



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



HANSEATIC

HANSEATIC 12 Points

GUT AUFGEKLÄRT

Zahnpflege bei Pflegebedürftigen
und Menschen mit Behinderungen



GESUND & LECKER

Karotten als leckerer
Brottaufstrich

Hanseatic - Die Zeitschrift
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:
HANSEATIC Pflegedienst GmbH
Geschäftsführer: Thomas Seidel
Meckelfelder Weg 2 a
21079 Hamburg
Tel.: 040 / 226 37 11 - 0
Fax.: 040 / 226 37 11- 99
www.hanseatic-pflegedienst.de

Redaktion und Anzeigenplanung:
pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer:
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :
Hanseatic Pflegedienst GmbH,
Autoren pm Pflegemarkt.com GmbH

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

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

Druck:
Gribsch & Rochol Druck GmbH
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst
GmbH S. 4, 17 © HANSEATIC Pflege-
dienst GmbH
S. 5-10, S. 14-15 © pm pflegemarkt.
com GmbH
S. 12-13 © Arbeitsgemeinschaft der
Deutschen Zahnärztekammern e.V.

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen
Texten unter
www.hanseatic-pflegedienst.de.de

Ausgabe: 01/2017

Auflösung Heft Ausgabe 04/2016
PFLEGEGRADE



APOTHEKE MARMSTORF

- Naturheilmittel
- Homöopathie
- Verleih von Inhaliergeräten, Milchpumpen, Blutdruckmessgeräten & Lichtduschen
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen bei Ihnen zu Hause

Marmstorfer Weg 139a • 21077 Hamburg
Tel.: 040 760 39 66 • Fax: 040 760 93 34
www.apotheke-marmstorf.de

DKMS^x

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

MUND AUF.
STÄBCHEN REIN.
SPENDER SEIN.

Werde Stammzellspender!
Registrier' Dich auf
dkms.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in unserer letzten HANSEATIC-Zeitschrift berichteten wir über das neue Pflegefördergesetz. Nun haben wir die Umstellung vollzogen und gewöhnen uns so langsam an die neuen Pflegegrade und alles, was dazu gehört.

Die guten Vorbereitungen bezüglich der Mitarbeiterschulungen, öffentlichen Informationsabende und Kundenberatungen haben sicherlich dazu beigetragen, dass wir alles optimal umsetzen konnten. Dabei haben wir mal wieder gemerkt, wie wichtig die gute Zusammenarbeit im Team ist.

Und nach der ganzen Arbeit darf das Feiern natürlich auch nicht zu kurz kommen. Wir berichten über unsere diesjährige Neujahrsfeier auf den Seiten 18 und 19.

Das es nicht nur „GERMANY 12 Points“ beim Eurovision Song Contest sondern bereits seit einigen Jahren auch „HANSEATIC 12 Points“ in unserem Pflegedienst gibt, können Sie auf der Seite 4 dieser Ausgabe nachlesen.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen
Ihr Thomas Seidel und das Team der
HANSEATIC Pflegedienst GmbH



Inhalt

04	HANSEATIC	12	GUT AUFGEKLÄRT
	HANSEATIC 12 Points		Logopädie
05	TIPP	14	GESUND & LECKER
	Das Selbstständigkeitsmeter		Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Rüebl Karotten-Tomaten-Aufstrich
06	GUT AUFGEKLÄRT	16	RÄTSEL
	Schluckstörungen - Dysphagie		Kreuzworträtsel
08	TIPP	17	HANSEATIC
	Richtig essen bei Dysphagie		Neujahrsfeier

HANSEATIC

12 Points

Es ist schon eine Tradition bei uns: Für besondere Einsatzbereitschaft, wie z.B. kurzfristiges einspringen oder Doppeldienst, werden Punkte gesammelt. Jeder, der 12 Punkte erreicht hat, bekommt wiederum einen Gutschein.

Und die ersten drei mit den meisten Gutscheinen im Jahr werden prämiert: **1. Platz** eine Prämie über 1000 €, **2. Platz** eine Prämie über 500 € und **3. Platz** einen Gutschein über 100 €.

Die feierliche Verkündung fand dann zu unserer Neujahrsfeier am 07. Februar 2017 statt. Alle waren natürlich gespannt, wer diesmal zu den Gewinnern gehörte.

Wir gratulieren den Gewinnern aus dem Jahr 2016 und bedanken uns natürlich bei allen unseren fleißigen und verlässlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

HANSEATIC 12 POINTS Gutschein-Gewinner 2016



Melanie G.

9 Gutscheine



Sema B.

10 Gutscheine



Peter S.

8 Gutscheine

**Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank
für so viel Einsatzbereitschaft!**

Das Selbstständigkeitsmeter

Hilfe zur Vorbereitung auf die Begutachtung durch den MDK

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

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

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

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



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

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

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

Ein Selbstständigkeitsmeter in Papierform erhalten Sie bei Ihrem Pflegedienst oder Sie berechnen Ihren Pflegegrad ganz einfach online auf www.pflegegrad-berechnen.de.



Schluckstörungen - Dysphagie

Wenn das Schlucken schwerfällt

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

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

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

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

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

FOLGEN UND GEFAHREN

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

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

FOLGEN SIND:

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

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



WIE ERKENNE ICH EINE SCHLUCKSTÖRUNG?

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

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

BEHANDLUNG

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

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

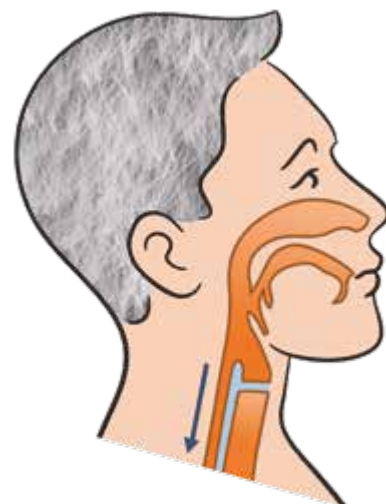
ZUSAMMENHANG VON NAHRUNGSKONSISTENZ UND SCHLUCKEN

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

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

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

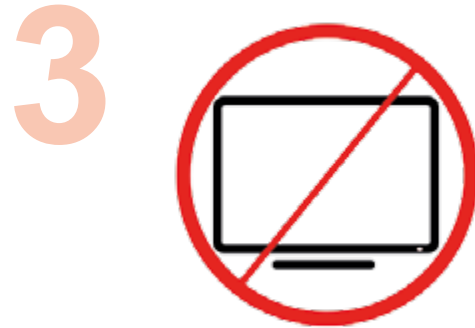
Breiige Nahrung muss dagegen weder gekaut noch sehr schnell geschluckt werden. Sie stellt somit die geringsten Anforderungen an den Schluckakt.



Worauf ist bei den Mahlzeiten zu achten?

Vor der Mahlzeit

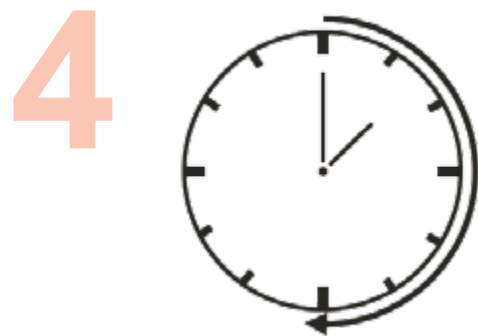
Im Folgenden möchten wir Ihnen als betroffene Person und Ihren Angehörigen Hinweise geben, worauf Sie **vor, während und nach den Mahlzeiten** achten sollten, um Schluckstörungen entgegenzuwirken.



Eine ruhige Umgebung herstellen
(Radio, Fernseher ausschalten).



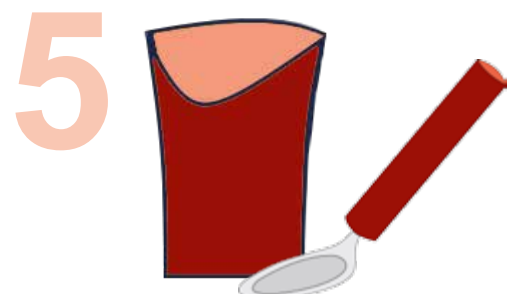
Eine gut aufgerichtete Sitz- und
Kopfhaltung einnehmen.



Ausreichend Zeit zum Essen einplanen.



Den optimalen Sitz der
Zahnprothese prüfen.

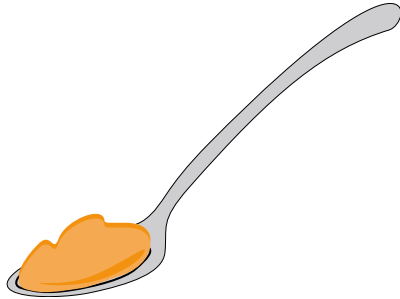


Nach Rücksprache mit dem Logopäden
Ess- und Trinkhilfen nutzen
(z. B. Warmhalteteller, Antirutschfolie,
spezielle Trinkbecher, Griffverdickungen,
Strohhalme).

Worauf ist bei den Mahlzeiten zu achten?

Während der Mahlzeit

6



Nur kleine Bissen und Schlucke nehmen.

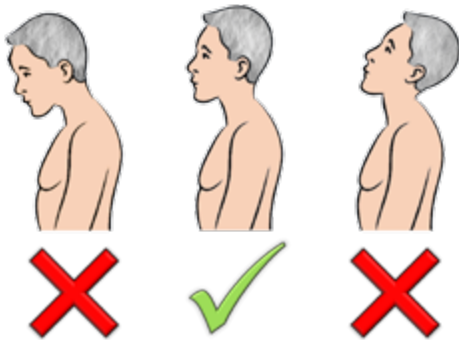
Tipp: Ein Teelöffel entspricht der optimalen Schluckmenge von 5 ml.

9



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

7



Den Kopf nicht nach vorne und nicht nach hinten neigen.

10



Nach dem Schlucken gegebenenfalls noch ein- bis zweimal nachschlucken.

8



Kleine Pausen nach jedem Biss und Schluck einlegen.

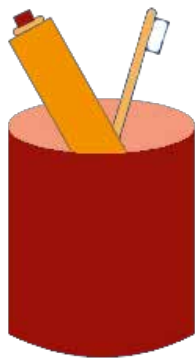
UNSERE TIPPS FÜR SIE:

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

Worauf ist bei den Mahlzeiten zu achten?

Nach der Mahlzeit

11



Mund und gegebenenfalls Prothese gründlich pflegen.

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

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

MEIDEN SIE:

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

MEDIKAMENTENEINNAHME:

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

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

12



Etwa 20 Minuten aufrecht sitzen bleiben, nicht hinlegen.

Logopädie

Was ist das? Wie kann sie bei Schluckstörungen helfen?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zahnpflege bei Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen

Tipps und hilfreiche Videos der Bundeszahnärztekammer

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

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

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



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

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

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

Bewährt hat sich hier die sogenannte KAI-Technik.

KAI-PUTZTECHNIK

K - Kauflächen

A - Außenflächen

I - Innenflächen

Dabei werden im ersten Schritt alle Kauflächen, also die Oberseiten der Zähne, geputzt. Als Zweites werden die Außenflächen gereinigt und im letzten Schritt die Innenflächen.

Bei der Wahl der Zahnbürste ist auf weiche Borsten und eine abgerundete Spitze zu achten. Der Zahnbürstenkopf sollte möglichst groß sein, um alle Flächen zu erreichen. Ist die Feinmotorik der pflegebedürftigen Person eingeschränkt, kann ein Aufschiebegriff für die Zahnbürste deren Handhabung einfacher machen.



Werden die Zähne durch eine pflegende Person geputzt, kann eine Dreikopfbürste den Vorgang erleichtern, da sie die verschiedenen Zahnflächen besser erreicht. Wenn die pflegebedürftige Person die Geräusche und Vibrationen einer elektrischen Zahnbürste nicht als unangenehm empfindet, kann diese das Zähneputzen vereinfachen.

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



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

Zweimal im Jahr sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden. Er prüft die Zähne auf Karies und kann die Zahnreinigung gegebenenfalls korrigieren.

Werden alle Tipps befolgt, steht einem gesunden Lächeln nichts mehr im Wege.



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

Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Rüebli

Der knackige Gesundheitsmacher

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

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

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

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

Zu frischem Karottensaft werden daher oft einige Tropfen Speiseöl gegeben.

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

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

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

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



Karotten-Tomaten-Aufstrich

Ein Multitalent

ZUBEREITUNG:

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

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

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

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

Mit etwas Sahne verlängert ergibt er eine herrliche Pastasauce!



Zutaten:

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

Vieh- hüter	Strom durch Brasilien	Abtei in Ober- bayern	▼	▼	Düsen- flug- zeug	tra- gender Baum- teil	Marzi- pan- ersatz	▼	Beschä- digung im Stoff	▼	Bewoh- ner der Arktis	besitz- anzeig. Fürwort (ugs.)
▶	13				Rasse, Art	▶		2			▼	▼
▶			8		chile- nischer Lyriker † (Pablo)		Ost- europäer	▶			1	
Ausruf des Ekels		Schlech- teste im Wett- kampf		wasser- durch- tränkt	▶			7		Schnee- gleit- brett	▶	
gene- rell	▶				14					englisch: leicht, einfach		
dicker Haar- knoten			Extre- mität	▶				20	Dechif- rier- schlüssel	Kurort an der Lahn (Bad ...)	▶	
▶		18		„Killer- wal“		Schoko- laden- grund- stoff	▶				9	Auslese
Abitur der Schweiz	Wasser- geist im MA.		Tanz- theater- gebäude	▶				12		kleine Früchte		Fluss durch Gerona (Span.)
▶		6				kosten- lose Leistung			acht Bits (EDV)	▶		
17			Speisen- folgen		Teil des Fußes	▶					Kolben- weg im Motor	
West- euro- päer		ind. Ur- vater der Men- schen	▶						Ge- treide- blüten- stand			24
Figur der Quadrille	▶				latei- nisch: ich	▶			Figur in „Wilhelm Tell“		noch bevor	15
▶					russi- sches Bauern- haus		Ge- spräch mit Gott	▶		10		
Wagen- bespan- nung	arab. Viertel in nordafr. Städten	religiöse Bräuche		Autor von „Peer Gynt“	▶						rhei- nisch: Schiefer, Fels (Mz.)	
wilde Gemüse- pflanze	▶								seem.: Kerbe, Rille		byzanti- nischer Kaiser	
▶	5			franzö- sisch: auf		Vorläufer der OSZE	▶					21
ägypti- sche Schutz- göttin			künst- licher Erd- trabant	▶								
Schön- ling (franz.)	▶					Tropen- strauch	▶				Kose- name e. span. Königin	11
Fremd- wortteil: hinein							Aachener Gebäck- spezia- lität	▶				

raetselstunde.com

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

Genuss und Lebensfreude im Fokus

Landhausküche liefert Mittagsgerichte für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt



Die Landhausküche bietet auch herzhaftere Mittagsgerichte für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden. (Bild © apetito)

Eine leckere und ausgewogene Mahlzeit ist ein wichtiger Aspekt für das eigene Wohlbefinden – auch oder gerade für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt. Die Landhausküche bietet mit der Produktreihe winVitalis köstliche Gerichte für Menschen mit besonderen Ernährungsanforderungen. Dazu gehören unter anderem fein pürierte Gerichte, die geformt und in der Optik den natürlichen Speisen nachempfunden sind. Diese gibt es in zwei Portionsgrößen – für den normalen oder den kleinen Appetit. Um auch bei einer kleinen Portion ausreichend mit Nährstoffen und Energie versorgt zu sein, haben die kleinen Pürierten natur plus eine Extraportion Energie.

„Lebensfreude und natürlicher Genuss sollten beim Essen im Fokus stehen – unabhängig davon, in welcher Lebenssituation ein Mensch sich befindet“, weiß auch Dr. Doris Becker, Leiterin der Ernährungswissenschaft und -beratung bei apetito. Mit den winVitalis-Gerichten bietet die Landhausküche genussvolle, tiefkühlfrische Gerichte für besondere Ernährungssituationen:

- wenn das Kauen und Schlucken schwerfällt
- bei geringem Appetit
- für eine hochkalorische Ernährung
- für mehr Lebensfreude

Neben den pürierten Gerichten befinden sich auch hochkalorische Cremesuppen sowie salzreduzierte Mahlzeiten im winVitalis Speisenangebot. Alle winVitalis Produkte bringen die Kurierere der Landhausküche tiefkühlfrisch direkt ins Haus. Die Zubereitung gelingt einfach und schnell im Ofen oder in der Mikrowelle.

Auch für diejenigen, die nicht auf eine spezielle Ernährung achten müssen, bringt die Landhausküche appetitliche Mittagsgerichte direkt ins Haus – auf Wunsch an 365 Tagen im Jahr. Das Speisenangebot ist vielfältig: Von herzhafter Hausmannskost über leichte mediterrane Küche bis hin zu beliebten sowie

saisonalen Spezialitäten ist in der Speisekarte der Landhausküche alles zu finden.

**Mehr Informationen erhalten Sie telefonisch:
Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr
unter der Telefon-Nummer**

☎ 0 40 - 89 20 00

LANDHAUS KÜCHE
von apetito

Genießen Sie wieder jede Mahlzeit ...

... mit winVitalis – den leckeren Pürierten aus Ihrer Landhausküche. Ideal bei Kau- und Schluckbeschwerden.

- samtig-fein pürierte Gerichte
- natürlich-lecker
- appetitlich geformt
- auch hochkalorisch mit ca. 2 kcal/g
- tiefkühlfrisch ins Haus geliefert

WINVITALIS
Sicher ein natürlicher Genuss

Jetzt Katalog anfordern oder Probierangebot bestellen
☎ 0 40 – 89 20 00 www.feinpüriert.de

Neujahrsfeier 2017

Kochevent im Haus am Kiekeberg

Am 07. Februar 2017 pünktlich um 18 Uhr startete unsere diesjährige Neujahrsfeier. Diesmal haben wir uns für ein Kochevent im Haus am Kiekeberg entschieden.

Gestartet wurde mit einem Aperitif und einem kleinen Gruß aus der Küche zur Einstimmung. Nach einer kurzen Begrüßung durch Herrn Seidel wurden erst einmal die Gewinner unserer „HANSEATIC 12 Points“-Aktion bekannt gegeben.

Herr Seidel machte es spannend mit der Verkündung und niemand ahnte so richtig, wer wohl die diesjährigen Gewinner sein werden.



Dann stellte die Küchencrew das 3-Gänge-Menü vor. Und dann war erst mal Schluss mit rumsitzen und genießen, denn nun hieß es, Schürze um und ab in den Kochbereich.

Dazu wurden wir in drei Gruppen eingeteilt, die jeweils einer Köchen/einem Koch zugeteilt wurden. Unter der professionellen Anleitung konnte ja eigentlich dann auch nichts schief gehen (und es ging natürlich auch nichts schief).

Es hat total viel Spaß gemacht gemeinsam zu kochen und zu brutzeln. Und so einige Tipps von den Fachleuten gab es schließlich auch.



Nach etwa eineinhalb Stunden, viel Arbeit und dem einen oder anderen Gläschen Wein, Bier oder Saft war es dann soweit – es konnte angerichtet werden. Jede Gruppe servierte ihre Resultate ... und die konnten sich nicht nur sehen sondern auch schmecken lassen.

Es war alles super lecker, wir alle haben unser 3-Gänge-Menü genossen und waren erstaunt, wie gut wir das alles gemeistert haben.

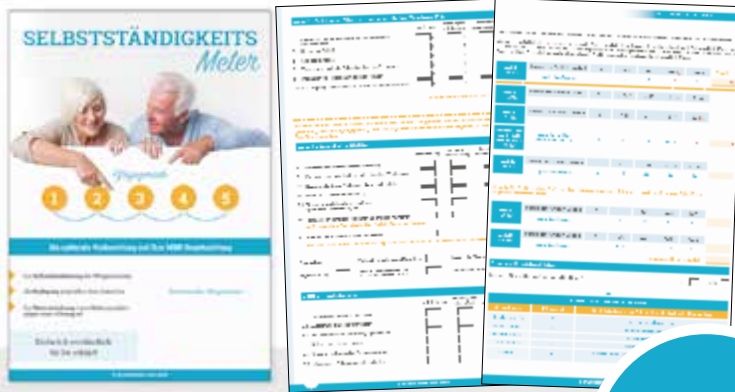
Der Abend ging viel zu schnell vorbei und wir haben mal wieder festgestellt, was für ein super Team wir doch sind und wie gut unsere Zusammenarbeit –nicht nur in der Firma - klappt.

Ein großes Dankeschön auch an das Team vom „Erlebniskochen“ Haus am Kiekeberg. Wir haben uns bei euch sehr wohl gefühlt!



Holen Sie sich jetzt unser Selbstständigkeitsmeter!

Zur Vorbereitung auf Ihren MDK-Einstufungsbesuch



- Bearbeitung aller 8 Module des neuen Begutachtungsverfahrens
- ermöglicht einfache und selbstständige Berechnung des Pflegegrads
- als Argumentation für einen Widerspruch gegen eine Pflegegradeinstufung

Kommen
Sie gerne auf
uns zu!


HANSEATIC
DER PFLEGEDIENST

Jetzt 4 Wochen kostenlos testen! Der Johanniter-Hausnotruf.

Exklusives Angebot für Hanseatic-Kunden bis zum 31. Mai 2017



Sichern Sie sich unser Aktionsangebot und wir schenken Ihnen die Anschlussgebühren!

Weitere Informationen erhalten Sie unter 040 7686662.

DIE JOHANNITER 
Aus Liebe zum Leben