Das Pflegemagazin

Das Magazin für Werne und Umgebung

St. Christophorus Ambulante Pflege

Für Menschen - mit Menschen

GESUNDHEITSLEXIKON

PEG-Sonde - Hilfreiche Tipps für Betroffene und Angehörige

ST. CHRISTOPHORUS

Modellprojekt in NRW - Kurzzeitpflege jetzt auch im Krankenhaus möglich

PANORAMA

Mein Erbe tut Gutes - Das prinzip Apfelbaum

Emissionsfrei und ohne Parkplatzsuche

Ausgabe 03/2020

www.pflege-werne.de

Telefon: 02389 787 11 90

Das Pflegemagazin
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin für
Angehörige & Patienten:

St.Christophorus-Pflege GmbH Werne
Ludger Risse
Am See 1
59368 Werne

Tel.02389 787 1190
Email: L.Risse@krankenhaus-werne.de

Redaktion und Anzeigenplanung:

pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg

Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungberechtigter
Geschäftsführer:
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :
Autoren der pm pflegemarkt.com GmbH
Autoren der St.Christophorus-Pflege
GmbH

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß,
c.gross@pflegemarkt.com

Druck:
Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10
Neustadt a. d. Aisch

Fotos:
Titelfoto © St. Christophorus-Pflege GmbH
S. 10-11 © Too Good To Go

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen
Texten unter
www.pflege-werne.de

Ausgabe: 03/2020

Liebe Leserinnen und Leser,

Wer pflegt uns in der Zukunft?

Diese Frage treibt vielen Menschen in den älteren Generationen Sorgenfalten in die Gesichter. Familienstrukturen ändern sich und Fachpersonal wird immer knapper, auch hier haben wir schon oft darüber berichtet. Aber es gibt sie, die jungen Menschen, welche den Pflegeberuf erkunden, erlernen und dann mit Freude ausüben. Einige stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor und vielleicht begegnen sie Ihnen auch auf dem neuen Dienst-Fahrrad in der Stadt.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre Claudia Heiermann

Inhalt

ST. CHRISTOPHORUS INFORMIERT ÜBER:

Neues aus dem St. Christophorus-Krankenhaus Werne 04
Emissionsfrei und ohne Parkplatzsuche 05
PEG-Sonde 06
Schwedenrätsel 09
Too Good To Go 10
Avocado 12
Herbstsalat 14
Sudokus 15
Suchwort und Vergleichsbild 16
Mein Erbe tut Gutes 17
Neues vom Team 18
Modellprojekt in NRW 19

„Neues aus dem St. Christophorus-Krankenhaus Werne“

Staffelübergabe an Pflegedirektor Mario Bergmann und Pflegedienstleiterin Stefanie Neuhaus

Mit Blick auf stärker werdende berufspolitische Aufgaben hat Ludger Risse, der bisherige Pflegedirektor des Werner Krankenhauses den Aufsichtsrat gebeten seine Nachfolge für dieses Amt schon jetzt zu regeln. Diesem Wunsch wurde entsprochen und so wurde Mario Bergmann ausgewählt. Am 1.Juni erfolgte die „Staffelübergabe“ in einem kleinen feierlichen Akt, geprägt von den Corona-Sicherheitsregeln. Mario Bergmann ist kein Unbekannter, im St. Marien-Hospital Lünen hat er die Intensivstation geleitet, berufsbegleitend Pflegemanagement studiert und wechselte im Jahr 2016 als Pflegedienstleiter in das dortige Team von Pflegedirektorin Heike Plaga.

Neu im Amt der Pflegedienstleitung ist auch Stefanie Neuhaus, welche die Nachfolge von Melanie Schneider angetreten hat. Seit vielen Jahren ist sie im Krankenhaus Werne tätig, hat Pflegewissenschaft studiert und eine große interdisziplinäre Station geleitet.

Die Zusammenarbeit mit der Ambulanten Pflege ist beiden ein wichtiges Anliegen. „Es ist ein hohes Gut eine qualifizierte ambulante Pflege am Haus zu haben, welche die Patienten weiter versorgt“, betont Bergmann. „Regelmäßiger Austausch mit den jeweiligen Führungskräften ist daher wichtig“, betont Claudia Heiermann.

Ludger Risse, weiterhin Standortleiter des Krankenhauses und Pflegedirektor der St. Christophorus Pflege GmbH, freut sich über die gute Zusammenarbeit und die Entlastung. Langweilig wird es ihm nicht werden, denn am 21. August folgte prompt die Berufung in den Errichtungsausschuss Pflegekammer NRW durch den Gesundheitsminister Laumann.

Emissionsfrei und ohne Parkplatzsuche

Zwei E-Bikes ergänzen den Fuhrpark der Ambulanten Pflege

Einzelne Mitarbeiter*innen haben auch in der Vergangenheit schon mal mit ihrem privaten Fahrrad Patienten aufgesucht. In der Stadt ist das Rad oft das schnellste Verkehrsmittel. Bei etwas längeren Touren wäre aber mit einem herkömmlichen Fahrrad doch eine Menge Kondition erforderlich, zumal die Einsatzzentrale am St. Christophorus-Krankenhaus ja am nördlichen Stadtrand von Werne liegt. Zwei tägliche Touren können daher jetzt auf zwei Rädern mit der Unterstützung eines 500 Watt Motors gleichzeitig starten. Die Nachfrage bei den Mitarbeiter*innen mit dem E-Bike zu fahren ist jetzt schon groß, allerdings auch ein wenig vom Wetter abhängig.

Für die PKW Flotte gibt es, trotz der staatlichen Förderung, aktuell noch keine Elektromobilität. Die zwar sehr sparsamen 21 Fahrzeuge sind allesamt Benzin betrieben. Wenn allerdings der nächste Flottenwechsel ansteht werden Elektro- oder auch Hybridfahrzeuge ein Thema. Dazu bedarf es dann aber der Infrastruktur um diese laden zu können, am besten mit regenerativer Energie. Aber das braucht noch etwas Planungszeit. Auch die Lieferzeiten für PKW sind derzeit sehr lang.

PEG-Sonde

Hilfreiche Tipps für Betroffene und Angehörige

Eine PEG-Sonde ist eine besondere Form der Magensonde. Magensonden kommen zum Einsatz, wenn Patienten die Nahrung nicht mehr über den Mund und die Speiseröhre aufnehmen können. Die Gründe hierfür können unterschiedlich sein. Zum Beispiel können Erkrankungen des Mund-Rachen-Raums wie Karzinome eine Ursache darstellen oder Operationen am Kiefer, die vorübergehend die Nahrungsaufnahme über den Mund unmöglich machen. Schluckstörungen, die den Transport der Nahrung vom Mund zum Magen einschränken, sind ein weiterer häufiger Grund für das Anlegen einer Magensonde. Auch bei Menschen, die im Koma liegen oder intensivmedizinisch versorgt und beatmet werden, kommen Magensonden zum Einsatz.

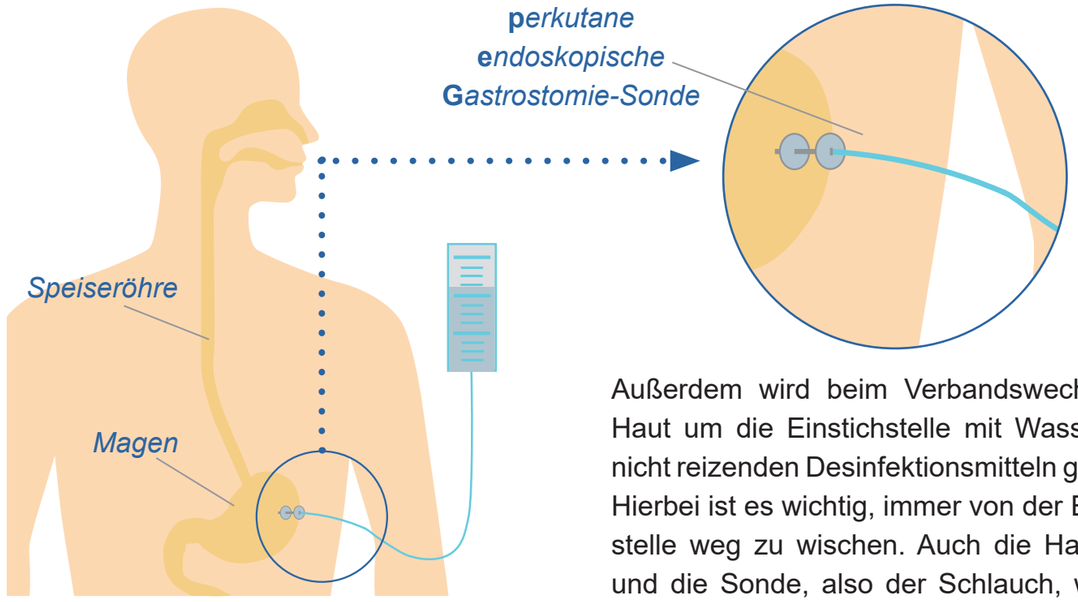
Ziel einer Magensonde ist, den Patienten trotz der krankheitsbedingten Unfähigkeit auf natürlichem Wege mit Essen, mit den nötigen Nährstoffen, Flüssigkeit und ggf. Medikamenten zu versorgen. Zwar besteht auch die Möglichkeit, Nährstoffe in flüssiger Form über eine Infusion direkt in die Blutbahn zu verabreichen – in der Fachsprache heißt das parenterale Ernährung –, jedoch sollte bei funktionsfähigem Magen-Darm-Trakt die Ernährung mittels Magensonde bevorzugt werden.

Magensonde ist aber nicht gleich Magensonde. Je nachdem über welchen Weg die Nahrung in den Magen gelangt, unterscheidet man verschiedene Arten von Magensonden.

Die wohl bekannteste Magensonde ist der Schlauch, der über Mund oder Nase entlang des natürlichen oberen Verdauungsweges bis zum Magen gelegt wird. Diese Art der Magensonde ist unkompliziert zu legen und eignet sich besonders als vorübergehende Ernährungslösung. Wird Ernährung über die Sonde länger andauern, kommen andere Sonden in Betracht, denn die klassische Magensonde hat vor allem den Nachteil, dass sie ein Fremdkörper im Gesicht ist und von den Patienten als unangenehm empfunden wird. Der Schlauch kann zudem leicht Druckstellen verursachen.

Eine andere Art der Magensonde, die die soeben genannten Nachteile nicht mit sich bringt, ist die PEG-Sonde (perkutane endoskopische Gastrostomie). Hierbei wird die Sonde, ein elastischer Schlauch, durch die Bauchdecke direkt in den Magen gelegt. Der Schlauch wird von innen und außen jeweils mit einer kleinen Kunststoffplatte gehalten, so dass der Schlauch nicht herausrutschen kann. Unter der Kleidung getragen, ist die PEG-Sonde nicht sichtbar und sorgt so bei vielen Betroffenen für deutlich mehr Lebensqualität. Ein weiterer Vorteil gegenüber der nasalen Magensonde ist, dass über eine PEG-Sonde nicht nur flüssige, sondern auch breiige Kost verabreicht werden kann. Nachteil dieser Sonde ist die aufwendigere Anlage und die Pflege bzw. der aufwendigere Verbandswechsel.

Die PEG-Sonde kommt insbesondere bei Menschen mit starken Schluckstörungen zum Einsatz oder z. B. wenn der Nasen-Rachen-



Raum heilungsbedingt umgangen werden muss.

Umgang mit einer PEG-Sonde

Die Pflege der Sonde, der Verbandswechsel und die Verabreichung von Nahrung oder Medikamenten über die Sonde sollte nur von geschultem Personal durchgeführt werden. Ausnahmen bilden Betroffene oder Angehörige, die an einer speziellen Schulung teilgenommen haben, um selbstständig z. B. Nahrung verabreichen zu können.

Folgend fassen wir wichtige Aspekte für die PEG-Sonden-Versorgung zusammen:

Verbandswechsel

Beim Verbandswechsel ist immer auf das Einhalten der Hygienemaßnahmen wie der Hände- und Hautdesinfektion zu achten. Es wird immer die Einstichstelle auf Entzündungsanzeichen wie Rötungen, Schwellungen oder austretende Flüssigkeiten kontrolliert. Sollte dies der Fall sein, ist ein Arzt zu informieren.

Außerdem wird beim Verbandswechsel die Haut um die Einstichstelle mit Wasser oder nicht reizenden Desinfektionsmitteln gereinigt. Hierbei ist es wichtig, immer von der Einstichstelle weg zu wischen. Auch die Halteplatte und die Sonde, also der Schlauch, wird abgewischt und ggf. von Verkrustungen befreit. Achtung: Dabei nicht am Schlauch ziehen!

Weiterhin ist es wichtig, die Sonde zu lockern, um ein Einwachsen der inneren Halteplatte zu verhindern. Hierfür wird die Sonde leicht hineingeschoben und einmal um die eigene Achse gedreht.
Wenn die Einstichstelle nicht mehr frisch ist und keine Reizungen vorliegen, kann auch gänzlich auf einen Verband verzichtet werden.

Spülen der Sonde

Vor und nach jeder Nahrungszufuhr oder Verabreichung von Medikamenten muss die Sonde gespült werden, um ein Verstopfen der Sonde zu verhindern. Außerdem stellen Reste von Sondenkost in der Sonde einen optimalen Nährboden für Bakterien dar. Für das Spülen eignet sich stilles Mineralwasser, Leitungswasser oder Fencheltee. Nicht geeignet sind Fruchtsäfte, Früchtetees oder kohlensäurehaltige Getränke (können Blähungen verursachen). Die Flüssigkeit sollte lauwarm sein und wird über eine Spritze zugeführt.

Gabe von Sondennahrung

Vor der Gabe wird die Sonde mit Flüssigkeit gespült. Die Sondenkost sollte Zimmertemperatur haben und vor dem Öffnen gut geschüttelt werden. Die Person, die die Sondenkost erhält, sollte bei der Verabreichung sitzen oder zumindest mit dem Oberkörper hoch positioniert werden. Außerdem ist die vom Arzt vorgegebene Flussgeschwindigkeit der Nahrung einzustellen Nach der Verabreichung wird die Sonde erneut gespült.

ACHTUNG:

Zu schnell verabreichte oder zu kalte Sondennahrung kann Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall verursachen.

Lagerung von Sondennahrung

Sondennahrung kann bei Zimmertemperatur gelagert werden, sollte aber nicht direkter Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden. Bereits geöffnete Flaschen können bei Zimmertemperatur bis zu 8 Stunden und im Kühlschrank bis zu 24 Stunden aufbewahrt werden, danach sollten sie verworfen werden.

Flüssigkeitszufuhr

Neben der Nahrung ist auch die Gabe von Flüssigkeit sehr wichtig Hierfür eignen sich ungezuckerte Kräutertees oder Wasser am besten. Die Menge sollte vom Arzt im Rahmen der Berechnung der Sondennahrung mit vorgegeben werden.

Gabe von Medikamenten

Die Verabreichung von Nahrung und Medikamenten sollte getrennt voneinander erfolgen. Und grundsätzlich können auch nur für Sonden geeignete Medikamente über die Sonde gegeben werden (z. B. keine Retard-Medikamente). Flüssige Medikamente lassen sich sehr gut verabreichen, Kapseln hingegen müssen geöffnet und Tabletten fein gemörsert werden. Jedes Medikament ist mit Wasser zu vermengen und einzeln zu verabreichen.

Wie gewohnt wird die Sonde vorher und nachher gespült.

Mundpflege

Auch wenn keine Nahrung über den Mund aufgenommen wird, ist die regelmäßige Mundpflege (2× täglich) nicht zu vernachlässigen, um Infektionen zu vermeiden. Ist das Zähne/-Prothesenputzen und Mundspülen nicht möglich, sollte der Mund mit feuchten z. B. mit Kamillentee getränkten Tupfern ausgewischt werden.

Komplikationen

Durchfälle oder Verstopfungen

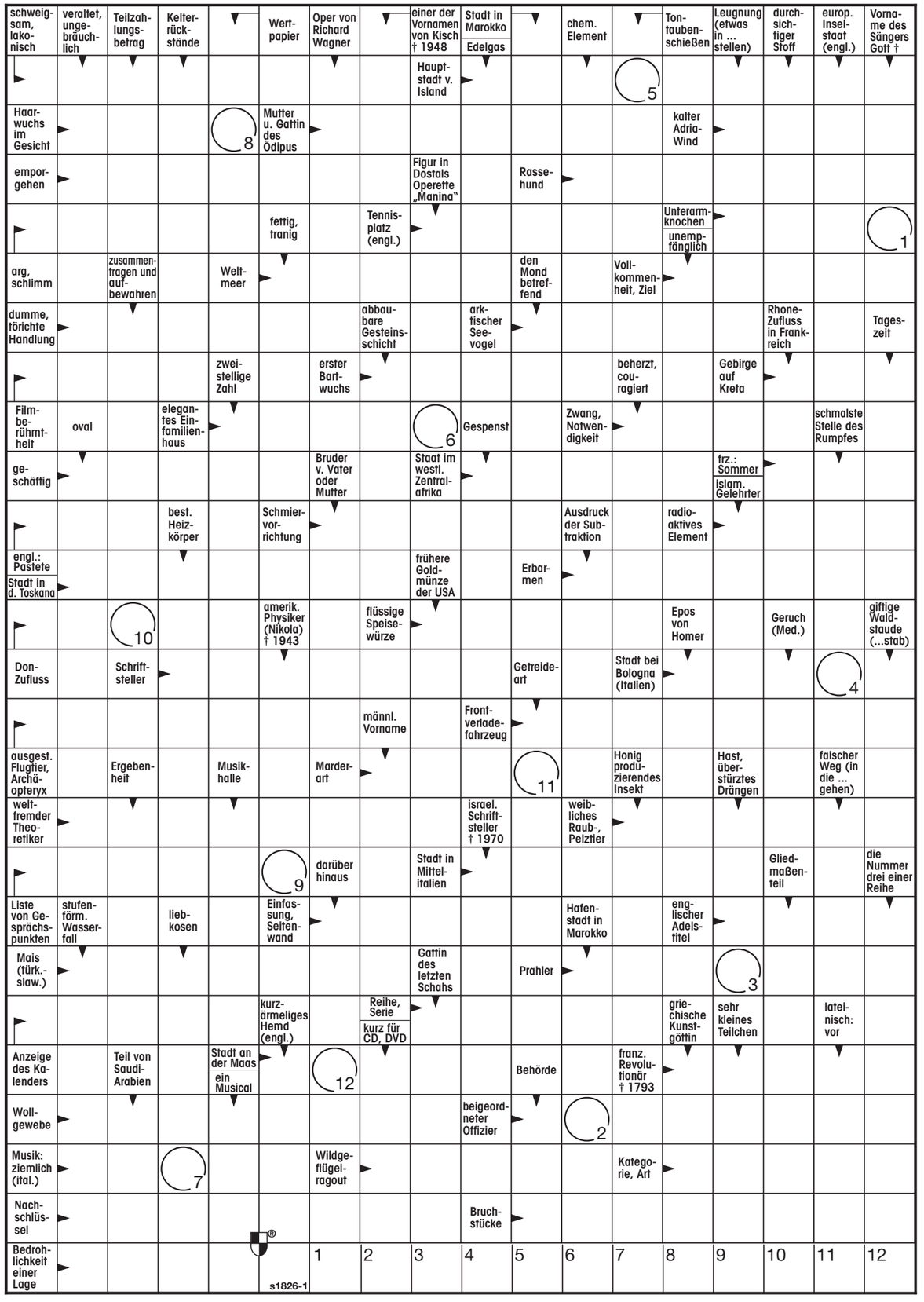
Beides kann unterschiedliche Ursachen haben. Es kann die falsche Gabe der Sondennahrung (z. B. zu schnell, zu kalt), die falsche Sondennahrung (z. B. zu ballaststoffreich), aber auch ein Infekt die Ursache sein. In der Regel ist es harmlos, sollte aber ärztlich abgeklärt werden, wenn die Durchfälle oder die Verstopfung länger anhalten oder noch Fieber hinzukommt.

Übelkeit, Erbrechen

Auch hier kann die falsche Gabe der Nahrung, wie z. B. eine zu flache Positionierung des Oberkörpers bei der Verabreichung, die Ursache sein. Sollten die Beschwerden länger anhalten, ist ein Arzt zu konsultieren.

Verstopfte Sonde

Niemals sollte versucht werden, diese mit spitzen Gegenständen wie Drähten freizumachen. Wenn sich die Verstopfung nicht löst, wenn mit etwas Druck gespült wird, ist ein Arzt zu informieren.



Too Good To Go

Too Good To Go setzt sich ein für eine Welt, in der produzierte Lebensmittel auch konsumiert werden. Der Auftrag lautet:

ESSEN RETTEN, GELD SPAREN UND DIE WELT VERBESSERN!

Global wird mehr als ein Drittel aller produzierten Lebensmittel weggeworfen, in Deutschland sind das 18 Mio. Tonnen pro Jahr. Um dieser sinnlosen Ressourcenverschwendung zu begegnen, haben die Erfinder von Too Good To Go ein revolutionäres Konzept erarbeitet, das gastronomische Betriebe mit Kunden vernetzt. So können überproduzierte Lebensmittel zum reduzierten Preis über die kostenlose App vermittelt werden.

So funktioniert's

Über die App können Restaurants, Bäckereien, Cafés, Hotels und Supermärkte ihr überschüssiges Essen zu einem vergünstigten Preis an Selbstabholer anbieten. Die Kunden bestellen und bezahlen direkt über die App und brauchen ihre Portion dann nur im angegebenen Zeitfenster im Laden abzuholen.

VORTEILE

Für die Kunden: Die Kunden können sich bequem über die App einen Laden in ihrer Umgebung aussuchen und filtern, worauf sie gerade Lust haben. Der Preis einer Portion beträgt maximal die Hälfte des Originalpreises und durchschnittlich 3,50 €. So können die Kunden ein großartiges, preiswertes Essen genießen, nachhaltig konsumieren und lernen neue Restaurants und Geschäfte in ihrer Stadt kennen.

Für den gastronomischen Partner: Der gastronomische Betrieb kann seine wertvollen Lebensmittel verkaufen, anstatt sie entsorgen zu müssen. Damit kann er neue Kunden gewinnen, seinen Umsatz steigern und sich vor allem nachhaltig und sozial engagieren.

Für die Umwelt: Durch die über Too Good To Go geretteten Mahlzeiten werden wertvolle Ressourcen geschont. Insgesamt konnten bereits über 80.000 Tonnen CO_2 eingespart werden. Durch das Konzept von Too Good To Go wird die Gesellschaft für die Problematik der Lebensmittelverschwendung sensibilisiert und zu einem nachhaltigen Lebensstil animiert.

Die Mission der Erfinder

Essen soll wieder mehr Wertschätzung erhalten – sowohl durch den Umweltschutz als auch durch die Sensibilisierung der Gesellschaft für dieses wichtige Thema.

Wäre Lebensmittelverschwendung ein Land, wäre es der drittgrößte CO_2-Emittent hinter den USA und China. Wenn wir nur die Hälfte des weggeworfenen Essens vor der Tonne retten würden, könnten wir die ganze Welt satt bekommen. Wir sind davon überzeugt, dass unser Konzept einen großen Beitrag im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung leistet. Wir freuen uns darauf, eine globale Community aufzubauen, denn mit unserem Ansatz kann Lebensmittelrettung auf der ganzen Welt gelingen. Damit Lebensmittelverschwendung Stück für Stück gegessen ist.

Meilensteine

Durch den schnellen Erfolg des Konzepts konnte Too Good To Go direkt in verschiedene Länder wachsen. Aktuell gibt es sie in Deutschland, Dänemark, Frankreich, Norwegen, Großbritannien, der Schweiz, Belgien, in den Niederlanden, Spanien, Italien, Polen, Portugal und Österreich. In Deutschland gibt es aktuell 4.000 Partnerläden in rund 910 Städten und eine Community von 3 Millionen Nutzern. Europaweit sind es sogar über 19 Millionen. Bislang wurden dadurch international schon über 30 Millionen Mahlzeiten gerettet und in dem Zuge 80.000 Tonnen CO_2 eingespart. In Deutschland wurden bereits über 3 Millionen Essen gerettet.

Die Bandbreite der Partner wächst kontinuierlich: vom Tante-Emma-Laden über die Edeka- oder dean&david-Filiale bis zum Sterne-Restaurant.

Das sagen unsere Kunden und Partner

Kundin Lisa Panzerbieter: „Too Good To Go ist ein tolles Konzept, das Lebensmittelverschwendung zu verhindern versucht, wovon vernünftige Betriebe sowie bewusst denkende Leute profitieren. Für kleines Geld bekommt man Topware vom selben Tag.

Dabei entdeckt man tolle Restaurants und Cafés. Weiter so!“ Partner Kaiserwetter: „Für uns ist Nachhaltigkeit ein sehr wichtiger Aspekt, den wir durch die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung in unseren Geschäftsalltag integrieren möchten. Gleichzeitig wollen wir anderen etwas Gutes tun und freuen uns daher, dass wir beides durch Too Good To Go miteinander verbinden können. Alles läuft super, die Kunden sind wirklich begeistert. Und wir freuen uns riesig über die positive Resonanz!“

Too Good To Go

Für mehr Informationen

Kontakt: Victoria Prillmann,
presse@toogoodtogo.de, +49 179 42 65 988,
Website: www.toogoodtogo.de

Avocado

Superfrucht und Umweltsünde

Die Avocado ist aus botanischer Sicht eine Beere, die an bis zu 20 Meter hohen Bäumen heranwächst. Man erkennt sie an ihrer typisch ovalen Form und der ledrigen, dunkelgrünen bis braunen Außenschale. Avocados zählen zu den sogenannten klimakterischen Früchten, was bedeutet, dass sie nachreifen. Außerdem ist sie reich an ungesättigten Fettsäuren sowie Kalium und damit ein richtiges Energiebündel!

Ihren Namen erhielt die Avocado wohl durch die Azteken, die die grüne Frucht „ahuacatl“ nannten, was so viel wie „Butter des Waldes“ bedeutet. Daraus ist das heutige deutsche Wort „Avocado“ entstanden. Doch gibt es inzwischen auch andere amüsante Namen wie „Alligatorbirne“ oder „Butterfrucht“ für sie.

Trotz ihres hohen Fettgehaltes und ihres Aromas, das eher an ein Gemüse erinnert und lieber herzhaft statt süß zubereitet wird, ist die Avocado eine Frucht. Damit hat sie, wie ziemlich jedes Obst, den Vorteil, dass sie gleich nach dem Schälen verzehrt werden kann. Ein wenig Salz und Pfeffer reichen, um ihren frischen Geschmack hervorzuheben.

Durch ihren nicht zu intensiven Eigengeschmack lässt sich die Avocado gut mit den verschiedensten Lebensmitteln kombinieren. Da die Avocado eine wahre Quelle an gesunden Fetten und Nährstoffen ist, ist sie super gesund und hilft nachweislich dabei, den Cholesteringehalt im Blutspiegel zu senken. Leider gibt es über die Avocado aber auch etwas Negatives zu sagen. Denn während die Avocado als Superfrucht in aller Munde ist, hat sie demgegenüber eine schlechte Ökobilanz vorzuweisen.

Um in Deutschland angeboten werden zu können, legt die Avocado sehr lange Transportwege (aus Chile, Mexiko, Peru, Südafrika) zurück, was eine hohe CO_2-Emission bedeutet. Hinzu kommt, dass die Avocado in den Hauptanbaugebieten hauptsächlich konventionell unter Einsatz von mineralischen Düngern angebaut wird und daher die Böden und das Grundwasser belastet. Für den Anbau werden in Ländern wie Mexiko viele Wälder illegal abgeholzt, und auch der Handel ist inzwischen von organisierter Kriminalität nicht unberührt geblieben.

Das wohl größte Problem ist jedoch der Wasserverbrauch. Denn in den trockenen Anbaugebieten, die ohnehin schon unter Wasserknappheit leiden, müssen pro Avocadobaum etwa 50 Liter Wasser pro Tag aufgewendet werden. Schätzungen gehen von 1000 bis 2000 Litern Wasser aus, die für ein Kilo der Avocado gebraucht werden.

Unsere beliebte Superfrucht hinterlässt in ihren Herkunftsländern einen bitteren Beigeschmack und glänzt leider keineswegs mit Nachhaltigkeit.

AVOCADO-ALTERNATIVEN – GESUND UND NACHHALTIG

In der vegetarischen und veganen Küche hat die Avocado einen großen Stellenwert, doch immer mehr Menschen entwickeln ein Bewusstsein für umwelt- und klimafreundliche Ernährung und hinterfragen die Ökobilanz der Avocado. Doch wie kann man Avocados ersetzen?

Leider gibt es kein Lebensmittel, dass alle positiven Eigenschaften der Avocado ersetzt, jedoch gibt es eine Reihe an alternativen Lebensmitteln, die gleiche Inhaltsstoffe wie die Avocado bieten und tatsächlich regional angebaut werden.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Bohnen (egal ob rote, schwarze oder weiße) oder Linsen enthalten sehr viele Ballaststoffe und gesunde Nährstoffe. Vorteil gegenüber der Avocado ist, dass sie sich teilweise im eigenen Garten ziehen lassen. Die Kidneybohne z. B. eignet sich dafür, und aus ihr lassen sich die tollsten Gerichte zaubern. Die Kidneybohne ist nicht nur eine Alternative für die Avocado, sondern sie kann auch für alle Kohlenhydrate-Reduzierer und Glutenallergiker z. B. das Mehl im Schokokuchen/in den Brownies ersetzen.

Rote Bete

Rote Bete wird vornehmlich in Ländern mit gemäßigtem Klima angebaut, aber auch ganz regional in Deutschland. Neben einem hohen Nährwert enthält sie Calcium, Magnesium, Phosphor, Jod, Natrium, Kalium, Eiweiß und Fett. Roh, gekocht, sauer eingelegt oder als Chips ist die Rote Bete vielseitig einsetzbar.

Walnüsse

Walnüsse punkten wie die Avocado mit vielen gesunden Fettsäuren, Vitamin A, B und C, Eisen, Magnesium und diversen Mineralstoffen. Natürlich haben sie eine ganz andere Textur, doch gemahlen ins Dressing eines Salates gemischt, können sie einem Salat mit Avocado Konkurrenz machen. Zudem sind sie geschmacklich deutlich intensiver als eine eher neutrale Avocado.

Beeren

Beeren sind gerade im Sommer eine tolle Alternative für die Avocado. Deutschland bietet viele verschiedene Beerensorten, die nicht nur geschmacklich eine Wucht sind, sondern auch noch mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen punkten können. Im Müsli, als Brotaufstrich, auf Torten, im Salat oder getrunken als Saft oder Smoothie können sie der Avocado allemal Konkurrenz machen.

Oliven

Regional sind Oliven zwar nicht, aber sie stammen zumindest aus dem nahen Mittelmeerraum. Oliven enthalten Kupfer und Eisen und, was kaum einer weiß, fast so viel Calcium wie Milch. Weiterhin enthalten sie Folsäure, Antioxidantien, Beta-Carotin und viele gesunde Fettsäuren. Wie die Avocado lassen sich Oliven kalt wie warm genießen und sind ein gesunder Snack zwischendurch.

Maronen

Maronen enthalten sehr viele Ballaststoffe und hochwertiges Eiweiß. Hinzu kommen unzählige Vitamine und Mineralstoffe. Wie die Avocado lässt sich die Marone sehr gut mit verschiedenen Lebensmitteln kombinieren und eignet sich daher für eine Vielzahl an Gerichten.

Herbstsalat

Mit Roter Bete und karamellisierten Maronen

- 150 g Rote Bete
- 75 g Maronen, küchenfertig
- 100 g Feldsalat
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 Orange
- 3 El Rapsöl
- 2 El Weißweinessig
- 1 El Zucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Orange schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Wer kann, sollte Orangenfilets schneiden, alternativ ist das Schneiden in kleine Stücke möglich. Der Saft der Orange sollte aufgefangen werden. Rote Bete schälen und in feine Streifen hobeln. Orangenfilets/-stücke und -saft mit der Roten Bete in eine Schüssel geben. Den Feldsalat gründlich waschen.

Speck würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Maronen halbieren und im heißen Speckfett anbraten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Salz würzen. Weißweinessig und Rapsöl zu den Orangen und der Roten Bete geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat unterheben und auf Tellern anrichten. Maronen und Speck darüber verteilen. Guten Appetit!

Guten Appetit!

Sudokus

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jeder 3-x-3-Block nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

leicht

9						4	5	2
			2		6			
3				5	4		1	
8	9	6					3	
1		5		7		2		8
	2					9	6	5
	5		4	6				3
			7		8			
4	8	3						6

mittel

			2	5				
4				9	8		6	2
			6			1		
7	6					4		3
		4		6		7		
3		2					1	9
		6			4			
8	9		7	2				5
				8	1			

schwer

3					9	2		
	8						1	
			1		2		7	
		4		8			6	
6				1				8
	5			4		3		
	4		7		8			
	9						3	
		2	3					9

schwer

				6				8
		4					5	3
	2	1			4			
5					9		3	
		8		3		2		
	4		5					7
			9			5	1	
9	8					6		
7				4				

SUCHWORT

Wir haben 22 Begriffe in diesem Buchstaben-Wirrwarr versteckt.
Die Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder auch von unten nach oben.

Balsam	Gurkenmaske	Peeling	Sauerstoff	Vitamine
Creme	Kraeuterbad	Puder	Schlamm	waschen
Dampf	Manikuere	Quark	Seife	
Eigelb	Massagehandtuch	reinigen	Shampoo	
Feuchtigkeit	Milchbad	Salze	trinken	

G O X Z I K G P I H H G P N V T B F D D M R K U A B E T L Z C Y
E B I D J V I I D E J P N D B M B O J Y A K P G L O I O J D C Q
O I W D B E F N E W Z A X I N C S A S D S S K G C E B K V Y U D
U T G B O J S R W N F U K V L Q A I I H S D F R K F U J T P X V
R Q G E U W I Z L X P X I E R E U K I N A M E G F H T M Q R V O
J O Z U L N B N Q W H T Y N X I E A X B G M I V G L M G D Q J B
U U O E R B E H D D A F I B B X R P R R E T P L T A L U D Z U S
D Z R X S K U G N M O S L P S N S E E K H H B O C P W H L O C R
R Q L V N Q E I I U L A C V Y L T V D C A Y R D O H Y W I H R D
W A B I G X E N I N R L A H E U O O U A N B X A H E B K L F V D
R N R L R P E E M Y I Z D S E I F E P G D W I O F W K A K B Y C
S T J B P W R Q A A I E C A Y N F D J A T D G K L K M K D L A O
A K J K W Y X E X Y S Y R B A L S A M Z U Y G R C M G N T Z J D
G L N U B Y J H D B K K C B E Q K P M B C M Q H O Z J I U L F S
A I S I G Z M L R I C R E G M N F B X Q H Y R V E E K W S B X M

VERGLEICHSBILD

Die rechte Zeichnung unterscheidet sich von der linken durch 10 Fehler. Wer kann sie entdecken?

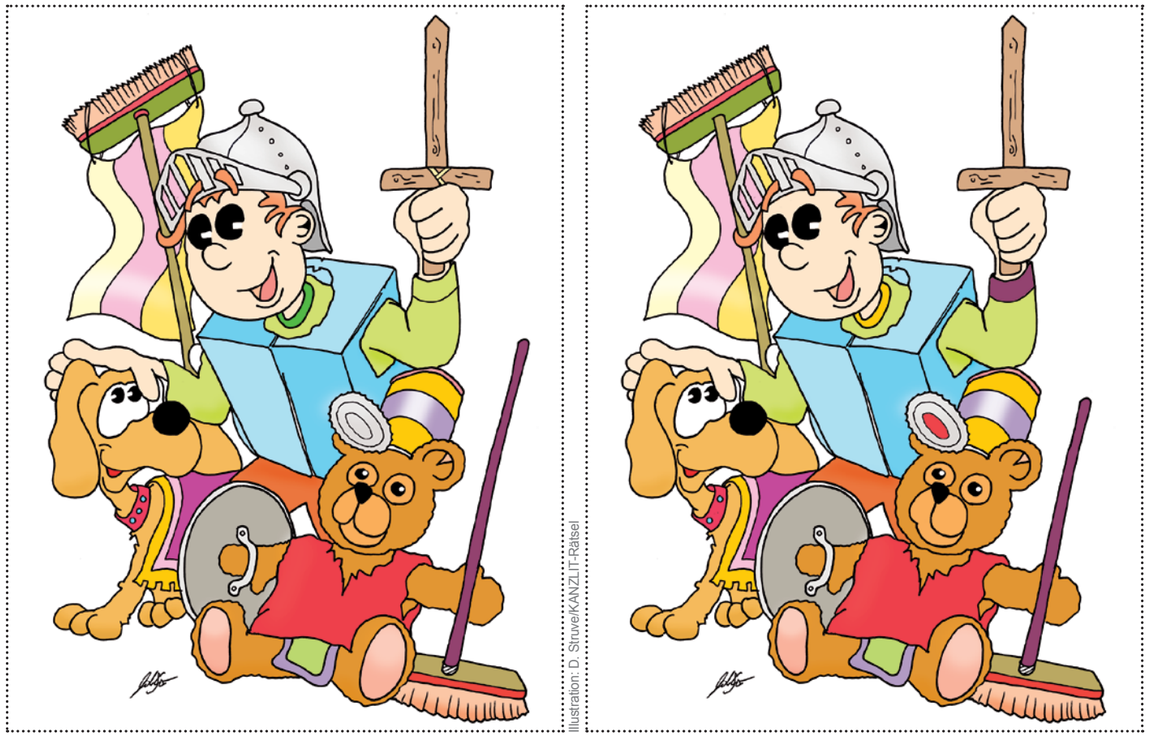


Illustration: D. Struver/KÄNZLIT-Rätsel

Mein Erbe tut Gutes

Das Prinzip Apfelbaum

Anderen helfen, einen guten Zweck unterstützen, etwas vom eigenen Glück abgeben. Diesen Wunsch hegen viele Menschen. Die Unterstützung nahestehender Menschen in der Familie ist dabei häufig das Naheliegendste. Doch immer mehr Menschen möchten nicht nur die eigene nächste Generation in der Familie unterstützen, sondern auch der Gesellschaft etwas zurückgeben. Ehrenamtliches Engagement ist hierbei ein geeigneter Weg, auch anderen etwas Gutes zu tun. Dies setzt allerdings den eigenen aktiven Einsatz voraus und ist daher nur zu Lebtagen von Dauer. Schön wäre es doch, etwas Bleibendes zu hinterlassen, das selbst nach dem eigenen Tod noch Früchte trägt.

„Das Prinzip Apfelbaum“ setzt genau an dem Wunsch des symbolischen Früchtetragens an. Ein Apfelbaum versinnbildlicht dabei unseren Zyklus von Wachstum, Leben, Tod und neuem Leben. Er wird im Herbst eingepflanzt, gefriert im Winter, um dann im Frühling wieder aufzublühen und Früchte zu tragen. Eine Möglichkeit, Ihren ganz persönlichen Apfelbaum zu pflanzen, der auch nach Ihrem Tod Früchte trägt, ist, in einem Testament das Erbe für eine gemeinnützige Organisation einzusetzen.

Gemeinnützige Organisationen leisten überall auf der Welt wichtige und wirkungsvolle Arbeit. Sie kümmern sich um kranke und Not leidende Menschen, setzen sich für den Umweltschutz und nachhaltige Entwicklung ein, kommen in Katastrophengebieten zum Einsatz und dienen tagtäglich selbstlos der Gesellschaft. Nur durch Spenden, ehrenamtliches Engagement und Zuwendungen ist das alles möglich. Auch ein Testament kann diese wichtige Arbeit unterstützen und dafür sorgen, dass Ihr Einsatz auch noch nach Ihrem Tod Früchte trägt. Die Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“ möchte Menschen bei ihrem Vorhaben, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken, unterstützen. Sie bietet grundlegende Informationen und Orientierung an, wie man mit einem Testament die Arbeit gemeinnütziger Organisationen unterstützen kann. Sie geben Ihnen Tipps, worauf man achten sollte und wie man in solch einem Vorhaben vorgeht. Egal ob Sie bereits eine Organisation im Sinn haben, der Sie Ihr Erbe vermachen möchten, oder noch auf der Suche sind – „Mein Erbe tut Gutes“ unterstützt Sie unverbindlich mit allgemeinen Informationen und leitet Sie auf Wunsch an die richtigen Ansprechpartner in der Organisation Ihrer Wahl weiter.

Zu den Initiatoren der Organisation gehören:

Initiative „Mein Erbe tut Gutes.
Das Prinzip Apfelbaum“
Oranienstraße 185
10999 Berlin
Telefon: (030) 29 77 24 36
Telefax: (030) 29 77 24 19
E-Mail: info@mein-erbe-tut-gutes.de

Neues vom Team

Prüfung bestanden und Team verstärkt!

Der 26. August 2020 ist ein sehr besonderer Tag für **Aylin Treffon.** Es ist der letzte Prüfungstag nach drei Jahren Ausbildung zur Altenpflegerin. Über die bestandene Prüfung freut sich natürlich das ganz Team. „Irgendwie ist ja jeder an der Ausbildung beteiligt, insbesondere auch die Praxisanleiter*innen“, betont Pflegechefin Claudia Heiermann. Die 23 jährige frischgebackene Altenpflegerin zieht ein Fazit ihrer Ausbildungszeit: „Ich würde immer wieder die Ausbildung hier machen!“. Sie hat gleichzeitig auch einen festen Arbeitsvertrag in der Tasche und freut sich sicherlich schon auf das erste Gehalt als Fachperson.

Neu im Team

Emre Kahraman hat am 1.September 2020 den 3 jährigen Weg zum Pflegefachmann angetreten. Der 20 jährige ist der erste Auszubildende welcher nach dem neuen Gesetz generalistisch ausgebildet wird. Damit ist er nicht auf Altenpflege eingegrenzt. Er verbindet ein sehr gutes Einfühlungsvermögen mit großer Hilfsbereitschaft und freut sich auf die Ausbildung und die Arbeit mit Menschen.

Tarik Bakalic leistet seit dem 1. September 2020 ein freiwilliges soziales Jahr in der Ambulanten Pflege. Der bosnische Staatsangehörige möchte sich sozial engagieren und seine Kompetenzen weiterentwickeln. Mit einer Körpergröße von 2,05 Meter ist es schon mal ein wenig eng im kleinen Dienstwagen, aber das nimmt er mit Humor.

Wieder zurück:

Nach der „Babypause“ ist **Lena Baumgart** wieder im Einsatz. Sie freut sich auf die Patienten und natürlich auch darüber wieder mit Ihren Kollegen und Kolleginnen zusammenzuarbeiten.

Modellprojekt in NRW

Kurzzeitpflege jetzt auch im Krankenhaus möglich

Der Patient Gerhardt Westhaus* ist nach einer schweren Erkrankung und einer lebensrettenden Operation wieder so weit genesen, dass die Krankenhausbehandlung abgeschlossen ist. Er soll und muss entlassen werden. Aber mit der notwendigen Pflege ist seine Ehefrau völlig überfordert. Der Sozialdienst ist schon seit einigen Tagen damit befasst eine Pflegestelle zu finden. Es gibt aber einen deutlichen Mangel an Kurzzeitpflegeplätzen in NRW. Die Situation spitzt sich zu, die Ärzte drängen auf Entlassung, sie dürfen auch die Verweildauer nicht überschreiten, die Versorgung muss aber gesichert sein. Eine fast alltägliche Situation für die Mitarbeiter*innen im Sozialdienst. Im Katholischen Klinikum Lünen-Werne gibt es jetzt Entlastung: Die Krankenhäuser Lünen und Werne nehmen am Modellprojekt des Landes NRW „Kurzeitpflege im Krankenhaus“ teil. Patienten wie Gerhardt Westhaus können in solchen Fällen als Kurzzeitpflegegast bis zu 10 Tagen bleiben. „Gerade auch in Zeiten wo die Corona Pandemie oft auch die Versorgung blockiert, gewinnen wir so Zeit für die weitere Genesung und Organisation der Betreuung“, freut sich Ludger Risse als verantwortlicher Projektleiter.

„Bis zum Vertrag war es ein langer Weg, es waren einige Hürden zu nehmen“, berichtet Ludger Risse „Aber jetzt kann es losgehen!“

Und dann war da noch:

Unser Mitarbeiter Paul Pyrlik der am Tag nach seinem runden Geburtstag besonders herzlich empfangen wurde und neben einem Präsentkörbchen auch eine „Notfallbox“ geschenkt bekam.

Der Inhalt dieser Box blieb für den Fotografen allerdings ein Geheimnis, ganz sicher aber waren es keine der „Pillen“ die der nun 40-jährige Altenpfleger hier gerade für seine Patienten vorbereitet.

Herzlichen Glückwunsch!

WIR PFLEGEN DIE BESTE NÄHE …*

„Nach meiner allerersten Woche habe ich gedacht: Hier gehst du nicht mehr weg.“

Yasemin Kaplan – Altenpflegerin, seit Anfang 2019 im Team

BEI UNS BIST DU GEFRAGT

St. Christophorus Pflege GmbH

***…zu unseren Patient(inn)en und Kolleg(inn)en!**
Werde Teil unseres Teams. Wir bieten Dir ein umfassendes Weiterbildungsprogramm, steile Karrierechancen und eine herzliche Belegschaft.

Bewirb Dich bei uns als Pflegekraft unter
www.pflege-werne.de

Design und Konzeption: www.gestaltend.de | Foto: www.indeedphotography.com