



WIR KLÄREN AUF

PEG-Sonde – Hilfreiche Tipps für Betroffene und Angehörige

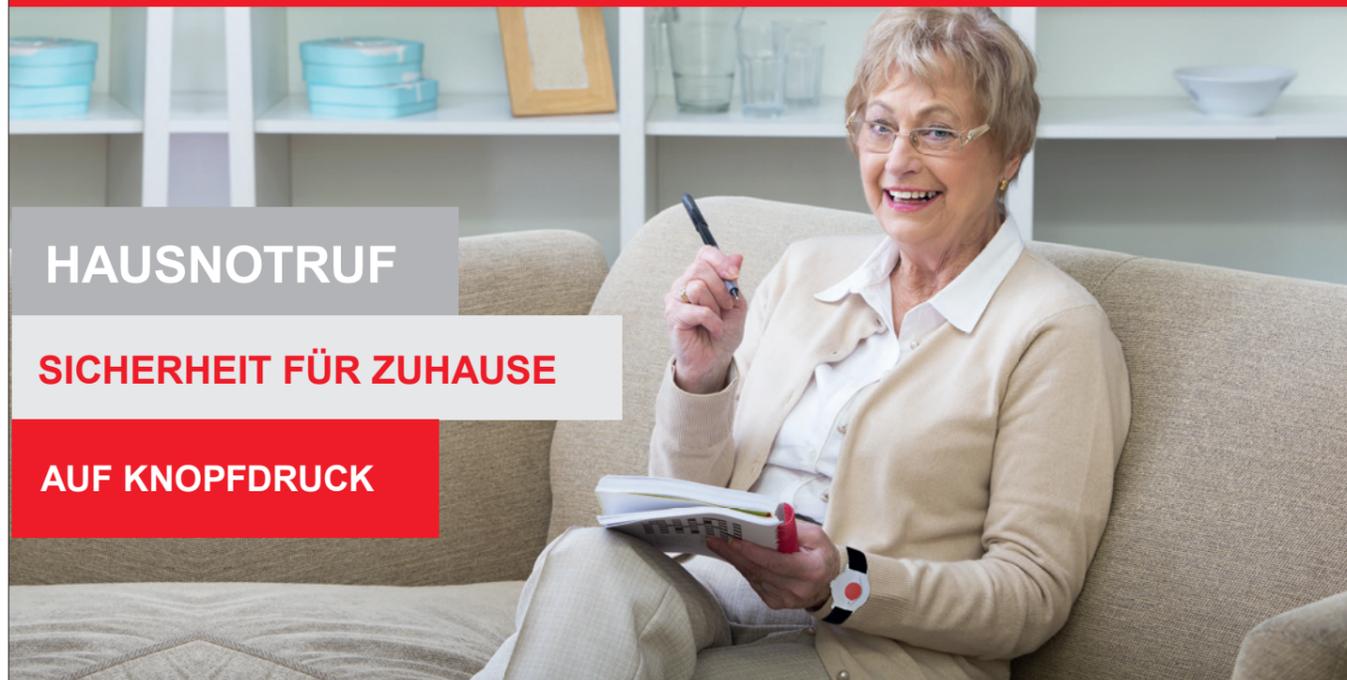
XANTENERPFLEGETEAM

Unsere Neuerungen im Team

TIPP

Essen retten,
Geld sparen und
Gutes für die
Umwelt tun!

WIR KÖNNEN MEHR!



HAUSNOTRUF

SICHERHEIT FÜR ZUHAUSE

AUF KNOPFD RUCK

LASSEN SIE SICH BERATEN 08000 365 000

DRK-Kreisverband Niederrhein e.V.

www.drk-niederrhein.de



Liebe Patienten, liebe Angehörige,

die dritte Ausgabe ist für dieses Jahr nun endlich erschienen. Wir bedanken uns bei allen die an dieser Ausgabe beteiligt waren. Gerne nehmen wir Wünsche, Anregungen oder Kritik entgegen um unsere Zeitung noch informativer zu gestalten.

Wenn Sie die bisherigen Ausgaben verpasst haben, so können Sie die archivierten Zeitungen auf unserer Homepage nachlesen.

www.xantenerpfl egeteam.de

Nun viel Spaß beim lesen...

Ihre Jessica Steinhöfel-Peters & Team



Inhalt

Ein kleiner Stern am Herbsthimmel	04	Herbstsalat	14
PEG-Sonde	06	Schwedenrätsel	15
Mein Erbe tut Gutes	09	Suchwort/Vergleichsbild	16
Too Good To Go	10	Neuerungen im Team	17
Avocado	12	Leistungen der Pflegeversicherung	18

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

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

Autoren dieser Ausgabe :

Xantener Pflegeteam,
Autoren der pflegemarkt.com 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.

Druck:

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

Bildnachweise:

Titelfoto © Xantener Pflegeteam
S.7 © pm pflegemarkt.com GmbH,

S.10 © Too Good To Go

Quellenangaben:

Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter
www.xantenerpfl egeteam.de

Ausgabe: 03/2020

Ein kleiner Stern am Herbsthimmel

Es wurde dunkel und der kleine Stern sah auf die Welt hinunter. Sein Vater leuchtete strahlend hell und der kleine Stern fragte: „Papa ich möchte genau so hell leuchten, damit die Menschen auf der Erde mich auch sehen können!“ „Das wirst du bestimmt irgendwann“, antwortete der Vater beruhigend.“ Je mehr Wissen du dir angeeignet hast, desto heller wirst du leuchten!“ Stern-Junior überlegte einen Moment und meinte dann ungeduldig: „Aber was soll ich denn noch lernen? Ich weiß doch schon alles. Ich weiß z.B., dass jetzt Herbst ist, die Tage wieder kürzer werden und wir Sterne somit länger leuchten als im Sommer. Die Menschen da unten werden sich wohl nicht besonders über diese Jahreszeit freuen, weil es wieder kälter wird und mehr regnet.“

Stern-Senior schmunzelte und entgegnete: „Es gibt unzählige Gründe, sich auf den Herbst zu freuen. Überleg doch mal, ob dir was einfällt!“ „Hmmm, mir fällt nichts ein. Aber es wird ja nun langsam wieder hell ich überlege mal und vielleicht fallen mir ja bis morgen Nacht einige Gründe ein, warum der Herbst für die Menschen auch schön sein kann.“ „Mach das, mein Junge!“ ermunterte der weise Stern ihn und war sehr neugierig darauf, zu erfahren was sein Sohn ihm denn in der nächsten Nacht wohl erzählen würde.



Am nächsten Abend war der kleine Stern sehr aufgeregt und wollte sofort erzählen, was ihm am Tag so eingefallen ist. Er hat auf die Menschen hinabgeschaut und beobachtet, was auf der Welt so passiert.

„Papa! Papa! Ich glaube, ich habe verstanden, warum du mir diese Aufgabe gegeben hast! Es gibt wirklich viele schöne Seiten am Herbst! Die Menschen sind gar nicht traurig, dass der Sommer gegangen ist. Sie machen ausgiebige Spaziergänge im Wald und weil die Blätter so schön bunt durch die Luft tanzen, es nicht mehr zu heiß ist und man Kastanien sammeln kann, gefällt es ihnen umso mehr.“

Die Kinder nehmen die Kastanien mit nach Hause und basteln daraus Kastanien – Figuren. Außerdem ist jetzt Kürbis- und Apfelsaison, so dass man leckere Gerichte kochen und backen kann. Der Herbst ist auch die Jahreszeit der Suppen und Eintöpfe. Also finden die Menschen diese Jahreszeit doch schön!“



„Das hast du wunderbar recherchiert, mein Sohn!“ antwortete der Papa-Stern stolz. „Es gibt immer noch schöne Tage im Herbst. Aber auch wenn es mal den ganzen Tag grau und nass sein sollte, gibt es schöne Dinge, die man machen kann. Fällt dir da was ein?“

Der kleine Stern überlegte angestrengt und dann platzte aus ihm heraus: „Laternen basteln! Und dabei einen leckeren Tee trinken! Die kommen jetzt bestimmt wieder aus den Küchenschränken zum Vorschein.“

„Da hast du vollkommen recht! Sehr gut! Ich bin wirklich stolz auf dich!“ erwiderte der große Stern. „Außerdem haben die Leute wieder Zeit, sich bei schlechtem Wetter in eine Decke zu kuscheln, Kerzen anzuzünden und dabei ein Buch zu lesen oder ihre Lieblingsserien zu schauen.“

Siehst du, mein Junge: es macht doch Spaß, sich Gedanken zu machen und zu beobachten und lernen! Wenn du so weiter machst und deine Neugier erhältst, wirst du auch irgendwann so hell strahlen wie ich und du gibst dann dein Wissen an dein Kind weiter!“

Der kleine Stern freute sich über das Lob seines Vaters und schaute zufrieden auf die Welt unter sich. In dieser Nacht leuchtete ein kleiner Stern am Himmel etwas heller als die Nächte zuvor.



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.

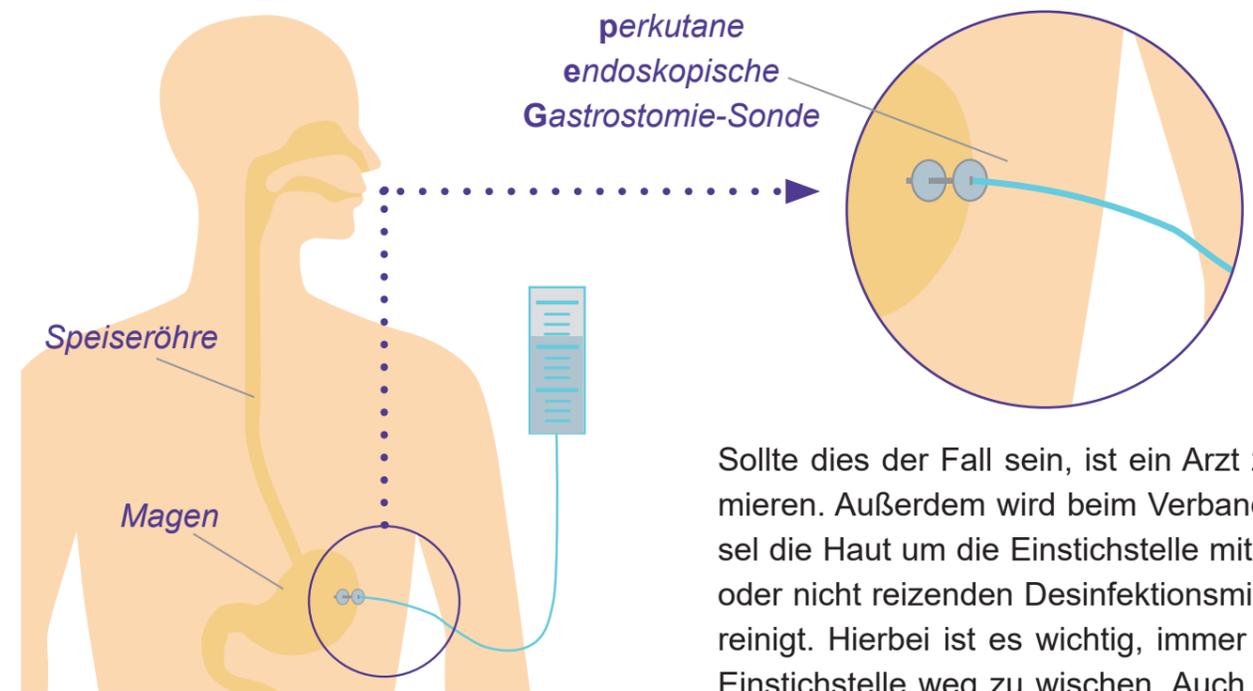
Ziel einer Magensonde ist, den Patienten trotz der krankheitsbedingten Unfähigkeit auf natürlichem Wege mit Essen, mit den nötigen Nährstoffen, Flüssigkeit und ggf. Medikamenten zu versorgen. Zwar besteht auch die Möglichkeit, Nährstoffe in flüssiger Form über eine Infusion direkt in die Blutbahn zu 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 oben 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 kohlenstoffhaltige 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 (2x 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.

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



Too Good To Go

Essen retten, Geld sparen und Gutes für unsere Umwelt tun!

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 CO₂ 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 CO₂-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 CO₂ 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!

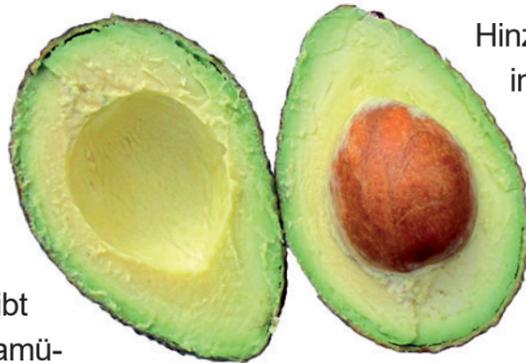
Ihren Namen erhielt die Avocado wohl durch die Azteken, die die grüne Frucht „ahuacatl“ nannten, was so viel wie „Butter des Waldes“ bedeutet. Daraus ist das heutige deutsche Wort „Avocado“ entstanden. Doch gibt es inzwischen auch andere amüsante Namen wie „Alligatorbirne“ oder „Butterfrucht“ für sie.

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 CO₂-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, das 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 Beersorten, 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.

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	Krauterbad	Puder	Schlamm	waschen
Dampf	Maniküre	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?

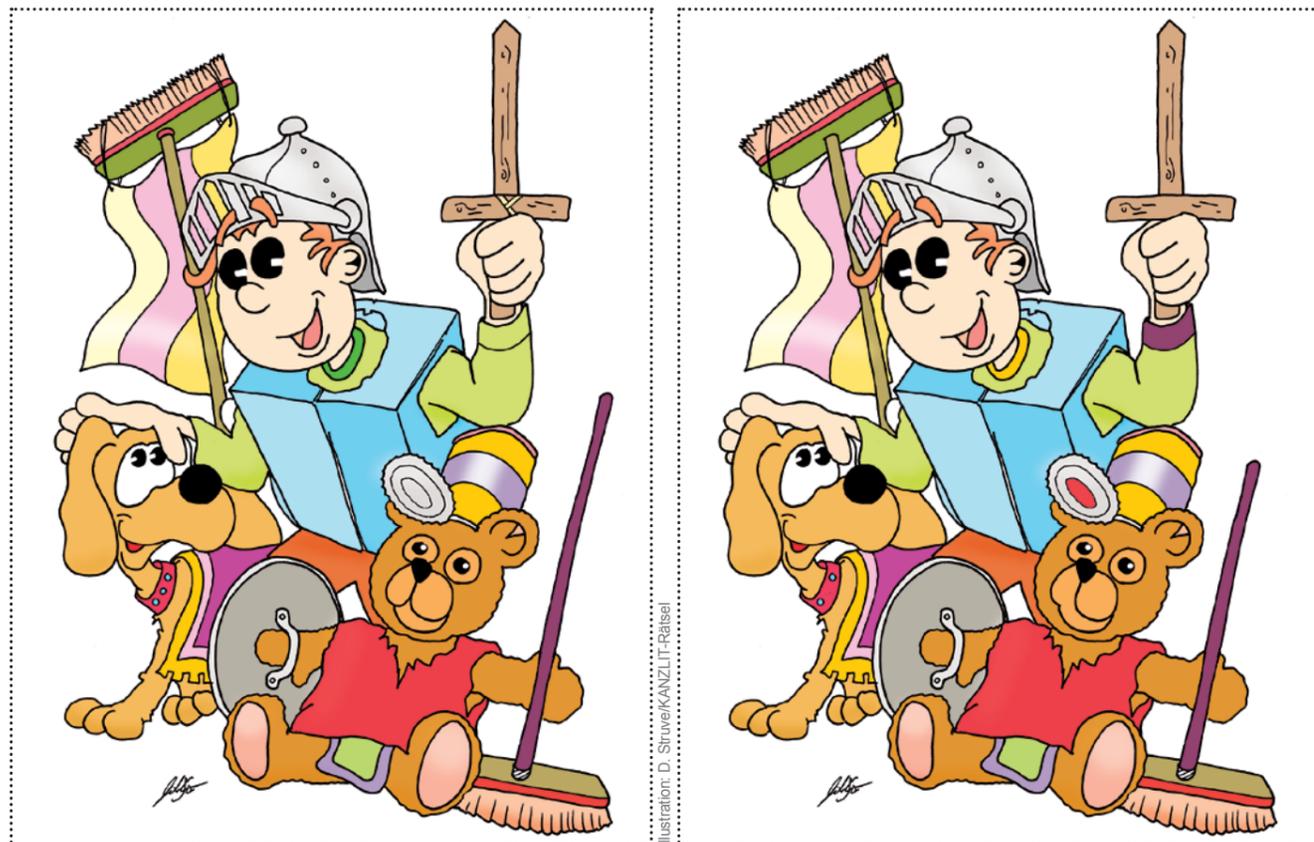


Illustration: D. Struve/KANZLIT-Rätsel

Neuerungen im Team

Patricia Richter
Auszubildende
Pflegefachfrau seit
01. August 2020



Liebe Patricia, wir heißen dich in unserem Team willkommen und freuen uns, dass du da bist! Wir wünschen Dir drei erfolgreiche Lehrjahre.

Sina Hanrath
Auszubildende
Pflegefachfrau seit
01. August 2020



Wir freuen uns, dass du dich dazu entschieden hast, vom „Alltagshelfer – Team“ zum Team der Pflege zu wechseln und wünschen dir viel Erfolg für die Ausbildung.

Anna – Maria Heß
Wochenendaushilfe
seit 01. März 2020



Herzlich Willkommen im Team liebe Anna - Maria, schön dass du da bist!

Beata Niemiec
Alltagshelferin seit
01. August 2020



Liebe Beata, wir freuen uns, dich in unserem Team begrüßen zu dürfen.



Olga und Heiko
Gratulation zum 5-jährigen
Jubiläum

Vielen Dank für eure Unterstützung und Treue in den letzten 5 Jahren!



Leistungen der Pflegeversicherung

Leistungen	PG1	PG2	PG3	PG4	PG5	Bemerkungen
Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen	Kein Anspruch	316 € monatlich	545 € monatlich	728 € monatlich	901 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
Pflegesachleistung (ambulante Pflege)	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125€ monatlich möglich	689 € monatlich	1298 € monatlich	1612 € monatlich	1995 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
Vollstationäre Pflege	125 € monatlich	770 € monatlich	1262 € monatlich	1775 € monatlich	2005 € monatlich	
Entlastungsbetrag	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich	Nur bei PG 1 für körperbezogene Pflegemaßnahmen einsetzbar.
Kurzzeitpflege	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125€ möglich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	
Verhinderungspflege	Kein Anspruch	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	Zusätzlich können bis zu 50% des Kurzzeitpflegebudgets (806€) welches nicht verbraucht wurde, in Verhinderungspflege umgewandelt werden. Somit kann man auf in Gesamtbudget von 2418€ jährlich kommen.
Tages- und Nachtpflege	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125€ möglich	689 € monatlich	1298 € monatlich	1612 € monatlich	1995 € monatlich	Diese Leistungen können in vollem Umfang neben dem Pflegegeld oder Pflegesachleistung in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.
Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds	4000 € pro Maßnahme	4000 € pro Maßnahme	4000 € pro Maßnahme	4000 € pro Maßnahme	4000 € pro Maßnahme	Der Zuschuss wird pro Maßnahme gewährt. Ändert sich die Pflegesituation z.B. durch eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes
Versorgung mit Pflegehilfsmitteln	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	Für Pflegeverbrauchsmittel (Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Bettschutzunterlagen ect.)
Qualitätssicherungsbesuche	Anspruch 2x jährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht vierteljährlich	Pflicht vierteljährlich	Bei Nichteinhaltung kann das Pflegegeld gestrichen werden.



Essen auf Rädern



„WAS EIN GLÜCK DAS DIESE BEIDEN SICH GEFUNDEN HABEN“...

freuen sich die Kunden über diese hervorragende Idee des Zusammenschlusses für das **„Essen auf Rädern“** Angebot der Traditionsmetzgerei von **Ludger Lemken** und des **Xantener Pflage teams** von Jessica Steinhöfel.

Jessica Steinhöfel hat viele Kunden die auch gerne das Essen nach Hause bekommen möchten, warm und servierfertig und Ludger Lemken, der sein Essen auch gerne weiterhin bei Menschen sieht die den Weg nicht mehr so unbeschwert zu seiner Metzgerei auf der Marsstraße schaffen.

Weiterhin hat das Xantener Pflage team natürlich sein altbekanntes Angebot für Sie im Programm und versorgt seine Kunden neben den umliegenden Dörfern bis hin zur Weseler Rheinbrücke.

Sprechen Sie uns an!



XANTENER PFLAGE TEAM

JESSICA STEINHÖFEL

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

Bestellnummer: 0176 3173 7575

info@xantenerpflage team.de

WWW.XANTENERPFLAGE TEAM.DE