



# HANSEATIC

## DIE ZEITSCHRIFT



### HANSEATIC

Was haben das Trinkverhalten eines Menschen und der Marathon gemeinsam?

### GESUNDHEITSLEXIKON

Dehydratation - Wie kann ich das regelmäßige Trinken fördern?

### TIPP

Der neue  
Demenz Podcast  
S. 5

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.pm-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, Warenbe-  
zeichnungen und Handelsnamen in  
dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu  
der Annahme, dass solche Namen  
ohne weiteres von jedermann be-  
nutzt werden dürfen. Vielmehr han-  
delt es sich häufig um geschützte  
Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:  
Charlene Groß; c.gross@pflege-  
markt.com

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

Fotos:  
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst  
GmbH  
S.4, 18-19 © HANSEATIC Pflege-  
dienst GmbH

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

Ausgabe: 02/2019



## 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



**Sie wollen Großes bewirken?**  
Dann investieren Sie in eine Zukunft  
ohne Alzheimer und werden Sie  
Zustifter. Rufen Sie uns an unter:

**0211 / 83 68 06 3-0**



Stiftung Alzheimer Initiative gGmbH  
www.alzheimer-forschung.de/stiftung

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

letzten habe ich eine Fahrradtour durch Hamburgs wunderschöne Natur gemacht. Ich habe die idyllischen, wildwachsenden Naturwiesen genossen, die mich an meine Kindheit erinnert haben. Sicher kennen Sie das von früher auch noch: Der Duft einer Sommerwiese, das Summen von Bienen, die vielen kleinen Käfer. Vielleicht möchten Sie sich auch etwas Natur auf Ihren Balkon, auf Ihrer Terrasse oder in Ihre Wohnung holen. Unsere Mitarbeiterinnen stehen Ihnen hierfür gerne zur Verfügung und helfen Ihnen zum Beispiel beim Bepflanzen von Balkonkästen. Fragen Sie uns gerne.



Im medizinischen Teil dieser Ausgabe geht es um Informationen zum „Blasenkatheter“. Ganz bestimmt für einige unserer Leser ein wichtiges Thema.

Außerdem stellen wir Ihnen unseren Fuhrparkmanager vor und berichten über unsere sportliche Einsatzleistung, die erfolgreich am diesjährigen Hamburg-Marathon teilgenommen hat.

**Wir wünschen Ihnen allen angenehme und schöne Sommertage, Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH**

**Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH**

## Inhalt

Hinter den Kulissen (Teil 6)	04	Unser Trinktagebuch	12
Demenz Podcast	05	Gesund und Lecker	14
Der Blasenkatheter	06	Schwedenrätsel	16
Verreisen ist in jedem Alter möglich	09	Trinkverhalten eines Menschen und der Marathon	18
Dehydratation	10		

## Hinter den Kulissen (Teil 6)

### Unser Fuhrparkmanager

Mobilität ist in einem ambulanten Pflegedienst sehr wichtig, damit unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter trocken, schnell und sicher zu unseren Kundinnen und Kunden kommen. Insgesamt

### 26 Firmenautos

sind dafür im ständigen Einsatz. Alle müssen gepflegt, gewartet und verwaltet werden und dafür haben wir unseren coolen Fuhrparkmanager Herrn Teske.

Zuverlässig und mit ganz viel Einsatz sorgt er dafür, dass die Autos fahrbereit und in einem verkehrstüchtigen Zustand sind. Dazu gehören unter anderem:

- Die regelmäßige Kontrolle der Fahrtüchtigkeit.
- Mögliche Schäden am Fahrzeug aufnehmen sowie instandsetzen lassen.
- Kontrolle der Sauberkeit.
- Einhaltung der Wartungs- und Inspektionstermine.
- Organisation der Werkstatttermine.

Stets gut gelaunt und motiviert geht Herr Teske alle Arbeiten an und die Mitarbeiter freuen sich, dass sie einen kompetenten und hilfsbereiten Ansprechpartner haben, wenn es um „ihr“ Auto geht.



Da viele Autos indessen reichlich Kilometer „auf dem Buckel“ haben, müssen diese nach einigen Jahren gegen neue ersetzt werden. Zurzeit betrifft es 15 Autos, die ersetzt werden müssen. Auch dies ist natürlich gründlich zu organisieren und vorzubereiten, damit die Mobilität unserer Mitarbeiter weiterhin erhalten bleibt.

Da die Autos dem HANSEATIC Pflegedienst natürlich auch viel Geld kosten (Anschaffung, Reparaturen, Benzin usw.), ist der sorgfältige Umgang sowie die ständige Wartung und Kontrolle äußerst wichtig.

An dieser Stelle darf natürlich ein ganz großes **DANKESCHÖN** an unseren Fuhrparkmanager Herrn Teske nicht fehlen.

## Demenz Podcast

### Christine Schön übermittelt Informationen für alle verständlich

Podcasts sind derzeit ein Trend, der an fast niemandem vorbeigeht. Dementsprechend gibt es Podcasts zu fast jedem Thema. So nun auch zum Thema Demenz. Es werden Fragen behandelt wie: Wie gehe ich mit Demenzkranken um? Was genau ist Demenz? An wen wende ich mich beim Verdacht auf eine Demenz? Was passiert beim sogenannten Gedächtnistest?

Der kostenfreie Podcast wird von medhochzwei gemacht, Autorin und Moderatorin ist Christine Schön. Sie ist seit 20 Jahren Hörfunkautorin mit dem Schwerpunkt Altern und Demenz. Sie versucht, hilfreiche Tipps zu verschiedensten Themen zu geben, um Angehörige zu unterstützen.

Zu den ersten Dingen im Podcast gehört, dass Ehrlichkeit und eine gute Diagnose besonders wichtig sind und der erste Gang zum Hausarzt immer eine gute Entscheidung ist. Der Hausarzt kennt seine Patienten oft schon mehrere Jahre und kann Veränderungen leichter feststellen als eventuell ein neu konsultierter Arzt.

Oft möchten die Angehörigen eine Diagnose, der Betroffene selbst aber nicht, da die Diagnose Demenz als Makel empfunden wird. Das nicht Einsehen der Krankheit ist in den meisten Fällen ein Teil der Krankheit selbst. Wie man mit solchen Situationen richtig umgeht, bespricht Christine Schön in ihrem Podcast mit Ärzten und Leuten vom Fach.

„Demenz hat viele verschiedene Gesichter, eine Demenz ist nicht das Ende, noch verschwindet der Mensch, denn die Persönlichkeit bleibt, nur braucht man manchmal einen anderen Zugang zu ihr“, sagt Christine Schön, um Familienangehörige und Freunde zu ermutigen, in der Krankheit auch eine Chance zu sehen.

Viele Angehörige neigen dazu, sich selbst und ihre gesamte Zeit zu opfern und mit dem Betroffenen den Weg allein zu gehen, ohne Hilfe zu suchen. Doch es ist wichtig, dass man sich unterstützen lässt und nicht selbst einsam wird. Wer keine Hilfe will, sollte sich zumindest fachkundig beraten lassen. Gerade zu Beginn der Krankheit gibt es viel zu klären, auf das in einem Beratungsgespräch aufmerksam gemacht wird und worauf man selbst vielleicht nicht gekommen wäre.

Im Podcast werden einfache Methoden erklärt, wie man Demenz testen kann und was erste Anzeichen sind. Die Podcast-Folgen erscheinen monatlich. Bisherige Themen sind Kommunikation, Selbstfürsorge und Tagesgestaltung. Es werden bestimmt noch viele interessante Themen folgen, die für Angehörige, Freunde und Betroffene ansprechend gestaltet sind.



# Der Blasenkatheter

## Alles, was Sie über den Umgang mit einem Blasenkatheter wissen müssen

Ein Blasenkatheter ist ein Kunststoffschlauch (meist aus Silikon oder Latex), der über die Harnröhre oder über die Bauchdecke in die Blase gelegt wird, um den Urin abfließen zu lassen. In der Regel wird der Blasenkatheter zur Diagnosestellung oder als Therapie z. B. bei Blasenkrankungen eingesetzt.

### Indikation

Zur Diagnosestellung wird ein Blasenkatheter zeitlich begrenzt genutzt, um z. B. Menge, Farbe und Konzentration des Urins zu messen und zu beurteilen und gegebenenfalls Rückschlüsse auf Nierenerkrankungen zu ziehen. Er wird außerdem verwendet, um eine Restharnkontrolle durchzuführen, also eine Messung, wie viel Urin nach dem Wasserlassen in der Blase verbleibt. Auch das Einbringen von Kontrastmitteln zum Erstellen von Röntgenaufnahmen der Blase ist über einen (2-Wege-)Katheter möglich. Weitere Beispiele für die zeitlich begrenzte Anlage eines Blasenkatheters zur Diagnosestellung sind die Harnblasenfunktionsuntersuchung (Urodynamik) und die Messung der Harnröhrenweite (Harnröhrenkalibrierung).

Zur Therapie wird ein Katheter eingesetzt, um Medikamente in die Blase einzubringen oder um die Blase zu spülen. Außerdem ist das Legen eines Katheters bei akutem Harnverhalt, nach urologischen Operationen oder nach mehrstündigen Operationen mit hohem Flüssigkeitsumsatz indiziert. Die Notwendigkeit der Bilanzierung bei schwer kranken Patienten oder der Wunsch des Patienten in der

palliativen Therapie kann die Verwendung eines Blasenkatheters ebenfalls begründen. In seltenen Fällen wird ein Blasenkatheter zur Behandlung einer Harninkontinenz eingesetzt, wobei dies das letzte Mittel sein sollte, da ein Blasenkatheter ein großes Infektionsrisiko birgt. Die Versorgung mit Inkontinenzmaterialien sollte vorgezogen werden.

Leiden Betroffene an einer teilweisen oder kompletten Blasenentleerungsstörung, ist der Einsatz eines dauerhaften Blasenkatheters unvermeidbar.

### Ursachen einer Blasenentleerungsstörung

Eine mechanische Ursache liegt vor, wenn es in den ableitenden Harnwegen ein „Hindernis“ gibt, sodass der Harn nicht ungehindert abfließen kann. Dies können z. B. Blasensteine oder ein Prostatakarzinom sein.

Um eine neurogene Ursache handelt es sich, wenn die Nervenversorgung der Harnblase gestört ist. Dies kann z. B. bei einer Querschnittslähmung der Fall sein; in der Regel liegt eine Rückenmarksschädigung vor.

Psychogene Ursachen treten in vielfältiger Form auf und erfordern eine entsprechende Diagnostik. Bei den Betroffenen kann es z. B. zu einer Verhaltensstörung gekommen sein oder zum falschen Erlernen des Harnlassens. Auch beim Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) und bei Wahrnehmungsstörungen können Blasenentleerungsstörungen auftreten.

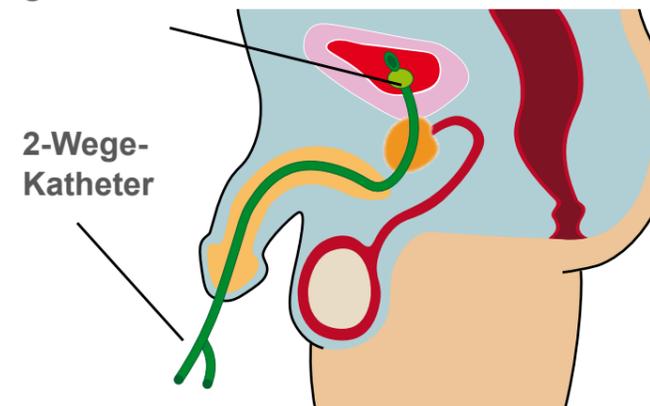
### Arten und Anwendung des Katheters

Der transurethrale Blasenkatheter wird durch die Harnröhre in die Blase eingeführt. Es kann sich dabei um einen Einmal- oder einen Dauerkatheter handeln.

Der Einmalkatheter hat meist nur einen Kanal und dient lediglich zum Ablassen von Urin. Der Dauerkatheter verfügt über einen an der Spitze befestigten Ballon, der mit Wasser gefüllt wird und durch den der Katheter sicher den Blasenausgang verschließt. Hier wird in der Regel ein 2-Wege-Katheter verwendet, bei dem durch den einen Kanal der Harn abfließen kann, während der zweite Kanal dazu dient, den Ballon zu füllen.

Blasenkatheter mit 3 Kanälen können auch für Operationen an den Harnwegen oder bei starken Blutungen zum Einsatz kommen. Über den dritten Kanal wird dabei die Blase oder das OP-Gebiet gespült.

mit Wasser gefüllter Ballon



Der suprapubische Blasenkatheter wird nicht durch die natürliche Öffnung des Harnleiters gelegt, sondern chirurgisch durch einen Einstich in die Bauchdecke eingebracht.

Dies ist die bevorzugte Lösung zur Schonung der Harnröhre bei längerfristig Katheterisierungen.

Dieser Blasenkatheter wird mit einem Ballon oder einer Naht an der Bauchdecke fixiert.

### Infektionsrisiko

Blasenkatheter bergen immer das Risiko einer Infektion (katheterassoziierte Harnwegsinfektion). Daher sollte grundsätzlich eine strenge, medizinisch begründete Indikationsstellung und die Beschränkung der Liegedauer des Katheters auf das medizinisch notwendige Minimum erfolgen. Fortgeschrittenes Lebensalter (über 50 Jahre), weibliches Geschlecht und eingeschränkte Immunität sind ebenso wie Diabetes mellitus oder Niereninsuffizienz Risikofaktoren für das Entstehen einer Infektion. Die Nichtbeachtung von Hygieneregeln bei der Katheterisierung und bei der Katheterpflege sowie das Trennen des Katheters vom Ableitungssystem erhöhen das Risiko für die Entstehung einer Harnwegsinfektion.

### Pflege des Blasenkatheters

#### Pflege eines transurethralen Blasenkatheters

Die Reinigung des Genitals sowie des Katheters sollte mit Wasser und Seifenlotion (ohne Zusatz antiseptischer Substanzen) im Rahmen der normalen täglichen Körperpflege erfolgen. Das aus dem Körper herausragende Katheterstück wird hierbei vorsichtig vom Körper weg in Richtung Urinauffangbeutel mit einem Waschlappen abgewischt. Wichtig ist dabei, nicht am Katheter zu ziehen, da der Katheter durch einen Ballon in der Blase geblockt wird und Schmerzen oder gar Verletzungen entstehen können.

#### Pflege eines suprapubischen Blasenkatheters

Die Pflege erfolgt in der Regel durch Pflegefachkräfte, da es sich hierbei um einen Verbandswechsel handelt.

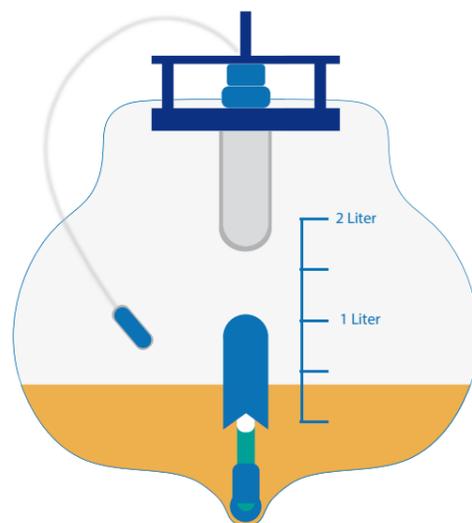
## Tipps zum Umgang mit Blasenkathetern

- ✓ Vor und nach jeder Manipulation am Blasenverweilkatheter oder am Ableitungssystem ist eine hygienische Händedesinfektion vorzunehmen.
- ✓ Durchhängende Schlaufen des Ableitungssystems, in denen der Urin länger verbleibt, sollten vermieden werden.
- ✓ Der Katheter und das Ableitungssystem sollten nicht abgeknickt werden.
- ✓ Der Auffangbeutel sollte frei hängend ohne Bodenkontakt und stets unterhalb des Blasenniveaus angebracht werden.
- ✓ Der Auffangbeutel sollte rechtzeitig entleert werden, bevor der Harn mit der Rückflusssperre in Kontakt kommt.
- ✓ Auch vor einem Transport oder einer Umlagerung der betroffenen Person (z. B. vom Stuhl ins Bett) sollte der Auffangbeutel entleert werden.
- ✓ Beim Entleeren des Auffangbeutels ist darauf zu achten, dass der Ablassstutzen nicht mit dem Auffanggefäß in Kontakt kommt und dass das Nachtropfen von Urin an der Rücksteckflasche vermieden wird.
- ✓ Bei der Urinentleerung sollte immer auf Auffälligkeiten geachtet werden (z. B. Färbung des Urins, Blut im Urin). Dunkler Urin kann ein Indiz u. a. für zu wenig Flüssigkeitszufuhr bzw. zu hohen Flüssigkeitsverlust (z. B. bei Fieber) sein. In letzterem Fall sollte die betroffene Person mehr trinken.

Grundsätzlich sollten Katheter und Drainageschlauch nicht voneinander getrennt werden. Ausnahmen sind bestimmte urologische Indikationen oder der Wechsel eines Beinbeutels.

### Tipp

Zum Durchspülen der Harnwege und zur Infektionsvermeidung ist auf eine ausreichend hohe Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 3 Litern pro Tag zu achten. Dem Saft von Moosbeeren und von Schwarzen Johannisbeeren wird eine infektionshemmende Wirkung nachgesagt.



### Katheterwechsel

Bei Infektion, Verstopfung oder Defekt des Katheters bzw. des Ableitungssystems sollte nach den individuellen Gegebenheiten und nach ärztlicher Indikationsstellung ein Wechsel erfolgen.

Bei einem Wechsel des Blasenkatheters ist stets das gesamte Harnableitungssystem mit auszutauschen.

Die Einhaltung der Hygieneregeln ist beim Wechsel des Katheters bzw. des Ableitungssystems besonders wichtig. So ist neben der Händedesinfektion auch die Wisch- oder Sprühdeseinfektion von Katheter und Konus des Schlauches unverzichtbar.

## Verreisen ist in jedem Alter möglich

### Unsere Tipps und Hinweise für Sie

Reisen bedeutet Entspannung, neue Eindrücke gewinnen, andere Menschen treffen und den eigenen Horizont erweitern. Reisen können nicht nur Menschen, die jung, körperlich fit und gesund sind – auch für die Älteren und Menschen mit einem Handicap sind Reisen eine tolle Abwechslung.

Bedingt durch die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung gibt es immer mehr Veranstalter, die ihre Reisen speziell auf die Bedürfnisse und Interessen von Gästen höheren Alters, von chronisch Kranken und von Menschen mit körperlichen Einschränkungen bis hin zu Schwerstbehinderungen ausgerichtet haben. Allerdings sollten Reisende mit chronischen Erkrankungen und Handicaps einige Hinweise bei den Reisevorbereitungen beachten, damit die „schönste Zeit des Jahres“ nicht zu einem medizinischen Desaster wird.

So sollten sich Reisende mit bestimmten Erkrankungen Informationen über die klimatischen Bedingungen des Reiselandes zur gewünschten Reisezeit einholen.



Es ist  
Urlaubs-  
zeit!

Es kann lebensgefährlich werden, wenn z. B. jemand mit einem kranken Herz im Hochsommer in ein tropisches oder subtropisches Land reist. Die temperaturbedingten Risiken für den Kreislauf wären unverträglich hoch.

Reiselustige, die auf eine regelmäßige Medikamenteneinnahme angewiesen sind (z. B. Diabetiker, Epileptiker, Herz-Kreislauf-Erkrankte), sollten ihre Reisewünsche und die möglichen Reiseziele mit ihren behandelnden Ärzten absprechen. Ferner sollte eine ausreichende Menge an Medikamenten mitgeführt werden. Persönliche Medikamente gehören auf keinen Fall ausschließlich in den Koffer! Sie sollten einen Teil der Medikamente, die Sie für die ersten 2 Tage benötigen, immer im Handgepäck mitführen. Man stelle sich nur vor, die gesamte Medizin ist im Koffer – aber der Koffer kommt nicht am Urlaubsort an. Wer schon einmal versucht hat, unter Zeitdruck in einer fremden Sprache Arztgespräche zu führen, um benötigte Medikamente zu besorgen, weiß, dass solche Vorfälle einer Katastrophe gleichkommen. Sind aber 2 Tagesrationen an Medikamenten im Handgepäck, so lässt sich die Ersatzbeschaffung viel entspannter angehen.

Informationen über mögliche Einfuhrbestimmungen von medizinischen Artikeln für den Eigenbedarf erhalten Reisende bei spezialisierten Reiseveranstaltern für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderungen.

**Sollten Sie diese Informationen vermissen, erfragen Sie diese bei Ihrem Reiseveranstalter!**

# Dehydratation

## Sommer, Sonne, Dehydratation

Die Sonne scheint, die Tage sind länger, alles duftet nach Blumen und die Menschen um einen herum haben gute Laune. Es ist Sommer!

Doch gerade für Menschen im fortgeschrittenen Alter bringen der Sommer und die damit verbundenen hohen Temperaturen nicht nur Gutes mit sich. Diese sorgen häufig dafür, dass es zu einem Flüssigkeitsmangel des Körpers kommt.

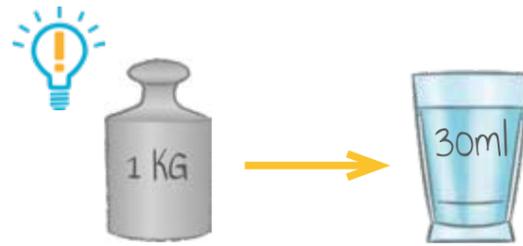
Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Es wird benötigt, damit die Stoffwechselprozesse problemlos ablaufen können.

Wird dem Körper weniger Wasser zugeführt, als er verliert, tritt ein Flüssigkeitsmangel (Dehydratation) ein. Er kann zu einer Austrocknung (Exsikkose) mit lebensbedrohlichen Folgen führen.

Insbesondere ältere und pflegebedürftige Menschen sind gefährdet, einen Flüssigkeitsmangel zu erleiden, da bei ihnen das Durstgefühl vermindert ist. Kommt ein weiterer Auslöser wie z. B. Fieber hinzu, kann aus einer Dehydratation eine behandlungsbedürftige Austrocknung entstehen.

### Wieviel muss den getrunken werden?

Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr liegt bei 1,5 bis 2 Litern am Tag (sofern ein Arzt nichts anderes verordnet hat).



Als Faustregel gelten 30 ml (0,03 Liter) pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 60 Kilogramm schwere Person z. B. sollte also 1,8 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

### Was kann eine Dehydratation auslösen?

Die wohl bekannteste Ursache ist zu geringe Flüssigkeitszufuhr, die durch ein geringes Durstgefühl entstehen kann oder bei Demenzkranken durch schlichtes Vergessen, dass getrunken werden muss. Häufig wird auch das Trinken vermieden, um nicht zur Toilette gehen zu müssen.

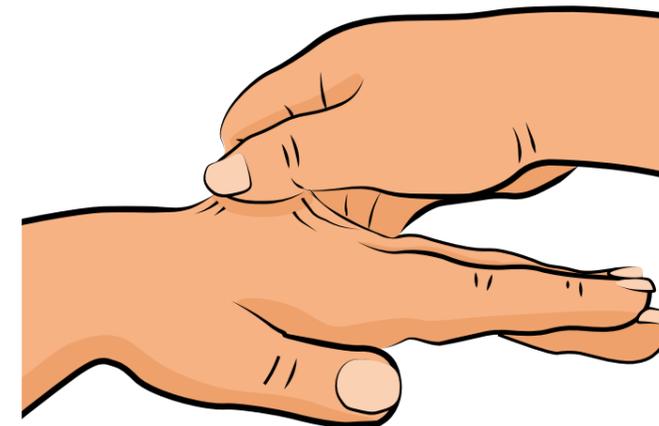
Eine weitere Ursache für eine Dehydratation ist ein zu großer Flüssigkeitsverlust, z. B. durch starkes Schwitzen aufgrund von Fieber, Hitze oder körperlicher Belastungen. Die Einnahme von Medikamenten wie Diuretika zur Entwässerung oder der Missbrauch von Abführmitteln kann ebenfalls eine Dehydratation zur Folge haben.

Wenn man an Diabetes mellitus oder einer Nierenkrankheit leidet, kann es ebenfalls zu vermehrtem Flüssigkeitsverlust kommen, weshalb auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr geachtet werden sollte. Gleiches gilt, wenn man an Durchfall oder Erbrechen leidet.

### Wie erkenne ich eine Dehydratation?

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel und Blutdruckabfall sind häufig die ersten Anzeichen, dass ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Betroffene sind oft benommen oder verwirrt. Dunkel gefärbter Urin, Verstopfung und Übelkeit sind ebenfalls Hinweise. Deutlich reagieren auch die Haut und die Schleimhäute auf einen Mangel an Flüssigkeit. Sie werden trocken und die Haut verliert an Spannung.

Der „**Hautfaltentest**“ ist daher eine häufig genutzte Methode, um festzustellen, ob jemand dehydriert ist. Hierbei zieht man eine Hautfalte an der Oberseite der Hand mit zwei Fingern hoch und lässt sie wieder los. Wenn sich die Hautfalte nicht gleich zurückbildet, sondern stehen bleibt, kann dies ein Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sein.



### Wie kann ich das regelmäßige Trinken fördern?

Eine gute Methode, sich selbst an das Trinken zu erinnern, ist, eine Routine zu schaffen oder sich selbst Hinweise zu geben. Man kann sich z. B. einen Wecker stellen, der jede Stunde ans Trinken erinnert. Oder man stellt sich ein gefülltes Gefäß in jeden Raum, damit man immer zugreifen kann.

Hilfreich ist außerdem, bestimmte Aktionen im Kopf mit einem Glas Wasser zu verbinden, z. B. nach jedem Telefonat, Toilettengang oder zu jeder Mahlzeit ein Glas zu trinken.

Um die Flüssigkeitszufuhr abwechslungsreich zu gestalten, ist es empfehlenswert, sein Wasser mit Minze oder Früchten zu aromatisieren oder ungesüßte Tees zu trinken.

Auch Suppen sind ein guter Flüssigkeitslieferant. Für den Sommer gibt es diverse Rezepte für Suppen, die kalt genossen werden können.

Ein weiterer Tipp ist, die Sommergetränke einzufrieren und als Eis zu genießen. Belohnungen nach dem Trinken können ebenfalls dazu führen, dass ganz automatisch zum Wasserglas gegriffen wird, z. B. durch eine Praline nach jedem getrunkenen Liter.

Wenn Sie eine pflegebedürftige Person betreuen, die zum Trinken angehalten werden muss, kann ein Trinkprotokoll hilfreich sein. Darin wird festgehalten, wann, was und wie viel getrunken wurde.

Stellen Sie die gesamte Tagestrinkmenge außerdem am besten an einem Platz auf und schenken davon die einzelnen Gläser ein. So können Sie leicht erkennen, wie viel getrunken wurde und wie viel noch getrunken werden muss.

Für die Eigenkontrolle der Flüssigkeitszufuhr eignet sich ein Trinktagebuch. Das Trinktagebuch kann helfen, ein gesundes Trinkverhalten und regelmäßiges Trinken zu trainieren. Mithilfe des Trinktagebuchs kann das eigene Trinkverhalten einfach beobachtet werden und es lässt sich auf einen Blick erkennen, ob der tägliche Flüssigkeitsbedarf gedeckt ist oder nicht.

# Unser Trinktagebuch

## Hilfsmittel für ein regelmäßiges Trinkverhalten

### So funktioniert es:

In der Tabelle auf der nächsten Seite erfassen Sie alle Getränkeportionen, die Sie in dem jeweiligen Zeitabschnitt getrunken haben. Eine Portion steht für 200 ml Flüssigkeit. Sieben Portionen decken den täglichen Flüssigkeitsbedarf. Optimalerweise führen Sie das Tagebuch über einen längeren Zeitraum, mindestens eine Woche. Kopieren Sie hierfür die Tabelle in gewünschter Anzahl. Tragen Sie für jede Portion der **grünen** und der **orangenen** Getränkegruppe ein Häkchen und für jede Portion der roten Getränkegruppe ein Kreuz im entsprechenden Kästchen ein.

### Getränkegruppen

#### Mineralwasser

Ein natürlicher und gesunder Durstlöscher. Ihr gesamter Tagesbedarf an Flüssigkeit oder zumindest der größte Teil sollte durch Mineralwasser gedeckt werden.

#### Kalorienarme oder -freie Getränke (z. B. Saftschorlen, ungesüßte Früchetees)

Eine gute Alternative zum Mineralwasser. Auch hiervon dürfen Sie reichlich trinken.

#### Kalorienreiche Getränke und Genussmittel (z. B. Säfte, Limonaden, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol)

Diese Getränke sollten Sie nur in Maßen trinken.

**Tipp:** Tragen Sie die Getränke immer gleich ein, wenn Sie getrunken haben, dies hilft, regelmäßiges Trinken zu trainieren.

### Tagesauswertung:

Zählen Sie in einem ersten Schritt alle Portionen (egal ob Häkchen oder Kreuze) zusammen und lesen Sie an der folgenden Skala die Bewertung Ihrer Flüssigkeitszufuhr ab.



#### Weniger als 5 Portionen:

Achtung! Sie trinken zu wenig, Ihr Körper benötigt mehr Flüssigkeit. Um mögliche gesundheitliche Folgen zu vermeiden, sollten Sie bewusst mehr trinken.

#### 5-7 Portionen:

Trinken Sie besser einige Portionen mehr, damit Ihr Körper optimal mit Flüssigkeit versorgt wird. Auch Lebensmittel, die viel Wasser enthalten (z. B. Suppen, Gurken, Melonen), können Ihre Flüssigkeitsaufnahme unterstützen.

#### Mehr als 7 Portionen:

Super! Sie trinken entsprechend der empfohlenen Tagesmenge Flüssigkeit.

In einem zweiten Schritt zählen Sie nur die Kreuze, die Sie eingetragen haben. Diese Portionen gehören zu der Getränkegruppe, die Sie nur in Maßen genießen sollten. Versuchen Sie, die Anzahl der Kreuze möglichst gering zu halten. Trinken Sie am besten für jede Portion der roten Getränkegruppe eine Extraportion Mineralwasser.

Die Beschreibung Ihres Befindens mit den Smileys kann zeigen, ob Sie sich an Tagen, an denen Sie mehr trinken, auch besser fühlen.

Tag\_\_ | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

- ✓ für ein Getränk der grünen und der orangenen Getränkegruppe
- ✗ für ein Getränk der roten Getränkegruppe

Uhrzeit	Anzahl Getränkeportionen (je 200 ml)
06:00 – 08:00 Uhr	
08:00 – 10:00 Uhr	
10:00 – 12:00 Uhr	
12:00 – 14:00 Uhr	
14:00 – 16:00 Uhr	
16:00 – 18:00 Uhr	
18:00 – 20:00 Uhr	
20:00 – 22:00 Uhr	
22:00 – 06:00 Uhr	
<b>Gesamtanzahl</b>	

Wie fühle ich mich heute?

Gab es Besonderheiten (z. B. Fieber, Durchfall, Hitze, mehr körperliche Aktivitäten als sonst)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tag\_\_ | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

- ✓ für ein Getränk der grünen und der orangenen Getränkegruppe
- ✗ für ein Getränk der roten Getränkegruppe

Uhrzeit	Anzahl Getränkeportionen (je 200 ml)
06:00 – 08:00 Uhr	
08:00 – 10:00 Uhr	
10:00 – 12:00 Uhr	
12:00 – 14:00 Uhr	
14:00 – 16:00 Uhr	
16:00 – 18:00 Uhr	
18:00 – 20:00 Uhr	
20:00 – 22:00 Uhr	
22:00 – 06:00 Uhr	
<b>Gesamtanzahl</b>	

Wie fühle ich mich heute?

Gab es Besonderheiten (z. B. Fieber, Durchfall, Hitze, mehr körperliche Aktivitäten als sonst)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Gesund und Lecker

## Unsere Vitamin-C-Bombe

Die Johannisbeere wächst im heimischen Garten und wird im Vergleich mit anderem Saisonobst wie z. B. Erdbeeren oder Kirschen deutlich unterschätzt, denn für die Gesundheit hat sie zahlreiche positive Effekte.

Am 24. Juni ist Johannistag. An diesem Tag beginnt auch die Erntezeit für die Johannisbeere, und daher trägt sie ihren Namen. Bis Ende August können die roten, weißen und schwarzen Früchte dann genossen werden. Geschmacklich zeichnen sich die Johannisbeeren durch ihr leicht säuerlich-herbes Aroma aus, wobei allerdings die hellen Johannisbeeren etwas milder sind als die Roten Johannesbeeren.

Was viele nicht wissen: Die Johannisbeere enthält eine mehr als dreimal so hohe Konzentration an Vitamin C wie die Zitrone. Dieses Vitamin wirkt im Zusammenspiel mit ebenfalls enthaltenen Phenolsäuren und Flavonoiden, gegen die Ablagerung von Cholesterin an den Arterienwänden und beugt so Bluthochdruck und Herzinfarkten vor. Vitamin C schützt Zellen und fördert die Heilung von Wunden, außerdem sorgt es dafür, dass der Körper Eisen aus pflanzlicher Nahrung besser verwerten kann. Besonders die Schwarzen und Roten Johannesbeeren enthalten mehr Eisen als andere Obstsorten.

Zudem enthält die Beere viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und ebenfalls zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Mit rund 7 Gramm pro 100 Gramm Beeren liefern die Schwarzen Johannisbeeren doppelt so viele Ballaststoffe wie die Roten Johannisbeeren und damit ein Viertel der empfohlenen Tagesration.



Ein weiterer Pluspunkt für die Schwarzen Johannisbeeren ist der hohe Gehalt an Anthocyanen in den schwarzen Farbpigmenten. Der Gehalt ist etwa zehnmal höher als in Roten Johannisbeeren. Anthocyane gehören zu den Flavonoiden und haben viele gesunde Wirkungen. Sie wehren als starke Antioxidanzien zellschädigende Sauerstoffradikale ab, senken vermutlich das Risiko einer Erkrankung an bestimmten Krebsarten sowie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken das Immunsystem.

Aber auch unseren Muskeln liefern die Beeren wertvolle Mineralien wie Kalium, das Muskelkrämpfen vorbeugt und von dem die Beeren ca. 275 mg pro 100 g enthalten. Phosphor und Calcium in den Beeren sind ebenfalls wichtig für die Funktion der Muskeln sowie für die Blutgerinnung.

Am besten werden die Johannisbeeren frisch verzehrt, wobei sie im Kühlschrank auch einige Tage haltbar bleiben. Da die Saison nur 6 Wochen dauert, sollte diese Zeit so gut wie möglich genutzt werden. Ob Eis, Saft, rote Grütze oder Konfitüre - die Beeren sind vielseitig einsetzbar und machen kleine Leckereien noch ein bisschen gesünder.



1

### Zubereitung:

Die Johannisbeeren werden von den Stielen getrennt, in eine Schale gegeben und zerdrückt. Dazu kommt so viel Zucker, wie Sie mögen. Dann muss das Ganze eine Stunde ziehen.

Die Dickmilch wird mit einem Schneebesen geschlagen und danach zu den Beeren gegeben.

Gelingt auch wunderbar mit Blaubeeren. Dekoration mit Minzblättern oder Zitronenmelisse.

Guten Appetit!

### JOHANNISBEER-KALTSCHALE

- 1 kg Johannisbeeren
- 200 g Zucker
- 1 l Dickmilch
- evtl. Minzblätter oder Zitronenmelisse

2

### JOHANNISBEER-QUARK-AUFLAUF

- 500 g Johannisbeeren
- 500 g Sahnequark
- 4 Eier (getrennt)
- 50 g Speisestärke
- 100 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Aroma (Citro Back)
- 100 g Zucker

### Zubereitung:

Eigelb, Quark, Stärke, Puderzucker, Vanillezucker und Citro Back miteinander verrühren.

Das Eiweiß zu festen Schnee rühren und langsam den Zucker unterheben. Erst den Eischnee, dann 2/3 der Johannisbeeren unter die Quarkmasse ziehen.

Alles in eine Backform geben, die letzten Beeren darüberstreuen und 45 Min. backen (170° Umluft).

Guten Appetit!

# Schmeckt wie selbst gekocht!

## Die Gerichte der Landhausküche bieten ein pures Geschmackserlebnis

Immer mehr Menschen genießen den Komfort, sich ein leckeres Mittagsgericht bis ins Haus liefern zu lassen – ganz ohne großen Aufwand und Mühen. Mit dem Lieferservice der Landhausküche kein Problem. Auch Johanna Westen hat sich für die Landhausküche entschieden. „Ich bin mit dem Service sehr zufrieden, die Gerichte schmecken wie selbst gekocht und ich habe mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens“, berichtet sie begeistert.

Die Köche der Landhausküche kochen mit besten regionalen Zutaten nach traditionellen Rezepten. Sie wissen immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen, und können eine gleichbleibende Qualität der Gerichte garantieren. Außerdem verzichten sie bewusst auf Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe – und das schmeckt man! Ob herzhaftes Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden.



Freundliche Kurierere der Landhausküche bringen die Mittagsgerichte direkt ins Haus. (Bild © apetito)

Und das Beste: Freundliche Kurierere liefern zur Mittagszeit das bestellte Wunschgericht direkt heiß ins Haus. Ganz ohne vertragliche Bindung und schon ab einer Portion.

Für mehr Informationen sind wir gerne für Sie telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefon-Nummer

**0 40 - 89 20 00**

Kraft	Stadt an der Bode	männlicher Artikel	Sprecher bayr. Mundart (linguis.)	Sieben-eck	spanisch: Insel	Infektionskrankheit	Weinort in Südtirol
Hygieneutensil							
Nadelbaum d. Mittelmeers	Zubehörteile	Schottenrock			Handy-Software		
Mann von Anstand						Eingänge	
rotes Wurzelgemüse		Gibbonaffe					
Anmut	Zuckerpflanze	Geheimagent				intensiv lernen (ugs.)	Faultier
eurasischer Staatenbund	Lymphorgan						
größter Meeressäuger							
moderne Hose	sehr große Eile	bepflanzungsfähig	optisch wahrnehmen				Küsten-schiff
Körperteil							
deutsche Anrede							
ital. Weinschaum-creme							
Be-sorgnis erregend							

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



**Jetzt 3 x Gold probieren!**

*Leckeres aus der Landhausküche*

Probieren Sie unsere 3 DLG-preisgekrönten Mittagsgerichte zum Sonderpreis **für je 6,39 €** inklusive Dessert.



**Tel. 0 40 - 89 20 00 · www.landhaus-kueche.de**  
Ihr persönlicher Mittagessen-Service von **apetito**

## Was haben das Trinkverhalten eines Menschen und der Marathon gemeinsam?

Wenn es dieses Jahr in den Sommermonaten wieder ähnlich heiße Tage gibt wie im letzten Jahr, können wir uns alle auf anstrengende Zeiten einstellen. Wie schon in unserem Artikel zum Thema Dehydratation beschrieben wurde, hat unser Körper dann besonders viel zu tun, um den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren. Besonders wichtig ist deshalb genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Klar fällt das vielen von uns schwer. Und störend ist es natürlich auch, wenn man dann gerade nachts des Öfteren auf die Toilette muss.

**Aber es hilft ja nichts, denn was kann passieren, wenn dem Körper zu wenig Flüssigkeit zugeführt wird?**

### Hier noch einmal die möglichen Folgeerscheinungen kurz zusammengefasst:

- Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Verwirrung,
- Übelkeit und Erbrechen,
- Hauttrockenheit, Hautjucken,
- Verstopfung,
- Infektionsgefahr durch trockene Schleimhäute
- Störungen der Nierenfunktion, Nierenschmerzen (dunkler Urin),
- Muskelkrämpfe, Krampfanfälle,
- Thromboserisiko steigt



Im Notfall erfolgt eine Krankenseinweisung, damit dem Körper durch eine Infusion wieder Flüssigkeit zugeführt werden kann.

Gerade ältere oder an Demenz erkrankte Menschen vergessen es einfach genügend zu trinken. Sie müssen deshalb dazu immer wieder aufgefordert und animiert werden.

### Ein kleiner Tipp:

Da jedem Pflegebedürftigen pro Jahr bis zu 2.418,00 EURO als Verhinderungspflege zustehen, ist es möglich, zusätzliche „Trinkeinsätze“ in der heißen Zeit damit zu finanzieren. Der Pflegedienst kann also öfter zum Pflegebedürftigen fahren, speziell um ihn zum Trinken zu animieren.

Das Budget des jeweiligen Pflegegrades muss in diesem Fall nicht belastet werden. Die Verhinderungspflege kann, zusätzlich zum jeweiligen Pflegegrad, nur als Sachleistung – also durch einen Pflegedienst – in Anspruch genommen werden. Sie darf also nicht als Geldleistung an Pflegebedürftige oder deren Angehörige ausgezahlt werden. Außerdem verfällt dieses Budget, wenn es nicht jeweils bis zum 31. Dezember des jeweiligen Jahres abgerufen wird.

Aber auch andere zusätzliche Leistungen können über die Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. Also nutzen sie diese Möglichkeit, damit das Geld zum Ende des Jahres nicht verfällt.

### **Aber was hat das Trinkverhalten mit einem Marathon zu tun?**

Mit dem Trinkverhalten eines Sportlers verhält es sich genauso. Und gerade bei Ausdauersportarten wie den Marathon. Vor, während und nach dem Marathon muss immer reichlich Flüssigkeit aufgenommen werden.



Nur so kann der Mensch einen solchen, für den Körper äußerst belastenden, Wettkampf bestehen. Auch wenn kein Durstgefühl vorhanden ist, muss dem Körper genügend Flüssigkeit zugeführt werden, da ansonsten nicht alle Organe ausreichend versorgt werden können und es somit schnell zu einem Kreislaufzusammenbruch kommen kann. Also, ausreichend zu trinken ist für alle Menschen überaus wichtig und sollte zur Gewohnheit werden, die man sich leicht antrainieren kann.

Unsere Einsatzleiterin, Vivien Krause, scheint alles richtig gemacht zu haben. Nach monatelangen, intensiven Training war es dann Ende April so weit: Sie ging an den Start für den Hamburg-Marathon 2019. 42,195 Kilometer Höchstbelastung für den Körper meisterte sie mit Bravour. Vivien, wir sind stolz auf Dich! Übrigens ist der Marathonlauf die längste olympische Laufdisziplin, deren Streckenlänge im Jahr 1921 auf diese 42,195 Kilometer festgelegt wurde. Wir sind gespannt, ob nächstes Jahr der nächste Marathon folgt ...



**HANSEATIC**  
DIE ZEITSCHRIFT

**BIS ZU 2.418,00 EURO**

können jedes Jahr für eine Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden.  
Mehr dazu auf Seite 19 in dieser Zeitschrift oder kontaktieren Sie uns gerne.

**Wir beraten Sie unverbindlich und professionell.**

**Kontaktieren Sie uns gerne.**

HANSEATIC Pflegedienst GmbH  
Meckelfelder Weg 2, 21079 Hamburg  
[www.hanseatic-pflegedienst.de](http://www.hanseatic-pflegedienst.de)  
Telefon: 040 – 226 37 110  
E-Mail: [info@hanseatic-pflegedienst.de](mailto:info@hanseatic-pflegedienst.de)

## Die Johanniter: Alles aus einer Hand!



**Erste-Hilfe-Kurse • Hausnotruf • Fahrdienst • Menüservice • Sanitätsdienst  
Tagespflege • Kurzzeitpflege • Pflegeberatung**

Weitere Informationen unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Harburg  
Am Saal 2 | 21217 Seevetal - Meckelfeld  
Tel. 040 7686662 | Fax 040 7681124  
[harburg@johanniter.de](mailto:harburg@johanniter.de) | [www.johanniter.de/harburg](http://www.johanniter.de/harburg)

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

