



## GESUNDHEITSLEXIKON

Risiko Darmkrebs

## XANTENER PFLEGETEAM

Unsere Neuerungen im Team

## TIPP

Häkeln & Stricken  
für den guten  
Zweck

**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 © bongkarn, Adobe Stock  
S.13 © Lynne Ann Mitchell, Adobe Stock

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

Ausgabe: 04/2019

**Auflösung Rätsel Ausgabe 03/2019:**  
SILVER SURFER

# Heiß geliebt



 **SOS**  
**KINDERDÖRFER**  
WELTWEIT

**Tel.: 0800/50 30 300** (gebührenfrei)  
**IBAN DE22 4306 0967 2222 2000 00**  
**BIC GENO DE M1 GLS**

**[www.sos-kinderdoerfer.de](http://www.sos-kinderdoerfer.de)**

## Liebe Patienten, liebe Angehörige,

das Jahr 2019 neigt sich dem Ende zu. Somit erscheint nun die letzte Ausgabe „Xantener Pflegepost“ für dieses Jahr. Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest sowie genügend Zeit für die Menschen, die Ihnen nahestehen.



Für die gute Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen in uns und unsere Arbeit bedanken wir uns herzlich. Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und viele schöne Momente sollen Sie im neuen Jahr begleiten.

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

[www.xantenerpfl egeteam.de](http://www.xantenerpfl egeteam.de)

**Nun viel Spaß beim lesen...**

Ihre Jessica Steinhöfel-Peters & Team

## Inhalt

Neuerungen im Team	04	Weihnachtsanhänger	14
Entastung für Angehörige	05	Häkeln und Stricken	15
Polizei	06	Weihnachtsschmaus	16
Risiko Darmkrebs	08	Schwedenrätsel	18
Obstipationsprophylaxe	10	Kostenloses Beratungsgespräch	19
Früherkennungsuntersuchungen	12		

## Neuerungen im Team

### Babyboom beim Xantener Pflegeteam



**Lisa & Ricardo**

**Ein bißchen Mama, ein bißchen Papa und ganz viel Wunder!**

**Leon Hensen hat am 19.9.19 um 8.43 das Licht der Welt erblickt!**



**Stefanie Pauly - Alltagshelfer**

**Seit 16. August 2019 unterstützt sie das Pflegeteam.**

**Herzlich Willkommen im Team liebe Stefanie, schön dass du da bist!**

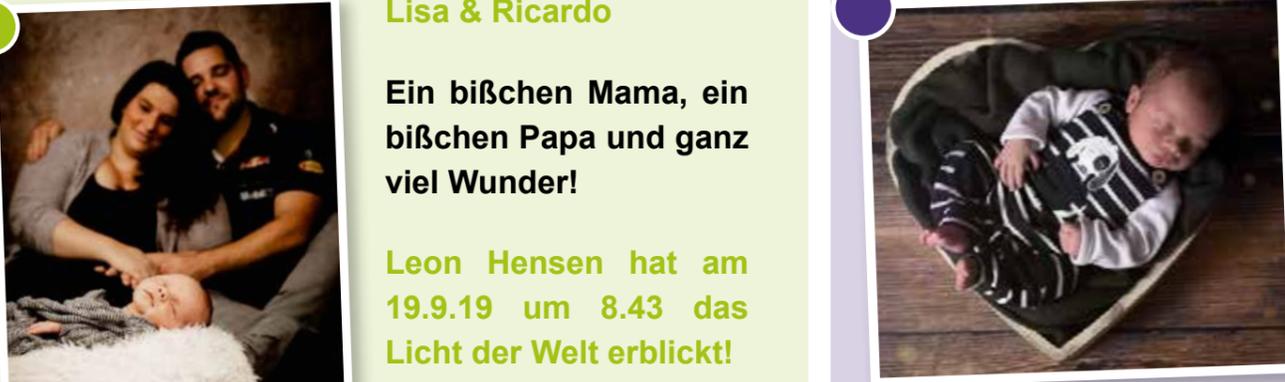


**Sandra Märtens – Teamleitung Alltagshelfer und Hauswirtschaft**

**Seit 1. September 2019 unterstützt die Altenpflegerin das Pflegeteam.**

**Herzlich Willkommen im Team.**

**Wir freuen uns, dass du da bist!**



**Wenn aus Liebe Leben wird, erhält das Glück einen Namen.**

**Milian Schaller erblickte am 04. Oktober 2019 das Licht der Welt.**

**Herzlichen Glückwunsch, liebe Aneta.**

## Entlastung für Angehörige

### Angehörigen-Entlastungsgesetz Finanzielle Entlastung für Angehörige

Ab 2020 sollen Kinder von Pflegebedürftigen finanziell entlastet werden, das regelt der Entwurf des Angehörigen-Entlastungsgesetzes. Bislang müssen Kinder von Pflegebedürftigen zahlen, wenn das Geld der pflegebedürftigen Person und die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen, die Kosten für die Pflege und Versorgung zu decken.

Der Eigenanteil an den Kosten für einen Platz in einer stationären Pflegeeinrichtung liegt im Durchschnitt bei rund 1800€, die Kosten für ambulante Pflege werden auch nur selten ohne Eigenbeteiligung gedeckt. Pflegebedürftige, die selbst kein großes Vermögen haben, kommen da schnell an die Grenzen des Finanzierbaren.

Künftig sollen in diesen Fällen Kinder, die weniger als 100.000€ Jahreseinkommen haben nicht mehr zur Kostendeckung herangezogen werden. Auch die Eltern volljähriger Kinder mit einer Behinderung werden von monatlichen Kostenbeiträgen entlastet, wenn sie weniger als 100.000€ im Jahr verdienen.

Noch muss der Bundesrat dem Gesetz zustimmen, bevor aus dem Entwurf Wirklichkeit wird. Die Kommunen hatten sich auch kritisch zum Gesetzesentwurf geäußert, da die Mehrkosten von schätzungsweise 300 bis 500 Millionen Euro von den Ländern und Kommunen getragen werden sollen.

### Verhinderungspflege Eine kleine Auszeit für Angehörige

Angehörige spielen bei der Pflege und Betreuung Pflegebedürftiger eine sehr wichtige Rolle. Der tägliche Einsatz zehrt an ihren eigenen Kräften und stellt oft eine große Belastung dar. Aus diesem Grund haben Pflegebedürftige Anspruch auf Leistungen, die ihre pflegenden Angehörigen von der Pflege entlasten. Eine dieser Leistungen ist die Verhinderungspflege, welche Pflegepersonen entlastet, wenn sie durch Krankheit, Termine, Urlaub oder andere Gründe verhindert sind.

Ein Pflegedienst oder eine dem Pflegebedürftigen nahestehende Person kann in dieser Zeit die Pflege übernehmen. Die Kosten hierfür trägt die Pflegekasse bis zu einem Höchstsatz von 1612€ jährlich. Unter bestimmten Voraussetzungen, lassen sich außerdem Leistungen der Kurzzeitpflege umwidmen und der Höchstbetrag für Verhinderungspflege kann so auf 2418€ erweitert werden. Nicht in Anspruch genommene Leistungen verfallen.

#### **Tipp:**

Ab Januar 2020 haben Sie wieder Anspruch auf den Höchstbetrag. Fangen Sie rechtzeitig an, hierfür Leistungen bei Ihrem Pflegedienst zu buchen.

**Hinweis:** Verhinderungspflege kann auch stundenweise in Anspruch genommen werden z.B. damit die Pflegeperson zum Frisör oder ins Theater gehen kann.



# POLIZEI

## Nordrhein-Westfalen

### Kreis Wesel

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

ich möchte Ihnen in diesem Brief von einer resoluten 85-jährigen Voerderin erzählen. Bei ihr rief vor einiger Zeit ein „falscher Polizist“ Zuhause an. Der Mann fragte die Frau nach der Adresse, Geld und persönlichen Daten. Die Frau reagierte völlig richtig und beendete das Gespräch kurz und knapp mit den Worten: „Sie spinnen doch!“.



Als Chef der Kreispolizeibehörde Wesel freue ich mich über das Verhalten der Dame. Sie hat genau richtig reagiert! Leider geben sich immer wieder Betrüger fälschlich als Polizist oder Polizistin aus und tragen teilweise sogar falsche Uniformen. Oder die Täter melden sich am Telefon als angeblicher Enkel und versuchen, älteren Menschen im Kreis Wesel das Geld aus der Tasche zu ziehen. Und leider teilweise auch mit Erfolg!

Um Sie vor solchen Betrugsmaschen zu schützen, habe ich einige Tipps zusammengestellt:

- Bei einem Anruf der Polizei erscheint **NIEMALS** die „110“ auf Ihrem Telefon!
- Die Polizei fragt Sie **NIEMALS** nach Geld, Schmuck oder Wertgegenständen!
- Die Polizei holt **NIEMALS** Geld bei Ihnen ab und bewahrt es für Sie auf!
- Wenn sich ein Anrufer als Polizistin oder Polizist ausgibt, lassen Sie sich den Namen geben. Wählen Sie selbst an Ihrem Telefon die „110“ und lassen sich die Angaben bestätigen.
- Übergeben Sie unbekanntem Personen **NIEMALS** Geld oder Wertsachen, auch nicht Boten oder angeblichen Mitarbeitern von Gerichten oder Staatsanwaltschaften!
- Wenn Sie von angeblichen Enkeln oder Familienangehörigen nach hohen Geldsummen gefragt werden, ziehen Sie immer eine Vertrauensperson dazu!
- Wenn Sie Opfer eines solchen Anrufs geworden sind, melden Sie sich bei der Polizei und erstatten Anzeige.

Weitere Tipps finden Sie im Internet unter: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

Ich wünsche Ihnen einen schönen und sicheren Tag!

Ihr

Dr. Ansgar Müller  
Landrat des Kreises Wesel

# Risiko Darmkrebs

## Früherkennung ist das A und O

Darmkrebs ist bei Männern die häufigste und bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung. Bis zum Jahr 2008 stiegen die Neuerkrankungen jährlich, seitdem ist ein leichter Rückgang zu verzeichnen. Es wird angenommen, dass dies auf die Darmkrebsfrüherkennung zurückzuführen ist.

### Wie entsteht Darmkrebs?

Der Darmkrebs kann in allen Teilen des Darms auftreten, meist sind jedoch Tumore im Dickdarm oder im Enddarm gemeint. Die Erkrankung entwickelt sich stufenweise. Zunächst entsteht durch Verdickung an einer beliebigen Stelle der Darmschleimhaut ein Polyp. Dieser Polyp kann sich mit der Zeit verändern und auch maligne werden.

**maligne:** bösartig verändert

**okkultes Blut:** kleinste, nicht sichtbare Blutmengen im Stuhl

**Polyp:** Geschwulst an der Darmschleimhaut

**Tumormarker:** im Blut enthaltene Substanzen, die auf einen Tumor hinweisen

Dieser Prozess kann mehrere Jahre dauern, und sowohl der Polyp als auch ein daraus entstandener maligner Tumor verursacht in der Regel lange Zeit keine Beschwerden. Daher ist die frühzeitige Erkennung besonders wichtig. Denn wenn der Darmkrebs in einem frühen Stadium erkannt wird, bestehen oft gute Heilungschancen.

### Früherkennung

Gesetzlich Versicherte ab dem 50. Lebensjahr haben in Deutschland Anspruch auf regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Darmkrebs lässt sich am besten mit einer Darmspiegelung (Koloskopie) feststellen, bei der auch Gewebeproben oder Polypen entnommen und im Labor untersucht werden können. Ist der Krebsverdacht bestätigt, können weitere Untersuchungen klären, wie weit er fortgeschritten ist. Dies geschieht z. B. durch Untersuchung des Blutes auf Tumormarker, durch Ultraschall des Bauchraums oder des Enddarms, durch Tests auf okkultes Blut oder durch eine Magnetresonanztomografie (MRT).

In jedem Alter ist es wichtig, auf den eigenen Körper und auf gegebenenfalls auftretende Veränderungen zu achten. Dies kann zu einer Früherkennung beitragen.

Verminderte Leistungsfähigkeit, häufige Müdigkeit, leichtes Fieber und Nachtschweiß können ein Hinweis auf eine Tumorerkrankung sein. Darmspezifisch können mögliche Symptome eine veränderte Stuhlgewohnheit, besonders übelriechender Stuhl, Schleimbeimengungen und sehr dünner Stuhlgang sein. Auch Verdauungsbeschwerden wie häufige starke Darmgeräusche, Blähungen mit Stuhl- abgängen, Übelkeit und Völlegefühl, krampfartige Bauchbeschwerden oder Schmerzen beim Stuhlgang können Anzeichen sein.



Sollten solche Symptome über einen längeren Zeitraum auftreten und nicht auf z. B. ein blähendes Nahrungsmittel zurückzuführen sein, ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren und gegebenenfalls weitere Untersuchungen durchführen zu lassen.

### Chronische Verstopfung und Darmkrebs – gibt es einen Zusammenhang?

Laut einer US-amerikanischen Studie besteht eine sogenannte Assoziation zwischen chronischer Verstopfung (Obstipation) und gutartigen wie bösartigen Tumoren im Darm, d. h., dass die untersuchten Personen mit einer Obstipation deutlich öfter Adenome (gutartige Tumore) oder Karzinome (bösartige Tumore) entwickelt haben als die Untersuchten ohne Obstipation. Es konnte zwar nicht bewiesen werden, dass die Obstipation Ursache für die Darmveränderungen ist, doch es besteht ein Zusammenhang.

Betroffene einer Obstipation haben demnach nicht zu fürchten, dass daraus ein Darmkrebs entstehen wird. Doch sollte das Wissen über den Zusammenhang Anlass geben, eine Obstipation möglichst zu vermeiden bzw. zu behandeln.

### Nach einer Diagnose

Je nachdem in welchem Stadium der Erkrankung die Diagnose gestellt ist, bestehen Therapiemöglichkeiten. Ob der Tumor gestreut hat und andere Organe betroffen sind, kann u. a. durch Ultraschall oder MRT festgestellt werden. Ebenso ist der Allgemeinzustand wichtig bei der Prognose einer Heilungschance.

Im frühen Stadium einer Krebserkrankung kann unter Umständen eine endoskopische Entfernung des Tumors ausreichen. Das entnommene Gewebe wird anschließend auf maligne Veränderungen untersucht. Nach ca. sechs Monaten wird eine Darmspiegelung durchgeführt, bei der weitere Proben entnommen werden, um den Verlauf zu beurteilen.

Ergibt die mikroskopische Untersuchung, dass das betroffene Gewebe maligne ist oder dass umliegendes Gewebe betroffen ist, so ist eine Operation erforderlich. In der Regel wird zusätzlich eine kombinierte Chemo- und Strahlentherapie empfohlen. Ein künstlicher Darmausgang (Stoma) kann zeitweise oder dauerhaft erforderlich sein.

# Obstipationsprophylaxe

## Hilfreiche Tipps, wie Sie einer Verstopfung vorbeugen

Als Obstipation wird eine behinderte oder zu seltene Stuhlentleerung (Stuhlverstopfung) bezeichnet. Sie zählt zu den häufigsten Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Unterschieden wird zwischen der akut auftretenden und der chronischen Obstipation.

Da eine Obstipation subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen wird, gibt es keine eindeutige Definition.

### Das Folgende beschreibt jedoch, wie Betroffene eine Obstipation erleben:

- Der Stuhl ist hart und/oder trocken.
- Zur Stuhlentleerung ist starkes, teils schmerzhaftes Pressen nötig.
- Eine vollständige Entleerung scheint nicht möglich zu sein.
- Der Enddarm scheint blockiert zu sein.

Vielfach wird die Häufigkeit des Stuhlgangs zur Beurteilung herangezogen – weniger als drei Stuhlgänge pro Woche sollen z. B. auf eine Verstopfung hindeuten. Doch trifft dies nicht auf alle Menschen zu, denn hier wirken viele Faktoren zusammen. Eine Faustregel gibt es daher nicht.

### Wodurch entsteht eine Obstipation?

Obstipation ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom, das unterschiedliche Ursachen haben kann. Dies kann eine Grunderkrankung wie z. B. Karzinom, Divertikulose, Multiple Sklerose oder Parkinson sein, aber auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Opiate, Diuretika oder Antidepressiva. Bei Frauen tritt eine Obstipation auch häufig hormonell bedingt in der Schwangerschaft oder in der Stillzeit auf. Des Weiteren können funktionelle Störungen wie verlangsamte Bewegung des Darms und Entleerungsstörung und psychische Faktoren wie Stress (keine Zeit für den Toilettengang, nicht entspannen können) oder Scham (Unterdrücken des Entleerungsreizes in einem Mehrbettzimmer) eine Obstipation verursachen.

Ballaststoffarme Ernährung mit vielen tierischen Fetten, geringe Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung können die Entstehung einer Verstopfung ebenfalls begünstigen.

### Wie wird eine Obstipation behandelt?

Die Behandlung ist abhängig von der Ursache, daher ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Meist kann eine konservative Lösung wie z. B. eine Medikamentenumstellung oder die Einnahme eines Abführmittels nach ärztlichem Rat gefunden werden. Nur in seltenen Fällen ist ein operativer Eingriff (z. B. eine Teilentfernung des Dickdarms) nötig.

### Was kann ich tun?

Sie können selbst viel tun, um die Darmtätigkeit anzuregen, eine ärztliche Therapie zu unterstützen oder eine leichte Verstopfung selbst zu behandeln:

#### Lebensstil

- Üben Sie feste Stuhlgangzeiten ein (z. B. nach dem Aufstehen oder nach einer bestimmten Mahlzeit).
- Nehmen Sie sich Zeit für den Gang zur Toilette.
- Unterdrücken Sie nie einen Stuhldrang.
- Meiden Sie Stress oder sorgen Sie für regelmäßige Entspannungsphasen – Stress drosselt die Darmtätigkeit.
- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.

#### Ernährung

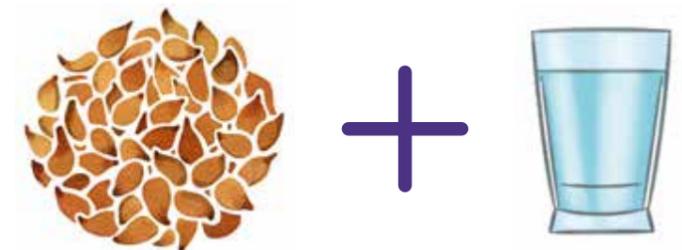
- Essen Sie langsam und kauen Sie ausreichend – die Verdauung beginnt schon im Mund.
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten ein – dies ist leichter bekömmlich.
- Trinken Sie zur Unterstützung der Darmaktivität morgens ein Glas zimmerwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag (Wasser, Säfte, Schorlen, Früchtetee).
- Meiden Sie schwarzen Tee (verstopfende Wirkung).

- Essen Sie Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt, Molke, Buttermilch und Kefir, die viele Milchsäurebakterien enthalten und für eine gesunde Darmflora sorgen.
- Nehmen Sie unterstützend z. B. getrocknete Pflaumen, Pflaumensaft, Sauerkrautsaft, Leinsamen oder Flohsamen zu sich.
- Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung (z. B. Vollkornprodukte, Müsli, Gemüse, Obst).
- Vermeiden Sie ballaststoffarme Nahrungsmittel (z. B. Weißbrot, heller Reis, Schokolade).

### Ballaststoffe und Füllmittel/Quellmittel (z. B. Leinsamen, Flohsamen)

Diese Stoffe sorgen dafür, dass sich das Volumen des Stuhls durch Anziehen von Wasser und Aufquellen vergrößert. Der gequollene Stuhl drückt gegen die träge Dickdarmwand und regt sie an, sich stärker zu bewegen. Außerdem sorgt der erhöhte Wasseranteil für einen weicheren Stuhl.

**Wichtig: Zu jeder Dosis Samen ist mindestens ein Glas Wasser zu trinken.**



# Früherkennungsuntersuchungen

## im Überblick

Übersicht der von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlten Vorsorgeuntersuchungen für Erwachsene:

Bei wem?	Wie oft?	Was?	Ab wann?
<b>KREBSVORSORGE</b>			
Frauen	jährlich	Genitaluntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs	20 Jahre
	jährlich	Brustuntersuchung	30 Jahre
	alle 2 Jahre	Mammographie-Screening	50-70 Jahre
Frauen und Männer	alle 2 Jahre	Hautkrebs-Screening	35 Jahre
	2 x im Abstand von 10 Jahren	Darmspiegelung	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
	alle 2 Jahre	Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
Männer	jährlich	Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung, Tastuntersuchung der Lymphknoten	45 Jahre
<b>GESUNDHEITS-CHECK-UP</b>			
Frauen und Männer	alle 3 Jahre	Ganzkörperuntersuchung mit Blutdruckmessung, Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte, Urinuntersuchung, ausführliches Gespräch mit dem Arzt.	35 Jahre
<b>ZAHNVORSORGE</b>			
Frauen und Männer	2 x im Jahr	Zahnvorsorgeuntersuchung	18 Jahre
<b>BAUCHAORTENANEURYSMEN</b>			
Männer	einmalig	Ultraschalluntersuchung	65 Jahre

Weitere bezahlte Vorsorgeuntersuchungen umfassen ein Clamydien-Screening bei Frauen bis zum 25 Lebensjahr sowie die gesamte Schwangerschaftsvorsorge.

# Weihnachtsanhänger aus Salzteig

## zum Selbermachen



### Der Teig besteht aus:

- ✓ 1 Tasse Wasser
- ✓ 1 Tasse Mehl
- ✓ 1 Tasse Salz

### Sie brauchen folgendes Material:

- ✓ eine Teigrolle
- ✓ Ausstechförmchen
- ✓ Pinsel
- ✓ Satinband
- ✓ Farbe, Glitzer und Deko-Steinchen

### Und so funktioniert es:

Wasser, Mehl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem festen Teig kneten. Nun kann der Teig ausgerollt werden. Suchen Sie sich die schönsten Ausstechförmchen aus und stechen Sie so viele Figuren aus, wie Sie benötigen.

Mit einem Zahnstocher machen sie ein kleines Loch oben in die Anhänger, damit Sie nach dem Backen ein Band durchziehen können.

Die Salzteigfiguren müssen nun für **2 Stunden bei 150 Grad** in den Backofen.

**Nach dem Abkühlen können diese beliebig dekoriert und ausgemalt werden.**



# Häkeln und Stricken für den guten Zweck

Ihr Können kann anderen Menschen helfen

Längst gehört Häkeln und Stricken nicht mehr zu den Fähigkeiten, die nur unsere Großeltern beherrschen. Viele junge Frauen und auch der ein oder andere Mann können sich auch heute wieder für diese Kunst begeistern. Besonders junge Mütter entdecken oft mit dem ersten Kind das Stricken für sich, weil es für kleine Babys einfach nichts kuscheligeres, wärmeres und vor allem individuelleres gibt, als selbstgestrickte Kleidung.

Neben den eigenen Babys gibt es viele andere Menschen, denen man mit Gestricktem und Gehäkeltem eine große Freude bereiten kann, denen man Wärme und auch die Geste schenkt, dass sich jemand Zeit nimmt, nur für sie etwas anzufertigen.

Aus diesem Grund haben sich deutschlandweit viele wunderbare Projekte entwickelt, die es sich zum Ziel gesetzt haben, mit ihrer selbstgemachten Kleidung andere Menschen und Tiere glücklich zu machen.

Zwei davon möchten wir heute vorstellen.

## Wooligans – Gemeinsam sträkeln für eine warme Gesellschaft

Die Initiative hat ihren Ursprung in Hamburg, gegründet im Oktober 2017. Inzwischen arbeitet das Projekt innerhalb Hamburgs an insgesamt 4 Standorten sowie in Stuttgart und Bochum. Weitere Standorte innerhalb Deutschlands sind in Planung. Das Projekt steht für Zusammenhalt und Gemeinschaft. Durch die Ausübung eines gemeinsamen Hobbys schlägt die Initiative Brücken zwischen Menschen und hat sich den Abbau von Vorurteilen zum Ziel gesetzt.

Gemeinschaftlich gefertigte Strick- und Häkelstücke werden an Aktive in der Obdach-/Wohnungslosen-/Bedürftigenhilfe abgegeben und erreichen so Menschen in Not. Wärme im physischen und übertragenen Sinne durch Wertschätzung und sichtbar machen in die Gesellschaft hineinzutragen ist Ziel und Zweck gleichermaßen. Die Kooperationen mit Aktiven aus der Obdach-/Wohnungslosen-/Bedürftigenhilfe erstrecken sich auf hauptwie ehrenamtliche Partner.

Informationen:[www.wooligans.net](http://www.wooligans.net)



## Sternenzauber und Frühchenwunder e.V.

Der Verein ist eine ehrenamtliche Initiative für kleine Wunder und ihre Eltern. Tausende Ehrenamtliche nähen, stricken und häkeln Kleidung und basteln Andenken für Kinder, die viel zu früh das Licht der Welt erblicken und Kinder, die manchmal leider nur sehr kurz auf dieser Welt verweilen dürfen.

Krankenhäusern fehlt es an Bekleidung für diese kleinen Wunder, da sie meist deutlich vor Ende der Schwangerschaft zur Welt kommen. Die Vereinsmitglieder stricken, nähen und häkeln mit dem Ziel, diesen Kindern einen würdevollen Empfang auf der Welt zu ermöglichen oder ihnen und ihren Eltern Erinnerungsstücke (eines wird dem Sternchenkind mit auf seine Reise gegeben, das andere dient den Eltern als greifbare Erinnerung an ihr Wunder) anzufertigen.

Mittlerweile beliefert der Verein rund 400 Krankenhäuser, Hebammen, Hospize, Frauenärzte und Bestatter in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Luxemburg.

Informationen:  
[www.sternenzauber-fruehchenwunder.de](http://www.sternenzauber-fruehchenwunder.de)

Wenn Sie Interesse haben, eines dieser Projekte zu unterstützen, informieren Sie sich auf der angegebenen Webseite über Ihre Möglichkeiten.

In der nächsten Ausgabe berichten wir über weitere wohltätige Strick- und Häkelprojekte, die sich über Ihre Unterstützung freuen würden.

# Weihnachtsschmaus - ohne Verdauungsgraus

## Weihnachtskost mit Leichtigkeit genießen

Gans, Klöße, Marzipan und Stollen – an den Weihnachtstagen steht unser Magen vor großen Herausforderungen. Zu viel, zu fett, zu schnell, aber einfach lecker. Die Disziplin weicht der Völlerei. Alle kennen das: Obwohl wir satt sind, nehmen wir einen Nachschlag. Doch die Folgen lassen nicht lange auf sich warten: Völlegefühl, Übelkeit und Verdauungsprobleme.

**Hier ein paar Tipps, wie das Weihnachtsessen ein Genuss bleibt.**

### Zwischendurch Pausen machen

Der Magen hat die Aufgabe, die Nahrung zu durchmischen und vorzuverdauen und dann in kleinen Portionen an den Darm abzugeben. Dies erfordert Zeit, die doch gerade an Weihnachten gegeben sein sollte. Essen Sie also in Ruhe, machen Sie Pausen und gönnen Sie Ihrem Magen Zeit, seine Arbeit zu tun.

### Fette in Maßen

Fette Kost ist schwerer zu verdauen, weil die Fettverdauung länger dauert. Das bedeutet nicht, dass Sie an Weihnachten ganz auf Fett verzichten müssen, aber vielleicht können Sie an der einen oder anderen Rezeptur Fettoptimierung betreiben. So könnten Sie z. B. statt der Cremesuppe zur Vorspeise eine Bouillon essen, statt der Gans eine Pute zubereiten oder die Soße mit saurer Sahne statt mit Sahne verfeinern.

### Verdauungsfördernde Würzer

Nutzen Sie zum Würzen Ihres Weihnachtsmenüs doch einmal Ingwer, Fenchel, Kümmel oder Anis – sie unterstützen die Verdauung. Frische Kräuter eignen sich ebenfalls zum Würzen und fördern gleichzeitig die Verdauung. Kresse wirkt Blähungen entgegen, Basilikum regt die Verdauung an und Dill beruhigt den Magen. Sie bringen außerdem Pfiff ins Weihnachtsmenü.



Wir wünschen  
viel Spaß beim  
Genießen!

### Bitterstoffe einbinden

Seit Jahrhunderten werden Bitterstoffe verwendet, um die Verdauungssäfte anzuregen und Verdauungsproblemen vorzubeugen.

Dies können Sie vielfältig in Ihrem Menü berücksichtigen. Chicorée, Rucola, Radicchio, Endiviensalat oder Artischocke enthalten z. B. viele Bitterstoffe und können wunderbar in einer Vorspeise verarbeitet werden. Rosenkohl ist eine geeignete bittere Beilage.

Auch Espresso enthält Bitterstoffe. Er kann nach dem Essen getrunken oder in die Nachspeise integriert werden.

Der Magenbitter lässt schon auf bittere Inhaltsstoffe schließen, doch ist er wohlüberlegt zu trinken. Denn der Verdauungsschnaps macht den Magen träge, da er ihn betäubt, statt ihn anzuregen. Ebenso betäubt wird der Schließmuskel des Magens, der nun das Aufsteigen von Magensäften nicht mehr stoppen kann. Die Folge ist Sodbrennen. Wer darauf aber nicht verzichten mag, ist mit einem Magenbitter zumindest besser beraten als z. B. mit Likören oder Bränden. Zu empfehlen ist aber, statt zu Kräuterschnaps zu Kräutertee zu greifen. Fenchel, Kümmel und Anis eignen sich auch als Tee zur Entspannung des Magen-Darm-Trakts.

## KIPFERLN AUS ANIS BAISER

### Zubereitung:

Eiweiß und Zitronensaft steif schlagen. Salz, Vanillezucker und Zucker nach und nach hinzugeben. So lange schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse glänzt. 80 g Mandeln mit Anis mischen und unterheben. Die Eiweißmasse in einen Spritzbeutel füllen und die Masse als Kipferln auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Mit den restlichen 20 g gemahlene Mandeln bestreuen.

Die Bleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen (Umluft 150°C) schieben und ca. 15 Min. backen. Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



- 2 Eiweiß
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 120 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 TL gemahlener Anis

intensiv lernen (ugs.)	▼	Vor- nehm- heit	▼	US-Par- laments- ent- scheide	▼	weib- liches Nage- tier	Wind- schatten- seite	feuer- festes Mineral	▼	▼	Him- mels- richtung	Feiertag
▼	▶								5			▼
Beruf in der Kfz- Industrie		narko- tisiert	▶		6						Eiweiß- gift	
jemeni- tische Münze	▶			stehen- des Ge- wässer	▶			Zeit- alter		Stäure- gehalt- wert	▶	
▼					Hunde- laute		Brand- rück- stand	▼				
aufge- schlos- sen		Balken- träger (Figur)		Weste ohne Ärmel	▶					sehr gut, aus dem ...		
toler- ieren, dulden	▶	▼				9	nord- amerika- nische Indianer		europ. Welt- raumorg. (Abk.)	▶		
▼				Brief- anrede		kleine Vogel- voliere	▼				2	
Wasser- vogel	latei- nisch: Tor, Pforte		Vorname der Riefen- stahl	▶				US- Militär- sender (Abk.)				künst- liche Satelliten
kleiner Rundbau	▼								griechi- scher Gott der Künste		tourist. Hoch- saison	▼
Bruder von Vater oder Mutter	▶					befes- tigtes Berber- dorf		Wortteil: Afrika	▶			
▼	8		Männer- name		Süß- wasser- fisch	▶						
Stelle		weib- liche Ziege	▶					Quit- tungen		Ziffern- kennung (engl.)	▶	
ein Farbton	▶	1			leichte Holzart		inneres Hohl- organ	▶				
griech. Muse der Stern- kunde	Vers	Oper von Verdi		laut schreien	▶							
▼		▼				Palästi- nenser- organi- sation				Zwerg der Edda		Substanz der Gene (engl.)
gefall- süchtig	▶		4			modem	Abk.: euro- päische Norm		ermü- dend	▶	7	
franzö- sischer Frauen- name				Gewin- nerin	▶							
Symbol- figur Frank- reichs	3								afrika- nische Palmen- art	▶		

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

Alle Lösungen zu den Rätseln erhalten Sie natürlich gerne auf Anfrage bei uns.

# KOSTENLOSES BERATUNGSGESPRÄCH

Der eigene Pflegebedarf oder die Pflege eines Angehörigen werden manch-  
mal einfach unterschätzt.

Wir möchten Ihnen und Ihren Angehörigen in einem kostenlosen und natür-  
lich unverbindlichen Beratungsgespräch aufzeigen, welche Möglichkeiten  
der Unterstützung in Ihrem Alltag oder bei der Entlastung Ihrer Angehörigen  
gegeben sind.

**In folgenden Bereichen können wir zum Beispiel Unterstützung leisten:**

- Hilfe im Haushalt
- Begleitung zum Arzt oder zu Behörden
- MDK bzw. Pflegegradberatung
- Verhinderungspflege
- Grundpflege
- und vieles mehr



**Sprechen Sie uns einfach an!**

Xantener Pflegeteam  
Heinrich-Lensing-Straße 37  
46509 Xanten

Tel.: 02801 - 988 40 35  
Fax: 02801 - 988 40 36

[www.xantener-pflegeteam.de](http://www.xantener-pflegeteam.de)



## 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**