten seines Smartphones vertraut – oder doch lieber auf die Erfahrung von Ärzten setzt.

BANDAGEN UND MEHR

Auch Lohmann & Rauscher bietet Ihnen Services in Sachen Apps. Ein Beispiel ist die Bandagen und Orthesen App. Sie zeigt, welche Bandage wo eingesetzt werden kann. Sie haben die Möglichkeit, im Produktsortiment zu stöbern. Und wenn es um das Thema Wundversorgung geht, legen wir Ihnen statt einer App die klassische Website von L&R ans Herz. Dort finden Sie viele Lösungen und innovative Produkte für das Debridement, für modernes Wundmanagement und die Kompressionstherapie. Ihr Link dazu: **www.lohmann-rauscher.com**

WUNDVERSORGUNG AUS DEM ECHTEN LEBEN – DIE WUNDZENTRALE

DocCheck InSite

Einblicke in den Wund-Alltag von Ärzten und Pflegekräften und alles Wissenswerte rund um die Wundversorgung bietet die Wundzentrale von L&R. Auf der Online-Plattform im Social „Medwork“ DocCheck bieten Experten ihres Fachgebietes Einblicke in ihren Arbeitsalltag der Wundversorgung, von der Wundreinigung über die Wundversorgung bis hin zur Therapie der zugrunde liegenden Erkrankung z. B. per Kompressionstherapie.

Nach Erkenntnissen des MDS litten 6,6 % der Bewohner einer stationären Pflegeeinrichtung bzw. 7,3 % der in der häuslichen Krankenpflege betreuten Menschen unter einem Dekubitus, einem Ulcus cruris, einem diabetischen Fußulcus oder einer sonstigen chronischen Wunde. Bei 24,4 % der in stationärer Pflege betreuten Patienten erfolgten die Maßnahmen zur Behandlung der chronischen Wunde oder des Dekubitus nicht auf dem aktuellen Stand des Wissens. Für die Patienten, die im Rahmen der häuslichen Krankenpflege versorgt wurden, traf dies auf 13,1 % zu.[1])

Im Alltag kann das dazu führen, dass offene Wunden über Wochen und Monate nicht abheilen. Oft ist dies auf eine mangelnde Kompressionstherapie zurück zu führen. Denn in der Behandlung chronischer Wunden, wie eines Ulcus cruris venosum (UCV), sollten nicht nur das adäquate Debridement und die Auswahl der dem Wundstadium entsprechenden Wundauflage elementare Bestandteile sein, sondern auch die konsequente Durchführung einer anschließenden Kompressionstherapie. Denn diese bildet die Grundlage des Heilungserfolges bei venösen Beinleiden, wie einem UCV. Außerdem kann die Kompressionstherapie dazu beitragen, die Grunderkrankung langfristig erfolgreich zu therapieren.

Erfahrungsaustausch und Wissenstransfer – aus der Praxis für die Praxis. Das ist der Ansatz von Die Wundzentrale.

Die Wundzentrale veröffentlicht regelmäßig Artikel, zum Beispiel Erfahrungsberichte aus der Praxis für die Praxis. Mit der Teilnahme an der „Frage des Monats“ können die Leser auch ihre persönlichen Erfahrungen einbringen. Führende Experten in Wundversorgung und Kompression geben medizinischem Fachpersonal außerdem interessante Einblicke in ihren beruflichen Alltag. Hier erfahren Sie alles rund um die Versorgung der Patientinnen und Patienten. Zum Beispiel erhalten Sie fachliche Tipps und Expertise aus erster Hand, präsentiert unter anderem als Interview in schriftlicher Form oder als Video. Nicht nur online ist Die Wundzentrale zu erreichen, sondern auch vor Ort, zum Beispiel auf dem ICW Bremen/Dewu in Bremen, vom 16.-18.05.2018, am L&R Messestand. Besuchen Sie uns gerne!

1) Quelle: Mängel in der Wundversorgung
Stellungnahme der ICW e.V. zum Qualitätsbericht des MDS.

Diese und weitere Informationen finden Sie auf www.diewundzentrale.com

3

DIE DREI PHASEN DER WUND-VERSORGUNG

Debridement, Wundversorgung mit der passenden Wundauflage und Kompression – diese drei Phasen der Wundversorgung ermöglichen sehr gute Heilungschancen. Besonders bei venösen Beinleiden wie etwa dem Ulcus cruris venosum. Auch darüber berichtet die Wundzentrale:

1. Wundbettvorbereitung

- Exsudat, Debris und Keratosen werden entfernt.
- Die bakterielle Belastung wird verringert.
- Der Aufbau von gesundem Gewebe wird stimuliert.

Ziel: Positives Wundheilungsmilieu ermöglichen und den Heilungsprozess anstoßen bzw. verbessern.

2. Die passende Wundauflage

- Exsudatmanagement zur Förderung des Wundheilungsmilieus
- Schutz der Wunde vor äußeren Einflüssen
- Möglich: antimikromikrobielle Versorgung bei infektgefährdeten oder infizierten Wunden

Ziel: Physiologische Wundumgebung, Zellwachstum, Bildung neuer Blutgefäße und die Fibrinolyse fördern

3. Kompression

- Ausübung von Druck auf die Wunde und das umgebende Gewebe
- Je nach Wund- und Ödemsituation mit klassischen Kompressionsbinden, Zweikomponenten-Kompressionssystemen, Kompressionsstrumpfsystemen und Kompressionsstrümpfen

Ziel: Steigerung der venösen Fließgeschwindigkeit, Verhinderung einer weiteren Ödembildung

PRODUKTTHEMA

STARKE PRODUKTE

GUT VERSORGT IST HALB GEHEILT

Innovative Produkte für Debridement und Wundversorgung

Die sanfte Vorbereitung des Wundbettes und die richtige Versorgung von Wunden –diese beiden Faktoren können die Wundheilung fördern. Lohmann & Rauscher bietet Ihnen dabei eine Vielzahl innovativer Produkte. Eine Auswahl stellen wir Ihnen hier vor.

DEBRISOFT® FÜR SANFTES DEBRIDEMENT

Debrisoft – wie der Name schon sagt, ist dieses Produkt „soft" – also sanft in der Anwendung. Aber stark in der Leistung. Denn es ermöglicht ein schnelles, einfaches und schmerzarmes Debridement. Das Wundreinigungs-Pad kann mit jeder gängigen Wundspüllösung benetzt werden und wird mit kreisenden Bewegungen auf Wunde und Wundumgebung angewendet. Es eignet sich zum Beispiel für die Reinigung von oberflächlichen Wunden sowie der Wundumgebungshaut bei diabetischen, arteriellen und venösen Ulcera, Dekubitus und postoperativ sekundärheilenden Wunden. Debrisoft ist auch anwendbar bei Hyperkeratosen, Akne oder Psoriasis.

Jetzt neu mit rückwärtiger Lasche für eine vereinfachte Anwendung!

DAS KANN DEBRISOFT®:

- Abgeschrägte Faserspitzen lösen Debris und schonen intaktes Gewebe
- Faserverbund nimmt auch Schuppen und Keratosen der Wundumgebung auf
- Schnell Ergebnisse bei einfacher und sicherer Anwendung
- Weiche Faser für schmerzarme Anwendung und hohe Patientenakzeptanz
- Einfach und schnell in der Anwendung

LOMATUELL® PRO WIRKT GEGEN VERKLEBEN

Lomatuell Pro reduziert das Verklebungsrisiko der Wundauflage mit der Wunde und dem Wundrand. Denn das enthaltene Hydrokolloid bildet mit dem Wundexsudat eine Gelschicht. Diese sorgt dafür, dass der Verbandwechsel sanft und schmerzarm erfolgen kann. Die Indikationen: Ulcus cruris, Dekubitus, diabetische Fußulzera sowie akute Riss-, Schnitt und Schürfwunden, Verbrennungen 2. Grades, postchirurgische Wunden, Spalthautentnahme- und Empfängerstellen.

EINFACH STARK – LOMATUELL® PRO

- Reduziert das Verklebungsrisiko mit Wunde und Wundrand
- Atraumatischer, schmerzarmer Verbandwechsel
- Offene Netzstruktur für gute Exsudatweiterleitung
- Unterstützt den Therapieerfolg durch feuchte Wundversorgung
- Einfache und sichere Anwendung sowie Zuschneidbarkeit
- Flexibles und anschmiegsam, sicherer Kontakt zum Wundgrund

SUPRASORB® P + PHMB ANTIMIKROBIELLER PU SCHAUMVERBAND

Diese Wundauflage mit perforierter Wundkontaktschicht besticht durch zuverlässige Exsudataufnahme. Das im Schaum eingelagerte PHMB wirkt antimikrobiell im Verband und in der Wunde. Suprasorb P + PHMB eignet sich für die Versorgung von mittel bis stark exsudierenden, infektgefährdeten, infizierten und oberflächlichen Wunden. Zum Beispiel bei Bein- und Fußulcera, Dekubitus, diabetischen Ulcera oder postoperativen chirurgischen Wunden.

DAS LEISTET SUPRASORB® P + PHMB

- Breite antimikrobielle Wirksamkeit, auch bei MRSA und VRE
- Zuverlässiges Exsudatmanagement
- Schnelle und langanhaltende Wirkung
- Weich und anschmiegsam, wasser- und bakteriendicht
- Für die Anwendung unter Kompressionsverbänden geeignet

VLIWASORB® PRO FÜR STARK EXSUDIERENDE WUNDEN

Vliwasorb Pro ist ein superabsorbierender Wundverband für mittel bis sehr stark exsudierende Wunden. Er ist einfach in der Anwendung und eignet sich für eine Vielzahl an Indikationen. Etwa für die Versorgung von Druckgeschwüren, arteriellen, diabetischen und venösen Ulcera, postoperativen und posttraumatischen Wunden, Spalthautentnahmestellen, onkologischen und infektgefährdeten Wunden, für oberflächliche Verbrennungen 2. Grades und mehr.

SO ÜBERZEUGT VLIWASORB® PRO

- Sehr hohe Aufnahme- und Bindekapazität von Wundexsudat
- Effektives Exsudatmanagement auch unter Kompression
- Feuchtes Wundmilieu zur Förderung der Wundheilung
- Atraumatischer Verbandwechsel
- Pro-aktive Reinigungseffekt, entzündungshemmende Wirkung, Reduktion der Keimlast
- Schützt Wundränder vor Mazeration sowie Kleidung und Bettwäsche

MEHR INNOVATIVE PRODUKTE: WWW.LOHMANN-RAUSCHER.COM

Es grünt so grün …

wenn Portugals Blüten blühen

Für alle, bei denen das Fernweh ruft.

Wenn das Grün langsam aber sicher auf die brauen Wiesen zurückkehrt, wenn die ersten Knospen sprießen und endlich wieder die Blumen blühen … Der Frühling hat wirklich Tausend schöne Seiten. Die Schönste ist aber, dass man endlich wieder gerne rausgeht. Für Touren in die Ferne haben wir ein paar Reisetipps gesammelt. Und stellen Ihnen Orte vor, an denen Sie den Frühling so richtig genießen können …

MADEIRA – INSEL DES EWIGEN FRÜHLINGS

Nicht nur die Kanaren, auch Madeira lockt Jahr für Jahr Tausende Touristen auf die Insel. Und Madeira ist auf der ganzen Welt für seine grüne Pracht bekannt. Nicht zufällig trägt die Insel ja die Spitznamen „die Blumeninsel“ und „die Insel des ewigen Frühlings“. Aber was ist die ideale Jahreszeit, um nach Madeira zu reisen? Das Sprichwort sagt: „Die beste Reisezeit für Madeira ist immer dann, wenn man dort ist.“ Dabei gibt es eigentlich zwei verschiedene Madeiras. Im Norden regnet es nämlich öfters und es ist in der Regel etwas kühler. Im Süden herrscht ein trockeneres und milderes Klima. Überhaupt bestimmen die Passatwinde die Temperaturen auf der Insel. Das beständigste Wetter kann man von Mitte April bis Oktober erwarten. Dabei ist es schön warm, aber so gut wie nie glühend heiß. Aktivurlaub ist also ebenso möglich wie Relaxen in der Sonne, laue Abende und genüssliche Badestunden.

DAS MÜSSEN SIE GESEHEN HABEN

Der Flug von Deutschland aus auf die größte Atlantikinsel Portugals dauert vier bis fünf Stunden. Wirklich magische Orte sind zum Beispiel die Hauptstadt Funchal, das blühende Städtchen Monte, oder der Risco Wasserfall im Südwesten. Madeira ist nicht nur ein Strand-, sondern auch ein Wanderparadies. Ein Traumziel ist der dritthöchste Berg Madeiras: Pico do Arieiro. Auch wenig geübte Wanderer können seinen Gipfel gut erreichen – und genießen, oben angekommen, einen wunderbaren Fernblick über die ganze Insel.

UNSER SPEZIALTIPP: DAS BLUMENFESTIVAL

Beim alljährlichen Blumenfestival zeigt sich die Hauptstadt Funchal von ihrer schönsten Seite. Denn Blumen schmücken viele Häuser und ihr Duft weht im wahrsten Sinn des Wortes durch die Straßen. 2018 findet das märchenhafte Fest von 19. April bis zum 6. Mai statt. Mit grandiosen Umzügen, Folklore, mit tollen Kostümen und natürlich mit farbenprächtigen Blumen soweit das Auge reicht.

DAS GUTE LIEGT MANCHMAL EINFACH NAHE

Sie haben keine Lust, vier oder fünf Stunden im Flugzeug zu sitzen, um nach Madeira zu gelangen? Dann haben wir einen anderen Reise-Tipp für Sie: die Pfalz. Und zwar zur Zeit der Mandelblüte. Die findet im März oder April statt. Und natürlich hat da der Wettergott sein Wörtchen mitzureden … Auf jeden Fall gibt es in der Pfalz aber rund um die Mandelwochen viele Veranstaltungen. Und wenn es draußen im Mai schon wonnig warm ist, lädt die Pfalz zu wunderbaren Spaziergängen und kleinen Wanderungen ein. Etwa auf dem Pfälzer Mandelpfad. Hier ist der Weg auf den etwa 80 Kilometern zwischen Bad Dürkheim und Schweigen-Rechtenbach das Ziel. Und die Pfälzer Weinlandschaft belohnt beinahe jeden Schritt mit wunderbaren Ausblicken, idyllischen Einblicken – und, wenn das Timing stimmt, sogar mit dem sagenhaften rosaroten Mandelblütenzauber.

Wien, Wien, nur du allein …

Wenn im Prater die Bäume blühen

„Im Prater blühen wieder die Bäume …“ Dieses Lied von Robert Stolz klingt vielen Wienern jedes Jahr in den Ohren. Und zwar immer dann, wenn sich der winterliche Hochnebel im Frühling verabschiedet und die Sonne die Stadt an der Donau in neues Licht taucht. Dann herrscht wieder viel Leben auf den Straßen. Und dann macht eine Fahrt mit dem Fiaker (eine Pferdekutsche in der Innenstadt) oder ein Spaziergang um die weltberühmte Ringstraße inklusive Staatsoper, Stadtpark, Burgtheater und Hofburg gleich noch mehr Freude.

KULTUR, KUNST UND KULINARIK

Wien ist übrigens nicht nur eine der Kultur-Metropolen Europas, in der man großes Theater, die große Oper und viele Musicals erleben kann. Wien bietet auch viele kulinarische Höhepunkte. Von einer saftigen Sacher-Torte im gleichnamigen Hotel hinter der Oper über leckere Wienerschnitzel in einem der vielen Wiener „Beisln“ … bis hin zu einen Gugelhupf und einer Melange (sagen Sie nicht Milchkaffee zu ihr!) im „Café Zentral“ oder im „Prückel“.

Kulinarische Höhepunkte erwarten Sie auch auf dem Wiener Naschmarkt. Dort findet samstags außerdem ein Flohmarkt statt. Von 6:30 bis 18:00 gibt es hier Kunst und Hausrat, Literatur, Antiquitäten, Kitsch und Krempel sowie alle anderen Dinge, die das Sammlerherz begehrt …

RIESENRAD UND RIESENGENUSS

Nicht zuletzt lockt der Prater viele Touristen nach Wien. – Dank des weltberühmten Wiener Riesenrads, der historischen Geisterbahn, zahlreichen Attraktionen und der für Wiener praktisch unverzichtbaren „Stelze“ im Schweizerhaus am Rand des Praters. Vorsicht: Reservieren ist hier sehr ratsam! Und eine Stelze (Schweinshaxe) reicht für 3 bis 4 Personen … Spezialtipp für Biertrinker: Das frisch gezapfte Bier im Schweizerhaus. Das schmeckt nämlich wie an kaum einem anderen Ort der Welt …

Honigschön und Kräuterfrisch

Selbst gemachte Frühlingselixiere

Sogar ein milder Winter setzt Haut und Haaren hart zu. Schuld daran ist zum Beispiel trockene Heizungsluft. Auch große Temperaturunterschiede von drinnen nach draußen sind eine echte Belastungsprobe. – Selbst gemachte Wellnesspackages helfen aber, Ihre Haut und Ihre Haare zu revitalisieren und fit für den Frühling zu machen. Das Beste: Sie sind günstig und schnell gemacht.

Honig - Lebenselixier für die Haut

Honig spendet der Haut Feuchtigkeit. Viele sagen sogar, dass er gegen Falten hilft. Er wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Enthält viel Feuchtigkeit und strafft die Haut … all das können wir im Frühling prima brauchen. Und so wird eine Honig-Maske gemacht:

Nehmen Sie ein Eiweiß und schlagen Sie es zu feinem Eischnee. Dann einen Teelöffel Honig untermischen und 50 Gramm Mehl - zum Beispiel Gerstenmehl - dazugeben.Vorsichtig auf die vorher gereinigte Haut auftragen und nach 20 Minuten sauber abwaschen. Achtung: nicht für Getreide-Allergiker zu empfehlen …

Guacamole Primavera

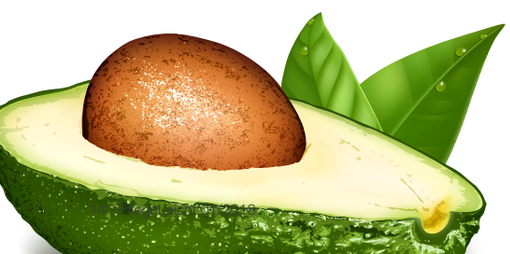
Eigentlich ist Guacamole ein Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Lässt man allerdings ein paar Gewürze weg, ist sie eine super Kur für die Haut. Denn in Avocados stecken viele Vitamine und ungesättigte Fettsäuren. Diese begünstigen die Bildung neuer Zellen und machen trockene Haut wieder schön weich.

Eine halbe Avocado schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Dazu einen Spitzer Zitronensaft geben und mit einem Eiweiß mischen. Ab damit aufs Gesicht und nach 15 Minuten abwaschen. Fertig ist die Wellness-Maske.

Einfach glänzend - Kokos-Erdbeer Haarbooster

Bald ist sie da: die Erdbeerzeit. Und falls Sie manchmal mit stumpfem Haar zu kämpfen haben, können Sie diese Früchtchen wegen ihrer vielen frischen Inhaltsstoffe ideal als Pflege einsetzen. Gemischt mit Kokosöl und Mango zum Beispiel. So geht's:

1 Tasse frische Erdbeeren und ein wenig Mango pürieren (Menge je nach Haarlänge anpassen). Etwa zwei Esslöffel Kokosöl (oder auch Olivenöl) dazugeben und ein Eigelb untermischen. Das Ganze in die Haare einmassieren und etwa 20 Minuten wirken lassen. Danach zuerst mit möglichst kaltem Wasser und anschließend warm mit einem milden Shampoo ausspülen.



WUNDVERSORGUNG

DAUMEN HOCH

FINGERPFLASTER – DIE PRAKTISCHEN BEGLEITER IM ALLTAG

Sie lieben es, im Garten zu werkeln? Dann wissen Sie, dass dabei kleine Verletzungen an den Fingern nicht immer ausbleiben. Schon ein Dorn reicht, um ordentlich zu piksen. Für alle, die in der Pflege arbeiten, heißt das dann: Jetzt ist Vorsicht geboten. Denn viele Keime gehen ja „von Hand zu Hand". Durch kleine Wunden können sie leicht die Schutzbarriere der Haut ausschalten und direkt in unseren Körper eindringen.
Speziell für solche Fälle gibt es inzwischen sogenannte Fingerpflaster. Sie passen sich perfekt der Form der Finger und dem Ort der Wunde an. Zudem sorgen sie für mehr Tragekomfort und auch dafür, dass Ihr Schutz gewährleistet ist.

Fingerpflaster für Fingerkuppen und Gelenke
Ein normales Pflaster an der Fingerkuppe zu befestigen, ist keine leichte Aufgabe. Genau wie an den Gelenken. Daher haben wir die Ratioline Fingerspezialverbände entwickelt. Sie sind einfach anzubringen und bleiben sicher an Ort und Stelle. Erhältlich sind sie in einem praktischen Set zu jeweils zehn Strips für Wunden an kleinen Gelenken oder an den Kuppen von Fingern sowie Zehen. Bei Gelenkswunden zeigt die Schmetterlingsform, was sie kann. Denn durch die rückwärtige Aussparung bleibt die Bewegungsfreiheit der betroffenen Gelenke bestmöglich erhalten. Die breiteren Flügel des Kuppenpflasters hingegen lassen sich einfach um die Fingerspitzen legen und besonders sauber verkleben.

MEHR INFOS: www.ratioline.de

Gut für Schnitte und Schrammen
Mit den extralangen und sehr robusten sowie elastischen Wickelpflastern von Ratioline können Schnitte und Schrammen sowie Risse an Fingern oder Daumen schnell und sicher versorgt werden. Dabei bleibt der Finger beweglich und das Greifen funktioniert fast ohne Beeinträchtigung.

Das können die Ratioline® Fingerpflaster:
- Sie sind robust und strapazierfähig
- Sie sorgen für eine sichere Fixierung
- Sie sind hautfreundlich und verkleben nicht mit der Wunde
- Verschiedene Passformen für guten Sitz

JETZT WIRD'S EMOTIONAL!

MITGEFÜHL

Mit Gefühlen ist das so eine Sache … Sie können ein ganz schönes Durcheinander erzeugen. Und zwar nicht nur in uns, sondern auch unter Wissenschaftlern. Das ist beim Mitgefühl auch so. Denn wir alle verstehen zwar intuitiv, was Mitgefühl sein soll. Aber selbst Fachleute sind sich bei weitem nicht einig, was dieses Mitgefühl beziehungsweise Empathie eigentlich ist.

Soviel ist (fast) sicher: Mitgefühl – oder das sich in andere Hineindenken- und Hineinfühlen-Können – ist eine grundlegende Fähigkeit von uns Menschen. Denn es sorgt dafür, dass wir andere emotional, intellektuell und sozial verstehen. Aus diesem Grund beschäftigt die Empathie auch die Psychologie und die Philosophie, Psychotherapeuten ebenso wie Kriminalisten, Pädagogen, Sprachwissenschaftler oder Hirnforscher.

DIE DREI FORMEN DER EMPATHIE

Lawrence Shaw, Elizabeth Segal, Tharrenos Braitsis und andere wissenschaftliche Autoren unterscheiden zwischen emotionaler Empathie, kognitiver Empathie und sozialer Empathie. Emotionale Empathie meint, dass wir das Gleiche empfinden können wie andere Menschen. Kognitive Empathie versetzt uns in die Lage, die Gedanken und Absichten anderer intellektuell zu verstehen. Und soziale Empathie bedeutet, dass wir fähig sind, komplexe Situationen zu begreifen und mit Menschen konstruktiv zu kommunizieren.

EMPATHIE ALS ERFOLGSGARANT?

Glaubt man dieser Definition, ist klar: Mitgefühl macht uns zu dem, was wir sind. Da würde auch der rumänische Wissenschaftler Leonardo Badea wohl nicht widersprechen. Schließlich sieht er in der Fähigkeit zur Empathie einen wichtigen Faktor für persönlichen und für unternehmerischen Erfolg. Vor allem Führungskräfte, so Badea sinngemäß, seien bessere Chefs, wenn sie sich besser in andere hineinversetzen können und auch bessere persönliche Kontakte zu ihren Kollegen, Geschäftspartnern und Mitarbeitern knüpfen können. Das klingt logisch. Aber ist das wirklich so?

ZWEIFEL AUS AMERIKA

Ganz so einfach ist es nicht. Denn wenn man sich die Arbeiten eines berühmten Hirnwissenschaftlers ansieht, kommt man zu einem anderen Schluss. Der Amerikaner James Fallon wollte nämlich herausfinden, ob und wie sich die Gehirne von Psychopathen von denen anderer Menschen unterscheiden. Dabei stieß er im Rahmen von Messungen auf spannende Ergebnisse: Bei Psychopathen sind Gehirnareale, die für Einfühlungsvermögen, Schuldbewusstsein und Angstempfinden zuständig sind, schlechter durchblutet oder geringer ausgeprägt als bei anderen. – Psychopathen empfinden also oft weniger mit anderen mit. Aber sind sie deshalb auch weniger erfolgreich?

DER GUTE PSYCHOPATH

Der These, dass nur Mitgefühl erfolgreich im Leben macht, würde Kevin Dutton vehement widersprechen. Denn aus der Sicht dieses britischen Psychologen und Autors haben leichte Psychopathen Charaktereigenschaften, die extrem hilfreich im Leben sind. Sie gelten zum Beispiel als furchtlos und kalkulieren kühl, sie sind durchsetzungsstark und haben ein starkes Selbstwertgefühl. Sie bleiben unter Druck cool und behalten in brenzligen Situationen die Ruhe. Das macht sie oft zu sehr erfolgreichen Chirurgen oder Bankern, zu hervorragenden Diplomaten oder charismatischen Führungsfiguren in großen Konzernen.

ÜBERRASCHUNG FÜR DEN GEHIRNFORSCHER

Von James Fallon war hier ja schon die Rede. Sie erinnern sich, das ist der amerikanische Neurowissenschaftler, der Psychopathie unter anderem als Mangel an Empathie im Gehirn „gemessen" hatte. Und eines Tages, so erzählt er selbst immer wieder,

saß er an seinem Schreibtisch. In der Hand hatte er verschiedene anonymisierte Hirnscans. Einer fiel ihm dabei besonders auf – ein eindeutiger Psychopath! Wer hinter diesem Scan steckte? Erraten: Fallon hatte an diesem Tag einen Scan seines eigenen Gehirns in der Hand. Damit war er also selbst nach seiner eigenen Definition ein Psychopath. Doch wie passt es zusammen, dass aus ihm ein erfolgreicher Professor und nicht ein Serienkiller geworden ist? – Da muss wohl das Leben ein gehöriges Wort mitgeredet haben. In Fallons eigenen Augen war es hauptsächlich die liebende Familie, die ihn davon bewahrt hat. Und wenn wir schon bei seiner Familie sind, noch ein kurioses Detail am Rande: Nach seiner schockierenden Selbstdiagnose forschte Fallon in seiner eigenen Familiengeschichte. Und entdeckte nicht einen, nicht zwei und auch nicht drei, sondern viele Psychopaten und sogar einige Mörder unter seinen Verwandten …

Empathie bedeutet

> Man sieht nur mit dem Herzen gut.
>
> **Antoine de Saint-Exupéry**

PFLEGEQUALITÄT UND WUNDVERSORGUNG

AKUTER HANDLUNGSBEDARF!

Bereits seit dem Jahr 2004 gibt der MDS (Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V.) regelmäßig Berichte über die Qualität in der Pflege heraus. Und eines ist sicher: Seit dies passiert, hat sich sowohl in Sachen Pflegequalität als auch dabei, wie die Qualität in der Pflege gemessen und überprüft wird, eine Menge getan.

VON PFLEGENOTEN UND DEM SINN DER QUALITÄTSKONTROLLE

Erinnern Sie sich noch an die Diskussion um die Pflegenoten? Da ging es mancherorts ganz schön heiß her. Genau wie bei vielen anderen Themen rund um die Pflegequalität, die auch heute noch für Aufregung sorgen. – Siehe zum Beispiel die im Rahmen der Koalitionsverhandlungen angestoßene Debatte darüber, wie Pflege in Deutschland besser funktionieren kann. Eine zentrale Frage im Zusammenhang mit der Pflege ist immer: Wie lässt sich ihre Qualität richtig bewerten? – Und ist diese Frage erst einmal auf dem Tisch, folgen viele weitere: Wie kann man Pflegequalität dokumentieren? Worauf kommt es im Alltag tatsächlich an? Und wie viel Transparenz ist gut für Pflegebedürftige, Einrichtungen oder Angehörige?

Bei so viel Diskussionsbedarf, bringt da die Qualitätskontrolle etwas? Ja, sagt der MDS. Denn für den Verein steht fest: „Auch wenn die Transparenzvereinbarungen und die darauf fußenden Pflegenoten zu Recht kritisiert werden, so haben diese und die jährlichen Qualitätsprüfungen doch einen Qualitätsschub ausgelöst.“ Außerdem werden durch die Prüfungen „Problembereiche identifiziert, bei denen die ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen Optimierungsbedarf haben.“

NEUER BERICHT – NEUE INFORMATIONEN

Also schauen wir einmal genauer hin: Der letzte Bericht des MDS erschien im Dezember 2017*. Er ist frei zum Download verfügbar – und eine lohnenswerte Lektüre für all jene, denen die Qualität in der Pflege unter den Nägeln brennt. Uns hat dabei besonders ein Thema – oder man könnte auch sagen ein „Problembereich“ – interessiert: Werden chronische Wunden und Dekubitus Geschwüre in der Pflege richtig und nach dem aktuellen Stand des Wissens versorgt? Was glauben Sie? Und was sagt der Bericht des MDS hierzu?

DIE SITUATION IN DER STATIONÄREN PFLEGE

75,6 Prozent all jener Patienten, bei denen das in der Prüfung durch die MDS festgehalten werden konnte, wurden bei Dekubitus und chronischen Wunden richtig behandelt. Das klingt auf den ersten Blick nicht schlecht. Aber es heißt im Umkehrschluss, dass beinahe jeder vierte Patient nicht richtig versorgt wurde. Besondere Mängel sah der MDS in den Bereichen Hygiene und Druckentlastung. Im Vergleich zur letzten Prüfung hat sich die Situation in diesem Bereich sogar verschlechtert.

SO SIEHT ES IN DER AMBULANTEN PFLEGE AUS

Wesentlich besser ist die Lage in der ambulanten Pflege. Denn in diesem Bereich hat der MDS festgestellt, dass immerhin 86,9 Prozent der Betroffenen fachlich richtig und nach dem aktuellen Stand des Wissens behandelt wurden. Bleiben allerdings immer noch 13,1 Prozent der Patienten, bei denen, so der MDS wörtlich „die Prinzipien der Druckentlastung (bei Dekubitus) oder der Kompression (bei Ulcus cruris venosum) nicht berücksichtigt, hygienische Grundsätze missachtet wurden (z. B. keine sterile Wundabdeckung) oder trotz Erfordernis keine feuchte Wundabdeckung erfolgte.“ Alles in allem sind das erschreckende Zahlen. Doch wie kann man daran etwas ändern?

QUALITÄTSOFFENSIVE GEFORDERT

Der BVMed – Berufsverband Medizintechnologie – sieht hier akuten Handlungsbedarf. Die Leiterin des Referats Ambulanter Gesundheitsmarkt beim BVMed, Daniela Piossek, dazu: „Diese Zahlen sind deshalb alarmierend, weil die wissenschaftlichen Erkenntnisse der vergangenen Jahre eindeutig belegen, dass eine an Standards orientierte Versorgung den Patienten spürbar hilft und erheblich zur Heilung beiträgt“. Aber wie ist den Misständen dann beizukommen? Auch darauf weiß die Expertin eine Antwort. „So sollte dem Pflegefachpersonal beispielsweise durch qualifizierte Fortbildungen sowie angemessene Arbeitsbedingungen und Vergütung verstärkt die Chance gegeben werden, Expertenstandards auch in der Praxis umzusetzen.“ (Quelle: Bundesverband Medizintechnologie, BVMed, 12.02.2018)

WISSEN – UND FINANZIELLE AUSSTATTUNG

Das richtige Wissen über eine fachgerechte Behandlung ist das eine – mindestens ebenso wichtig sind aber die finanzielle Ausstattung der betreuenden Einrichtungen sowie organisatorische Rahmenbedingungen. Denn diese ermöglichen in vielen Fällen ja erst die richtige Versorgung von chronischen Wunden.

Eine Organisation, die sich die Verbesserung der Wundversorgung schon seit vielem Jahren auf die Fahnen schreibt, ist die ICW – die Initiative Chronische Wunden. Sie bietet eine breite Informationsbasis, verschiedene Fortbildungsmöglichkeiten und mehr. Man kann bei der ICW Seminare besuchen. Und sich auch auf der Website schlaumachen. Denn dort finden sich verschiedenste Informationen rund um die fachgerechte Versorgung von Wunden, die Klassifizierung von Wunden und auch aktuelle Diskussionen zum Thema werden auf der Website behandelt.

WUNDVERSORGUNGS-WISSEN IM WWW

ICWUNDEN.DE

ERSCHRECKEND:
LAUT MDS WURDEN 24,4 PROZENT (STATIONÄR) UND 13,1 PROZENT (AMBULANT) DER CHRONISCHEN WUNDEN NICHT RICHTIG VERSORGT.*

***QUELLE: 5. PFLEGE-QUALITÄTS-BERICHT DES MDS NACH § 114A ABS. 6 SGB XI, DEZEMBER 2017**

POWERFRAUEN!

WIR BRINGEN BEWEGUNG INS LEBEN!

Sie hatte rote Haare und schaut auf vielen Bildern streng drein – Elisabeth die Erste. Die in ein Leben hineingeboren wurde, das wir uns heute kaum vorstellen können. Es waren nämlich unruhige Zeiten, als sie im Jahr 1533 das Licht der Welt erblickte. Ihr Vater, Heinrich der VIII, war einer der berüchtigtsten Könige Englands. Vor allem zwei Dinge sind uns von ihm in Erinnerung: Erstens, dass er sich von der Kirche in Rom lossagte und die angloamerikanische Kirche gründete. Und zweitens, dass er sechs Ehefrauen hatte. Zwei seiner Ehen endeten sogar mit der Hinrichtung der Ehefrau. Darunter auch Elisabeths Mutter, Anne Boleyn. Als Anne im Mai 1536 auf dem Schafott stand, war Elisabeth erst drei Jahre alt. Man erklärte sie kurzerhand zum Bastard und schloss sie so (das glaubte man zumindest) von der Thronfolge aus.

THE VIRGIN QUEEN

VOM KERKER AUF DEN THRON

Intrigen, Komplotte, Hinrichtungen, Einkerkerungen, Affairen … Im 16. Jahrhundert ging es auf dem englischen Königshof fast zu wie in Games of Thrones. Auch Elisabeth wurde wegen einer Verstrickung in ein Komplott im Tower of London eingesperrt. Dass sie am Ende doch Königin wurde, verdankte sie wohl ihrem Schicksal. Denn Heinrichs einziger legitimer Sohn starb bereits mit 15. Um die Erbfolge entbrannte ein Streit – den Elisabeths Schwester Maria für sich entscheiden konnte. Doch auch sie starb früh. Damit war Elisabeth allen Widrigkeiten zum Trotz doch Königin.

SCHWIERIGE ZEITEN

Als die 25-jährige Elisabeth 1559 gekrönt wurde, befand sich ihr Land im Krieg mit Frankreich. Die Wirtschaft lag am Boden, in Glaubensfragen war England zerrissen. Doch Elisabeth schaffte es, diese Herausforderungen zu meistern. Es dauerte aber nicht lange, bis der nächste große Konflikt in ihr Leben treten sollte – in Gestalt der schottischen Königin Maria Stuart, die sich als die eigentlich rechtmäßige Königin Englands sah. Und wieder endete das Ganze mit einer Hinrichtung. Dieses Mal mit der von Maria Stuart. Elisabeth führte Krieg mit Spanien, schlug die Armada vernichtend … und überstand in ihrem Leben viele Intrigen. Sie starb kinderlos im Jahr 1603 in Richmond.

NACHWIRKUNGEN ELISABETHS

Wirtschaftliche Blüte, die Stärkung der Wissenschaft, Hochleistungen wie das elisabethanische Theater von Shakespeare, die weitgehende Einigung Englands unter dem Dach der angloamerikanischen Kirche – dafür ist Elisabeth bekannt. Übrigens wurde auch die erste englische Kolonie in Amerika nach der jungfräulichen Königin benannt: Virginia.

PFLEGETHEMA

AKTIV TROTZ ARTHROSE

AUCH MIT 50 JAHREN KANN MAN SCHON HIN UND WIEDER MERKEN, DASS EINEM BEWEGUNG NICHT MEHR SO LEICHT FÄLLT. UND DASS MAN NICHT MEHR SO MIR NICHTS DIR NICHTS HERUMSPRINGEN KANN, WIE EIN JUNGES REH. BIS ZU EINEM GEWISSEN GRAD IST DAS AUCH NORMAL. IST DER VERSCHLEISS AN KNORPELN UND SIND DIE VERÄNDERUNGEN AN DEN KNOCHEN ALLERDINGS ÜBERDURCHSCHNITTLICH HOCH, SPRICHT MAN VON ARTHROSE. SIE IST DIE HÄUFIGSTE GELENKKRANKHEIT. UND GILT ALS UNHEILBAR. DAS HEISST ABER NICHT, DASS MAN SIE NICHT BEHANDELN KANN …

RAUS AUS DER SCHONHALTUNG!

Knie, Hüfte, Finger, Schultern und Füße … hier tritt die Arthrose meist auf. Und wenn zum Beispiel ein Knie betroffen ist, versucht unser Körper von ganz alleine, es zu entlasten. Das heißt: Wir bewegen das Knie so wenig wie möglich und nehmen eine Schonhaltung ein. Das wurde früher mitunter sogar empfohlen. Heute aber weiß man, dass dieses Verhalten in der Regel mehr schadet als nutzt. Denn es führt oft dazu, dass betroffene Gelenke noch „steifer“ werden. Und andere Gelenke – in unserem Fall das andere Knie – werden stärker belastet.

MEDITERRANE DIÄT GEGEN ARTHROSE

Wie bei allen Krankheiten gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Und dabei kann Ernährung eine wichtige Rolle spielen. Die Ernährungsexpertin Alexandra Gundlach empfiehlt neben Bewegung die sogenannte mediterrane Diät: Pflanzliche Lebensmittel sollten der Hauptanteil unseres Essens sein. Aber keine Angst, man muss sich deshalb nicht von Salat ernähren. Auch Getreide, Reis, Nudeln, Vollkornprodukte und Kartoffeln sowie Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte oder Nüsse sind ja bekanntlich pflanzlich. Walnuss-, Raps- und Leinöl können bei Arthrose positiv wirken. Und bei Milchprodukten rät Alexandra Gundlach zu mageren und fettarmen Natur-Varianten. Fleisch und Fisch sollten selten gegessen werden – Fleisch nur einmal im Monat, Fisch einmal in der Woche.

AM BALL BLEIBEN

Auch bei Arthrose-Patienten gilt der Grundsatz: Wer rastet, der rostet. Aber wie motiviert man sich als Arthrose Patient, wenn vielleicht sogar Schmerzen der Bewegung entgegenstehen? Die Antwort darauf weiß Motivationstrainer Stefan Kloppe: Man sollte sich sowohl erreichte Ziele als auch zukünftige Ziele immer wieder vor Augen führen. Und vor allem die Gedanken weg von dem lenken, dass man nicht mehr kann. Sondern sich darauf konzentrieren, was möglich ist und Freude macht. „Die absolute Grundvoraussetzung ist natürlich, dass man eine Bewegung, einen Sport findet, die/der einem Spaß macht“, so der Trainer. „Du kannst und sollst dich bewegen – du darfst etwas Neues finden, dass dir Freude macht. Nur so kann man das neue Verhalten auf Dauer in seinen Alltag integrieren.“ Ein positiver Nebeneffekt, den Bewegung und Aktivität bei Arthrose haben: Sie können gegen Übergewicht helfen. Und auch das kann bei Arthrose-Patienten viele positive Auswirkungen haben.

WAS KANN VORBEUGEN UND HELFEN?

- IN BEWEGUNG BLEIBEN
- RICHTIGE ERNÄHRUNG UND GEWICHTSREDUKTION
- SCHMERZMITTEL UND KÄLTE-/WÄRMEMASSNAHMEN
- SPEZIELL ENTWICKELTE BANDAGEN
- ÄRZTLICHE THERAPIEN
- ERGO-, PHYSIO- UND BEWEGUNGSTHERAPIEN

LEICHTER GESAGT ALS GETAN!

Leichte Sprache – Hilfe bei Kommunikationsproblemen

Einmal ehrlich: Bei manchen Texten verstehen fast alle nur Bahnhof. Berühmt sind dafür Rechtstexte wie das Sozialgesetzbuch. Aber lesen Sie einfach selbst: „Für die Abgabe von Bewertungen zum Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis über die Anwendung von zugelassenen Arzneimitteln für Indikationen und Indikationsbereiche, für die sie nach dem Arzneimittelgesetz nicht zugelassen sind, beruft das Bundesministerium für Gesundheit Expertengruppen beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, davon mindestens eine ständige Expertengruppe, die fachgebietsbezogen ergänzt werden kann.“ Einfach geht irgendwie anders. Oder?

FUNKTIONALER ANALPHABETISMUS

Und jetzt stellen Sie sich einmal vor, dass es Ihnen bei jedem Text so geht. Denn dieses Problem haben viele Menschen in Deutschland. Genauer gesagt gelten 7,5 Millionen hierzulande als funktionale Analphabeten. Das heißt: Sie können nicht oder nur sehr schwer Sinn erfassend lesen. Unter anderem betrifft dieses Problem Menschen mit Lernschwierigkeiten, Migrationshintergrund oder Behinderungen. Und genau für diese gibt es seit ein paar Jahren eine möglichst barrierefreie Sprache. Die sogenannte Leichte Sprache.

LEICHTE SPRACHE – WAS IST DAS?

Am schnellsten versteht man Leichte Sprache, wenn man sie liest:

Leichte Sprache hat einfache Wörter.
Sie hat kurze Sätze.
Es gibt nur Hauptsätze.
In jeder Zeile steht ein Satz.
Jeder Satz hat eine Botschaft.
Es gibt auch Bilder.
Bilder erklären die Sätze.
Leichte Sprache versteht man leicht.
Sie ist wichtig für viele Menschen.

Sie sehen schon … Guter Stil geht anders. Und es kommt noch schlimmer. Denn Leichte Sprache empfiehlt sogar, dass man auf den Genetiv verzichtet. Da heißt es dann nicht mehr: Das Haus des Lehrers. Sondern: Das Haus von dem Lehrer. Kein Wunder, dass es da viele Deutschlehrer nicht mehr in den Sesseln hält. Und dass sie die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Aber allen Kritikern zum Trotz gilt: Es gibt viele Menschen, denen die Leichte Sprache zugutekommt. Aus diesem Grund wird sie inzwischen in vielen öffentlichen Bereichen eingesetzt. Der Duden hat ein Handbuch Leichte Sprache aufgelegt. Und sogar das Grundgesetz gibt es in Leichter Sprache.

DER WICHTIGSTE ASPEKT: DIE PRÜFUNG

Entwickelt wurde die Leichte Sprache vom gleichnamigen Netzwerk. In diesem Verein arbeiten professionelle Übersetzer und andere Experten in Sachen Leichter Sprache zusammen. Die vielleicht wichtigsten Mitarbeiter sind aber die sogenannten Prüfer oder Testleser. Und nein, das sind keine Experten von Universitäten oder anderen Hochschulen. Sondern es sind Experten in eigener Sache. Nämlich Menschen, die selbst Leseschwierigkeiten haben. Und die aus diesem Grund viel besser als die „normalen“ Leser beurteilen können, wie barrierefrei ein Text wirklich ist.

DIE SACHE MIT DEN BILDERN

Leichte Sprache ist nicht nur grammatikalisch simpel. Und sie verwendet nicht nur einen möglichst einfachen Wortschatz. Sie setzt auch Bilder ein. Genau wie die Leichte Sprache selbst sind die Bilder einfach zu verstehen. Zum Beispiel hat die Lebenshilfe Bremen – einer der Vorreiter der Leichten Sprache – ein eigenes Bildwörterbuch herausgegeben. Mit ihm lassen sich Texte in Leichter Sprache illustrieren.

Für alle, die noch mehr wissen wollen:
www.leichte-sprache.org

AUFGEWACHT! Warum der Frühling Lebensgeister weckt.

Kalt und dunkel, matschig, neblig, feucht und düster … Der Winter ist für die meisten alles andere als ein Vergnügen. Gut, es gibt die Tage, an denen uns weiße Schneefelder im Sonnenschein für alles entschädigen. Trotzdem zehrt die dunkle Jahreszeit an unserer Energie. Aber warum ändert sich das im Frühling? Und weshalb steigt unsere Stimmung, wenn's draußen grüner und sonniger wird?

HORMONE, HORMONE, HORMONE

Frühlingsgefühle … die kennen wir alle. Verantwortlich dafür sind – laut der Wissenschaft – unsere Hormone. Genauer gesagt zwei davon: Serotonin und Dopamin. Serotonin ist das Glückshormon schlechthin. Und Dopamin ein Botenstoff im Gehirn, der sich positiv auf unsere Motivation und unseren inneren Antrieb auswirkt. Da beides im Frühling stärker ausgeschüttet wird, sind wir im Lenz oft glücklicher und fröhlicher.

DIE RICHTIGE ZEIT, SICH ZU VERLIEBEN

Stimmt es eigentlich, dass der Frühling die beste Zeit ist, um sich zu verlieben? Um das herauszufinden, haben wir uns ein paar Zahlen angesehen. Zum Beispiel die des Statistischen Landesamtes für Baden-Württemberg. Dort kamen 2015 die meisten Kinder im Juli, August und September zur Welt … Da kommen Zweifel an der Frühlingstheorie auf. Eine Online-Partnervermittlung hat außerdem herausgefunden, dass sich im Frühling tatsächlich viele Singles nach einem Partner sehnen. – Bei mehr als 40 Prozent von ihnen steigt dieser Wunsch, wenn es draußen wieder schön ist. Aber Vorsicht: Das gilt, so die Partnervermittlung, besonders für Männer. Frauen haben eher im Winter Partner-Sehnsucht. Und das passt ja zu den Zahlen aus Baden-Württemberg …

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT – WAS IST DAS?

Wenn unsere Hormone uns im Lenz wacher und aktiver machen, warum kennen viele von uns dann die Frühjahrsmüdigkeit? Experten vermuten, dass auch das mit Hormonen zusammenhängt. Aber nicht mit Serotonin und Dopamin. Sondern mit dem „Schlafhormon" Melatonin. Das produziert unser Körper im Winter in hohen Mengen. Und viel davon befindet sich noch in uns, wenn der Frühling draußen schon in voller Blüte steht …

Schlägt bei Ihnen auch die Frühjahrsmüdigkeit zu? Falls ja, haben wir das Richtige für Sie: Matcha. Dieser fein pulverisierte Grüntee ist ein echter Powergeber. Und er schmeckt auch super. Wenn Sie uns fragen, braucht man also gar keine Frühjahrsmüdigkeit, um Matcha-Fan zu werden …

MATCHA DICH MUNTER!

KEIN HEXENWERK – AUCH OHNE BESEN

So manch ein Matcha-Trinker schwört darauf, dass man ihn NUR mit dem passenden Matcha-Besen zubereiten kann. Aber es geht auch mit einem ganz normalen Schneebesen gut. Glauben Sie nicht? Dann finden Sie es heraus! Machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit. Sichern Sie sich einen von 10 Mighty Matchas. Und testen Sie es …

JETZT GEWINNEN!
Wir verlosen 10 x 1 Mighty Matcha. Lassen Sie sich das nicht entgehen! Mehr dazu auf der Seite 31.

SCHARFE SACHE FRÜHLINGSCURRY

4 Personen

200 g Zuckerschoten
600 g Rübchen
500 g Kartoffeln
Sonnenblumenöl
Salz und grünes Currypulver
2 Dosen Kokosmilch
1 Zitrone Bio und 1 Bund Frühlingszwiebeln
Koriander und Pfeffer

Zuckerschoten waschen und in der Mitte auseinanderschneiden. Die Rüben reinigen, schälen und halbieren – in Scheiben schneiden. Öl in eine passende Pfanne geben und erhitzen. Die Kartoffeln gut durchbraten. Mit Salz und Currypulver würzen. Danach kommt die Kokosmilch dazu sowie ein wenig Wasser.
Die Schale der Zitrone hineinreiben und den Saft in die Pfanne pressen. Die gesäuberten Lauchzwiebeln fein schneiden und dazugeben. Koriander waschen und grob gehackt untermengen. Am Ende kommen die Zuckerschoten und Rübchen dazu. Kurz durchgaren, mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken und genießen. Tipp: Mit ein wenig geriebenem Ingwer und frischem Chili schmeckt es noch besser!

FISCHER FRÜHLINGSFISCH

Lachs mit Erbsen-Minz-Sauce

4 Personen

1 kg Kartoffeln
Butter
1 Zwiebel
1 Bio-Limette
Einen Bund Minze
Oliven- und Sonnenblumenöl
300 g Erbsen
Etwas Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker
600 g Lachsfilet (ohne Haut)

Die geschälten Kartoffeln werden eingeschnitten und im Ofen bei 175 Grad Umluft für etwa eine Stunde gebacken. Etwas Butter auf die Kartoffeln streichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und fein schneiden. In der Pfanne mit Olivenöl andünsten und Erbsen sowie gewaschene und geschnittene Minze dazugeben. Mit 200 ml Wasser ablöschen, kurz köcheln und fein pürieren. Danach kommen Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazu. Den Lachs waschen, abtupfen, die Haut entfernen und in vier gleichgroße Stücke schneiden. Würzen und in der Pfanne anbraten. Am Ende Kartoffeln aus dem Ofen holen, mit dem Lachs sowie der Erbsen-Minz-Sauce servieren.
Guten Appetit!

WORKOUT LEICHT GEMACHT

Mit Fitness-Klassikern daheim in Form kommen

Haben Sie auch das Bedürfnis, besser in Form zu kommen? Aber keine Zeit oder Lust, ins Fitnessstudio zu fahren? Dann haben wir ein paar einfache Übungen für Sie, mit denen Sie schnell fit werden.

WICHTIG: DAS WARM-UP

Diese Übung sieht vielleicht seltsam aus – aber sie macht die Muskeln rundum warm: Marschieren Sie ein paar Minuten an Ort und Stelle. Schwingen Sie Ihre Arme dabei im Kreis und wenn der Puls langsam steigt, wird es Zeit für das Warm-Up der Oberschenkel. Dafür abwechselnd die Beine so weit anziehen, dass sie im rechten Winkel zum Körper stehen. Und die Arme dabei über dem Kopf zu einem O formen.

GUT FÜR DEN BAUCH

Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Arme nach hinten über den Kopf und heben Sie dabei – so gut es geht – den Oberkörper an. Spannung für ein paar Sekunden halten und dann kurz erholen. Das macht man täglich ein paar Mal. Und stärkt so die Bauchmuskeln enorm.

IDEAL FÜR DEN PO

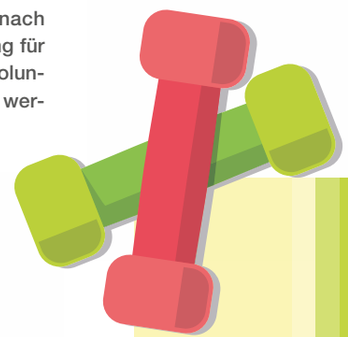
Für die nächste Übung können Sie so liegen bleiben. Dieses Mal wird nicht der Oberkörper angehoben, sondern die Beine. Leichter geht das, wenn Sie die Hände flach neben sich auf den Boden legen. Als Ergänzung dazu: Bleiben Sie auf dem Rücken liegen und ziehen Sie das rechte Bein zur Brust. Dann setzen Sie die linke Ferse auf den Boden und heben das Becken. Die Seite wechseln und das Ganze ein paar Mal wiederholen.

OLD BUT GOLD

Liegestütze sind nicht von gestern. Denn man kann sie wunderbar zwischendurch machen. Und sie geben Power in den Armen. Außerdem stärken sie die Bauchmuskulatur sowie den Rücken. Um den Rücken zu schonen, kann man sie auch auf den Knien machen. Wie viele Liegestütze gut sind? So 20 dürfen es sein!

BAUCHMUSKELÜBUNG 2.0

Ihre seitlichen Muskeln am Bauch trainieren Sie mit dieser Übung: Legen Sie sich auf die rechte Seite. Heben Sie Ihren Oberkörper, indem sie ihn auf dem rechten Unterarm abstützen. Danach wird das linke Bein gehoben – diese Stellung für ein paar Sekunden halten. Nach 10 Wiederholungen die Seite wechseln. Ihre Bauchmuskeln werden es Ihnen danken …



DA STEH ICH DRAUF!

GUT GEGANGEN STATT SCHLECHT GELAUFEN.

Es gibt viele Berufe, in denen man jeden Tag Tausende Schritte macht – und der Pflegeberuf gehört sicher dazu. Im Internet kann man nach nachlesen, was Krankenschwestern gemessen haben: Bis zu 20 Kilometer sind diese jeden Tag unterwegs. Da kommt es auf gute Schuhe an. Und speziell dafür gibt es von verschiedensten Herstellern Spezialschuhe. Warum sollen die besser sein und was versprechen sie?

Ärzte, Krankenschwestern und Pflegekräfte, die in Clogs oder in Sandalen arbeiten, gehören zum Alltag. Und wenn das Fußbett stimmt sowie der Tragekomfort ok ist, spricht nicht wirklich etwas dagegen. Spezielle Wellnessschuhe versprechen aber viel mehr – nämlich mehr Komfort, mehr Schonung für Gelenke, mehr Training für Muskeln und eine Mobilisierung sogar während des Stehens. Das, so sagen die Hersteller, tue dem Rücken gut. Und es stärke den Bewegungsapparat insgesamt.

Clevere Sohlen für Gehen wie auf Wolken

Jeder Schritt belastet unsere Knochen und Gelenke. Das kann auf Dauer zu Problemen führen. Verhindern dies innovative Schuhe, die den „natürlichen Bewegungsablauf“ unterstützen? Viele Hersteller meinen, dass sie diesen Effekt mit speziell konstruierten Sohlen erreichen. Sie schwärmen von einem neuen Geh-Gefühl. Und behaupten, dass Orthopäden das auch so sehen. Ein Beispiel dafür ist das Abrollen und „wie auf Wolken gehen“. Denn wenn man durch die Sohle bedingt beim Gehen abrollt, entsteht laut den Wellnessschuh-Freunden ein gleichmäßiger Gang.

Druck richtig verteilen

Bei Schuhen ist der richtige Druck wichtig. Also setzen Wellnessschuh-Hersteller auf weiche, atmungsaktive Materialien im Schuh und an den Sohlen. Da zwickt nichts und drückt nichts. Die Füße bleiben fit und die Durchblutung stimmt am gesamten Fuß. All diese Faktoren wirken sich positiv aus. – So werben zumindest die Hersteller.

Dynamisches Stehen

Gehen ist das Eine. Aber wir stehen im Alltag auch viel. Dabei ist die Belastung besonders einseitig. Verspannungen können entstehen. Und Rückenschmerzen sind vorprogrammiert. Auch dagegen sollen die neuen Schuhe helfen. Denn sie sollen beim Stehen in Bewegung halten. Und einseitige Belastungen sowie Verspannungen minimieren. Ob’s stimmt? Es gibt aber viele zufriedene Kunden, die im Internet davon schwärmen.

Ihre Meinung ist gefragt

Haben Sie schon Erfahrung mit Wellnessschuhen? Dann schreiben Sie uns! Wir sind gespannt, was Sie dazu sagen:
Redaktion.PflegeLeicht@de.lrmed.com

ALLER GUTEN DINGE SIND ZWEI

DAS MEDIZINISCHE KOMPRESSIONSSTRUMPFSYSTEM ACTICO® ULCERSYS

Von Ulcus cruris venosum über Ödeme, Stauungsdermatosen bis zur Behandlung des postthrombiotischen Syndroms: Die Kompression ist aus der modernen Medizin kaum wegzudenken. Und weil es dabei auf den richtigen Druck und den passenden Komfort ankommt, bietet L&R ein ebenso praktisches wie einfach anzuwendendes medizinisches Kompressionsstrumpfsystem: Actico UlcerSys.

ZWEI TEILE – EIN ZIEL

Actico UlcerSys besteht aus einem komfortablen Unterstrumpf und einem zuverlässigen Oberstrumpf. Es wurde speziell für die Therapie und Rezidivprophylaxe des Ulcus cruris venosum entwickelt.
In der Praxis funktioniert die Anwendung ganz einfach: In der anfänglichen Entstauungsphase kommen Kurzzugbinden zum Einsatz. Zwei Beispiele dafür sind Rosidal K und Rosidal TCS. Nach der Ödemreduktion und in der Erhaltungsphase spielt dann Actico UlcerSys seine Stärken aus. Angewendet wird Actico UlcerSys über der versorgten Wunde. Sowohl der Unterstrumpf als auch der Oberstrumpf sind in verschiedenen Farben erhältlich – und waschbar bei 60 Grad Celsius (Oberstrumpf) oder 40 Grad Celsius (Unterstrumpf). Sie sind also über einen mehrmonatigen Zeitraum einsetzbar und daher auch finanziell attraktiv.

ANGENEHM ZU TRAGEN: DER UNTERSTRUMPF

A) FLACHES BÜNDCHEN FÜR ZUVERLÄSSIGEN HALT
B) SPEZIELLE STRICKKONSTRUKTION (INLAY-YARN) SORGT FÜR DAUERHAFT GUTEN SITZ
C) FLACHE ZEHENNAHT FÜR HOHEN TRAGEKOMFORT
D) VERSTÄRKTE FERSENKONSTRUKTION

EINFACH ZUVERLÄSSIG: DER OBERSTRUMPF

E) FEINE OBERFLÄCHENSTRUKTUR FÜR DEZENTE OPTIK
F) FLACHES BÜNDCHEN FÜR GUTEN SITZ
G) FERSENKONSTRUKTION FÜR GUTE PASSFORM

DAFÜR KÖNNEN SIE ACTICO ULCERSYS ANWENDEN

- Therapie des Ulcus cruris venosum nach der Ödemreduktion*
- Prävention von Rezidiven chronisch venöser Ulzera
- Stauungsdermatosen und Therapie von venösen Ödemen
- Behandlung des postthrombotischen Syndroms
- Nachbehandlung bei Verödungstherapie und Varizenoperationen

*Bei dieser Indikation als Hilfsmittel verordnungsfähig - ICD-10-Coe I87.21

Ayurvedische Entschlackung und Vitamine

FRÜHLINGSPUTZ FÜR DEN KÖPRER

Kommt die Sonne raus, steigt die Lust, die eigenen vier Wände wieder richtig durchzulüften. Aber auch der Körper kann jetzt eine Frischekur vertragen. Wie wäre es da mit einer Entschlackung? Und einer leckeren Portion Vitamine mit der Extraportion Genuss?

DETOX – JETZT STIMMT DER ZEITPUNKT

Ayurveda, das ist eine Indische Heilkunst, die auf Deutsch übersetzt „Wissen vom Leben“ genannt wird. Laut Ayurveda ist der Frühling die beste Zeit, um den Körper zu „entgiften“. Denn die „Erde/Wasser Lebensenergie“, auch Kapha Dosha genannt, sollte dann am besten aus dem Körper verschwinden. Und das erreicht man im Ayurveda mit einer Reinigungskur.

VIEL TRINKEN IST ANGESAGT

Der erste Schritt zur Entschlackung ist laut Ayurveda, viel zu trinken. Das soll wirken wie eine Dusche von innen – und den Körper richtig durchspülen. Ideal sind dafür Ingwer, heißes Wasser und Honig. In Kombination miteinander zum Beispiel als Ingwertee schmeckt das sogar lecker. Und es ist zwar nicht wissenschaftlich erwiesen, dass diese Kur hilft. Aber schaden kann sie wohl auch nicht …

WARUM NICHT EINE RUNDE FASTEN?

Eine andere Variante, die das Ayurveda nahelegt: Fasten. Denn das gibt, man mag es glauben oder nicht, dem Körper neue Energie. Auch für Suppenfans haben wir gute Nachrichten: Würzige Brühen schmecken hervorragend. Und auch sie wirken laut Ayurveda als Frühlingskur. Ein Beispiel: eine Gemüsesuppe aus Gerste, Hirse, Hülsenfrüchten und Blattgemüse. Gewürzt mit Pfeffer und Senfsamen, Bockshornklee, Ingwer, Safran und je nach Geschmack auch mit Kurkuma.

ECHTE VITAMONBOMBEN

Sie heißen Thiamin und Riboflavin, Niacin, Pantothensäure, Pyridoxin, Biotin, Folsäure und Cobalamin. Und sie sind nichts anderes als die für unseren Körper wichtigen B-Vitamine. Sie stehen im Ruf, gut für feste Nägel, glänzendes Haar und glatte Haut zu sein. Genau wie für den Aufbau von neuen Zellen und für starke Nerven. Aber woher bekommen wir diese Vitamine?
Erstens gibt es Vitaminpräparate in jeder Drogerie und Apotheke. Wer es lieber natürlich mag, dem empfehlen wir zum Beispiel einen frischen Frühlingssalat mit Zucchinistreifen, Sonnenblumenkernen und Sojasprossen, Spinat, Thunfisch, Tomaten, Feldsalat und Nüssen. Dann hat man einen Vitamin B-Cocktail, der super schmeckt und gleichzeitig die Figur schont.

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

Informationen rund um die Pflege +++ Informationen rund um die Pflege +++ Informationen rund um die Pflege +++ Informationen rund um die

Dieses Mal verlosen wir unter allen, die mitmachen,

10 X 1 MIGHTY MATCHA

… den fein pulverisierten grünen Tee, der nicht nur super schmeckt, sondern auch Ihre Lebensgeister weckt.

JETZT GEWINNEN!
Wir verlosen 10 x 1 Mighty Matcha. Lassen Sie sich das nicht entgehen! Mehr dazu auf der Seite 31.

Teilnahme per E-Mail:

Kennwort
MATCHDICHMUNTER an
Bestellung.MeinePflegeleicht@de.lrmed.com

Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern ausgelost.
Teilnahmeschluss ist der 31.07.2018.

Impressum PflegeLeicht – das Pflegemagazin von Lohmann & Rauscher
Herausgeber Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG · Westerwaldstraße 4 · D-56579 Rengsdorf · Telefon: 02634 99-0 · www.lohmann-rauscher.de
Redaktion und inhaltliche Verantwortung: das L&R Redaktionsteam
Konzeption, Text und Gestaltung:
eberle & wollweber COMMUNICATIONS GmbH · www.euw.de
© 2018. Alle Rechte vorbehalten.

Lohmann & Rauscher

Interessante
Termine 2018

Wie jedes Jahr findet der Deutsche Wundkongress und der Bremer Pflegekongress auch dieses Mal wieder gemeinsam statt. Und zwar im Mai in der wunderschönen Hansestadt. Themen des Wundkongresses sind dieses Jahr Perspektiven und Sprache, Psyche, Körperbild und Ödeme. Der Pflegekongress widmet sich dem Fremdsein.
Übrigens: Auf dem Wundkongress finden interessante Symposien von L&R statt. Seien Sie dabei und melden Sie sich rechtzeitig an: HIERKANNICH-MICHANMELDEN.DE

DEUTSCHER WUNDKONGRESS UND BREMER PFLEGEKONGRESS
16 – 18 MAI 2018
MESSE UND CONGRESS CENTRUM BREMEN

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

www.Lohmann-Rauscher.com