



## **GESUNDHEITSLEXIKON**

Schluckstörungen - Dysphagie

## **GUT AUFGEKLÄRT**

Zahnpflege bei Pflegebedürftigen  
und Menschen mit Behinderungen

## **TIPP**

Richtig essen bei  
Dysphagie

Xantener Pflegepost  
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin  
für Angehörige & Patienten:  
Xantener Pflegeteam  
Jessica Steinhöfel  
Heinrich-Lensing-Straße 37  
46509 Xanten  
Tel.: 02801 - 988 40 35  
Fax: 02801 - 988 40 36  
www.xantenerpfl egeteam.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

Vertretungsberechtigter  
Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :  
Xantener Pflegeteam, Autoren der pfle-  
gemarkt.com GmbH,

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

Beiträge, die mit vollem Namen oder  
auch Kurzzeichen des Autors ge-  
zeichnet sind, stellen die Meinung des  
Autors, nicht unbedingt auch die der  
Redaktion dar. Die Wiedergabe von  
Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen  
und Handelsnamen in dieser Zeit-  
schrift berechtigt nicht zu der Annah-  
me, dass solche Namen ohne weiteres  
von jedermann benutzt werden dürfen.  
Vielmehr handelt es sich häufig um ge-  
schützte Warenzeichen.

Druck:  
Gribsch & Rochol Druck GmbH  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Bildnachweise:  
Titelfoto © fotolia.de - Kzenon  
S. 4, 17 © Xantener Pflegeteam  
S. 5-10, S. 14-15 © pm pflegemarkt.  
com GmbH  
S. 12-13 © Arbeitsgemeinschaft der  
Deutschen Zahnärztekammern e.V.

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

Ausgabe: 01/2017

Auflösung Rätsel Ausgabe 04/2016:  
PFLEGEGRAD E



## Niemals geht man so ganz ...

... denn ein guter Teil bleibt hier.

### Als Vermächtnis für die Deutsche AIDS-Stiftung.

Wer am Lebensende Gutes tut, setzt einen neuen Anfang. Für den erfolgreichen Kampf gegen AIDS. Mit Ihrem Vermächtnis helfen wir Kindern und betroffenen Erwachsenen. Unsere Broschüre „Stiften und Vererben“ zeigt Ihnen, wie das geht. Fordern Sie sie an.

Bestellen Sie die Broschüre einfach per Telefon oder postalisch:

Tel. 0228/60 46 90

Deutsche AIDS-Stiftung

Münsterstr. 18, 53111 Bonn

www.aids-stiftung.de

 **Deutsche  
AIDS-Stiftung**



Druck:  
Gribsch & Rochol Druck GmbH  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Bildnachweise:  
Titelfoto © fotolia.de - Kzenon  
S. 4, 17 © Xantener Pflegeteam  
S. 5-10, S. 14-15 © pm pflegemarkt.  
com GmbH  
S. 12-13 © Arbeitsgemeinschaft der  
Deutschen Zahnärztekammern e.V.

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

Ausgabe: 01/2017

Auflösung Rätsel Ausgabe 04/2016:  
PFLEGEGRAD E



**DKMS**   
WIR BESIEGEN BLUTKREBS

**Kennst Du das,  
sehnlichst auf  
jemanden zu warten?**

**Viele Blutkrebspatienten auch.**

**Rette Leben und registrier' Dich auf [dkms.de](http://dkms.de)  
Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein!**



# Liebe Patienten, liebe Angehörige,

wir hoffen, dass Sie einen guten Start in das neue Jahr hatten, dass es ein glückliches 2017 in bester Gesundheit, mit viel Freude und Zufriedenheit für Sie wird.

Wie im Dezember 2016 bereits angekündigt erscheint die „Xantener Pflegepost“ nun quartalsweise und soll Sie und Ihre Angehörigen im Bereich Pflege und Gesundheit regelmäßig informieren. Ebenso möchten wir Sie daran teilhaben lassen welche Veränderungen es in unserem Pflegedienst gibt.

An dieser Stelle möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass wir eine neue Internetseite haben. Schauen Sie doch mal vorbei auf [www.xantenerpfl egeteam.de](http://www.xantenerpfl egeteam.de). Unser gesamtes Team ist dort abgebildet, ebenso finden Sie dort unser komplettes Leistungsangebot mit Preiskatalog.

Aber nun wünschen wir Ihnen erst einmal viel Spaß beim Lesen unserer Xantener Pflegepost. Wir freuen uns auf Ihre Wünsche, Anregungen oder Kritik, welche Sie jederzeit unseren Mitarbeitern übermitteln dürfen.

Ihr Xantener Pfl egeteam

## Inhalt

---

04	XANTENER PFLEGEPOST	12	GUT AUFGEKLÄRT
	Vorstellung des Teams		Logopädie
05	TIPP	14	GESUND & LECKER
	Das Selbstständigkeitsmeter		Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Rübli Karotten-Tomaten-Aufstrich
06	GESUNDHEITSLEXIKON	16	RÄTSEL
	Schluckstörungen - Dysphagie		Kreuzworträtsel
08	TIPP	17	XANTENER PFLEGEPOST
	Richtig essen bei Dysphagie		Kompressionsstrümpfe

# Vorstellung des Teams

## Das Xantener Pfl egeteam

**Friederike Bachmann**  
die Freundliche.

*Seit 01.09.2015*



Gesundheits- und Krankenpflegerin

**Jennifer Steinhöfel**  
das Technikwunder.

*Seit 01.09.2015*



Altenpflegerin  
Sicherheitsbeauftragte  
Betriebliche Ersthelferin  
Medikamentenbeauftragte

**Milana Meißner**  
die Kreative.

*Seit 15.12.2015*



Medizinische Fachangestellte

**Eishita Dash**  
das Nesthäkchen.

*Seit 01.10.2015*



Altenpflegerin in Ausbildung  
Betriebliche Ersthelferin

**Melanie Peters**  
schnell wie der Blitz.

*Seit 01.01.2016*



Arzthelferin

**Nadine Hecht**  
die Erfahrene.

*Seit 01.02.2016*



Altenpflegerin

**Roswitha Erps**  
der Wirbelwind.

*Seit 01.08.2016*



Menübringdienst

**Daniela Schmelzer-Grünberg**  
die Teamfähige.

*Seit 15.08.2016*



Menübringdienst

# Das Selbstständigkeitsmeter

## Hilfe zur Vorbereitung auf die Begutachtung durch den MDK

Seit dem 1. Januar 2017 gilt ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff, der im Rahmen des Zweiten Pflegestärkungsgesetzes (PSG II) definiert wurde.

Als pflegebedürftig gelten nun Personen, die dauerhaft Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder Fähigkeitsstörungen aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Körperliche, kognitive und psychische Beeinträchtigungen werden hierbei jetzt gleichermaßen berücksichtigt.

Zur Feststellung einer Pflegebedürftigkeit und der damit verbundenen Einstufung in einen Pflegegrad werden die Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder Fähigkeitsstörungen in einem Begutachtungsverfahren durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) beurteilt.

Im Januar wurden alle Pflegebedürftigen, die bereits in eine Pflegestufe nach dem alten System eingestuft waren, in den jeweils höheren oder sogar in den übernächsten Pflegegrad überführt.



Wer nach dem alten System vielleicht noch nicht als pflegebedürftig galt oder erst jetzt pflegebedürftig geworden ist, muss nach dem neuen System vom MDK begutachtet und in einen Pflegegrad eingestuft werden.

Mithilfe des „Selbstständigkeitsmeters“ können Sie sich auf den Begutachtungsbesuch des MDK vorbereiten. Es enthält hierzu Fragebogen, die an die 8 Module des neuen Begutachtungsverfahrens angelehnt sind.

Das Selbstständigkeitsmeter ermöglicht Ihnen, Ihre persönliche Einschätzung der Pflegesituation festzuhalten und dem Gutachter darzulegen. Auch bei einem Widerspruch gegen ein Einstufungsergebnis ist das Selbstständigkeitsmeter eine hilfreiche Argumentationsgrundlage.

Ein Selbstständigkeitsmeter in Papierform erhalten Sie bei Ihrem Pflegedienst oder Sie berechnen Ihren Pflegegrad ganz einfach online auf [www.pflegegrad-berechnen.de](http://www.pflegegrad-berechnen.de).



# Schluckstörungen - Dysphagie

## Wenn das Schlucken schwerfällt

Von einer Dysphagie (Schluckstörung) wird gesprochen, wenn die betroffene Person Schwierigkeiten hat, Nahrung oder Flüssigkeiten zu schlucken.

Dieses Krankheitsbild kann in jedem Alter auftreten, allerdings leiden meist ältere Menschen an einer Dysphagie. Statistiken zeigen, dass in Deutschland ca. 45% aller Menschen über 75 Jahre Schluckstörungen haben.

Beim Schlucken müssen Gehirn, Nerven, mehrere Muskelgruppen, Kiefer und Zähne zusammenspielen. Funktioniert nur einer dieser Teile nicht richtig, kann das Schlucken misslingen.

Auslöser sind oft **Nerven- oder Muskelschädigungen**, die wiederum Folge von Schlaganfällen, Tumoren, Schädel-Hirn-Traumata oder Komplikationen im Verlauf intensivpflichtiger Behandlungsmaßnahmen sein können.

Wenn der **Schluckvorgang** gestört ist, kann die Nahrung wieder aus dem Mund fallen oder die betroffene Person kann sich verschlucken, sodass Nahrung in die Atemwege eindringt.

## FOLGEN UND GEFAHREN

Eine nicht behandelte Schluckstörung kann **schwerwiegende Folgen** für die Gesundheit der betroffenen Person haben.

Da die Nahrungsaufnahme bei einer Schluckstörung sehr anstrengend ist, verlieren die Betroffenen die Freude am Essen und meiden oder verweigern die Nahrungsaufnahme.

## FOLGEN SIND:

- Gewichtsverlust
- Mangelernährung oder Unterernährung
- Dehydration (Austrocknung)
- Erkrankungen der Mundschleimhaut

Gelangen bei einer Schluckstörung Nahrung, Speichel oder andere Flüssigkeiten in die Lunge (sogenannte Aspiration), kann dies zu einer **Bronchitis** oder sogar zu einer lebensbedrohlichen **Lungenentzündung** führen. Werden größere Partikel verschluckt, besteht **Ersticken**gefahr.



## WIE ERKENNE ICH EINE SCHLUCKSTÖRUNG?

Vielen Betroffenen fehlt die Wahrnehmung für das Problem. Deshalb ist es wichtig, dass Angehörige und Pflegende folgende **Anzeichen von Schluckstörungen** erkennen:

- Vermeidung von Essen und Trinken
- Gewichtsabnahme
- Austrocknung
- belegte Stimme
- häufiges Räuspern oder Husten beim Essen
- Erstickungsanfälle
- häufige Atemwegsinfekte und Fieber

## BEHANDLUNG

Schluckstörungen bedürfen einer **professionellen Behandlung** durch einen Logopäden oder einen Sprachtherapeuten.

Ziel der Therapie ist es, den **Schluckakt** zu verbessern. Durch verschiedene Maßnahmen soll dabei eine sichere Nahrungsaufnahme erreicht werden. Dazu gehören z. B. bestimmte **Schlucktechniken**, das Verbessern der **Körperhaltung**, der Einsatz von **Ess- und Trinkhilfen** und insbesondere das Anpassen der **Nahrungskonsistenz** an die Bedürfnisse der betroffenen Person.

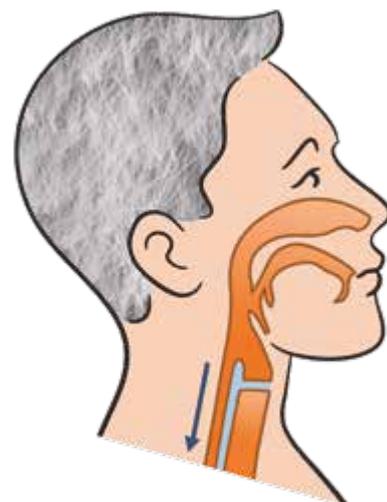
## ZUSAMMENHANG VON NAHRUNGSKONSISTENZ UND SCHLUCKEN

Die Konsistenz (fest, flüssig, breiig) der Nahrung beeinflusst den Schluckvorgang maßgeblich.

**Feste Nahrung** ist am schwierigsten zu schlucken, denn das Zerkleinern und der Transport der Nahrung verlangen Kraft und erfordern die Koordination einer Vielzahl von Muskeln und Nerven.

**Flüssigkeiten** sind ebenfalls schwer zu schlucken, da sie schnell fließen und der Schluckvorgang daher auch eine schnelle Koordination erfordert. Bei einer Schluckstörung ist diese jedoch oft verzögert.

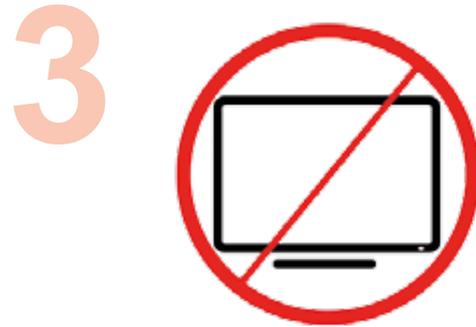
**Breiige Nahrung** muss dagegen weder gekaut noch sehr schnell geschluckt werden. Sie stellt somit die geringsten Anforderungen an den Schluckakt.



# Worauf ist bei den Mahlzeiten zu achten?

## Vor der Mahlzeit

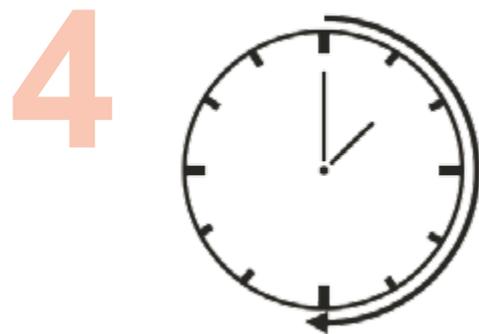
Im Folgenden möchten wir Ihnen als betroffene Person und Ihren Angehörigen Hinweise geben, worauf Sie **vor, während und nach den Mahlzeiten** achten sollten, um Schluckstörungen entgegenzuwirken.



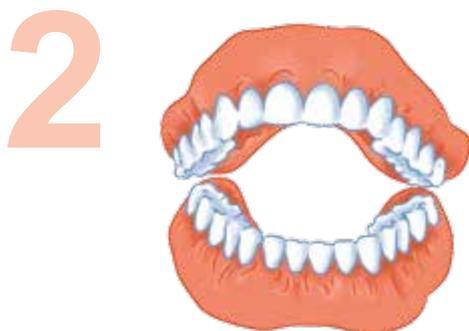
Eine ruhige Umgebung herstellen  
(Radio, Fernseher ausschalten).



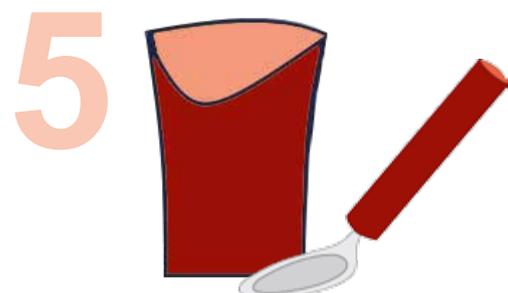
Eine gut aufgerichtete Sitz- und  
Kopfhaltung einnehmen.



Ausreichend Zeit zum Essen einplanen.



Den optimalen Sitz der  
Zahnprothese prüfen.



Nach Rücksprache mit dem Logopäden  
Ess- und Trinkhilfen nutzen  
(z. B. Warmhalteteller, Antirutschfolie,  
spezielle Trinkbecher, Griffverdickungen,  
Strohhalme).

# Worauf ist bei den Mahlzeiten zu achten?

## Während der Mahlzeit

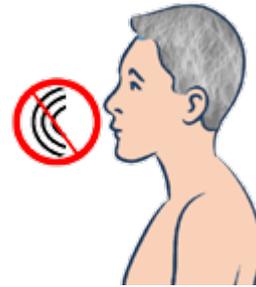
6



Nur kleine Bissen und Schlucke nehmen.

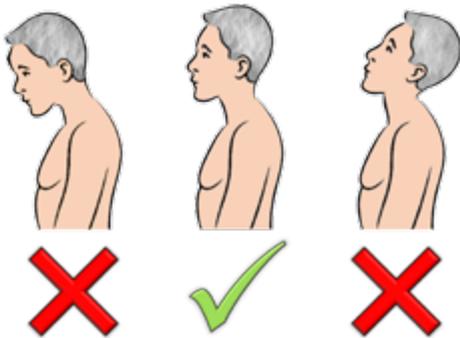
**Tipp:** Ein Teelöffel entspricht der optimalen Schluckmenge von 5 ml.

9



Während des Kauens nicht sprechen, sondern nur wenn der Mund leer ist.

7



Den Kopf nicht nach vorne und nicht nach hinten neigen.

10



Nach dem Schlucken gegebenenfalls noch ein- bis zweimal nachschlucken.

8



Kleine Pausen nach jedem Biss und Schluck einlegen.

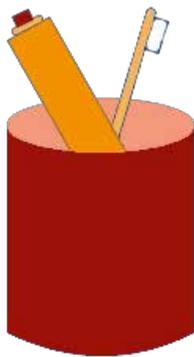
## UNSERE TIPPS FÜR SIE:

- Mit speziellen **geschmacksneutralen Pulvern** können Getränke bzw. Flüssigkeiten bis zur gewünschten Konsistenz angedickt werden.
- **Trinknahrung** liefert viel Eiweiß und Energie und kann so den Speiseplan ergänzen.
- Feste und trockene Speisen können unter Zugabe von Flüssigkeit zu einem **Brei gemust, püriert oder passiert** werden.

# Worauf ist bei den Mahlzeiten zu achten?

## Nach der Mahlzeit

11



Mund und gegebenenfalls Prothese gründlich pflegen.

Darauf können Sie bei der Wahl und der Zubereitung von Nahrungsmitteln achten:

- „Feuchte“ Speisen sind leichter zu schlucken.
- Kühle oder sehr warme Speisen werden besser wahrgenommen als lauwarme und können daher ebenfalls besser geschluckt werden.

### MEIDEN SIE:

- Speisen von **uneinheitlicher Konsistenz** (z. B. Suppen mit Einlage, Pudding mit Klümpchen)
- Speisen mit **Fasern, Schalen, Kernen und Körnern**
- **krümelige** Nahrungsmittel (z. B. Kekse)
- **trockene** und **klebrige** Speisen (z. B. Haferflocken, Karamell)
- Säfte mit **Fruchtfleisch**

### MEDIKAMENTENEINNAHME:

Fragen Sie Ihren Apotheker, ob Sie Ihre Medikamente mörsern dürfen, dann sind sie im Essen leichter zu schlucken.

Sollte ein Mörsern nicht möglich sein, lassen sich Tabletten am besten in breiiger Kost einnehmen.

12



Etwa 20 Minuten aufrecht sitzen bleiben, nicht hinlegen.

# Logopädie

## Was ist das? Wie kann sie bei Schluckstörungen helfen?

Logopädie ist eine medizinisch-therapeutische Fachdisziplin, die den durch eine Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck- oder Hörbeeinträchtigung in seiner zwischenmenschlichen Kommunikationsfähigkeit eingeschränkten Menschen zum Gegenstand hat.

Neben Lehre und Forschung auf dem Gebiet der Stimm- und Schluckstörungen sind Prävention, Beratung, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation das Einsatzgebiet von Logopäden. Sie arbeiten eng mit Sprachheilpädagogen, klinischen Linguisten, Sprechwissenschaftlern und Atem-, Sprech- und Stimmlehrern zusammen.

Zu den logopädischen Maßnahmen gehören die Diagnose, die Beratung und die Therapie von **Störungen des Sprachverständnisses**, des Sprechens und des Schluckens sowie von **Störungen der Atmung, der Mundfunktion** und der Stimme.

Ist eine logopädische Therapie gewünscht, muss sie vorher von einem Arzt (Hausarzt, Neurologe, HNO-Arzt) verschrieben werden und es muss eine ärztliche Untersuchung stattgefunden haben.

Die logopädische Behandlung selbst beginnt mit einer ausführlichen Befunderhebung nach der eine **individuelle Therapie** und die Behandlungsziele festgelegt werden.

Für die Behandlung einer Schluckstörung (Dysphagie) gibt es in der Logopädie unterschiedliche Methoden. Sie reichen von der Anpassung der Kost und spezieller Hilfsmittel (Besteck oder Trinkgefäße) an die Fähigkeiten des Patienten bis hin zu Übungen zur richtigen Körperhaltung und zu Schutztechniken, um das Aspirationsrisiko (Verschlucken) zu vermindern.

Erweiterte Einsatztechniken, wie zum Beispiel gezielte **Schluck-, Simulations- und Bewegungsübungen**, sind bei fortgeschrittener Phase der Schluckstörung gängige Therapiemethoden.

Dabei arbeiten Fachpersonal, Ernährungstherapeuten, Fachärzte und Logopäden eng zusammen, um die Schluckfunktion zu verbessern. Die Angehörigen eines Patienten werden ebenso von dem behandelnden Logopäden beraten, wie der Patient selbst.

Um die Therapie zu unterstützen, werden die Zielsetzungen besprochen und Hinweise für den Umgang mit Schluckstörungen im Alltag gegeben, sodass sich Patienten und Angehörige gut untereinander abstimmen können.

# Zahnpflege bei Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen

## Tipps und hilfreiche Videos der Bundeszahnärztekammer

Mundgesundheit ist in jedem Alter wichtig für die Lebensqualität. Denn ein gesunder Mund ermöglicht Sprechen, Lachen, Essen und Schmecken.

Wenn im höheren Alter Sehkraft und Feinmotorik nachlassen, wird eine gute Zahnreinigung schwieriger. Die Mundflora verschlechtert sich zusätzlich durch Mundtrockenheit, die durch zu wenig trinken oder auch durch bestimmte Medikamente hervorgerufen werden kann. Erkrankungen im Mund wirken sich jedoch schlecht auf die allgemeine Gesundheit aus, Mangelerscheinungen und eine erhöhte Infektanfälligkeit können die Folge sein. Die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) und das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) haben deshalb gemeinsam zehn Videos erstellt, in denen die wichtigsten Hinweise zur Mund- und Zahnpflege zusammengefasst sind.

Im Vordergrund steht dabei die Zahnpflege von Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen. Die Kurzfilme wenden sich an Pflegende, die nahestehende Personen versorgen und deren Zahnpflege betreuen. Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen die richtige Zahn- bzw. Prothesenreinigung und die Anwendung von Haftcreme. Dabei ist es wichtig, dass die pflegebedürftige Person so weit wie möglich in die Zahnpflege einbezogen wird, damit die Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten bleibt.



Wenn die Zähne noch selbst unter entsprechender Anleitung geputzt werden können, sollte dies auch beibehalten werden.

Gegebenenfalls kann im Anschluss von der pflegenden Person nachgeputzt werden, damit auch schwer erreichbare Stellen im Mund gründlich gereinigt werden. Erst wenn ein eigenständiges Zähneputzen nicht mehr möglich ist, sollte die Zahnreinigung komplett von der pflegenden Person übernommen werden.

Die Zähne sollten mindestens zweimal am Tag gründlich geputzt werden. Die Zahnreinigung sollte immer dem gleichen Muster folgen, damit sich eine Routine einstellt und kein Bereich vergessen wird.

Bewährt hat sich hier die sogenannte KAI-Technik.

### KAI-PUTZTECHNIK

K - Kauflächen

A - Außenflächen

I - Innenflächen

Dabei werden im ersten Schritt alle Kauf-  
flächen, also die Oberseiten der Zähne,  
geputzt. Als Zweites werden die Außen-  
flächen gereinigt und im letzten Schritt die  
Innenflächen.

Bei der Wahl der Zahnbürste ist auf wei-  
che Borsten und eine abgerundete Spit-  
ze zu achten. Der Zahnbürstenkopf sollte  
möglichst groß sein, um alle Flächen zu  
erreichen. Ist die Feinmotorik der pflege-  
bedürftigen Person eingeschränkt, kann  
ein Aufschiebegriff für die Zahnbürste de-  
ren Handhabung einfacher machen.



Werden die Zähne durch eine pflegende  
Person geputzt, kann eine Dreikopfbürste  
den Vorgang erleichtern, da sie die ver-  
schiedenen Zahnflächen besser erreicht.  
Wenn die pflegebedürftige Person die Ge-  
räusche und Vibrationen einer elektrischen  
Zahnbürste nicht als unangenehm empfin-  
det, kann diese das Zähneputzen vereinfachen.

Spätestens alle drei Monate sollte die  
Zahnbürste bzw. der Aufsatz gewechselt  
werden.



Zusätzlich sollten Zahnseide und kleine  
Interdentalbürsten für die Reinigung der  
Zahnzwischenräume genutzt werden,  
denn gerade dort sammelt sich schnell  
Zahnbelag, den eine Zahnbürste nicht er-  
reicht.

Zweimal im Jahr sollte ein Zahnarzt aufge-  
sucht werden. Er prüft die Zähne auf Ka-  
ries und kann die Zahnreinigung gegeben-  
enfalls korrigieren.

Werden alle Tipps befolgt, steht einem ge-  
sunden Lächeln nichts mehr im Wege.



Die Kurzfilme finden Sie unter diesem Link:  
<https://www.bzaek.de/fuer-medien/video-audio.html>

# Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Rübli

## Der knackige Gesundheitsmacher

Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Rübli – die Möhre hat viele Namen. Sie gehört zu den ältesten Gemüsesorten und ist ganzjährig bei uns in verschiedenen Variationen erhältlich.

Die Form des Gemüses hängt von der Sorte ab und kann eher länglich oder eher rund sein. Möhren werden in den verschiedensten Farben angeboten – von hellem Gelb über klassisches Orange bis zu einem kräftigen Rotviolett.

Die Möhre ist mit nur 26 Kilokalorien auf 100 Gramm eine sehr kalorienarme Gemüsesorte und damit bestens für die leichte Frühlingsküche geeignet. Außerdem sind Möhren besonders reich an Karotin, einer Vorstufe des Vitamins A.

Der hohe Karotingehalt ist auch für die charakteristische Farbe verantwortlich. Vitamin A stärkt das Sehvermögen im Dunkeln, unterstützt das Immunsystem und fördert das Zellwachstum. Der menschliche Körper kann Karotin leichter aufnehmen und verarbeiten, wenn gleichzeitig ein wenig Fett aufgenommen wird, denn Karotin ist fettlöslich.

Zu frischem Karottensaft werden daher oft einige Tropfen Speiseöl gegeben.

Die Rübe enthält aber noch mehr gute Inhaltsstoffe für unseren Körper wie z. B. Eisen, Kalium und Kalzium. Aufgrund ihres Ballaststoffanteils haben Möhren zudem eine verdauungsfördernde Wirkung.

Möhren können im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Dort bleiben sie sieben bis zehn Tage haltbar. Damit sie möglichst lange frisch bleiben, empfiehlt es sich, das grüne Kraut zu entfernen.

Außerdem sollte eine Plastikverpackung immer entfernt werden. Am besten halten Möhren, wenn sie in ein leicht angefeuchtetes Tuch gewickelt werden.

Die Rezepte für Möhren sind sehr vielseitig. Möhren können zu Saft verarbeitet, als Rohkostsalat, gedünstet oder gekocht als Beilage gereicht werden oder fein geraspelt als Kuchenzutat dienen.



# Karotten-Tomaten-Aufstrich

## Ein Multitalent

### ZUBEREITUNG:

**Hinweis:** Die Butter muss für die Verarbeitung weich sein (Zimmertemperatur!).

- 1 Die Karotten werden gerieben, die Zwiebel und der Knoblauch fein gehackt.
- 2 Nun werden alle Zutaten vermengt und mit einem Pürierstab püriert.
- 3 Mit Kräutern abschmecken und zusätzlich nach Bedarf würzen.

Herrlich ist der Aufstrich auf einem frischen Brot mit oder ohne Frischkäse.

Der Aufstrich lässt sich portionsweise einfrieren und ist damit eine einfache Grundlage für Soßen und Suppen.

**Mit etwas Sahne verlängert ergibt er eine herrliche Pastasauce!**



### Zutaten:

- 5 Karotten
- 200 g Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Butter
- Pfeffer, Salz
- Kräuter nach Bedarf  
(z. B. Oregano, Rosmarin, Thymian)
- Gewürze nach Bedarf (z. B. Chili)

Vieh- hüter	Strom durch Brasilien	Abtei in Ober- bayern	▼	▼	Düsen- flug- zeug	tra- gender Baum- teil	Marzi- pan- ersatz	▼	Beschä- digung im Stoff	▼	Bewoh- ner der Arktis	besitz- anzeig. Fürwort (ugs.)			
▶	13				Rasse, Art	▶		2			▼	▼			
▶			8		chile- nischer Lyriker † (Pablo)		Ost- europäer	▶			1				
Ausruf des Ekels		Schlech- teste im Wett- kampf		wasser- durch- tränkt	▶			7	Schnee- gleit- brett	▶					
gene- rell	▶									englisch: leicht, einfach					
dicker Haar- knoten			Extre- mität	▶				20	Dechif- rier- schlüssel	▶	Kurort an der Lahn (Bad ...)				
▶		18		„Killer- wal“		Schoko- laden- grund- stoff	▶				9	Auslese			
Abitur der Schweiz	Wasser- geist im MA.		Tanz- theater- gebäude	▶							kleine Früchte	Fluss durch Gerona (Span.)			
▶		6				kosten- lose Leistung			acht Bits (EDV)	▶					
17			Speisen- folgen		Teil des Fußes	▶					Kolben- weg im Motor				
West- euro- päer		ind. Ur- vater der Men- schen	▶						Ge- treide- blüten- stand	▶		24			
Figur der Quadrille	▶				latei- nisch: ich	▶			Figur in „Wilhelm Tell“			noch bevor	15		
▶					russi- sches Bauern- haus		Ge- spräch mit Gott	▶		10					
Wagen- bespan- nung	arab. Viertel in nordafr. Städten	religiöse Bräuche		Autor von „Peer Gynt“	▶						rhei- nisch: Schiefer, Fels (Mz.)				
wilde Gemüse- pflanze	▶								seem.: Kerbe, Rille		byzanti- nischer Kaiser				
▶	5			franzö- sisch: auf		Vorläufer der OSZE	▶					21	Spreng- stoff (Abk.)		
ägypti- sche Schutz- göttin			künst- licher Erd- trabant	▶									3	ein Umlaut	
Schön- ling (franz.)	▶				Tropen- strauch	▶					Kose- name e. span. Königin		11		
Fremd- wortteil: hinein							Aachener Gebäck- spezia- lität	▶							

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Eugenia Guida**  
die Gründliche.

*Seit 15.02.2016*



Hauswirtschaftskraft  
Demenzbetreuerin

**Daniela Quindeau**  
die Flexible.

*Seit 15.10.2016*



Hauswirtschaftskraft  
Demenzbetreuerin

**Veronika Beckers**  
die Mama der Herzen.

*NEU Seit 01.02.2017*



Hauswirtschaftskraft  
Demenzbetreuerin

**Manuela Selke-Urbaneck**

*NEU seit 15.12.2016*



Hauswirtschaft- und Betreuung

**Katy Hendricks**  
bringt nichts aus der Ruhe..

*NEU seit 01.02.2017*

Teamleitung  
Gesundheits- und  
Krankenpflegerin  
Wundmanagerin  
Hygienefachkraft  
Stomafachberater



# Kompressionsstrümpfe

## So verlängern Sie die Haltbarkeit Ihrer Kompressionsstrümpfe

1. Kompressionsstrümpfe sollten **täglich gewechselt** werden. Das bedeutet, dass Sie jeden Morgen nur **frisch gewaschene** Strümpfe anziehen sollte. Denn ansonsten können Schmutzablagerungen die Flexibilität der Fasern negativ beeinflussen, so dass die Strümpfe ggf. ausleiern.

2. Kompressionsstrümpfe sollten nicht angezogen werden, wenn die Beine oder Füße **zuvor eingecremt** wurden. Beine und Füße sollten **stattdessen abends eingecremt** werden.

3. Wenn die Kompressionsstrümpfe angezogen werden, sollten beim Anziehen **Gummihandschuhe** (optimal übliche Haushaltshandschuhe) tragen. So können Laufmaschen z. B. durch Schwielen an den Händen, Fingernägel usw. vermieden werden. Zudem ist es so auch einfacher, die Strümpfe für eine **optimale Druckverteilung** glattzustreichen.

4. Achten Sie immer auf **kurz geschnittene und glatt gefeilte Zehennägel**, damit die Spitze des Kompressionsstrumpfs nicht beschädigt wird.

### 5. Folgende Wasch-Tipps sollten stets eingehalten werden:

- Die Strümpfe sollten **jeden Abend**, zumindest aber nach jedem 2. Tragen ausgewaschen werden.
- Egal was in den Waschinweisen der Kompressionsstrümpfe steht: Für die allerbeste Haltbarkeit sollten die Strümpfe nach jedem Tragen mit der Hand bei **max. 40 Grad** gewaschen werden.
- Überschreiten Sie nicht die vorgegebene **Waschtemperatur**.
- Benutzen Sie am besten immer ein **Feinwaschmittel ohne Weichmacher**.
- Verwenden Sie **keinen Weichspüler**.
- Trocknen Sie die Kompressionsstrümpfe **nicht im Wäschetrockner**.
- Wickeln Sie die Strümpfe nach dem Waschen in ein **Handtuch** und drücken Sie sie vorsichtig aus. Wringen Sie die Strümpfe nicht aus.
- Lassen Sie die Strümpfe **hängend trocknen**, aber nicht in der direkten Sonne und nicht auf der Heizung.
- **Bügeln** Sie die Strümpfe nicht.

6. Schneiden Sie **lose Fäden oder abste-  
hende Schlingen** nicht ab. Entstandene  
Laufmaschen können nicht selbst gestopft  
werden. In diesem Fall müssen die Kom-  
pressionsstrümpfe eingeschickt und vom  
Hersteller kunstgestopft werden.

7. Die durchschnittliche **Haltbarkeit** von  
Kompressionsstrümpfen beträgt etwa **6  
Monate**. Die Krankenkassen übernehmen  
die Kosten für neue Kompressionsstrümp-  
fe alle 6 Monate. Bei der Erstverordnung  
stehen Ihnen **2 Paar Strümpfe** zu.

**Tipp:** Notieren Sie sich das Datum im  
Kalender, wann Sie neue Kompressions-  
strümpfe verordnen lassen können. Denn  
6 Monate vergehen schnell.

8. Bekommen Sie neue Stützstrümpfe ge-  
liefert, sollten Sie deren **Passform kont-  
rollieren**. Denn die Kompressionsstrümp-  
fe müssen in Länge und Breite korrekt  
sitzen. Sie dürfen nicht einschnüren oder  
rutschen.

Tragen Sie Strümpfe mit **offener Spitze**,  
muss der untere Rand glatt am Zehen-  
ansatz sitzen oder sollte etwas darüber  
gezogen werden. Sind die Kompressi-  
onsstrümpfe zu lang, schlagen Sie diese  
keinesfalls um.

Informieren Sie das ausliefernde **Sanitäts-  
haus**. Dieses sorgt dafür, dass die Strümp-  
fe vom Hersteller entsprechend geändert  
werden.

9. Entsorgen Sie konsequent **alte Kom-  
pressionsstrümpfe**. Diese sind mit der  
Zeit ausgeleiert und erfüllen nicht mehr ih-  
ren Zweck.

Quelle: PDL.konkret.ambulant



# Essen auf Rädern

**Neu!**



In Zusammenarbeit mit der  
„Xantener Traditionsmetzgerei Ludger Lemken“,  
liefern wir Ihnen das Essen täglich frisch ins Haus  
**Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gerne!**

**XANTENER PFLEGETEAM**

JESSICA STEINHÖFEL

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

**Bestellnummer: 02801 - 9884035**

info@xantenerpflegeteam.de

**WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE**