



Kranken- und Seniorenpflege

Magazin

Gratis zum Mitnehmen!



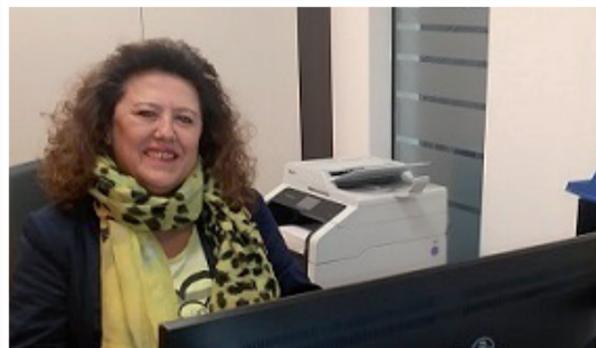
Wir haben
ZEIT und
pflegen gern.



öffentliches Café
für Jung und Alt

In dieser Ausgabe erwartet Sie:

MOBILA Kranken- und Seniorenpflege: der Name ist Programm	04
Gut leben im Haus Harmonie einfach gemacht...	05
Blue Bello	06
Corona-(Krise) Hoffnung	08
Mundschutzmasken	10
Holunderlimonade	13
Rätsel	14
Intertrigo – Hautwolf	16
...was war los in den vergangenen Monaten?	18



Als Verwaltungsangestellte gehört Silvia Gerdes seit dem 1. Januar 2015 zum Team. Dabei übernimmt sie nicht nur Verwaltungsaufgaben, sondern überzeugt auch als „gute Seele“ und Ansprechpartnerin für Bewohner und deren Angehörige. Kompetent und stets gut gelaunt – so schätzt man sie im Haus HARMONIE und bei MOBILA auch bei allen Mitarbeitern aus der Pflege und Betreuung.

Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. Wir helfen Ihnen garantiert weiter!

Sie erreichen uns: an Werktagen von 8.00 – 16.00 Uhr unter: 02382 766 744 2

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

vor mittlerweile fast drei Jahren habe ich mir mit der Eröffnung des „Haus Harmonie“ auf dem ehemaligen Riesenbeck-Gelände an der Südstraße 21 meinen ganz persönlichen Traum erfüllen können.

Was mit einer ersten Idee angefangen hat, neben meinem mobilen Pflegedienst „Mobila“ kranken- und pflegebedürftigen Menschen ein Versorgungsprogramm anbieten zu können, dass über die häusliche Pflege hinausgeht, ist nun, knapp drei Jahre später, mein Herzensprojekt. „Haus Harmonie“ ist ein fester Bestandteil des Ahlener Lebens geworden.

Neben dem Pflegedienst „Mobila“, der in den unteren Räumen an der Südstraße ein neues Zuhause gefunden hat, bieten wir Kunden die Möglichkeit, in einer unserer 21 barrierefreien und hochmodern gestalteten Wohnungen so lange wie möglich ein eigenständiges und vor allem selbstbestimmtes Leben zu führen. Trotzdem stehen wir jederzeit gerne mit Rat und Tat sowie mit individuell gestalteten Pflege- und Betreuungsangeboten zur Seite. Besonders attraktiv macht das Wohnen in diesem Haus die Nähe zur Innenstadt. Gleichzeitig bieten wir allen Bewohnern die Möglichkeit, in unserem schön angelegten Garten zu entspannen und zu verweilen.

Besonders stolz bin ich auch auf unsere liebevoll gestaltete und mit viel Herz geführte Tagespflege. Hier kümmern sich fachkompetente Mitarbeiter jeden Tag um das leibliche und seelische Wohl unserer Gäste, was neben der Erhaltung normaler Alltagsstrukturen, wie gemeinsames Kochen und Beschäftigungstherapie, auch eine umfassende und individuelle Versorgung altersbedingte Defizite, wie zum Beispiel bei einer Demenzerkrankung gehören.

Um das Angebot abzurunden, bietet unser öffentliches Café nicht nur den Gästen unseres Hauses, sondern auch Besuch von außerhalb, die Möglichkeit, mit einer gut sortierten Karte in herzlichem Ambiente zusammen zu kommen und bei ausgewählten Speisen und Getränken zu genießen.

Damals wie heute steht mit diesem Herzensprojekt für mich der Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen im Vordergrund. Denn nur, wer Pflege nicht nur als Beruf, sondern als Berufung sieht, kann dem wirklich gerecht werden.

In diesem Magazin finden Sie nicht nur Einblicke in unseren Arbeitsalltag, sondern auch interessante Themen rund um Ihre Gesundheit. Lassen Sie sich auch von raffinierten Tipps zu einem Erfrischungsgetränk, Rätselspaß und vielem mehr begeistern.

In diesem Sinne wünsche ich viel Spaß beim Durchstöbern des Magazins.

Ihr Almir Mehovic
Inhaber und Pflegedienstleitung



Herausgeber & Ansprechpartner:
MOBILA
Kranken- und Seniorenpflege
Südstraße 21
59227 Ahlen
Telefon: 02382 - 766 7442
Telefax: 02382 - 766 7225
E-Mail: kontakt@mobila-pflege.de
Internet: www.mobila-pflege.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

Autoren dieser Ausgabe:
MOBILA Kranken- und Seniorenpflege, pm Pflege-
markt.com GmbH,

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

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

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

Fotos:
Titelfotos © MOBILAKranken- und Seniorenpflege

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten auf Anfrage.

Ausgabe: 01/2020
Dieses Kundenmagazin erscheint viermal jährlich.

MOBILA Kranken- und Seniorenpflege:

der Name ist Programm

Schon seit geraumer Zeit macht man sich bei MOBILA Gedanken darüber, im Arbeitsalltag einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten. Was liegt da näher, als aktiv dazu beizutragen, den CO₂-Ausstoß zu reduzieren?

Schon das Haus HARMONIE, eine moderne Wohnanlage, die gemeinsam mit MOBILA unter einem Dach an der Südstraße agiert, ist energieeffizient konzipiert. Im Team kam schließlich die Idee gut an, den Gedanken fortzuführen und sich ein Dienstfahrrad zuzulegen. Wenngleich es nicht immer möglich ist, alle Patienten mit einem Rad anzufahren, kann dennoch im Bereich Betreuung der eine oder andere Kilometer umweltschonend zurück gelegt werden.

Nun ist es soweit: ein Rad, das einzig und allein mit Hilfe von Muskelkraft bewegt wird, gehört ab sofort zum Fuhrpark der Einrichtung. Und es hat auch einen Namen: „Rudi“. Zwar kann niemand die Leistungen des deutschen Bahn- und Straßenweltmeisters Rudi Altig vollbringen, doch werden im Laufe eines Jahres viele Kilometer umweltschonend zurückgelegt. Zu Recht ist der Leiter der Einrichtung, Almir Mehovic darauf stolz, dass MOBILA damit zu den ersten im gesamten Kreisgebiet gehört. „Wir versorgen Seniorinnen und Senioren gern, doch sehen wir uns auch in der Verantwortung, einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.“, so der Geschäftsführer, der sich selber auch, sofern es die Gegebenheiten zulassen, aufs Dienstrad schwingt.



Auch optisch passt das Dienstfahrrad perfekt zur weißen MOBILA-Flotte.

Bereits bei der Konzipierung der Wohnanlage, inklusive der Tiefgarage, bewies man bei MOBILA Weitblick. Anschlüsse, um E-Autos zu laden gehören zu Standardausstattung. „Wenn unsere „Flotte“ erneuert wird, sind wir garantiert auch mit innovativer E-Technologie mit von der Partie“, so der Geschäftsführer. Er und seine Mitarbeiter blicken positiv in die Zukunft, wenn es um einen Mix aus Service und umweltschonendem Beitrag geht.

Und: obendrein spendiert Almir Mehovic einen Bonus in Höhe von 30 Cent pro gefahrenem Kilometer. Während eine Hälfte dem Fahrer zu Gute kommt, soll die andere am Jahresende als Spende für eine soziale Einrichtung verwendet werden.

Gut leben im Haus Harmonie einfach gemacht...

Stimmen unserer Bewohner

Zu den Mietern der ersten Stunde gehörte im Juli 2017 Friedhelm Günther. Wenngleich der rüstige Senior aus „Mexiko“ stammt, fühlte er sich auf Anhieb an der Südstraße im Haus Harmonie wohl.

„Fühle mich hier gut aufgehoben und nutze auch gern das abwechslungsreiche Angebot der Tagespflege“, so Herr Günther, der seit einigen Monaten stolzer Besitzer eines E-Scooters ist. **„Und das Beste: ich kann mein Fahrzeug direkt in der Tiefgarage sicher parken und aufladen, um auf eigene Faust das Umfeld zu erkunden!“**



Begeisterung auf allen Ebenen merkt man auch Franz Bruns an. Der aus Beckum stammende Senior fand eher zufällig nach Ahlen. Auf Empfehlung einer Bekannten bewarb er sich für eine schicke Wohnung in der 3. Etage der komfortablen Wohnanlage.

„Die Entscheidung war goldrichtig“, so Herr Bruns, der täglich die umfangreichen Angebote der im Hause befindlichen Tagespflege in Anspruch nimmt. **„Die zentrale Lage und auch das attraktive Café waren für mich gute Gründe, meinen Lebensmittelpunkt nach Ahlen zu verlegen. Pflege, Betreuung und Komfort sind für mich ok,“** verrät Herr Bruns.

Ebenfalls zu den „Pionieren“ im Haus Harmonie gehören Ulla und Udo Voß. Das Ehepaar bewohnt nunmehr seit drei Jahren in luftiger Höhe eine geräumige Wohnung mit Balkon. Mit einem Augenzwinkern schildern sie, dass das ehemalige Gelände von Riesenbeck für sie im Grunde ein Heimspiel ist. Vor Jahrzehnten war Frau Voß hier im Haushalt beschäftigt, während Udo Voß hier den Lebensunterhalt als Fahrer bei dem Fuhrunternehmen bestreite. Als **„Ahlener Kinder“** sind sie dem Stadtkern verbunden und genießen die Lage des Hauses für kurze Stippvisiten über den Marktplatz und durch die Fußgängerzone.



Blue Bello

Mein Partner auf Zeit

„BlueBello© – mein Partner auf Zeit“
Das weiche Fell, der süße Blick oder die freundliche Begrüßung an der Haustür.

Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen, sich einen Hund als Haustier anzuschaffen und für viele Menschen ist ein Leben ohne einen Vierbeiner gar nicht mehr vorstellbar. Dies ist nicht verwunderlich, denn Hunde sind nicht nur treue Weggefährten, sondern ihre Anwesenheit oder der Kontakt zu ihnen hat eine wissenschaftlich belegte, positive Wirkung auf das Wohlbefinden von Menschen.

Aus diesem Grund, werden in vielen betreuten Wohngruppen, Alten- und Pflegeheimen und Reha-Einrichtungen vermehrt Haustiere als Mitbewohner oder zu Besuchsdiensten eingesetzt, da der Kontakt zu ihnen, geistig fitter hält und Depressionen abbaut.

Auch viele ältere Menschen, die noch in den eigenen vier Wänden wohnen, wünschen sich sehnlichst ein Haustier, um sich weniger einsam zu fühlen. Doch die Sorge, die Verantwortung im Alter nicht mehr tragen zu können oder sich aus Krankheitsgründen nicht mehr um das Tier kümmern zu können, hält viele davon ab, sich ein Tier anzuschaffen.



Aktiv bleiben
mit Hund ...

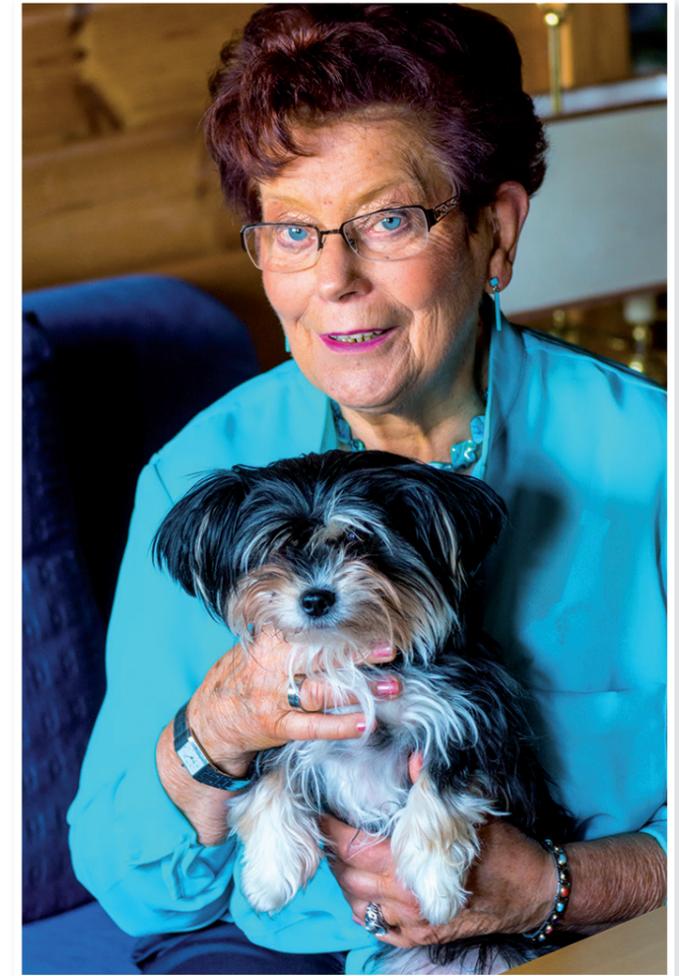


Diesem Problem hat sich die Firma „Blue Bello – mein Partnerhund auf Zeit“ angenommen. Katrin Rösemeier, Inhaberin von BlueBello, nimmt Ängste und gibt Sicherheit.

Für eine monatliche Servicepauschale und einer einmaligen Vermittlungsgebühr für den ausgesuchten Partnerhund von BlueBello, bleiben diese „Leihunde“ so lange vor Ort, wie die Senioren es sich zutrauen oder wünschen. Allerdings werden die Hunde nicht für einen Tag, eine Woche oder Monat verliehen. Es soll eine Beziehung zwischen Hund und Halter entstehen können, mit der Sicherheit, dass aber im Fall der Fälle für den Hund gesorgt ist.

Sollten Sie in den Urlaub oder auf Kur fahren oder gar ins Krankenhaus müssen, wird dafür gesorgt, dass der Hund innerhalb von 24 Std. bei Ihnen zu Hause abgeholt wird. Im Sterbefall fällt der Hund automatisch in das Eigentum von „Blue Bello“ zurück.

Die Partnerhunde sind seniorenrecht ausgebildet und werden laufend von BlueBello medizinisch und mit Futteranlieferung versorgt.



Mehr Informationen erhalten Sie unter
[www. bluebello.de](http://www.bluebello.de)
oder telefonisch unter 0 51 59 - 825 402 9

rkt.com GmbH



Corona-Krise-Hoffnung

Es gibt auch Schönes zu berichten.

Corona-Krise – ein Begriff, den man langsam einfach nicht mehr hören kann. Die Medien sind voll von Berichten über Neuinfizierte, Todeszahlen, wirtschaftliche Folgen und vielen negativen Fakten bzgl. des Coronavirus.

Doch die Krise bringt auch positive Effekte mit sich, über die wir zur Abwechslung berichten möchten.

ENTSCHLEUNIGUNG

In unserer schnelllebigen Zeit kommen viele Menschen kaum noch zur Ruhe. Stress auf der Arbeit, Zeitdruck im Alltag und keine Möglichkeit auf Ausgleich. In vielen Fällen hat das gesundheitliche Folgen und kann zu einem Burnout oder psychosomatischen Erkrankungen führen. Der Lockdown ist für den einen oder anderen, der sich keine Auszeit gönnt, die „aufgezwungene“ Chance, sich auf das Wesentliche zu besinnen und zu entschleunigen. Es ist die Möglichkeit, darüber nachzudenken, was wichtig ist im Leben.

WERTSCHÄTZUNG DER EIGENEN GESUNDHEIT

Das Coronavirus fordert viele Leben und in einigen Ländern wie Italien scheint der Tod in dieser Zeit allgegenwärtig zu sein. Dankbar darf jeder sein, der gesund durch diese Zeit kommt. Und gut ist daran getan, die Zeit für eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und körperlicher Aktivität wie der Hausgymnastik zu nutzen, um der Gesundheit Gutes zu tun.

KENNENLERNEN DES MINIMALISMUS

Die Isolation bietet auch die Möglichkeit, einfacher zu leben, weniger Neues zu kaufen, weniger unterwegs zu sein, weniger zu fliegen, weniger zu planen und zu tun und ganz überraschenderweise zufrieden zu sein, mit dem, was wir haben und sind. Ist der Anfang auch unfreiwillig initiiert, so kann dieser Weg nach der Krise freiwillig weitergegangen werden.

ZEIT FÜR UNERLEDIGTE DINGE

Abgesehen von denjenigen, die durch den Lockdown eine Doppelbelastung wie Beruf und Kinderbetreuung zu stemmen haben, bringt er Zeit, Dinge zu tun, für die im normalen Alltag die Zeit fehlte. Im Garten arbeiten, basteln, mit Freunden telefonieren, Briefe schreiben, den Keller entrümpeln, Fotos sortieren, Brettspiele spielen, an der Steuererklärung arbeiten und viele Dinge mehr, die gewöhnlich unter der Floskel „ich habe keine Zeit“ abgetan werden. Vielleicht erfreut uns dieses Mehr an Zeit (für die schönste Nebensache der Welt) auch durch einen Babyboom im kommenden Jahr.

HILFSBEREITSCHAFT UND SOLIDARITÄT

Vielerorts bieten Freiwillige ihre Hilfe an, um z. B. für ältere Nachbarn Einkäufe zu erledigen oder den Hund auszuführen. In den sozialen Netzwerken gibt es regionale Gruppen, in denen sich Helfende organisieren, und es sind Apps entwickelt worden, auf denen man Hilfsangebote finden kann. Eine herzerwärmende Hilfsbereitschaft blüht in unterschiedlichsten Facetten auf. Ellenbogenmentalität weicht Empathie und Solidarität. Bekannte Bilder dafür sind Menschen, die in den Abendstunden für das Krankenpflegepersonal klatschen, oder die Menschen in Italien, die gegen Einsamkeit, Angst und Langeweile gemeinsam auf den Balkonen singen.

KUNST UND KREATIVITÄT

Auch das kulturelle Leben wurde durch den Lockdown eingefroren. Doch Künstler haben ganz unterschiedliche, kreative Wege gefunden, die Menschen dennoch zu erreichen. Konzerte und Lesungen finden online statt, Musiker geben Konzerte in den Gassen ihrer Stadt und auch der Körperkult kommt nicht zu kurz – Onlinesportkurse oder Trainer, die auf

der Straße Menschen auf den Balkonen zum Mitturnen animieren, sind Beispiele dafür.

WENIGER UMWELTVERSCHMUTZUNG

Die Erde darf für einige Wochen durchatmen. Der Rückgang der Industrieleistung sowie der Schadstoffemissionen durch unsere Mobilität (Autofahren, Fliegen) führt zu einem Sinken der Umweltverschmutzung – zumindest für eine begrenzte Zeit.

CHANCE, ZU LERNEN UND DINGE ZU VERBESSERN

Was alle bemerkt haben sollten, ist, dass es wirklich systemrelevante Berufe gibt, die uns in der Krise am Leben gehalten haben, und dass diese viel zu wenig Wertschätzung erhalten. Nach der Krise sollte dem wertschätzenden Klatschen für diese Berufsgruppen Anerkennung in Form von besseren Arbeitsbedingungen und besserer Bezahlung folgen. Auch lernen können wir aus der Flexibilisierung der Arbeit. Homeoffice, Telefon- und Videokonferenzen sind Normalität. Dienstreisen und physische Meetings sind scheinbar gar nicht immer zwingend notwendig und könnten vielleicht auch zukünftig reduziert werden.

Unbedingt lernen sollten wir aus der Bekämpfung des Virus und den Folgen der Maßnahmen, die ergriffen wurden. Das Coronavirus wird sicher nicht das letzte Virus sein, das die Welt herausfordert, und so sollten wir uns nach dem Coronavirus auf weitere Viren vorbereiten. Fehler, die gemacht wurden, sollten nächstes Mal nicht wiederholt werden und alles, was gut funktioniert hat, sollte wieder zum Einsatz kommen.



Mundschutzmasken

Fakten und Tragehinweise

Seit kurzem ist das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckung in verschiedenen Situationen im öffentlichen Raum vorgeschrieben. Doch mit der Maskenpflicht ging jedoch auch das Verständnis für das Einhalten der wichtigen Hygienemaßnahmen verloren.

Was viele nicht wissen ist, dass sich das Virus im Stoff der Maske konzentriert und eine Übertragung durch Berühren auf die Gesichtshaut oder Finger ein Leichtes ist. Damit die Maske uns und unseren Gegenüber schützen kann, sind zum einen Tragehinweise zu beachten und es sind zum anderen unbedingt weiterhin die drei wichtigen Hygienemaßnahmen zu befolgen.

Beides möchten wir Ihnen auf den folgenden drei Seiten noch einmal vorstellen:

Welcher Mundschutz sollte getragen werden und wann ist dies sinnvoll?

Grundsätzlich sind drei Mundschutzarten zu unterscheiden:

1. Atemschutzmaske (FFP2/FFP3-Masken) - dienen dem Eigenschutz/Arbeitsschutz, um sich beim Umgang mit Covid-19-Patienten vor einer Infektion zu schützen.

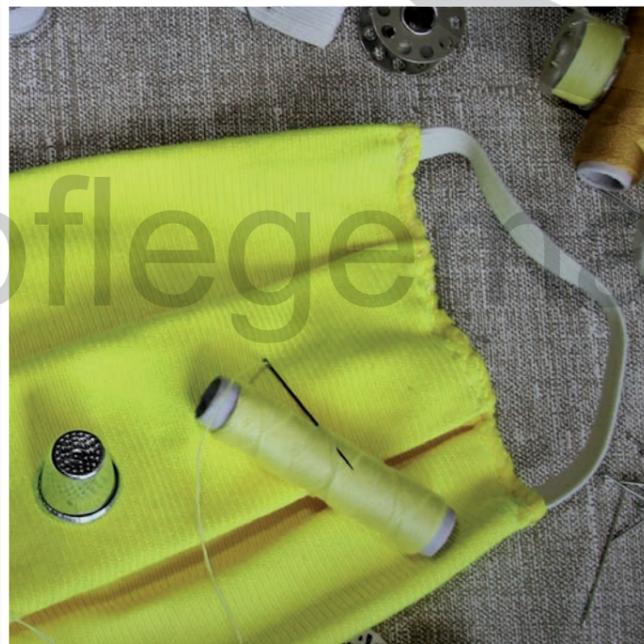
2. Medizinischer Mund-Nasen-Schutz (OP-Masken) -dienen dem Fremdschutz und sollten von potenziell oder tatsächlich infizierten getragen werden.

Beide der oben genannten Maskenarten sind essentiell für den Schutz von medizinischem Personal und sollten ihm aufgrund der aktuellen Knappheit vorbehalten bleiben.

3. Behelfsmasken (selbst gemachte oder gekaufte Stoffmasken) - sind nur für den Privatgebrauch geeignet. Ihr Tragen ist, je nach Bundesland in verschiedenen Situationen (z. B. beim Einkaufen, im öffentlichen Nahverkehr) vorgeschrieben.

HINWEIS:

Der beste Schutz vor einer Infektion ist das konsequente Distanzieren von potentiell erkrankten Personen sowie das Einhalten der Hygienemaßnahmen. Dennoch kann das richtige Tragen einer Behelfsmaske eine gewisse Schutzfunktion vor größeren Tröpfchen und Kontakt mit kontaminierten Händen bieten.



Regeln für das richtige Tragen von Behelfsmasken:

- Nutzen Sie die Maske nur für den privaten Gebrauch.
- Halten Sie auch mit Maske die drei Hygienemaßnahmen inklusive Abstand halten ein.
- Waschen Sie sich vor dem Anlegen gründlich die Hände mit Seife.
- Berühren Sie während des Anlegens der Maske nicht die Innenseite.
- Die Maske muss an den Rändern eng anliegen und sowohl den Mund als auch die Nase gut abdecken.
- Das normale Atmen sollte möglichst wenig behindert sein.
- Nehmen Sie die Maske bei Durchfeuchtung umgehend ab und tauschen Sie sie aus.
- Berühren Sie nicht die Außenseite der gebrauchten Maske, auf ihr können sich potentielle Erreger befinden.
- Waschen Sie sich nach dem Absetzen die Hände gründlich mit Seife.
- Lagern Sie getragene Masken luftdicht verschlossen und waschen Sie sie möglichst zeitnah, am besten umgehend, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Waschen Sie die Maske nach einmaliger Nutzung bei mind. 60, besser 95 Grad und lassen Sie sie vollständig trocknen.
- Beachten Sie, sofern vorhanden, unbedingt alle Herstellerhinweise.

Die drei wichtigsten Maßnahmen

Die wichtigsten Schutzmaßnahmen sind das:

1. Einhalten der Husten-und-Nies-Etikette,
2. Abstandhalten
3. und die gründliche und regelmäßige Händehygiene.

Husten-und-Nies-Etikette:



Niesen Sie nicht in die Hände, da Sie mit den Händen Gegenstände (z. B. Türgriffe und Treppengeländer) oder Ihr Gesicht anfassen und so Keime verbreiten könnten.



Husten und niesen Sie stattdessen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch (danach entsorgen) und drehen Sie sich von anderen Personen weg.

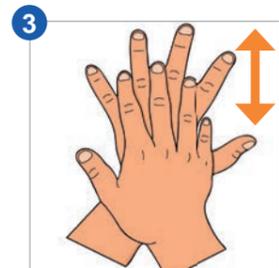
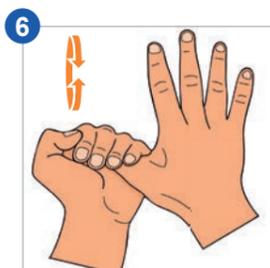
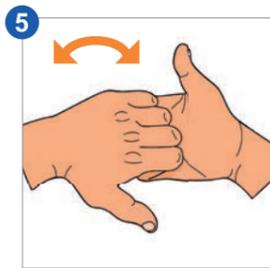
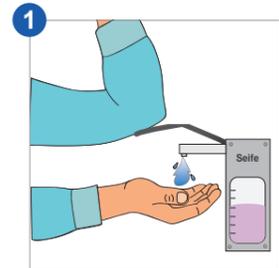
Abstand halten

Abstand halten ist eine weitere wichtige Schutzmaßnahme. 1-2 Meter Abstand bei Unterhaltungen mit anderen Personen kann vor einer Keimübertragung beim Sprechen schützen. Außerdem sollten Begrüßungsgewohnheiten wie Umarmungen, Küsse oder Händeschütteln vermieden werden.

Gründliche und regelmäßige Händehygiene

Gründliches Händewaschen

- ✓ Das Händewaschen sollte 30 Sekunden dauern (singen Sie beim Waschen 2x Happy Birthday)
- ✓ Hände unter fließendem Wasser nass machen
- ✓ Hände von allen Seiten mit Seife einseifen. (siehe Schaubilder unten)
- ✓ Hände unter fließendem Wasser abspülen
- ✓ Hände sorgfältig mit einem sauberen Papiertuch trocknen



Regelmäßiges Händewaschen

direkt nach dem Nach-Hause-/ Zur-Arbeit-Kommen



vor und während der Speisezubereitung



vor den Mahlzeiten



vor und nach dem Kontakt zu Erkrankten



nach dem Toilettenbesuch oder dem Windelwechseln



nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen



nach dem Kontakt mit Tieren



nach dem Kontakt mit Abfällen



WICHTIG: HÄNDE AUS DEM GESICHT!

Ungewaschene Hände sollten Sie aus dem Gesicht fernhalten, d. h. berühren Sie damit nicht Mund, Nase oder Augen.

Holunderlimonade

Das ultimative Sommergetränk

Zubereitung:

Den Holunder mit Wasser abbrausen, Zitronen in Scheiben schneiden und dann alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut durchrühren und 5 Tage an einen warmen Ort oder in die Sonne stellen. Täglich mehrmals umrühren.

Dann die Limo durch ein Sieb gießen und in Flaschen abfüllen. Einen weiteren Tag ziehen lassen und dann im Kühlschrank bis zum Verzehr lagern.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

6 Holunderblütendolden
2 Liter stilles Wasser
2 Bio-Zitronen
250 g braunen Zucker

Sommerliche Vitaminbombe



ORIGINAL UND FÄLSCHUNG

Die beiden Fotos unterscheiden sich in zehn Einzelheiten. Können Sie die entdecken?



Sudoku Rätsel

Mittelschweres Rätsel

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

Mittelschweres Rätsel

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

Kraft	Stadt an der Bode		männlicher Artikel	Sprecher bayr. Mundart (linguis.)	Sieben-eck	spanisch: Insel	Infektionskrankheit	Weinort in Südtirol
Hygieneutensil			10					
	1		Regie-begriff		festsit-zendes Nessel-tier			
Nadel-baum d. Mittel-meers	Zu-behör-teile		Schot-ten-rock			Handy-Software		
Mann von Anstand							Eingänge	3
rotes Wurzel-gemüse		Gibbon-affe		9	Trend	machen		
			Hunds-tern		Ausge-staltung			franzö-sischer Philo-soph †
Anmut	Zucker-pflanze	Geheim-agent				intensiv lernen (ugs.)	Faultier	5
					Zier-strauch	Fremd-wortteil: vor		6
		Um-gangs-form	Teil des Mittel-meers					
eurasi-scher Staaten-bund	Lymph-organ		7		jetzt		nicht diese	
größter Meeres-säuger						chile-nische Währung	zustim-mende Antwort	
				früh-christ-licher Eremit	ein Vorname von Rubens			8
moderne Hose	sehr große Eile	bepflanzungs-fähig		optisch wahr-nehmen	2		Küsten-schiff	
Körper-teil						geist-liches Gericht im MA.	stehen-des Ge-wässer	
			Tier-kadaver		4	linke Konto-seite		Leicht-metall (Kurz-wort)
deutsche Anrede		afrika-nische Lilie				ehem. portug. Kolonie in Indien		englisch: bei
ital. Weinschaum-creme							Jubel-welle im Stadion (La ...)	
Be-sorgnis erregend						11		
					Streit-gespräch			

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

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

Intertrigo – Hautwolf

Eine Gefahr, die der Sommer mit sich bringt

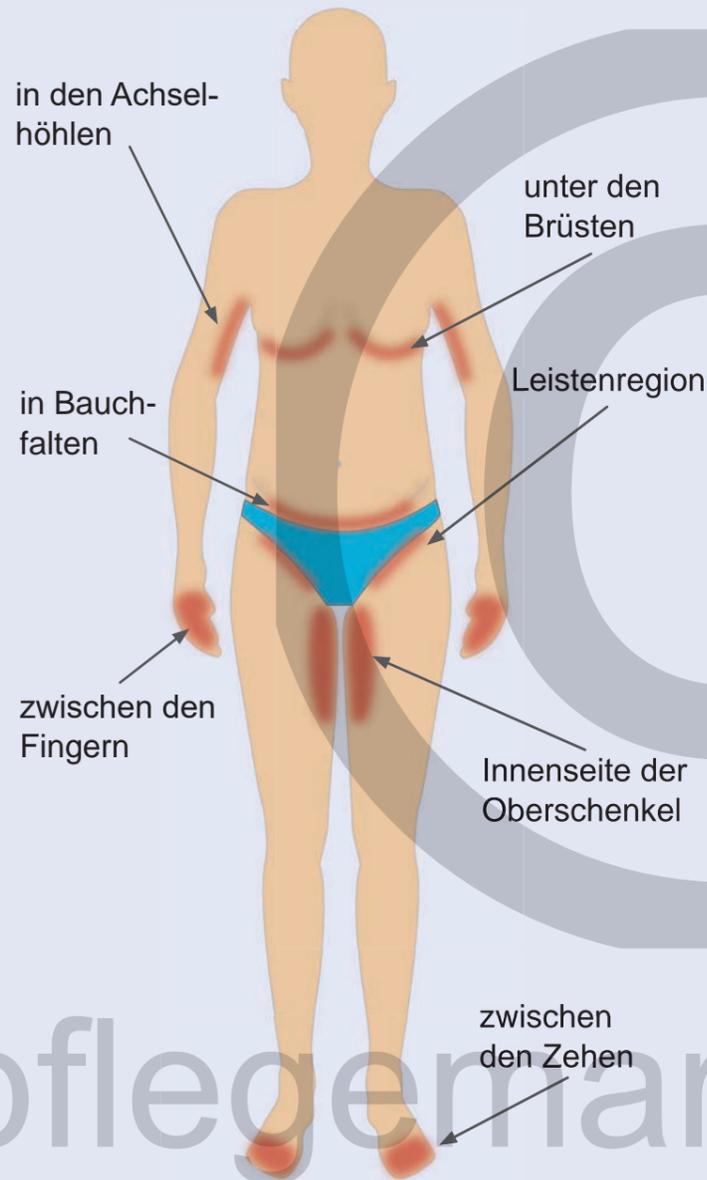
Die Intertrigo (lat. wund gerieben) ist eine häufig auftretende, entzündliche Hauterkrankung, die an Hautoberflächen in Hautfalten entsteht. Umgangssprachlich wird dieses Haut-auf-Haut-Problem „Hautwolf“ genannt.

Eine Intertrigo äußert sich durch Hautrötungen, die brennen und jucken. Die Haut wirkt oft aufgequollen und weist Abschürfungen auf. Kennzeichen sind außerdem Feuchtigkeit in den betroffenen Hautfalten sowie ähnliche Rötung auf beiden Hautseiten der Hautfalte.

Als Hauptursachen gelten die Reibung der Hautoberflächen aufeinander sowie gestaute Feuchtigkeit und Wärme. Daher tritt eine Intertrigo besonders im Sommer häufig auf, wenn sich bei sommerlichen Temperaturen Schweiß in den Hautfalten sammelt. Infolge wird die Hautbarriere geschädigt und es kann zu einer Infektion kommen.

Häufig betroffen von einer Intertrigo sind adipöse Personen oder Menschen, die besonders stark schwitzen. Auch das Tragen von Kleidung aus synthetischen Materialien kann eine Intertrigo begünstigen. Aber auch in Hautfalten gestauter Urin z. B. bei Inkontinenz oder unzureichende Hygiene hat dieselbe intertrigobegünstigende Wirkung, wie Schweiß - Wärme und Feuchtigkeit sind die optimalen Lebensbedingungen für Bakterien und Pilze.

Die folgende Abbildung zeigt typische Körperregionen an denen eine Intertrigo auftritt.



 **HINWEIS:**

Personen, die Gelenkversteifungen/Kontrakturen oder Spastiken aufweisen, können zusätzlich auch dort von Haut auf Haut liegt eine Intertrigo entwickeln.



Was können Sie tun, um eine Intertrigo vorzubeugen?

- Überprüfen Sie regelmäßig, ob an den gefährdeten Hautregionen feuchte oder rötliche Stellen zu finden sind, um frühzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen.
- Sorgen Sie für eine regelmäßige Körperpflege mit pH-neutraler Seifenlotion. **Achtung!** Gefährdete Regionen nur mit Wasser behandeln.
- Vermeiden Sie das (lange) Baden.
- Trocknen Sie die Haut immer sehr gut ab (tupfen, nicht reiben).
- Halten Sie gefährdete Regionen frei von Deodorant oder Parfüm.
- Setzen Sie keine Fettsalben und kein Puder ein.

Bei starkem Schwitzen sollten Sie außerdem die Kleidung häufig wechseln und kühlende Waschungen vornehmen, um das Schwitzen zu reduzieren und die Hautdurchblutung zu steigern. Das Reiben von Haut auf Haut vermeiden, können Sie, indem Sie ein Leinen- oder Baumwolltuch in die betroffenen Regionen legen und regelmäßig wechseln.

 **HINWEIS:**

Es ist wichtig, andere Erkrankungen, z. B. eine Allergie oder einen Dekubitus auszuschließen.

- » Wenn ein süßlicher Geruch, nässende Hauterosionen oder Pusteln auftreten, kann dies auf eine bakterielle Entzündung hinweisen.
- » Weiße Beläge können ein Hinweis auf eine Pilzinfektion sein.

Bei Verdacht auf eine Infektion sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten und nicht eigenständig mit Cremes und Salben experimentiert werden.

Zur Vermeidung einer Ausbreitung der Infektion sollte bei der Körperpflege darauf geachtet werden, dass betroffene und gesunde Körperteile nicht mit demselben Waschlappen, Handtuch und Waschwasser gereinigt werden. Verwenden Sie am besten Einmalwaschlappen und waschen Sie verwendete Handtücher bei 60 Grad.

...was war los in den vergangenen Monaten?

Eins steht fest: an Ideenreichtum fehlt es nicht bei der MOBILA Kranken- und Seniorenpflege. Hand in Hand gut gelaunt durchs ganze Jahr ist im Haus Harmonie mittlerweile Programm.

Dass sich sportliche Aktivitäten ideal als Präventivmaßnahme für eine einseitige, körperliche Belastung eignen, ist keine neue Tatsache. Nicht nur unser Team von MOBILA weiß, dass das Berufsfeld von Pflegefachkräften oft mit enormer körperlicher Anstrengung verbunden ist. Der Wahl eines Wettbewerbs entschieden wir uns, am 29. Juni 2019 beim 10. Hospizlauf mit einer dreiköpfigen Staffel teilzunehmen. Im Team wurde dieser auch deshalb befürwortet, da das Startgeld der Hospizbewegung im Kreis Warendorf zu Gute kommt. Unter den 19 gemeldeten Staffeln, war MOBILA als einziger Pflegedienst der Stadt mit drei Teilnehmern bei glühender Hitze mit von der Partie: Ismail Gemec, Celil Ekinci und Astrid Albrecht-Sierleja. Moralisch unterstützt wurde das Pflege- und Betreuungstrio vom Geschäftsführer der Einrichtung, Almir Mehovic.



Almir Mehovic, Celil Ekinci, Ismail Gemec und Astrid Albrecht-Sierleja

„Feste soll man feiern, wie sie fallen“ – unter diesem Motto wurden auch im vergangenen Jahr Aktionen im „Haus Harmonie“ geplant. Geschäftsführer Almir Mehovic und sein Team luden in der Vorweihnachtszeit Bewohner des Hauses, Besucher der Tagespflege und Interessierte zu einem „Tag der offenen Tür“ ein. Als „Bonbon“ der besonderen Art wartete ein Weihnachtsbasar auf die zahlreich erschienenen Gäste, der durch einen Chor und Heinz Schütte, Meister am „Schifferklavier“ musikalisch untermalt wurde. Nicht zu kurz kamen wenige Tage vor dem Start in die offizielle Adventszeit Infos in Sachen ambulanter Pflege und Betreuung bei MOBILA.

Im Vorfeld waren die Organisatorin, Pflegedienstleiterin im Bereich Betreuung, Ulrike Podolszki und alle Teilnehmer einer Bastelgruppe im Haus Harmonie fleißig und ließen ihrer Kreativität freien Lauf.



Heinz Schütte, der Meister des „Schiffklaviers“

Bücher für „kleines Geld“, raffinierter Schmuck und auch eine kostenlose Handmassage lockten neugierige Besucher an. Kaffee, Selbstgebackenes, herzhaftes Leckereien und natürlich auch Glühwein rundeten den Tag ab. Der Erlös soll noch im laufenden Jahr dem Hospiz- und Palliativ-Zentrum Ahlen gespendet werden. Geschäftsführer Almir Mehovic versprach, den Betrag aus eigener Tasche aufzurunden.



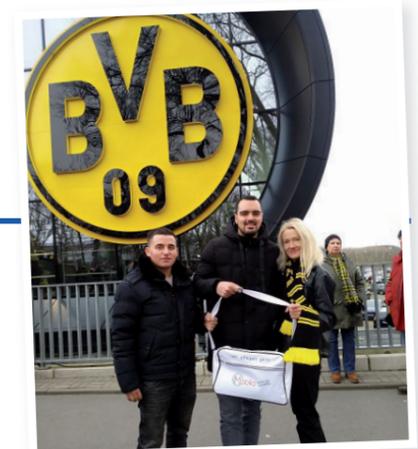
Almir Mehovic lässt sich mit einer Handmassage der Aromatherapeutin Ines von Staden verwöhnen



Anika und Havva kümmern sich um Heißgetränke



Monika und Gabi: der Verkauf läuft gut...



Weihnachtsfeier mit tollen Preisen...

Bereits zur Tradition bei MOBILA gehört eine Weihnachtsfeier, die stimmungsvolle Momente und Geselligkeit zum Ende des Jahres miteinander verbindet. Leckeres Essen, stimmungsvolles Ambiente und natürlich Präsenten gehörten auch dieses Jahr wieder dazu. Bei einer Tombola durften sich alle über attraktive Preise und drei Highlights freuen: VIP-Karten für ein Borussia-Spiel.

Dortmund, Dortmund...

Nicht zu toppen war das Feeling beim Spiel Borussia Dortmund gegen den SC Freiburg am 29. Februar. Wie versprochen wurden die Tombola-Gewinne der Weihnachtsfeier eingelöst und sorgten bei den Gewinnern für wahre Begeisterungstürme.



der „Heilige Mann“ bringt sich in Stellung...



Gute Laune inklusive... lautete das Motto zu Karneval 2020. Gewartet wurde damit nicht bis Rosenmontag. Pünktlich zu Weiberfastnacht stellte sich im Rahmen der HARMONIE-Stunde gute Laune ein.



... und gleich geht's besser!



Bußmanns Apotheken sind eine erfolgreiche Apothekengruppe mit insgesamt 5 Standorten, verteilt über das gesamte Ahleener Stadtgebiet.

Wir sind mehr als „nur eine Apotheke“ und kümmern uns um all Ihre Sorgen, Wünsche und Fragen zur Gesundheit. Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt, und deshalb bieten wir Ihnen zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen rund um Ihr Wohlbefinden.

Bußmanns Barbara-Apotheke

Gemmericher Straße 38
59229 Ahlen
Tel.: 02382 9825-0

E-Mail: barbara@apotheke-bussmann.de

Bußmanns Hansa-Apotheke

Ostbredenstraße 79
59229 Ahlen
Tel.: 02382 70431-71

E-Mail: hansa@apotheke-bussmann.de

Bußmanns Nord-Apotheke

Warendorfer Straße 81
59227 Ahlen
Tel.: 02382 8076-0

E-Mail: nord@apotheke-bussmann.de

Bußmanns Park-Apotheke

Oststraße 17a
59227 Ahlen
Tel.: 02382 - 8072-0

E-Mail: park@apotheke-bussmann.de

Bußmanns Apotheke-Kerkmannplatz

Gebrüder-Kerkmann-Platz 4
59229 Ahlen
Tel.: 02382 966355-0

E-Mail: kerkmannplatz@apotheke-bussmann.de

www.die-starken-apotheken.de

Café am Haus Harmonie



öffentliches Café für Jung und Alt

Genießen Sie in ruhiger und gemütlicher Atmosphäre feine, herzhafte Speisen, hausgemachte Kuchen, Waffelspezialitäten und vieles mehr.

Für einen guten Start in den Tag

**Tägliches Frühstücksangebot von 09:00 Uhr – 12:00 Uhr,
ausgiebiges Schlemmerfrühstück an Sonn- und Feiertagen**

Cafébetrieb: Mo. - So.. : 09:00 Uhr – 17:00 Uhr (Öffnungszeiten können z. Zt. abweichen)

Auf Grund der aktuellen Situation empfehlen wir eine telefonische Reservierung

Südstraße 21, 59227 Ahlen, Tel.: 02382/9686773 oder 02382/7667442