PFLEGERUNDSCHAU

Ambulantes
PflegeZentrum

Ausgabe 02/2017

www.apz-sa.de
Teuchern: 03 44 43 - 25 99 71
Aschersleben: 03 47 3 - 22 21 30 2
Ballenstedt: 03 94 83 - 97 60 01
Osterfeld: 03 44 22 - 61 79 56

Thema dieser Ausgabe:

Inkontinenz

TIPP
Übungen für einen starken Beckenboden

GUT AUFGEKLÄRT
Inkontinenzhilfsmittel
- Was zahlt die Kasse?

KALTE GURKENSUPPE
S. 15

GRATIS ZUM MITNEHMEN

STANDORTE: TEUCHERN, OSTERFELD, ASCHERSLEBEN, BALLENSTEDT

Die Pflegerundschau
erscheint viermal jährlich.

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

Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:
APZ Sachsen-Anhalt GmbH
Markt 18
06682 Teuchern
Tel.:+49 (0) 34443 259971
info@apz-sa.de

Autoren dieser Ausgabe :
APZ Sachsen-Anhalt GmbH, Autoren
der pflegemarkt.com GmbH
Kathy36-Chefkoch.de

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:
Griebsch & Rochol Druck GmbH &
Co. KG
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
alle ©Ambulanter Hauspflege Dienst
GmbH außer S. 11 © pm pflege-
markt.com GmbH

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen
Texten unter
www.ahd-jesteburg.de

Ausgabe: 02/2017

Auflösung Heft Ausgabe 01/2017
SELBSTSTAENDIGKEITSMETER

Hallo liebe Leserinnen, liebe Leser,

das erste halbe Jahr ist mittlerweile schon wieder vorbei, ab jetzt beginnt endlich die warme Jahreszeit.

In dieser Ausgabe haben wir wieder interessante Themen für Sie zusammengestellt, unter anderem berichten wir über einen Schreiner den wir auf der Altenpflegemesse in Nürnberg getroffen haben.

Auch motorische – funktionelle Behandlung, darüber hat die Ergotherapie Feist einen interessanten Bericht beigesteuert.

Denken Sie dran auch dies Jahr haben wir wieder in unseren Tagespflegen das jährliche Sommerfest um gemeinsam einen schönen Tag zu verbringen und Spaß zu haben. Termine und Vorbestellungen bitte immer direkt mit der Tagespflege abstimmen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß mit der Ausgabe und bleiben Sie uns erhalten.

Die Redaktion der Pflegerundschau

Inhalt

04 APZ INTERN

Schreinerei Philipp aus Neusorg

05 GUT AUFGEKLÄRT

Körperflüssigkeiten

06 GESUNDHEITSLEXIKON

Inkontinenz - Was ist das und was kann ich tun?

08 TIPP

Übungen für einen starken Beckenboden

10 GUT AUFGEKLÄRT

Inkontinenzhilfsmittel - Was zahlt die Kasse?

12 FUNDSTÜCKE

Duschen im eigenen Pflegebett, statt waschen mit Waschlappen

14 GESUND & LECKER

Die Gurke
Kalte Gurkensuppe

16 RÄTSEL

Kreuzworträtsel

17 APZ INTERN

Neues von uns

Ergotherapie Feist

Schreinerei Philipp aus Neusorg

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Bei unserem Diesjährigen Besuch der Altenpflegemesse in Nürnberg haben wir einen Schreiner gefunden. Da ich es schon Interessant fand, warum ein Handwerker auf so einer Messe ist, habe ich mir das genauer angeschaut.

Im Gespräch mit Manfred Philipp fand ich heraus, dass er Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen vornimmt und Spezialanfertigungen für behinderte Menschen baut, so konnten wir z.B. einen Schrank-Butler auf der Messe sehen.“

Ein Problem, das vor allem Rollstuhlfahrer, aber auch Kleinwüchsige oder ältere Menschen kennen: „Wie erreiche ich die oberen Fächer in meinen Schränken?“ Zum einen geht dies mit fremder Hilfe oder mit Hilfe von kleineren Möbeln, wie z.B. einem Hocker. Gefährliche Kletterpartien mit wackeligen Steighilfen sind jedoch mehr als gefährlich aber ab sofort nicht mehr nötig!

Nach dem Öffnen der Schranktüren kann man aufgrund des innovativen Schienen- und Gelenksystems das obere Schrankteil nach vorne vor den Schrank ziehen. Der Elektroantrieb mit zwei Spindelmotoren senkt das mobile Schrankfach. Dies ist nicht nur für Zuhause eine Lösung sondern auch für einen Arbeitsplatz, wenn man aufgrund von Krankheit eben nicht mehr an oben liegenden Fächer kommt.

Besonders beeindruckt hat uns das Mobile Kochsystem. Sicher nicht für jeden interessant aber er hat sich was einfallen lassen damit eben auch bettlägerige wieder am Kochen teilnehmen können.

Für einen Haushalt mit Rollstuhlfahrer hat er sogar eine Variante für die Einbauküche hergestellt mit der man das Kochfeld oder auch den Backofen auf Arbeitshöhe eines Rollstuhlfahrers herunterfahren kann.

Körperflüssigkeiten

Was sie über unsere Gesundheit verraten

Unser Körper verfügt über zahlreiche Körpersäfte, die diverse Informationen über unseren Gesundheitszustand geben. Ärzte können anhand unserer Körperflüssigkeiten Krankheiten erkennen und deren Therapien steuern, indem sie die Werte regelmäßig überprüfen.

BLUT

Anhand eines Blutbildes kann ein Arzt erkennen, wie unsere Organe arbeiten. Es werden u. a. die Werte für Enzyme, Cholesterin, Zucker, Blutkörperchen, Hormone und Eiweiß ermittelt. Aus ihnen lassen sich Krankheiten, Entzündungen und Störungen im Stoffwechsel erkennen.

URIN

Im Urin lassen sich über einen Urintest Stoffe nachweisen, die nicht im Urin enthalten sein sollten. Bakterien oder weiße Blutkörperchen im Urin lassen z. B. auf Harnwegsinfekte schließen. Erhöhte Eiweißwerte deuten auf eine eingeschränkte Nierenfunktion hin.

ABSTRICH

Ein Abstrich kann an verschiedenen Körperstellen gemacht werden. Ein Abstrich am Muttermund kann Krebszellen aufspüren, ein Wundabstrich hilft, Bakterien zu identifizieren, und ein Rachenabstrich kann Streptokokken nachweisen.

BRONCHIALSCHLEIM

Eine Laboruntersuchung von Bronchialschleim kann z. B. bei einer Lungenentzündung Aufschluss über die verursachenden Bakterien geben.

SPEICHEL

Im Speichel spiegelt sich der Hormonhaushalt wider. Vor allem der Kortisonhaushalt wird bei der Analyse einer Speichelprobe sichtbar.

LIQUOR (HIRNWASSER)

Diese Flüssigkeit umfließt das Gehirn und polstert es so nach außen ab. Bei einer Probeentnahme können Hinweise auf eine Entzündung der Hirnhaut, einer Meningitis, gefunden werden.
Anzeichen dafür sind z. B. rote und weiße Blutkörperchen im Liquor.
Eine Untersuchung des Hirnwassers kann außerdem Hinweise auf Multiple Sklerose geben.

TRÄNEN

Tränen sind nicht nur der Spiegel unserer Emotionen. Ihre Zusammensetzung kann auch eine Überreaktion des Immunsystems (z. B. Allergie) oder Krankheiten wie die Basedowkrankheit, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, anzeigen.

Inkontinenz

Was ist das?

Etwa 5 bis 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden nach Schätzungen des Selbsthilfeverbands Inkontinenz e. V. an einer Inkontinenz. Die Dunkelziffer liegt jedoch vermutlich deutlich höher.

Überwiegend sind ältere Menschen betroffen, wobei eine Inkontinenz grundsätzlich in allen Lebensphasen auftreten kann.

Frauen sind fünfmal häufiger betroffen als Männer, und jede dritte Frau über dem 50. Lebensjahr weist Probleme in diesem Bereich auf.

URSACHEN UND FORMEN

Harninkontinenz ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Das Auftreten einer Harninkontinenz kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden.

Körperliche und funktionelle Veränderungen, psychische Einschränkungen sowie Einflüsse durch Medikamenteneinnahme spielen eine Rolle.

Auch Beckenbodenschwäche, Stuhlverstopfungen, Harnwegsinfekte und Immobilität können eine Inkontinenz verstärken.

Dranginkontinenz

Rasch auftretender und starker Harndrang, der keine Zeit für den Gang zur Toilette lässt und zu unkontrolliertem Harnverlust führt. Ursache sind ungehemmte Kontraktionen des Muskels, der für die Leerung der Harnblase verantwortlich ist.

Stress- bzw. Belastungsinkontinenz

Mechanische Belastungen (z. B. Treppensteigen, Husten, Niesen, schweres Heben) erhöhen den Druck im Inneren des Bauchraums und führen zu unkontrolliertem Harnverlust.

Mischinkontinenz

Sie umfasst die charakteristischen Symptome der beiden vorgenannten Inkontinenzformen.

Überlaufinkontinenz

Ein schwacher Harnblasenmuskel oder ein Hindernis am Blasenausgang (z. B. ein Karzinom) verhindern die vollständige Entleerung der Blase. Sie füllt sich so sehr, dass sie unkontrolliert überläuft.

Reflexinkontinenz

Die Blase leert sich reflexartig und unkontrolliert. Diese Form tritt auf, wenn die Nervenbahnen im Rücken unterbrochen sind (z. B. bei einer Querschnittslähmung).

Inkontinenz

Was kann ich tun?

Auf jeden Fall sollten Sie das offene Gespräch mit Ihrem Arzt suchen. Inkontinenz ist nichts, wofür Sie sich schämen müssen, und sie kann behandelt werden. Die verschiedenen Ursachen, die Inkontinenz haben kann, bedürfen jedoch einer individuellen Behandlung.

Je nach Schwere, Ursache und persönlichen Einschränkungen kommen physikalische Therapien, medikamentöse oder operative Behandlungsmethoden infrage, die Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen.

Das Gespräch mit dem Arzt ist zudem wichtig, weil er Ihnen ein Rezept für aufsaugende Inkontinenzhilfsmittel (Vorlagen) ausstellen kann. Sie müssen diese Artikel nicht privat bezahlen, die Krankenkasse kommt dafür auf.

Des Weiteren gibt es verschiedene pflegerische Maßnahmen und körperliche Trainings, zu denen wir Sie als Pflegedienst gerne beraten und die wir Ihnen hier vorstellen möchten.

TRINKVERHALTEN

Auch wenn eine Inkontinenz unangenehm ist, sollten Sie ihr nicht entgegenwirken, indem Sie weniger trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern täglich ist besonders bei einer Inkontinenz wichtig, um so Harnwegsinfekte zu vermeiden.

HAUTPFLEGE

Bei bestehender Harninkontinenz ist auf eine sehr gute Hautpflege im Intimbereich zu achten, damit es nicht zu Hautentzündungen oder Pilzinfektionen kommt. Ziel ist dabei, den physiologischen Hautzustand zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Halten Sie die Haut im Intimbereich möglichst trocken, indem Sie feuchte Vorlagen umgehend auswechseln. Zum Reinigen der Haut können Sie einen Esslöffel Essig oder Zitronensaft in das Waschwasser geben, dies erhält den Säureschutzmantel der Haut.

VOLLSTÄNDIGE BLASENENTLEERUNG

Eine nicht vollständig entleerte Harnblase kann eine Blasenentzündung begünstigen. Deshalb sollten Sie sich Zeit nehmen, um eine wirklich vollständige Blasenentleerung zu gewährleisten.

Folgende Tricks können hier helfen:

- auf der Toilette sitzend mit dem Becken vor- und zurückschaukeln
- Oberkörper aufrichten und dabei die Arme in die Luft strecken
- von der Toilette aufstehen und sich wieder setzen

Übungen für einen starken Beckenboden

Inkontinenz einfach entgegenwirken

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das nach unten offene Becken durch mehrere Muskelschichten verschließt. Diese Muskelplatte reicht vom Schambein bis zum Steißbein.

Sie wird von Harnröhre sowie Darm (bei den Frauen zusätzlich durch die Scheide) durchbrochen und vom Harnröhren- und Afterschließmuskel verschlossen.

Ein starker Beckenboden ist wichtig, um die Blase bei ihrer Funktion als Sammelbehälter zu unterstützen. Der Beckenboden lässt sich ebenso trainieren wie etwa die Muskeln unserer Arme oder Beine. Daher hilft regelmäßiges Beckenbodentraining, den Beckenboden zu stärken und Inkontinenzerscheinungen zu verhindern oder zu mindern.

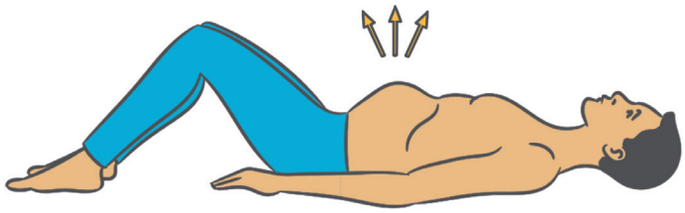
Beckenbodenübungen:

Versuchen Sie, die folgenden Übungen mehrmals in der Woche jeweils 10 bis 15 Minuten durchzuführen. Die Anspannungsphase sollten Sie dabei nach Möglichkeit 5 bis 15 Sekunden halten und die Übung dann abwechselnd mit der Entspannungsphase 2 bis 5 Mal wiederholen.

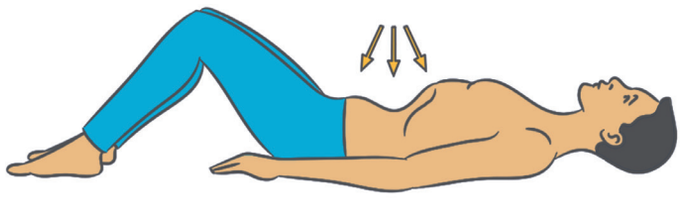
Bodendrücken

Sie liegen auf dem Rücken und Ihre Beine sind hüftbreit angewinkelt.

Atmen Sie ein. Ihr Bauch wölbt sich vor, Ihr Rücken geht ins Hohlkreuz und der Beckenboden entspannt.



Atmen Sie aus. Ihr Bauch wird flach, der Rücken (das Kreuz) drückt fest auf den Boden, der Beckenboden spannt an. Bauch und Gesäßmuskulatur sind völlig entspannt. Halten Sie diese Position einige Sekunden.

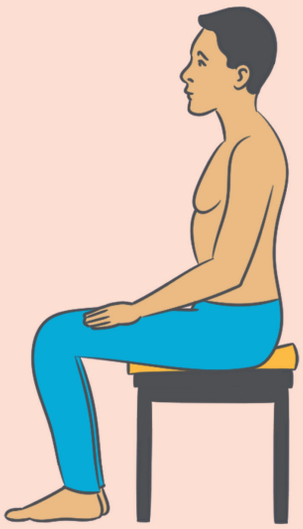


Sie liegen und atmen ein wie beim Boden-drücken. Beim Ausatmen wird Ihr Bauch flach, Ihr Beckenboden spannt an und Sie heben gleichzeitig Ihr Becken vom Boden ab.

Mit der nächsten Einatmung legen Sie Ihr Becken wieder ab.

Rolle umschließen

Setzen Sie sich aufrecht mit leicht gespreizten Beinen auf ein Handtuch, das zusammengerollt auf einem festen, ebenen Stuhl liegt.



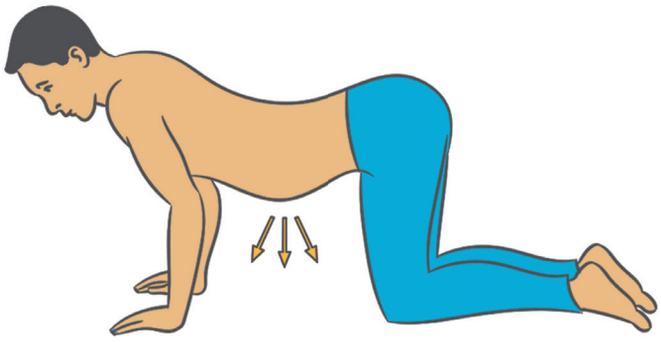
Atmen Sie ein. Der Damm hebt sich und die Sitzknochen nähern sich an, als würden Sie die Handtuchrolle umschließen.

Atmen Sie aus. Die Sitzknochen entfernen sich voneinander und der Damm ruht auf der Handtuchrolle.

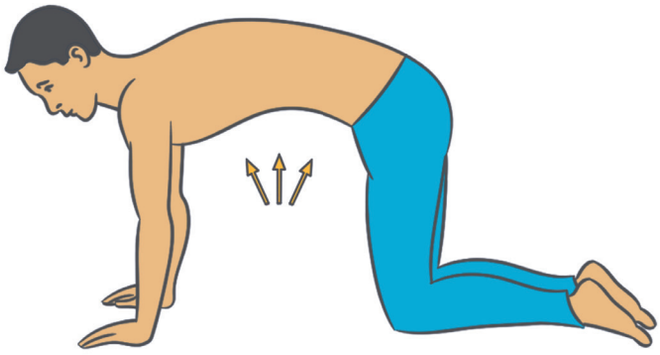
Katzenbuckel

Knien Sie sich im Vierfüßlerstand hin. Die Hände sind hüftbreit auseinander unterhalb der Schultern aufgestützt. Die Knie sind geschlossen und die Fußrücken liegen auf dem Boden auf.

Atmen Sie ein. Ihr Bauch wölbt sich vor, Ihr Rücken geht ins Hohlkreuz und der Beckenboden entspannt.



Atmen Sie aus. Ihr Bauch wird flach, der Rücken macht einen Katzenbuckel und der Beckenboden spannt an.



Halten Sie diese Position einige Sekunden und wiederholen Sie dann beide Übungen.

Inkontinenzhilfsmittel

Was zahlt die Kasse?

Einer betroffenen Person fällt es häufig schwer, zum Arzt zu gehen und die eigene Inkontinenz zu thematisieren. Ist dieser Schritt jedoch getan, sollte auch gleich über die notwendigen Hilfsmittel gesprochen werden. Denn die Kosten für Inkontinenzhilfsmittel werden von der Krankenkasse getragen, wenn Ihr Arzt Ihnen hierfür ein Hilfsmittelrezept ausstellt.

Diese Hilfsmittel werden manchmal allerdings nur ungern verschrieben, da viele Ärzte nicht darüber aufgeklärt sind, dass die Kosten für Inkontinenzhilfsmittel nach § 84 SGB V nicht ihr Budget belasten.

Da inkontinente Menschen Anspruch auf adäquate Versorgung mit Inkontinenzhilfsmitteln haben, sollten sie auf die Verordnung dieser Produkte bestehen.

Die Erstattung von ableitenden Hilfsmitteln (wie Urinkatheter) bereitet im Gegensatz zu der von saugenden Hilfsmitteln (wie Slipeinlagen und Windelhosen) seltener Probleme. Aus diesem Grund werden wir uns in diesem Artikel auf die saugenden Inkontinenzhilfsmitteln konzentrieren.

Immer verordnungsfähig sind Inkontinenzhilfsmittel, wenn sie einer der drei folgenden Fallgruppen zugeordnet werden können. Unterschiede bestehen hier vor allem in der Begründung für die Verschreibung der Hilfsmittel.

Die **Fallgruppe 1** umfasst alle Inkontinenzhilfsmittel, die es der betreffenden Person ermöglichen, ohne Beschwerden oder Probleme am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Das heißt, sie kann sorglos Freunde besuchen oder den Einkauf erledigen.

Bei der **Fallgruppe 2** werden Inkontinenzhilfsmittel im Zusammenhang mit der Behandlung einer Krankheit eingesetzt. So können z. B. Hilfsmittel verordnet werden, wenn ein Patient diese nach einer Prostata-Entfernung benötigt.

Die **Fallgruppe 3** schließt Inkontinenzhilfsmittel ein, die zur Vermeidung neuer Erkrankungen bei schweren Funktionsstörungen beitragen. Ein Beispiel hierfür wäre, wenn der Arzt einem Demenzerkrankten Inkontinenzhilfsmittel verschreibt, um Hautkrankheiten vorzubeugen.

Außerhalb dieser Fallgruppen kann mit entsprechender Begründung auch spezielle Inkontinenz-Bade- und Therapiebekleidung bezuschusst werden. Wird die spezielle Kleidung z. B. bei einer Übungsbehandlung im Wasser oder zur Krankengymnastik im Bewegungsbad eingesetzt, können die Kosten teilweise übernommen werden.

Tipps

Weil nicht alle Inkontinenzhilfsmittel von Betroffenen akzeptiert werden müssen, ist es wichtig, dass sie sich zunächst gut über die verschiedenen Produkte informieren und sie testen, bevor sie sich ein Rezept ausstellen lassen.

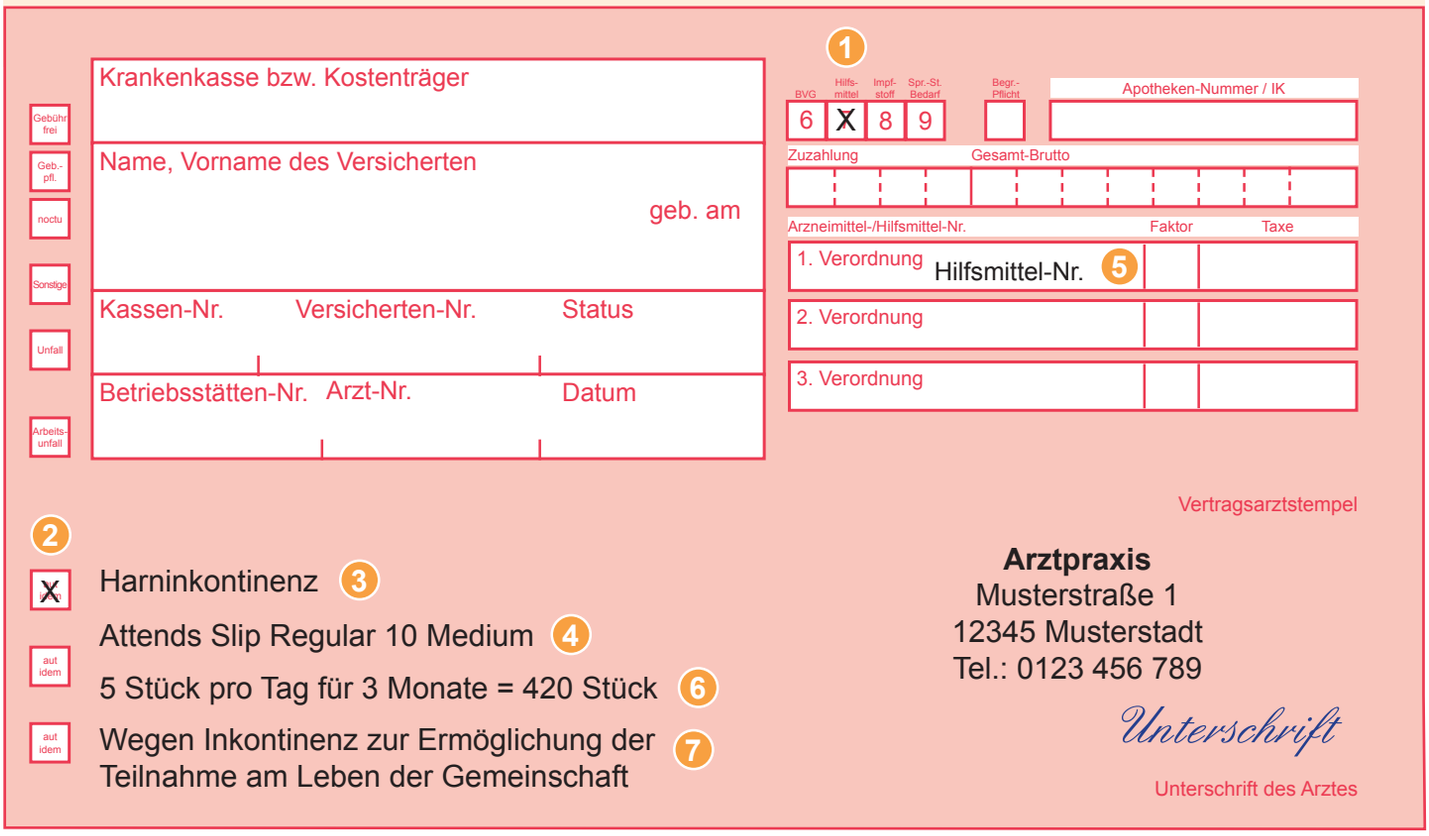
Empfehlenswert sind hier Dauerrezepte für ein halbes oder ein ganzes Jahr, sodass nicht so häufig ein Arzt zur Ausstellung eines Folgerezepts aufgesucht werden muss.

Auf dem Rezept sollte außerdem auf die unten aufgeführten Angaben geachtet werden, damit der Patient das von ihm gewünschte Produkt erhält.

Fehlen bestimmte Angaben, so haben Leistungserbringer die Möglichkeit, ihrem Ermessen nach gleichwertige ähnliche Produkte zu liefern. Dies ist nicht immer im Interesse der Patienten.

AUF FOLGENDE ANGABEN AUF DEM REZEPT IST ZU ACHTEN:

1. Kennzeichnung als Hilfsmittel
2. „aut idem“ angekreuzt
3. Diagnose
4. Hersteller und Produktname
5. Hilfsmittelnummer
6. Stückanzahl und Verordnungszeitraum
7. Begründung



Duschen im eigenem Pflegebett

statt waschen mit dem Waschlappen

Ein Mensch, der bettlägerig ist, sollte nicht auf den Genuss einer Dusche verzichten müssen, deshalb ist das Bettduschsystem der Firma HEIWASCH Bernd Rothert e. K. Fundstück dieser Ausgabe geworden.

Es handelt sich hierbei um eine Bettdusche für den mobilen Einsatz am Pflegebett, die bei Bedarf auch um die passende Haarwaschwanne ergänzt werden kann. Sie ist speziell für Menschen geeignet, die nicht mehr aus einem Pflegebett mobilisiert werden können.

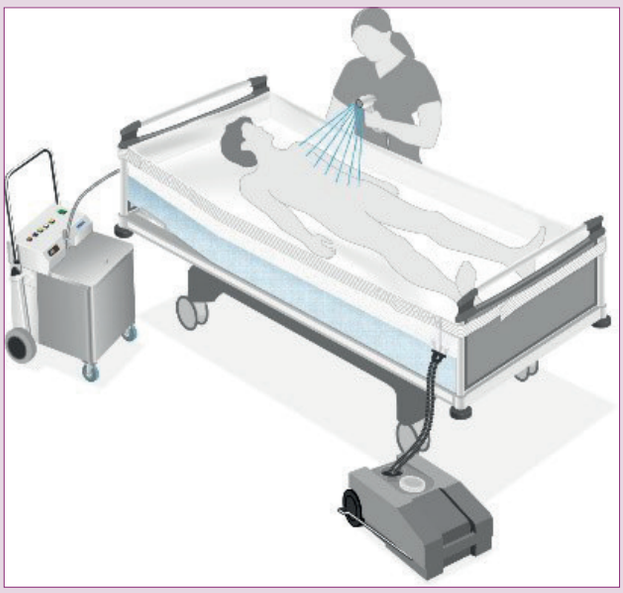
Das Duschsystem besteht aus einem fahrbaren Duschgerät mit Warmwasseraufbereitung, Abwasserwagen und Matratzenwanne.

Als Zubehör gibt es für die Haarwäsche auch eine anatomisch geformte Haarwaschwanne mit Abwasserschlauch – so wird auch das Haarewaschen im Bett wieder möglich.

Die aus hochwertigem Kunststoff gefertigte Wanne macht das Haarewaschen wieder angenehm und entspannend. Ein großes Auffangbecken mit integriertem Abfluss erleichtert die Haarwäsche im Bett. Über den flexiblen Abwasserschlauch kann das Schmutzwasser leicht abfließen. Es ist keine Umbettung des Patienten erforderlich – mühsame und oft unangenehme Patiententransporte entfallen somit.

Das Duschen mittels dieses Duschsystems wird wie nachfolgend beschrieben durchgeführt:

Vor dem Einlegen der Duschwanne ist es sinnvoll, ein großes Badetuch unter den Patienten zu legen. Dies erleichtert nach dem Duschen und dann Entfernen der flexiblen Duschwanne das Abtrocknen des Patienten.



- duschen im Bett statt waschen mit dem Waschlappen
- mit gleichmäßig temperiertem warmem Wasser
- mobiles Bettduschsystem mit wenig Platzbedarf
- kein Wasseranschluss erforderlich, da das Duschsystem über einen eigenen Wasservorrat verfügt
- Kostenübernahme bei Indikation durch die Pflegekasse

Die wasserdichte, atmungsaktive und aus einem flexiblen Stoff hergestellte Duschwanne mit integriertem Abfluss wird bei liegenden Personen ähnlich wie bei einem Bettlakenwechsel unter den gesamten Körper des Patienten gebracht und mittels Klettbändern an den zwei Bettstirnseiten fest angezogen und überlappt.

Hierbei stellen sich die Duschwannenseitenteile etwas auf und es entsteht die Wannenform. Der Ablaufstutzen wird vor Ort mittig oder seitlich am Bettfußende so an der Bettwanne angebracht, dass er zwischen Matratzenende und Bettstirnseite liegt. Eine mögliche Bettschrägstellung unterstützt den Wasserabfluss. Die betreute Person liegt bequem und wirbelsäulenfreundlich in ihrem Pflegebett, während eine zweite Person die komplette Körperreinigung mit einer Handbrause und wohltemperierten Wasser durchführt.

Die Steuerung des Wasserstrahls erfolgt direkt am Duschkopf.

Ständig nachlaufendes frisches Wasser gewährleistet eine optimale Hygiene beim Waschen.

Diese Pflegebettdusche ist im Pflegehilfsmittelverzeichnis unter
Reg.-Nr. 51.45.01.1001
und die Haarwaschwanne unter
Reg.-Nr. 51.45.01.0002
registriert, sodass die Kostenübernahme bei entsprechender Diagnose durch die Pflegekasse erfolgt.

Wenn Sie nähere Informationen zu unserem Fundstück wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt zu folgendem Unternehmen auf:

HEIWASCH
Die Bettdusche mit System

HEIWASCH – Die Bettdusche mit System
Bernd Rothert e. K.
Steglitzer Straße 15
21502 Geesthacht
Tel. : 04152 8 37 71 40
Fax: 04152 8 37 71 43
Internet: http://www.heiwasch.de
USt.-IdNr.: DE225213937

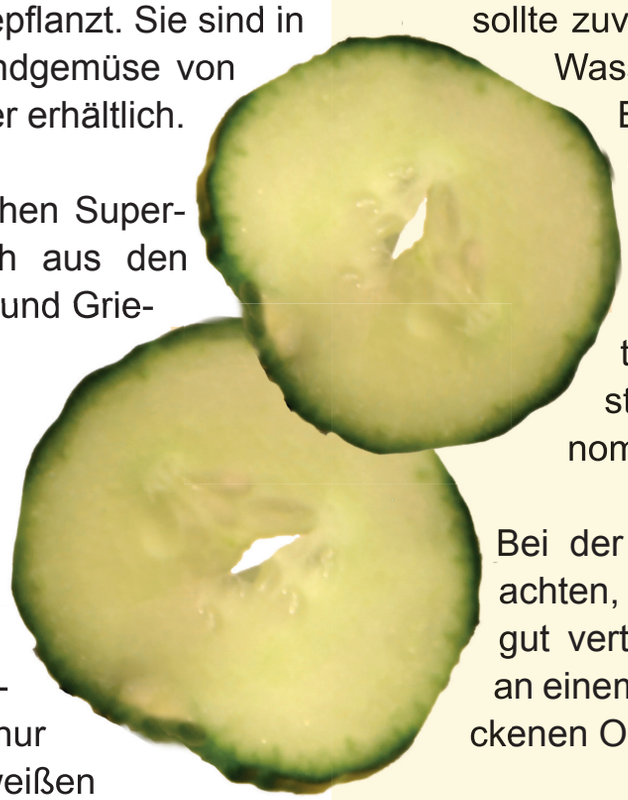
Gurke

Ein erfrischend leichtes Gemüse für den Sommer

Die Salatgurke trägt den lateinischen Namen *Cucumis sativa*. Der deutsche Name „Gurke“ ist wahrscheinlich auf das mittelgriechische Wort „aguros“, das „unreif“ und „grün“ bedeutet, zurückzuführen.

Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse und ist daher Kürbissen und auch mit Wassermelonen verwandt. Gurken werden einjährig gepflanzt. Sie sind in Deutschland als Freilandgemüse von Mitte Juni bis September erhältlich.

Viele Gurken in deutschen Supermärkten kommen auch aus den Niederlanden, Spanien und Griechenland.



Der hohe Wassergehalt der Gurke von 95 % versorgt den Körper mit Flüssigkeit. Neben Wasser enthält die Gurke nur wenige Kohlenhydrate und ebenso nur geringe Mengen an Eiweißen und Fetten.

Die Gurke enthält allerdings verschiedene B-Vitamine und einige Mineralstoffe. Ein weiterer Inhaltstoff der Gurke sind Peptidasen.

Diese Enzyme, die Proteine spalten können, sorgen dafür, dass eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch leichter verdaut werden. Darüber hinaus bewirken sie eine Reinigung des Darms.

Da die meisten Vitamine und Mineralstoffe sich in der Schale befinden, sollte die Schale der Gurke mitverzehrt werden. Sie sollte zuvor gründlich mit warmem Wasser abgespült werden. Bereits beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Schale unbehandelt ist, am besten sogar das Bio-Siegel trägt, damit keine Schadstoffe und Pestizide aufgenommen werden.

Bei der Lagerung ist darauf zu achten, dass Gurken Kälte nicht gut vertragen. Sie sollten daher an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort liegen.

Gurken eignen sich sehr gut als Rohkost, sind aber auch eine leckere Basis für eine kalte Gurkensuppe.

Lassen Sie sich von unserem Rezept inspirieren.

Kalte Gurkensuppe

Der vitaminreiche Sommergenuss

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln, die Gurken waschen.
2. Von einer Gurke einige Scheiben zum Garnieren abschneiden. Den verbliebenen Teil der Gurke und die zweite Gurke putzen und in grobe Stücke schneiden.
3. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden.
4. Vorbereitete Zutaten in zwei Portionen mit dem Schneidestab des Handrührgeräts pürieren.
5. Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcestersoße würzig abschmecken.
6. Circa 30 Minuten kalt gestellt durchziehen lassen und nochmals abschmecken.
7. In Gläsern anrichten und mit den Gurkenscheiben garnieren.

TIPP
Dazu schmecken Grissinistangen!

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 große Salatgurken
2 Bunde Schnittlauch
200g Doppelrahm-Frischkäse
Salz
Pfeffer
Worcestersoße

ein Bantustamm			Katzenlaute	römische Liebesgöttin		sächsisches Fürstenhaus		Warnfarbe	organ. Isolierschicht (Beet)			Bewohner der ‚Grünen Insel‘
Laubbaum						deutsche Landeshauptstadt			9		7	
	11			Molukkeninsel		herrenloser Straßenhund						bedürftig, arm
Fremdwortteil: vor			Rednerpult im Karneval						asphaltieren		Arktisvogel	12
Bilderrätsel						marokkanischer Hafen		Südostasiat				
			Staaten bildendes Insekt		Vorname der Engelke					Herrenschoßrock (Kw.)		
spanische Anrede: Herr	so ungefähr	smart				5						
kurz für: zu dem				Fremdwortteil: falsch, neben				indische Gaukler			Hauptstadt der Westsahara	
			8		Mastspitze		zum Embryo gehörig					
erstes Schullesebuch		Hauptstadt von Algerien		größter Saturnmond						poetisch: Kissen		
Begleiter des Iason							Glaubenslehre		italienischer Männername			
helles englisches Bier		3		ein Vorgesetzter (ugs.)		unstrukturiert				2		
Pflanzenspross	weibl. Amtsbezeichnung		angeglichen		1							Jungen
					englisch, französisch: Alter				englisches Biermaß		französischer Ausruf (3 W.)	
				4		englisch: Kopie, kopieren		Lautstärkemaß				
Insektenordnung			Erbfaktor		Ehefrau von Prince Charles							
Rohflanell		Gottesgesetz				10		chem. Zeichen für Selen		weggebrochen (ugs.)		
			6		Handfeuerwaffe							
Fremdwortteil: nicht				Stadt südlich von Bremen					nord. Herrin des Meeres			

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Neues von uns

APZ informiert

Aschersleben Heinrich-Heine-Straße 3:

Das Büro in Aschersleben ist nun endlich fertig Werbung ist dran und wir fühlen uns Pudel wohl. Auch freut es uns, dass viele die Gelegenheit nutzen uns zu besuchen um einfach mal nett bei einem Kaffee zu erzählen.

Osterfeld Schloßberg 6:

Der Ausflug nach Eisenberg in den Tierpark war für alle ein Erlebnis. Viele waren schon seit Jahren nicht mehr im Tierpark und waren umso mehr begeistert wie nah sie den Tieren doch kommen konnten. Ob Tagespflege Gäste oder nur ambulant versorgte, viele haben diese Möglichkeit genutzt und das Wetter war spitze.

Ballenstedt August-Bebelstraße 28/29:

Das lustige Gärtnern war bei der Bepflanzung der Blumenkästen und der Terrasse das Ziel, hier hat jeder mit gemacht. Es wurde wie Jedes Jahr auch wieder viel gelacht.

Die Terrassen Bepflanzung ist nun fertig. Tomaten, Kräuter und Erdbeeren zum Naschen haben wir auch wieder.

Ergotherapie Feist

Teil 1: motorisch-funktionelle Behandlung

In dem vorhergehenden Artikel ging es um die Vorstellung der „Ergotherapie“ im Allgemeinen.

Da es verschiedene Behandlungsarten in der Ergotherapie gibt, soll Ihnen im Folgenden das „motorisch – funktionelle Behandlungsverfahren“ etwas näher gebracht und auf Anwendungsmöglichkeiten und Inhalte eingegangen werden.

Wie bereits der Name der Behandlungsart verrät, geht es in erster Linie um Motorik und Funktion, genauer gesagt um die Wiederherstellung, Verbesserung und Erhaltung von motorischen Fähigkeiten, die ein Mensch für seine Alltagshandlungen benötigt.

Anwendung erfährt dieses Behandlungsverfahren vor allem im orthopädischen, chirurgischen, rheumatologischen, neurologischen und pädiatrischen Bereich. Die Dauer der Behandlung beträgt 30 Minuten.

In Zeiten von Frost, Eis und glatten Straßen geht es schnell das man Ausrutscht und den Halt verliert und dann stürzt – dies geschieht am häufigsten auf die Hände, denn man möchte sich ja abfangen.

Das „Ende vom Lied“ ist meist eine distale Radiusfraktur, sprich ein handgelenksnaher Speichen Bruch.

Nun bleiben Unterarm und Handgelenk für ein paar Wochen im Gips ruhig gestellt und danach fangen für die meisten Patienten die Probleme erst an.

Ein Szenario, welches wir in unserer Praxis für Ergotherapie in Osterfeld häufig erleben.

Hand und Unterarm sind geschwollen, schmerzen, kribbeln eventuell und die Funktionsfähigkeit, sprich zugreifen etc. sind eingeschränkt.

Therapeutisch beginnen wir damit der Schwellung und dem Schmerz mit speziellen Massagen und thermischen Anwendungen (Paraffinbad, gekühlter Sand) entgegen zu wirken.

Mit passiven und aktiven Funktionsübungen soll die Gelenkbeweglichkeit beübt und verbessert werden.

Schlussendlich geht es dann mit verschiedenen Therapiematerialien, wie Therapieknete, Schwämmen, Korken, funktionellen Spielen und dem Einsatz von handwerklichen Tätigkeiten an das Trainieren von Kraft, Koordination, Geschicklichkeit, Grob- und Feinmotorik, welches den sogenannten „Feinschliff“ darstellt.

Die Beratung über Hilfsmittel und Kompensationsmöglichkeiten im Alltag erfolgt während der Behandlung stets im individuellen Gespräch.

Ziel ist es für die Patienten, wieder problemlos und weitestgehend schmerzfrei die Tätigkeiten des alltäglichen Lebens ausführen zu können. Dies beginnt beim Zähne putzen, Hosenknopf schließen, Kaffeetasse halten und Einkaufszettel schreiben.

Diese „Kleinigkeiten“ machen jedoch den Alltag aus!

Sollten Sie in der o.g. Bredouille (o.ä.) sein und Ergotherapie zur Wiederherstellung und Genesung ihrer Funktionseinschränkungen benötigen, helfen Wir Ihnen gern auf diesem Weg und stehen Ihnen mit Rat und Tat in unserer Praxis für Ergotherapie in Osterfeld zur Seite.

Im nächsten Artikel stellen wir Ihnen ein weiteres ergotherapeutisches Behandlungsverfahren vor.

© Susann Raith, Anke Feist (2017)

Ergotherapie Feist

Anke Feist
Rinnegasse 24
07721 Osterfeld

Telefon: 03 44 22 / 30 35 01
Telefax: 03 44 22 / 61 70 58

E-Mail: info@ergotherapie-osterfeld.de

Neues Tagespflege- und Betreuungsprogramm

„Zur alten Schule Osterfeld“
Schlossberg 6 - 06721 Osterfeld
Tel.: 034422/617956

„Zur alten Schule Ballenstedt“
Bebelstr. 28/29 - 06493 Ballenstedt
Tel.: 039483/976001

Kommen Sie zum Schnuppertag & lernen Sie uns kennen!

Montag - Freitag von 8:00 - 16:00 Uhr

www.apz-sa.de

Ambulantes PflegeZentrum

Markt 18
06682 Teuchern

Bebelstraße 28/29
06493 Ballenstedt

Schlossberg 6
06721 Osterfeld

Heinrich-Heine-Str.3
06449 Aschersleben