



Liebe Leserin,
lieber Leser,

ob man im hohen Alter ein zufriedenes Leben führt oder mit allem hadert, was einem widerfährt, hängt letztlich gar nicht so sehr von der körperlichen Verfassung ab, sondern davon, ob es gelingt, so zu leben, wie man sich das vorstellt. Lebensqualität sieht aber für jeden Menschen anders aus. Um Ihre individuelle Lebensqualität im Alter zu erhalten und zu verbessern, braucht es aus unserer Sicht auch individuelle Hilfe. Genau das haben wir uns mit unserem neuen ambulanten Pflegezentrum vorgenommen. Es ist im Freiburger Westen entstanden und wird im April eröffnet. Das können Sie hier bei uns in Zukunft nutzen: In der **Tagespflege** bieten wir 18 Gästen von Montag bis Freitag ein betreutes Angebot. **Beratung und Schulung:** Wir beantworten Ihre Fragen rund um die Finanzierbarkeit von Pflege. **Sie brauchen Hilfe** im Alltag oder in der häuslichen Pflege? Unsere Pflegekräfte sind für Sie da!

Viel zu lesen also in dieser Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE!

Sabine Hain-Roob
Teamleitung WEST



IM APRIL IST ES SOWEIT

Unser neues Pflegezentrum WEST öffnet seine Türen

In der Elsässerstraße – zwischen Universitätsklinik und Diakonienkrankenhaus – laufen derzeit die letzten baulichen Maßnahmen auf Hochtouren. Anfang April wollen wir Ihnen, den Freiburger Bürgerinnen und Bürgern, unser neues ambulantes Pflegezentrum vorstellen. Von außen und von innen.

DAS NEUE PFLEGEZENTRUM WEST bündelt unter einem Dach eine so breite Angebotspalette zu Pflege und

Betreuung im Alter, wie es das in Freiburg bislang nicht gibt. Wir eröffnen u.a. unsere erste eigene Tagespflege für 18 Gäste. Darüber hinaus hat unser neues Pflegeteam WEST 2 hier seine zentrale Anlaufstelle. Der Pflegeüberleitungsdienst PiA Pflege im Anschluss wird die reibungslose Zusammenarbeit zwischen klinischer und häuslicher Pflege ab April vom Pflegezentrum aus managen. Und nicht zuletzt haben wir hier auch unser Beratungs- und Schulungsangebot für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige eingerichtet.



VOR ALLEM MIT DER TAGES-

PFLEGE ergänzen wir unser Kernangebot, die häusliche Pflege, erheblich. Pflegebedürftige Menschen, die aufgrund ihrer Bewegungseinschränkung oft wenig Kontakt haben, können so den Tag in der Gemeinschaft mit anderen verbringen. Die Tagespflege entlastet zudem pflegende Angehörige und ermöglicht ihnen sogar, beruflich tätig zu sein: Unsere Tagespflege ist montags bis freitags von 8 Uhr bis 16 Uhr geöffnet. Wir unterhalten einen eigenen Fahrdienst für die Gäste, die nicht selbst in die Tagespflege kommen oder von Angehörigen gebracht und abgeholt werden können. Übrigens: Die Tagespflege wurde von der Deutschen Fernsehlotterie gefördert.



Pflege, Betreuung und Beratung gehören im Pflegezentrum WEST zusammen.

MIT UNSEREM BERATUNGS- UND SCHULUNGSANGEBOT sprechen wir Menschen an, die Fragen rund um die häusliche Versorgung haben. Wir setzen dazu geschulte und erfahrene Pflegefachkräfte ein, die in unseren gut ausgestatteten Schulungsräumen

über die Beratung hinaus auch zeigen können, wie pflegerische Hilfsmittel am besten eingesetzt werden. Durch die gute Zusammenarbeit mit der nahe gelegenen Apotheke sind auch Informationsabende zu Heil- und Hilfsmitteln für die häusliche Pflege möglich.

ABENDS UND AN WOCHENENDEN stellen wir einen Teil unserer Räume den Bewohnern des Stadtviertels für Feierlichkeiten zur Verfügung. So bieten wir mit dem Pflegezentrum WEST nicht nur ein umfassendes Angebot für pflegebedürftige Menschen im Freiburger Westen. Wir wollen darüber hinaus auch einen Beitrag zur Quartiersentwicklung leisten. |

Ethische Fallbesprechung



Gesundheit fördern, Lebensqualität sichern

Als Pflegekräfte fragen wir uns täglich aufs Neue, ob und wie wir pflegebedürftigen Menschen gerecht werden können – trotz der oft sehr begrenzten Zeit, die uns zur Verfügung steht? Und ob es uns gelingt,

die Wünsche von Kranken in den Mittelpunkt unserer Arbeit zu stellen? Wir suchen deshalb gezielt und gemeinsam mit anderen nach Antworten: In ethischen Fallbesprechungen erleben wir den Austausch mit Kollegen, Ärzten und Angehörigen als entlastend und finden Lösungen, die gemeinsam getragen werden. Wir lernen aber auch zu akzeptieren, dass es nicht immer Lösungen gibt. Darüber hinaus ergeben sich in den geführten Fachgesprächen oft Vorschläge, wie sich die Lebensqualität unserer Patienten und deren Angehöriger – nicht selten weit über das aktuelle Problem hinaus – verbessern lässt. |

Mehr zu diesem Thema → <http://www.evsozialstation-freiburg.de/aktuelles.htm>





Den Kühlschrank mit System einräumen und den Überblick behalten.

VERDORBENE LEBENSMITTEL: SCHIMMELPILZGIFTE KÖNNEN KRANK MACHEN

Was muss wirklich in den Müll?

Auch wenn der Einkauf gut geplant ist, manchmal passiert es eben doch: Auf den Lebensmitteln sprießt Schimmel. Ist es Verschwendung, das Lebensmittel komplett zu entsorgen, oder sogar dringend notwendig, um die Gesundheit nicht zu gefährden? Wir haben Experten gefragt und Tipps zusammengetragen, wie Sie dem Schimmel durch richtige Lagerung vorbeugen können.

FRÜHER, ALS DIE KINDER noch zu Hause wohnten, wurden der Kühlschrank und der Vorrat immer vollgepackt – und waren genauso schnell wieder leer. Heute liegen viel weniger Lebensmittel in den Fächern und es dauert trotzdem manchmal länger, bis alles aufgebraucht ist. So erleben es viele Menschen im Laufe ihres Lebens. Wenn sie im Alter nur noch zu zweit sind oder alleine leben, benötigen sie weniger. Trotz der kleineren Einkäufe kann es aber passieren, dass sich auf dem Essen Schimmel bildet. Ein kleiner Fleck von grünem Schimmelflaum sprießt auf dem Brot oder dünne weiße Schimmelhäuschen zeigen sich auf frisch gekauften Erdbeeren. Was soll jetzt damit passieren?

BEREITS SEIT EINIGER ZEIT hat sich das öffentliche Bewusstsein dafür geschärft, dass wir zu viel Essen wegwerfen. Jedes achte Lebensmittel, das gekauft wird, landet in der Tonne, so das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Wenn wir also weniger verschwenden wollen, sollten wir dann nur den Schimmel rausschneiden und den Rest verzehren? Oder doch alles wegwerfen, um die Gesundheit nicht zu ris-

kieren? „Die meisten verschimmelten Lebensmittel gehören tatsächlich in den Müll, aber es gibt ein paar Ausnahmen“, erklärt die Ernährungsexpertin Isabelle C. Keller von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

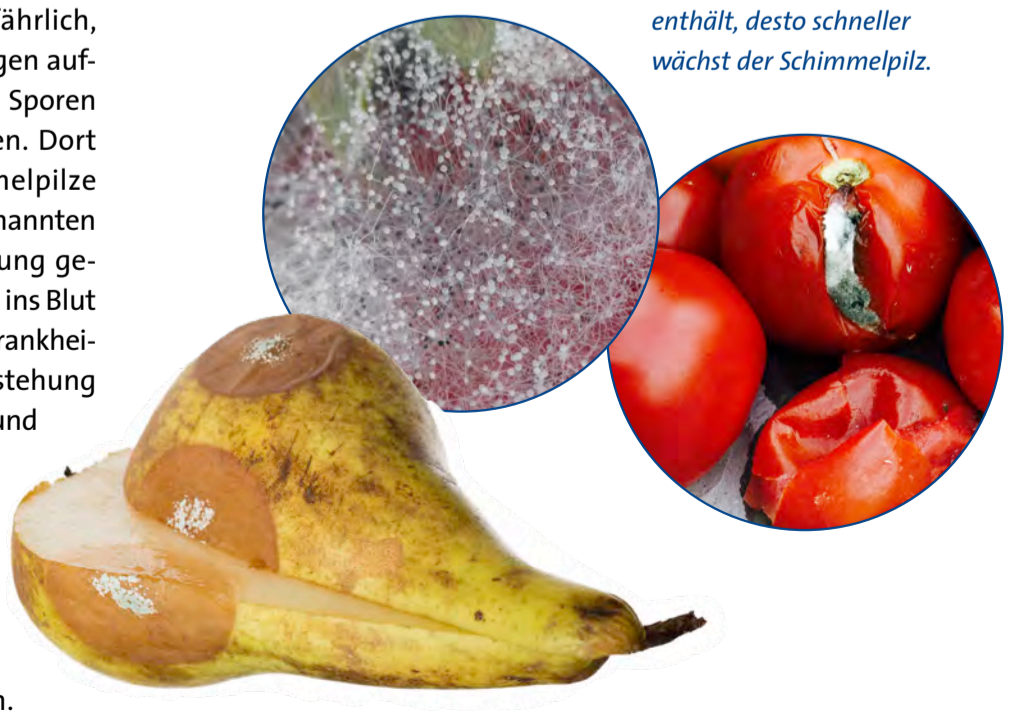
SCHIMMELPILZGIFTE GELANGEN INS BLUT

Schimmelpilze sind in der Natur weit verbreitet. Ihre Sporen fliegen quasi ständig durch die Luft und sind für die meisten Menschen ungefährlich, wenn sie nicht in großen Mengen auftreten. Natürlich können diese Sporen auch in Lebensmittel gelangen. Dort produzieren manche Schimmelpilze beim Wachstum Gifte, die sogenannten Mykotoxine. Über die Verdauung gelangen diese Schimmelpilzgifte ins Blut und können zu verschiedenen Krankheiten führen: Sie können die Entstehung von Krebs begünstigen, Nieren und Leber schädigen, das Immunsystem beeinträchtigen oder Durchfall und Erbrechen verursachen. „Bei einer akuten Vergiftung können innerhalb kurzer Zeit nach dem Essen Beschwerden auftreten.

Manche Wirkungen sind dagegen erst mit zeitlicher Verzögerung erkennbar“, sagt Dr. Ernst Molitor, Akademischer Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie, Immunologie und Parasitologie des Universitätsklinikums Bonn. Die Frage, wie viele oder wie oft man verschimmelte Lebensmittel essen muss, damit es gefährlich wird, lässt sich kaum

allgemeingültig beantworten. Das liegt an der großen Vielfalt von Schimmelpilzen und der Tatsache, dass es sogar innerhalb einer Schimmelpilzart große Unterschiede gibt, was die Bildung von Mykotoxinen betrifft. Sicher ist, dass ältere Menschen mit Vorerkrankungen bei verschimmeltem Essen vorsichtiger sein sollten, weil bereits geringere Men-

Je mehr Wasser ein Lebensmittel enthält, desto schneller wächst der Schimmelpilz.



gen des Toxins eine schädliche Wirkung haben können. Schimmelpilzgifte kann man übrigens nicht sehen oder riechen, und sie lassen sich selbst durch hohe Temperaturen beim Kochen, Braten oder Backen nicht zerstören. Auch das Einfrieren kann ihnen nichts anhaben.

SCHIMMEL LIEBT ES FEUCHT

Da der Schimmelpilz sich über die sichtbaren Stellen hinaus in den Lebensmitteln ausbreiten kann, ohne dass man es bemerkt, raten Experten wie auch Dr. Molitor dazu, sicherheitshalber das komplette Lebensmittel zu entsorgen. Nur bei wenigen Lebensmitteln reicht es nach Meinung von Isabelle C. Keller aus, befallene Stellen großzügig abzuschneiden, wenn es sich lediglich um einen kleinen Schimmelfleck handelt. Der Wassergehalt eines Lebensmittels macht dabei den Unterschied: Je größer der Wassergehalt, desto schneller breitet sich der Schimmel aus. Bei Hartkäse

Schimmelkäse – keine Gesundheitsgefahr, sondern Feinschmecker-Aroma



markt verwendet wird, nämlich die älteren Vorräte nach vorne und die neuen Vorräte nach hinten.“

NATÜRLICH GIBT ES AUCH Schimmelararten, die keine Gefahr für die Gesundheit darstellen – ganz im Gegenteil. Bei der Herstellung von Käse werden Schimmelpilzkulturen eingesetzt, um ein besonderes Aroma hervorzubringen und die Produkte reifen zu lassen. Der bekannte Gorgonzola bekommt beispielsweise seinen kräftigen Geschmack durch Blauschimmel, und Camembert oder Brie sind von einem weißen Schimmel umhüllt. Breitet sich dieser auf der Schnittfläche aus oder springt gar auf ein anderes Produkt über, kann er unbedenklich mitgegessen werden.

BROT SCHEIBENWEISE EINFRIEREN

Zeigt sich beim Brot eine Schimmelstelle, heißt es im Zweifelsfall: wegwerfen! Das gilt sowohl für Scheiben als auch für Brote am Stück. Bei der Lagerung zu Hause haben Brottüten aus Papier den Vorteil, dass sie luft- und feuchtigkeitsdurchlässig sind. Aber auch wenn frisches, geschnittenes Brot in einem Plastikbeutel verpackt ist, kann es ein bis drei Tage darin aufbewahrt werden. Wenn Sie eine gesamte Wochenration einkaufen, sollten Sie das Brot nach dieser Zeit einfrieren. Gerade Brot lässt sich wunderbar scheibenweise wieder auftauen. Der Kühlschrank tut dem Brot dagegen nicht gut, weil das Klima zu feucht ist. Höchstens eine fertig belegte Stulle kann hier kurz gelagert werden. Verschimmelte Brot- und andere Lebensmittelreste sind übrigens auf keinen Fall als Tierfutter geeignet. Tiere werden auf gleiche Weise von Mykotoxinen geschädigt wie Menschen.

VERSCHIMMELTE ZITRUSFRÜCHTE KOMPLETT ENTSORGEN

Eine üppige Obstschale in der Wohnung sieht hübsch aus und animiert, zu den

gesunden Früchten zu greifen. Wer allerdings alleine lebt, sollte seine Obstschale nur mit wenigen Früchten bestücken und den Rest – mit Ausnahme von Bananen – im Kühlschrank lagern. Zeigt sich trotzdem Schimmel auf den Früchten, sollten Sie Zitrusfrüchte wegen des hohen Wassergehalts komplett wegwerfen. Kleine weiche Faulstellen in Äpfeln, Birnen oder anderem Obst können Sie dagegen großzügig rauschneiden, empfiehlt die DGE.

VORSICHT IST BEI gemahlene Nüssen geboten, wenn sie zusammenklumpen. Oft ist dies ein deutliches Zeichen dafür, dass sich ein Schimmelpilz eingenistet hat, auch wenn er mit bloßem Auge nicht sichtbar ist. Mit einer klumpigen

Konsistenz gehören gemahlene Nüsse komplett in den Müll. Um Schimmel zu vermeiden, bewahren Sie Nüsse am besten luftdicht auf, beispielsweise in einer Dose, wo zwischen den Nüssen und dem Deckel so wenig Luft wie möglich ist. Ebenfalls luftdicht sollten Reste von Mahlzeiten verpackt werden. Darüber hinaus ist es gut, wenn die übrig gebliebene Portion möglichst wenig Licht abbekommt und schnell heruntergekühlt wird. Also nicht im Topf auf dem Herd stehen lassen, sondern in ein anderes Gefäß umfüllen – in der kälteren Jahreszeit gegebenenfalls an das geöffnete Fenster stellen – und danach gleich in den Kühlschrank. |

Autorin: Sabine Anne Lück



Ein Schimmelpilz im Joghurt? Dann sollte der ganze Becher entsorgt werden.

wie beispielsweise Parmesan am Stück reicht es, ein großzügiges Stück rund um den Schimmel abzuschneiden. Frischkäse, der viel mehr Wasser enthält, muss dagegen komplett in den Müll wandern. Am besten ist es natürlich vorzubeugen, indem man sich an der Bedienungstheke oder am Supermarktregal für kleinere Packungen bzw. Portionen entscheidet. Isst man länger an einem Stück Käse, sollte man die Frischhaltefolie nach einiger Zeit austauschen. Auch damit lässt sich Schimmel vorbeugen.

FÜR JOGHURT und andere Molkereiprodukte gilt das Gleiche wie für Frischkäse: Sobald Sie einen Schimmelpilz entdecken, muss die ganze Packung entsorgt werden. Ein Tipp von der Ernährungsexpertin: „Es ist sinnvoll, für das Einräumen des eigenen Kühlschranks das System zu nutzen, das auch im Super-



*Zwei goldene Regeln zur Schimmelprophylaxe
Erstens: Nicht zu viel auf einmal einkaufen.
Zweitens: Neue Vorräte im Kühlschrank hinten lagern, ältere Vorräte nach vorne räumen.*

Sie haben es in der Hand!



Wo MENSCHEN SIND, sind auch Bakterien. Was kaum bekannt ist: Die meisten dieser unsichtbaren Mikroorganismen liegen auf der Hand – genauer gesagt:

TIPP: Öffentliche Türklinken nach dem Händewaschen besser gar nicht erst anfassen, sondern mit dem Ellenbogen nach unten herunterdrücken.

Sie siedeln auf dem Zeigefinger. Aufgefangen an Türgriffen und Einkaufswagen, Ampel- und Aufzugsknöpfen, beim Toilettengang – und vor allem beim Händeschütteln. Mit jedem Handschlag tauschen wir unzählige Keime aus und verteilen sie danach freigiebig auf Oberflächen weiter.

Die meisten Bakterien sind für den Menschen unschädlich. Viele tun uns sogar gut. Dazu gehört – das hat sich spätestens seit dem Bestseller „Darm mit Charme“ herumgesprochen – der Mikrokosmos in unserem Darm. Andere Keime, Sporen und natürlich Viren sind dagegen gefährliche Feinde und können besonders für Kinder und alte Menschen lebensbedrohlich werden. Ob Bakterien Schaden anrichten oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab – zum Beispiel davon, ob es sich um infektiöse Keime handelt und ob es ihnen gelingt, etwa über Schleimhäute oder Atemwege, in den Körper einzudringen und so einen Infekt auszulösen. Der Mediziner und Komiker Eckart von Hirschhausen schätzt, dass 85 Prozent aller Ansteckungen durchs Händeschütteln ins Rollen kommen – allein mehr als

TIPP: Besonders in Erkältungszeiten aufs Händeschütteln lieber ganz verzichten.

40 Prozent der Durchfallerkrankungen und mehr als 25 Prozent der grippalen Infekte und Erkältungen. Das heißt: Wir können Erkältungen, Husten, Schnupfen und Magen-Darm-Erkrankungen ein Schnippchen schlagen, wenn wir entweder aufs Händeschütteln ganz verzichten oder die Hände zumindest mehrmals täglich ausreichend waschen!

„Nach dem Klo und vor dem Essen, Händewaschen nicht vergessen!“ Wer sich als Kind ständig diesen Reim anhören musste, fühlt sich vielleicht heute noch davon genervt. **Tatsächlich aber gibt es keine einfachere Methode, Krankheitserreger wirkungsvoll auszuschalten und von Infekten verschont zu bleiben, als eben – Händewaschen.**

HAND AUFS HERZ: WIE OFT, WIE LANGE?

Selbstverständlich oder gar beliebt ist Händewaschen merkwürdigerweise nicht. Nach einer Meldung bei FOCUS Online im Jahr 2014 waschen sich 10 Prozent nach dem Toilettenbesuch gar nicht die Hände, jeder Vierte nur mit Wasser. Wenn überhaupt, beträgt die durchschnittliche Dauer des Händewaschens nur sechs Sekunden. Und: Männer waschen sich offenbar weniger oft die Hände als Frauen. So gelangen laut Bergischer Krankenkasse Bakterien ungehindert und oft genug direkt „vom Hosenschlitz zum Aufzugsknopf“.

GESUNDHEIT – MIT HÄNDEN ZU GREIFEN

HÄNDEWASCHEN – SO GEHT ES: Beide Hände und Handgelenke unter warmes Wasser halten, dann einseifen, Fingerkuppen und -zwischenräume sowie das Nagelbett nicht vergessen. 30 Sekunden lang waschen – so viel Zeit braucht der Seifenschaum, um die Hülle der Bakterien oder Viren zu zerstören und die Erreger damit unschädlich zu machen.

Hände unter fließendem Wasser gut abspülen und sofort gut abtrocknen.

FLÜSSIGSEIFE ist hygienischer und verteilungsfreudiger als Seife am Stück.

MEHRMALS TÄGLICH HÄNDE WASCHEN – etwa, wenn man nach Hause, an den Arbeitsplatz, vom Einkaufen oder aus öffentlichen Verkehrsmitteln kommt; bei sichtbar verschmutzten Händen; vor dem Zubereiten von rohen Mahlzeiten (zum Beispiel Salat), nach dem Umgang mit rohem Fleisch, vor dem Essen; nach dem Niesen, nach der Toilette.

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: Wer zu Hause einen Kranken pflegt, sollte die Sozialstation oder den Hausarzt ansprechen und sich beraten lassen, ob und wann eine Händedesinfektion nötig ist.

HÄNDEDESINFEKTION: Hierbei werden die Hände mit einem auf Alkohol basierenden und speziell für die Hände entwickelten Desinfektionsmittel behandelt. Die Einwirkungszeit von mindestens 30 Sekunden tötet Krankheitserreger sicher ab. Experten raten jedoch: Im gesunden persönlichen Umfeld ist das Waschen mit Wasser und Seife völlig ausreichend. |

© GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Uschi Grieshaber
Weitere Infos finden sich unter
anderem auch bei Aktion Saubere Hände
www.aktion-sauberehaende.de



TIPP: Wenn man niesen muss, besser in die Armbeuge als in die Hand.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Evangelische Sozialstation
Freiburg im Breisgau e.V.
Maienstraße 2 • 79102 Freiburg
Telefon 0761 27130-0 • Fax 0761 27130-135
sozialstation@evsozialstation-freiburg.de

Vorstand Johannes Sackmann
Pflegetdienstleitung Inge-Dorothea Boitz-Gläßel

Sparkasse Freiburg Nördlicher Breisgau
IBAN: DE24 6805 0101 0002 0010 14

Auflage 2.500 Exemplare

Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: imagedesign, Köln