



- **PFLEGEPARTNER LIMBURG AKTIV!**  
Narhalla im Breiten Driesch  
Kreppelkaffee im Betreuten Wohnen
- **GESUNDHEITSLEXIKON**  
Thrombose - Ursachen, Symptome,  
Folgen und Behandlung
- **GUT AUFGEKLÄRT**  
Venenpumpe - Warum Bewegung vor  
Thrombosen schützt



Ausflug in den  
Luisenpark

S. 4



Dompfaff  
erscheint viermal jährlich.

Herausgeber & Ansprechpartner für  
Angehörige & Patienten:  
Pflegepartner Limburg Aktiv! GmbH  
Breites Driesch 30  
65549 Limburg-Blumenrod  
Telefon: +49 (6431) 77988 - 0  
Telefax: +49 (6431) 77988 - 99  
E-Mail: [info@pflegepartner-limburg.de](mailto:info@pflegepartner-limburg.de)  
Internet: [www.pflegepartner-limburg.de](http://www.pflegepartner-limburg.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](http://www.pflegemarkt.com)

Vertretungsberechtigter  
Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :  
Pflegepartner Limburg Aktiv! GmbH,  
Autoren pm Pflegemarkt.com GmbH,

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch  
Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind,  
stellen die Meinung des Autors, nicht un-  
bedingt auch die der Redaktion dar. Die  
Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Wa-  
renbezeichnungen 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](mailto:c.gross@pflegemarkt.com)

Druck:  
Griebsch & Rochol Druck GmbH  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Fotos:  
Titelfoto © Pflegepartner Limburg Aktiv!  
GmbH.  
S. 4, S. 17-19 © Pflegepartner Limburg  
Aktiv! GmbH

Quellenangaben:  
Ausführliche Quellenangaben zu allen  
Texten unter  
[www.pflegepartner-limburg.de](http://www.pflegepartner-limburg.de)

Ausgabe: 01/2018

Auflösung Heft Ausgabe 04/2017  
ZIMTSTERN



**reha team**  
**AARTAL**  
rehabilitationstechnik

**Wir bringen Hilfen**

**reha-team Aartal GmbH**  
Taubusblick 10  
65558 Gückingen  
Telefon: 06432 8028-0  
Telefax: 06432 8028-11  
**Kostenlose Servicenummer**  
Tel. 0800 8028000 (aus dem dt. Festnetz)  
E-Mail: [info@reha-team-aartal.de](mailto:info@reha-team-aartal.de)  
Internet: [www.reha-team-aartal.de](http://www.reha-team-aartal.de)

**Ihre Mobilität ist unser Ziel!**

### Unser Service

- Individuelle und persönliche Beratung – auch bei Ihnen zu Hause
- **24 Stunden Notdienst** an sieben Tagen in der Woche für alle lebenserhaltenden medizinischen Geräte
- Unterstützung von Alten- und Pflegeeinrichtungen bei der therapeutischen Versorgung von Bewohnern und Patienten
- Bereitstellung von Hilfsmitteln auf Probe oder bei reparaturbedingten Ausfällen
- Vermietung von Rehamitteln
- Umfangreicher Reparaturservice
- Lieferung der Hilfsmittel in die Pflegeeinrichtung oder zum Patienten nach Hause
- Finanzielle Abwicklung mit Kranken- und Pflegekassen

### Unser Lieferprogramm

• Rollstühle	• Treppensteighilfen
• Therapie-Fahrräder	• Rampen
• Pflegebetten	• Dekubitusversorgung
• behindertengerechte Bäder	• Inkontinenzversorgung
• Geh- und Stehhilfen	• Bewegungstrainer
• Patienten- und Deckenlifter	• XXL-Produkte und Sonderanfertigungen
• Transfer- und Lagerungshilfen	• sonstige Hilfsmittel auf Anfrage

**24 h Notdienst**

# „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“

*Hermann Hesse*



Helfen Sie **notleidenden Kindern** in Europa, Afrika, Asien und Amerika.  
**Unterstützen Sie die SOS-Kinderdörfer.**

 **SOS KINDERDÖRFER**  
WELTWEIT

**Tel.: 0800/5030300** (gebührenfrei)  
**IBAN** DE22 4306 0967 2222 2000 00  
**BIC** GENO DE M1 GLS

[www.sos-kinderdoerfer.de](http://www.sos-kinderdoerfer.de)

2016/1

# Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige, Mitarbeiter und Freunde des Pflegepartners Limburg Aktiv!,

nach den langen und trüben Wintermonaten halte ich es am liebsten mit dem folgenden Zitat:

*„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer gerade dann kommt,  
wenn man ihn am dringendsten braucht.“*

*(Jean Paul 1763-1825, deutscher Schriftsteller)*

Freuen wir uns also auf die nächsten Wochen, die uns das Wiedererwachen der Natur verheißen. Die Gärten und Parks werden wieder grün, die Beete sind voll bunter Narzissen, Krokusse, Osterglocken und Märzenbecher. Manch laues Lüftchen weht uns um die Nase und die Sonne kommt wieder zum Vorschein. Die Sonnenstrahlen locken uns nach draußen und sind vor allem gesund, denn Sonnenlicht ist unsere wichtigste Vitamin D-Quelle.

Als Ihr Partner in Sachen Gesundheit wünsche ich Ihnen allen ein schönes Frühlingserwachen und viel Vergnügen beim Lesen des neuen Dompfaffs.



Frank Lückerrath

Freundliche Grüße,

Ihr Frank Lückerrath

**Pflegepartner Limburg Aktiv!**

## Inhalt

04	<b>PFLEGEPARTNER LIMBURG AKTIV!</b> Ausflug in den Luisenpark	12	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b> Antikoagulation - die „Blutverdünnung“
05	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b> Venenpumpe - Warum Bewegung vor Thrombosen schützt	14	<b>TIPPS</b> Kompressionsstrümpfe - Tipps zur Anwendung und Pflege
06	<b>GESUNDHEITSLEXIKON</b> Thrombose - Ursachen, Symptome, Folgen und Behandlung	15	<b>RÄTSEL</b> Schwedenrätsel
08	<b>PANORAMA</b> Thrombose naturheilkundlich behandeln	17	<b>PFLEGEPARTNER LIMBURG AKTIV!</b> Weihnachten & Silvester Narhalla im Breiten Driesch Tam-Tam Tätärää in St. Georg
10	<b>GESUND &amp; LECKER</b> Spinat Spinat im Schlafrock		

# Ausflug in den Luisenpark

## Bei schönstem Oktoberwetter

Der Ausflug der Bewohner der Residenz am Stadtpark am Breites Driesch am 16. Oktober 2017 führte die Seniorinnen und Senioren mit dem Bus in den Luisenpark in Mannheim. Das neblige Wetter am Morgen tat der guten Stimmung keinen Abbruch. Unterwegs gab es bei einem kurzen Boxenstop in Lorsch Kartoffelsalat und Würstchen „to go“; das leckere Überraschungsmenü hatten Dominique Thiel und Manuela Günzl vom Sozialen Dienst liebevoll vorbereitet.

In Mannheim war der Nebel verschwunden; die Stadt empfing die Ausflügler mit schönstem Oktoberwetter und alle fühlten sich wie im ‚Indian Summer‘.

Gut gelaunt stiegen die Seniorinnen und Senioren in die Gondolettas. Das sind seilgeführte Boote mit leuchtend gelben Dächern, die, wie von Geisterhand gezogen, die Besucher über den Kutzweiher gleiten lassen. Es ging vorbei an prächtigen Flamingos und Störchen, und die handzahmen Karpfen ließen sich füttern.

Schön anzuschauen war auch der Wunschbaum, an dem kleine Kinder ihren Schnuller gegen einen Wunsch eintauschen können. Im Café Pflanzenschauhaus saßen alle beim Mittagessen gemütlich beisammen und bestellten sich ihre Lieblingsgerichte aus der reichhaltigen Speisekarte.

Zum Abschluss ging es dann noch ins Terrarium und ins Schmetterlingshaus, mit freifliegenden Faltern in den schönsten, leuchtenden Farben.

**Das war wieder einmal ein gelungener Ausflug – die Seniorinnen und Senioren vom Breites Driesch sind einfach eine tolle Truppe!**





# Antikoagulation

## Die „Blutverdünnung“

**Antikoagulation** bezeichnet die Wirkung eines Medikaments, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes im Körper herabzusetzen. Das Medikament wird als Antikoagulans oder Gerinnungshemmer bezeichnet. Eine Antikoagulationstherapie ist sinnvoll, wenn Patienten eine Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln zeigen. Thrombosen in Venen und Arterien sowie Embolien werden auf diese Weise behandelt. Zu unterscheiden ist dabei zwischen der **vorbeugenden** und der **therapeutischen** Anwendung.

**Vorbeugend** werden Gerinnungshemmer insbesondere im Zusammenhang mit Operationen oder bei längerer Bettlägerigkeit von Patienten eingesetzt, da in diesen Fällen das Risiko einer Thrombose und Lungenembolie erhöht ist.

**Therapeutisch** werden Gerinnungshemmer häufig eingesetzt, wenn bei Patienten aufgrund eines Vorhofflimmerns des Herzens oder einer bereits bestehenden Thromboseerkrankung ein erhöhtes Risiko für eine Embolie besteht. In seltenen Fällen, z. B. nach wiederholten Thrombosen oder bei einer angeborenen Blutgerinnungsstörung, kann sogar eine lebenslange Antikoagulationstherapie sinnvoll sein.

Eine Antikoagulationstherapie ist jedoch nicht risikolos – die größte Gefahr stellt eine Blutung dar. So können Blutungen z. B. im Inneren des Hirnschädels auftreten und einen Schlaganfall auslösen.

**Bei der Einnahme eines Gerinnungshemmers ist daher Folgendes zu beachten:**

- Nehmen Sie den verordneten **Gerinnungshemmer** regelmäßig ein.
- Verändern Sie die **Dosierung** nicht.
- Gehen Sie regelmäßig zu **Kontrolluntersuchungen** durch Ihren Arzt.
- Tragen Sie Ihren **Behandlungsausweis** immer bei sich und informieren Sie alle behandelnden Ärzte über die Einnahme des Gerinnungshemmers.
- Nehmen Sie grundsätzlich keine Medikamente – auch keine Schmerzmittel –, ohne vorher mit dem Arzt **Rücksprache** gehalten zu haben.

**Treten Blutungen ohne äußere Verletzung auf, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.**



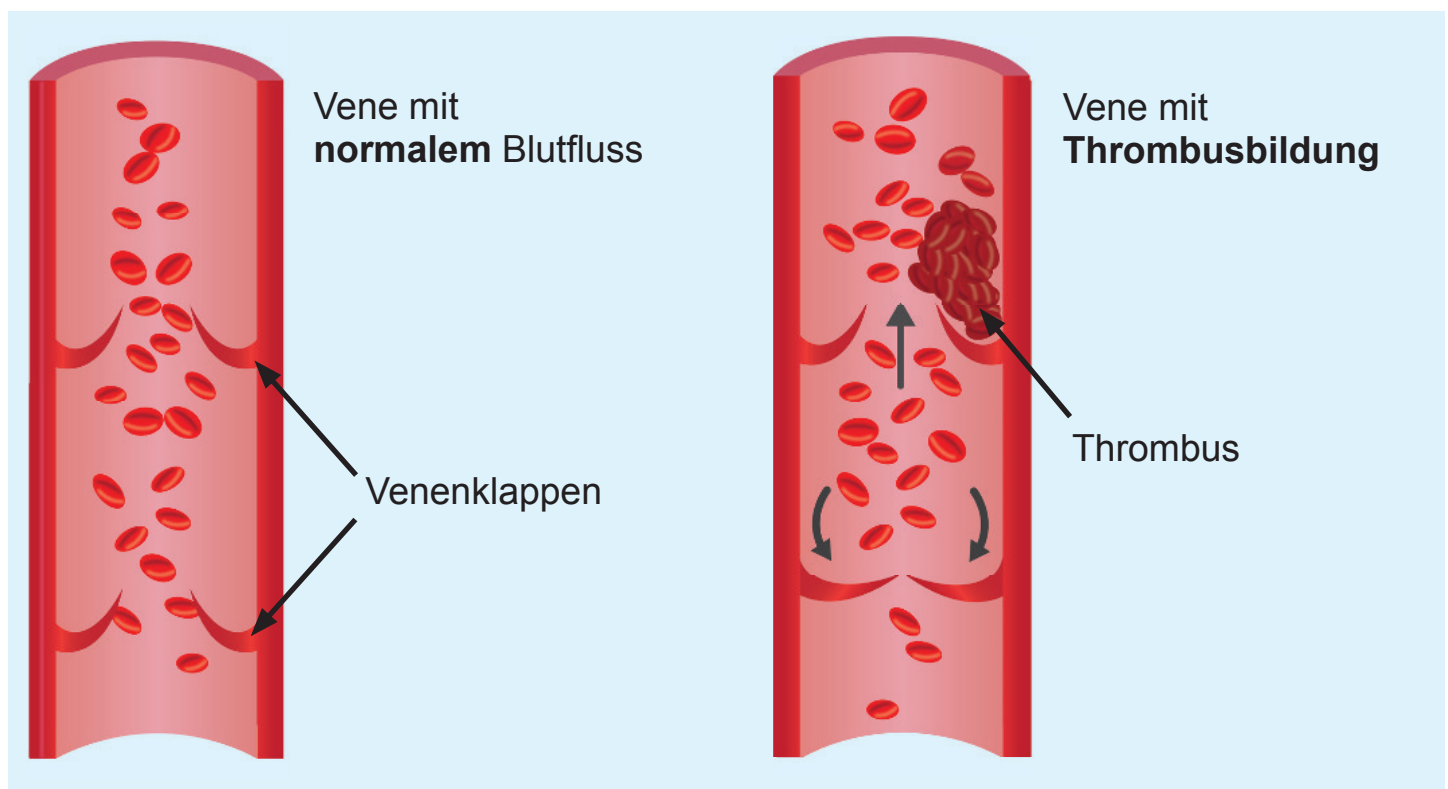
# Thrombose

## Ursachen, Symptome, Folgen und Behandlung

Als Thrombose wird eine Erkrankung der Blutgefäße bezeichnet, bei der sich ein Blutgerinnsel gebildet hat und den Blutfluss behindert oder sogar vollständig unterbricht.

Die Bildung von Blutgerinnseln ist eigentlich eine lebenswichtige Funktion des Körpers, um im Fall einer Verletzung die Wunde zu verschließen und die Blutung zu stoppen. Bei einer Thrombose handelt es sich jedoch um eine Fehlfunktion: Ein Blutgerinnsel bildet sich und verstopft das Blutgefäß, ohne dass eine Verletzung vorliegt. Verstopft eine Thrombose eine Arterie, handelt es sich um eine arterielle Thrombose. Entsteht eine Thrombose in den Venen, wird von einer Venenthrombose gesprochen.

Die Venen sind jene Blutgefäße, die entgegen der Schwerkraft Blut wieder zurück zum Herzen transportieren. Die beiden Arten der Thrombose können jeweils unterschiedliche Folgeerkrankungen verursachen. Während eine arterielle Thrombose oft Ursache eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls ist, kann eine Venenthrombose zu einer Lungenembolie führen. Thrombosen in den Arterien sind allerdings sehr selten. Von einer tiefen Venenthrombose hingegen sind pro Jahr 90 bis 130 von 100 000 Menschen betroffen. Grundsätzlich kann jede und jeder an einer Thrombose erkranken, doch steigt das Risiko mit zunehmendem Alter. Am häufigsten bilden sich Thrombosen in den Venen der Beine. Daher geht es im Folgenden vor allem um diese Art der Thrombose.





## Was sind die Ursachen?

Thrombosen können drei verschiedene Ursachen haben, die einzeln oder auch kombiniert auftreten:

- **Verlangsamung** des Blutflusses (z. B. aufgrund von Inaktivität, Bettlägerigkeit oder Herzschwäche)
- **Veränderungen** der Blutgefäßwände (z. B. aufgrund von Verletzungen oder ausgedehnten Krampfadern)
- **Erhöhung** der Gerinnungsneigung des Blutes (z. B. aufgrund einer Blutgerinnungsstörung oder einer Blutkrankheit)

## Welche Symptome treten auf?

Es ist durchaus möglich, dass eine Thrombose zunächst unbemerkt bleibt und erst nach einer Weile auf sich aufmerksam macht. Üblicherweise treten dann folgende Symptome auf:

- Spannungs- oder Schweregefühl im Bein
- Anschwellen des Knöchels, des Unterschenkels oder des gesamten Beines
- ein stärkeres Wärmegefühl in nur einem der Beine
- eine rötliche oder bläuliche Verfärbung der Haut
- ziehende oder stechende Schmerzen ähnlich einem Muskelkater
- Fieber

## Welche Folgen können eintreten?

Bei unbehandelten Beinvenenthrombosen besteht die Gefahr, dass sie lebensbedrohliche Lungenembolien verursachen. Eine Lungenembolie entsteht dadurch, dass das Blutgerinnsel oder Teile davon mit dem Blutfluss in ein Lungengefäß gespült werden. Eine Lungenembolie kann plötzliche Atemnot, Husten, Brustschmerzen, Herzklopfen oder eine Ohnmacht zur Folge haben. Eine ausgedehnte Lungenembolie belastet das Herz und kann tödlich enden.

## Wie wird eine Thrombose behandelt?

Eine rasche Therapie ist nicht nur wichtig, um das Risiko einer Embolie zu senken, sondern auch, um Spätfolgen wie eine Venenschwäche zu verhindern. Für die Therapieschritte entscheidend ist, wo sich das Blutgerinnsel befindet, wie groß es ist, wie lange es schon besteht und ob bestimmte Risikofaktoren bestehen. Nur selten wird das Blutgerinnsel in einer Operation entfernt. Üblicherweise werden Medikamente verordnet, die die Blutgerinnung hemmen sollen, umgangssprachlich „Blutverdünner“ genannt. Sie sollen zunächst ein weiteres Wachsen des Blutgerinnsels verhindern und auf längere Sicht insbesondere das Risiko der Entstehung neuer Thrombosen senken. Auch eine sogenannte Kompressionstherapie ist sinnvoll.

[Mehr hierzu erfahren Sie auf Seite 13.](#)

# Venenthrombosen naturheilkundlich behandeln

## Alternative Therapieansätze als Prävention

Schulmedizinisch muss eine Thrombose in erster Linie dann behandelt werden, wenn es um den akuten Verschluss eines Blutgefäßes geht. Zur Vermeidung einer Thrombose oder bei Risikopatienten, die z. B. an Arteriosklerose leiden, ist es jedoch sehr hilfreich, mit Bewegung, Ernährung und gefäßstärkenden Heilpflanzen vorzubeugen bzw. begleitend zu behandeln.

### Ernährung

Die allgemeine Ernährungsempfehlung bei einer bestehenden Thrombose sowie zu ihrer Vorbeugung besteht in der **Reduktion von Eiweiß und Fetten**. Dies gilt vor allem für die gesättigten und die oxidierten Fettsäuren, wie sie in Pommes frites, Bratkartoffeln, stark Gebratenem und vor allem süßem Gebäck enthalten sind. Das **Trinken** von mindestens 20 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht täglich ist wichtig, um das Blut dünnflüssig zu halten.

Ein weiterer schützender Faktor ist eine **basenüberschüssige Ernährung**, um das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers – die Basis für die Gesunderhaltung von Venen und Arterien – aufrechtzuerhalten. Hierfür ist es vor allem wichtig, sowohl viel rohes als auch viel gekochtes Obst und Gemüse zu essen, Kartoffeln dem täglichen Brot oder Nudeln vorzuziehen und die Zufuhr von Zucker sowie Milch-, Getreide- und Fleischprodukten möglichst gering zu halten.

Zur Verminderung des Risikos einer Venenthrombose kommt den **Omega-3-Fettsäuren** eine besondere Bedeutung zu. Sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, verdünnen das Blut und wirken chronischen Entzündungen entgegen, die auch Blutgefäße betreffen können. Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Seefisch wie Makrele, Lachs und Sardine, in Lein- und Rapsöl sowie in Walnüssen enthalten.

**Der traditionelle Fisch am Freitag kann Venenthrombosen vorbeugen!**



Der Bedarf liegt bei ca. zwei Portionen Fisch in der Woche. Hierbei sollte darauf geachtet werden, auch genügend **Omega-6-Fettsäuren** zu sich zu nehmen. Diese sind z. B. in Sonnenblumenöl, Paranüssen, Schweineschmalz, Leberkäse und Gänsefleisch enthalten.





## Hilfe aus der Pflanzenheilkunde

Heilpflanzen wie Rosskastanie, Steinklee, Mäusedorn und Rotes Weinlaub sind die klassischen pflanzlichen Mittel gegen Thrombosen und Venenentzündungen. **Rosskastanie** und **Steinklee** unterstützen die Venenfunktion und wirken Krampfadern entgegen. Rosskastanienpräparate gibt es sowohl zum Einnehmen als auch zur äußerlichen Anwendung, während Steinklee überwiegend als Tee getrunken wird.

Als Heilpflanze ist **Mäusedorn** der Klassiker bei Venenleiden wie chronischer Venenschwäche. Er wird sowohl in Tablettenform eingenommen als auch äußerlich als Salbe angewendet. Das **Rote Weinlaub** wird bei Krampfadern, schweren Beinen sowie Venenschwäche eingesetzt. Es wirkt entzündungshemmend und abschwellend. Die Zubereitung in Form von Tee ist ebenso üblich wie die äußere Anwendung.

Die Präparate sind frei verkäuflich in Apotheken oder Drogerien (Kräuterhaus) sowie im Onlineversandhandel für pflanzliche Arzneimittel erhältlich. Die Dosierung kann mit Fachpersonal oder einem Heilpraktiker besprochen werden.

## Therapie nach Sebastian Kneipp

In der Wassertherapie, dem Kernstück der Kneipp-Behandlung, kommen **Wassertreten**, Wechselgüsse und Bäder zum Einsatz, wobei die Wärme- und Kälteeffekte des Wassers genutzt werden. Gegen Thrombose wird vor allem dem Wassertreten eine vorbeugende und lindernde Wirkung zugesprochen. Hierbei werden kalte Güsse oder das Laufen in kaltem Wasser bis zu den Knien praktiziert. Dies kräftigt die Venenwände und verbessert die Durchblutung, sodass sich Gerinnsel gar nicht erst bilden bzw. wieder auflösen.

Eine weitere Methode sind **Wechselgüsse** mit warmem und kaltem Wasser, die ebenso durchblutungsfördernd und kreislaufanregend wie schmerzlindernd und stoffwechsellanregend wirken. Hierbei ist zu beachten, das Wasser nicht zu heiß anzuwenden, da sich die Blutgefäße dann zu sehr erweitern können und das Blut „versackt“. Beendet werden sollten die Wechselgüsse immer mit einem Kaltreiz.

# Spinat

## Nicht zufällig Popeyes Markenzeichen

Spinat, auch Gemüsespinat oder Gartenspinat genannt, gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Er ist ein wertvoller Mineralstofflieferant. Zu Kartoffeln und Spiegelei ist pürierter Spinat ein echter Klassiker der deutschen Küche.

Das Blattgemüse stammt ursprünglich aus Südwestasien. Heute wird echter Spinat mit Ausnahme der Tropen weltweit als Gemüsepflanze angebaut, in Europa insbesondere in Italien, Frankreich und Deutschland.

Aus heimischem Anbau ist Spinat von März bis Dezember erhältlich. Unterschieden wird zwischen dem zarten Frühlings- und Sommerpinat (Ernte von März bis Mai), der gerne als Salat gegessen wird, und dem kräftigeren Herbst- und Winterpinat (Ernte von September bis November), der gekocht verzehrt wird. Besonders groß ist das Angebot an Spinat in den Frühlingsmonaten April und Mai.

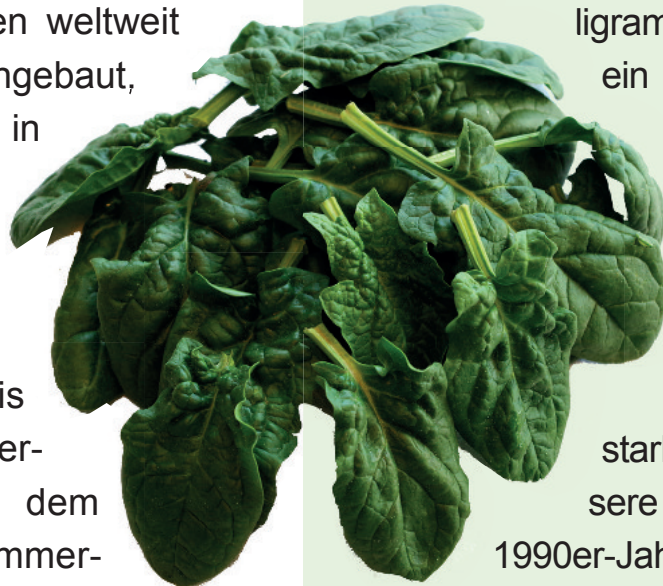
Das intensiv und lecker schmeckende Blattgemüse liefert nicht nur roh, sondern auch gegart reichlich **Vitalstoffe wie Vitamin A, Vitamin C und Eisen.**

Dass Spinat einen außergewöhnlich hohen Eisengehalt hat, geht jedoch vermutlich auf einen Irrtum im Jahr 1890 zurück. Es wurde damals falsch angenommen, frischer Spinat habe den gleichen Eisengehalt wie getrockneter Spinat.

Doch enthält frischer Spinat aufgrund seines hohen Wassergehalts mit 3,5 Milligramm pro 100 Gramm nur ein Zehntel des Eisengehalts von getrocknetem Spinat.

Trotzdem behält der Comic-Held Popeye recht – Spinat macht stark, denn er nährt unsere Muskelzellen. In den 1990er-Jahren hat eine Studie gezeigt, dass Nitrate, die im Spinat enthalten sind, vorteilhaft für einen ungestörten Ablauf unserer Körperfunktionen sind. Das Nitrat im Spinat wird zu Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt, das aufgrund seiner **entzündungshemmenden und antithrombotischen Wirkung** Schlaganfällen, **Herzinfarkten und Thrombosen** entgegenwirkt.

**Greifen Sie in diesem Frühling also gerne zu dem grünen Powergemüse!**





# Spinat im Schlafrock

## Würziges Fingerfood

### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Den aufgetauten Spinat dazugeben und einige Minuten dünsten. Flüssigkeit aus der Pfanne abgießen, die Spinatmischung mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und abkühlen lassen.

Beide Blätterteige ausrollen und mit Frischkäse bestreichen. Jeden Blätterteig längs halbieren und in 5 Stücke quer teilen, so dass 10 Rechtecke pro Teig entstehen.

Auf jedem Rechteck werden längs zwei TL Spinatmischung und ein TL Schafskäse verteilt. Anschließend die Rechtecke von der langen Seite her einrollen.

Die Röllchen mit verquirltem Ei bestreichen und mit etwas geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Umluft etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

*Guten Appetit!*



### Zutaten:

- 1 Pck. Blätterteig (2 Rollen)
- 500 g Tiefkühlspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Frischkäse
- 150 g Schafskäse
- 50 g Emmentaler gerieben
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- Öl zum Braten

# Die Venenpumpe

## Warum Bewegung vor Thrombose schützt

Bewegungsmangel durch langes Stehen oder Sitzen oder durch Bettlägerigkeit ist ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung einer Thrombose.

### Wie ist das physiologisch zu erklären?

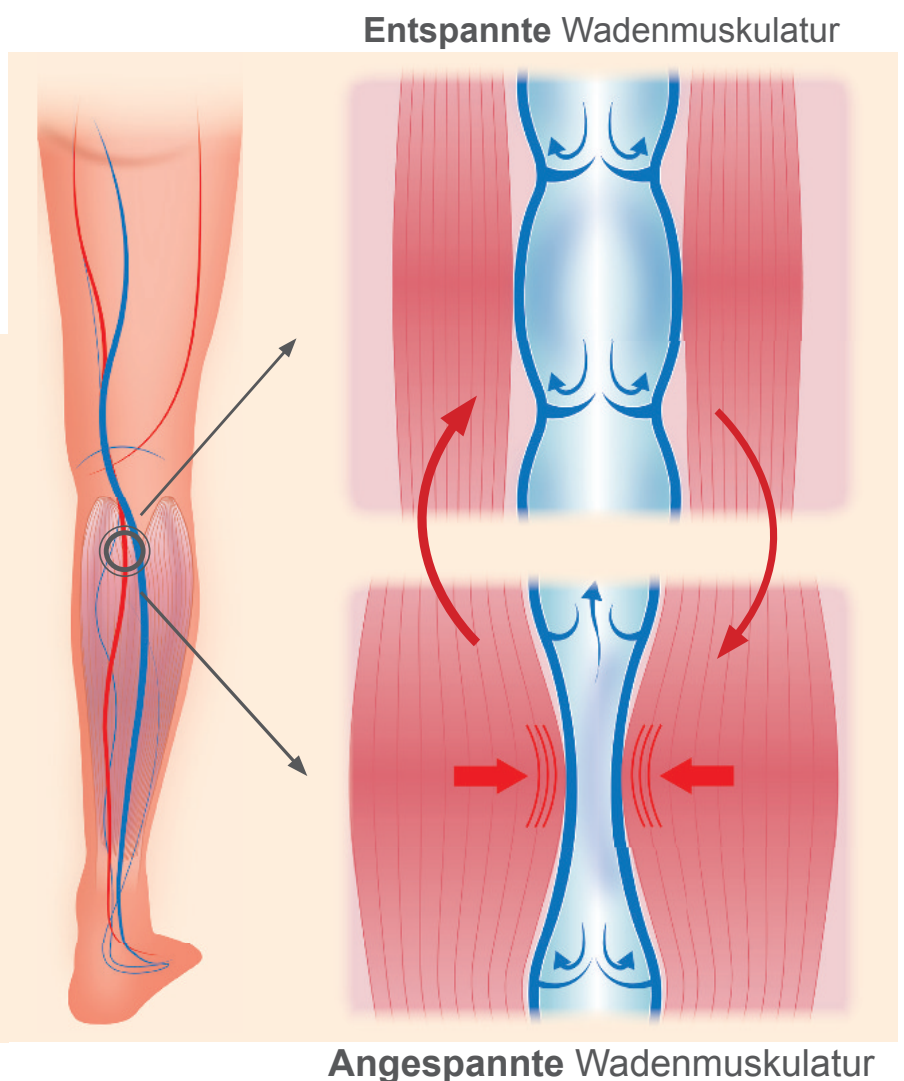
Im sogenannten großen Blutkreislauf wird sauerstoffreiches Blut vom Herzen bis in die kleinsten Blutgefäße unseres Körpers gepumpt. Begünstigt durch die Schwerkraft gelangt das Blut leicht bis in die Fußspitzen.

Doch muss das sauerstoffarme Blut entgegen der Schwerkraft wieder zurück zum Herzen fließen. Hierfür sind zum einen die Venen mit Venenklappen ausgestattet, die das Absacken des Blutes verhindern. Zum anderen gibt es die so-

genannte Venenpumpe (auch „Muskelpumpe“ genannt), die durch die Muskeln in unseren Beinen angetrieben wird. Bei jedem Schritt, den wir machen, drücken die Beinmuskeln auf die Venen und unterstützen so den Bluttransport nach oben in Richtung Herz.

Bei Bewegungsmangel fehlt diese „Muskelpumpe“ und das Risiko für die Bildung eines Blutgerinnsels steigt. Deshalb ist es zur Vorbeugung einer Thrombose so wichtig, die Venenpumpe in den Beinen zu aktivieren.

Vene mit normalem Blutfluss



Entspannte Wadenmuskulatur

Angespannte Wadenmuskulatur



# Kompressionsstrümpfe

## Definition, Einteilung und Kosten

Zur Behandlung und Vorbeugung venöser und lymphatischer Erkrankungen werden Kompressionsstrümpfe als medizinisches Hilfsmittel eingesetzt. Vor allem zur Vorbeugung von Beinvenenthrombosen kommen Kompressionsstrümpfe, genauer Thromboseprophylaxestrümpfe zum Einsatz.

Angezogen üben sie einen bestimmten leichten Druck auf das Gewebe und die Venen aus. Die Fließgeschwindigkeit des Blutes nimmt dadurch zu, sodass der Rückstrom durch die Venen zum Herzen erleichtert wird. Außerdem kann Gewebeflüssigkeit verstärkt in die Venen aufgenommen werden und besser abfließen, sodass die Beine nicht anschwellen.

### Kompressionsklassen

Kompressionsstrümpfe gibt es in unterschiedlichen Kompressionsklassen, aus denen der behandelnde Arzt die für Sie erforderliche Klasse auswählt:

**Klasse 1:** bei leichter oder beginnender Krampfadernbildung (Varikosis), bei schweren und müden Beinen, sofern keine Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) vorliegen

**Klasse 2:** bei ausgeprägter Krampfadernbildung, Schwellungen, oberflächlichen Venenentzündungen und Ödemen sowie nach Operationen wie z.B. Verödungsbehandlungen

**Klasse 3:** nach Thrombosen, nach Abheilung von Unterschenkelgeschwüren, bei chronischer Venenschwäche, Krampfadern und Hautveränderungen

**Klasse 4:** bei noch schwereren Krankheitsbildern als in Klasse 3 sowie bei Lymphödemen

### ACHTUNG:

Kompressionsstrümpfe sind nicht mit den dünneren Stützstrümpfen zu verwechseln, die nur für Personen mit gesunden Venen geeignet sind.



### Kosten

Ihr Eigenanteil beim Kauf von maßgeschneiderten Kompressionsstrümpfen liegt maximal bei der gesetzlich vorgeschriebenen Zuzahlung von 5% bis 10%. Die Krankenkassen sind verpflichtet, die Kosten zu tragen, wenn eine medizinische Indikation vorliegt. Diese besteht z.B., wenn der Arzt wegen einer Beinvenenthrombose ein Rezept ausstellt. Ohne Leistung der Krankenkasse würden die Kosten für ein Paar Kompressionsstrümpfe zwischen 200 € und 300 € liegen. In der Regel erhalten Patienten mit dem ersten Rezept aus hygienischen Gründen zwei Paar Kompressionsstrümpfe zum Wechseln. Krankenkassen bezahlen zwar pro Jahr grundsätzlich ein Paar, doch sind die Strümpfe in der Regel nur fünf bis sechs Monate tragbar – und bei jedem Folge-rezept sind die Krankenkassen ebenfalls verpflichtet, die Kosten zu übernehmen.

# Kompressionsstrümpfe

## Tipps zur Anwendung und Pflege

Fast 70 % aller Betroffenen tragen und pflegen ihre Kompressionsstrümpfe nicht richtig: Die Strümpfe jucken auf der Haut, verrutschen oder rufen Schmerzen hervor. Die meisten Probleme lassen sich allerdings schnell lösen.

### Strumpfgröße

Das Wichtigste: Die Strümpfe müssen die für Sie richtige Größe haben. Nur richtig sitzende Kompressionsstrümpfe können die beabsichtigte Wirkung erzielen, ohne Schmerzen, Druckstellen oder andere unerwünschte Nebenwirkungen zu verursachen. Eine individuelle und professionelle Anpassung wird in Sanitätshäusern angeboten.

Sollten die Strümpfe trotz der richtigen Größe verrutschen, besteht die Möglichkeit, einen speziellen Kleber zu verwenden. Er wird entweder im gesamten Strumpf oder oben am Saum aufgetragen. Das Hilfsmittel ist speziell für empfindliche Haut entwickelt worden und lässt sich leicht wieder abwaschen.

### Anziehen der Strümpfe

Kompressionsstrümpfe sollten immer **vor dem Aufstehen** angezogen werden, da die Beine nach dem Aufstehen anschwellen. Wenn Sie die Strümpfe mit geschwollenen Beinen anziehen, kann das Gewebe eingeschnürt und das Blut im Bein gestaut werden.

Lässt es sich nicht vermeiden, die Strümpfe erst später am Tag anzuziehen, sollten Sie Ihre Beine zum Entstauen vorher 10 bis 15 Minuten hoch lagern.

Beim Anziehen sollten Ihre Füße vollkommen trocken oder sogar leicht gepudert sein. Wer eine Hautcreme verwenden muss, kann einen dünnen Nylonstrumpf als Gleitstrumpf überziehen, um das Anziehen der Kompressionsstrümpfe zu ermöglichen.

Kantige Ringe oder scharfe Fingernägel können die Strümpfe leicht beschädigen und Laufmaschen hervorrufen. Durch Tragen von Handschuhen kann dies vermieden werden.

### HINWEIS:

Über eine ärztliche Verordnung können Sie sich Hilfe beim Anziehen der Strümpfe durch einen ambulanten Dienst oder eine Anziehhilfe als Hilfsmittel verschreiben lassen.







## Hautpflege und Hautbeobachtung

Wer Kompressionsstrümpfe trägt, sollte die Haut pflegen und auf Veränderungen wie Druckstellen oder Wunden achten.

Jucken der Haut kann durch Trockenheit hervorgerufen werden. Cremen Sie die Beine nach dem Ausziehen der Strümpfe daher mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme ein.

Wenn das Material der Kompressionsstrümpfe nicht hochwertig genug ist, kann dies zu Druckstellen und Schmerzen führen. Treten Schmerzen auf, sollte immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden.

## Reinigung der Strümpfe

Kompressionsstrümpfe sollten vor dem ersten Tragen gewaschen werden, um Hautreizungen zu vermeiden. Danach sollten sie täglich von Hand gewaschen werden. Verwenden Sie hierfür kein herkömmliches Waschmittel und auch keinen Weichspüler, sondern nur Wasser oder ein spezielles Waschmittel für Kompressionsstrümpfe.

Zum Trocknen sollten die Strümpfe auf einen Wäscheständer gelegt werden. Sie trocknen dann innerhalb weniger Stunden – am besten über Nacht.

Um das Gewebe der Strümpfe nicht zu beschädigen, sollte auf Auswringen sowie auf Hitzeeinwirkung durch einen maschinellen Trockner, eine Heizung, Sonneneinstrahlung oder ein Bügeleisen verzichtet werden.

## Beschädigte Strümpfe

Laufmaschen oder Löcher in Kompressionsstrümpfen sollten nicht hingegenommen oder selbst repariert werden. Defekte Strümpfe sollten immer ausgetauscht werden, da sie ihre komprimierende Wirkung nicht mehr erfüllen.

## Der Sommer und die Eitelkeit

Besonders im Sommer leiden Betroffene unter der Notwendigkeit, Kompressionsstrümpfe tragen zu müssen. Sie schwitzen in den Strümpfen, und das Tragen von kurzen Röcken oder Hosen offenbart sofort ihr Leiden. Die Strümpfe nicht zu tragen, ist jedoch keine Option. Eine Beratung im Sanitätshaus kann gegebenenfalls Hilfe bringen, denn es werden Strümpfe in unterschiedlichsten Farben angeboten, die sich modisch kombinieren lassen. Es stehen zudem verschiedene Materialien zur Verfügung, die das Schwitzen lindern können. Je nach Art der Erkrankung ist es eventuell auch möglich, halbhohle Strümpfe zu tragen.

Titel d. span. Hochadels	▼	▼	sich bräunen	königlich	▼	robust, standfest	▼	lateinisch: ich	Nachteil	▼	▼	Wortteil: Leben
Cowboyshow	▶					Netzballsport	▶		11			
▶				Ein tänzer		nach Belieben (franz.)	▶					Mitteilung über Lautsprecher
schlank, geschmeidig			schwedischer Filmstar (Greta) †	▼					Seele		chem. Zeichen für Europium	▼
intelligenzschwach	▶	2				Tropenfrucht		Luftreifen	▶	5		
▶			ein Paddelboot		kleine Wunde							
Schriftstellerverband (Abk.)	Ziersaum an Uniformen	franz. Schriftsteller † (Emile)	▶					flämischer Maler (17. Jh.)	▶			Osmane
Kegeln	▶		6					zweiter Sohn Evas		Initialen von US-Filmstar Hanks	▶	
▶					deutscher Dichter † 1811		Stadt im Münsterland	▶			10	
Film auf Cassette		sittliche Haltung, Anstand		Junge	▶				3		Schiff festmachen	
Arbeitsplatz	▶						Freiheit		niederträchtig	▶	8	
▶	13			altröm. Komödien-dichter		Fußballbegriff	▶				14	
Fremdwortteil: Nerven	französischer Name der Schweiz		Vorname Eulenspiegels	▶				Spitzname Eisenhowers	▶			Gestern
Studienhalbjahr	▶	4							Kölner Karnevals-ruf		Frauenkose-name	▼
lästige Marotte	▶					das Wesentliche		Sternbild des Südhimmels	▶			
▶			antiker Name von Tripolis		Ober		9					
Schließfalte am Auge		männlicher Verwandter	▶		1			Initialen von Flaubert			Kfz-Z. Reutlingen	▶
Stadt und Kanal in Ägypten	▶					Bootsrennen	▶			12		
griechischer Buchstabe	▶				diffizil, schwierig	▶						

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

# Weihnachten und Silvester in der Wohnstadt

## Feiern können wir!

Die erste Weihnachtsfeier in der Wohnstadt war wunderschön. Zwei Orchester der Kreismusikschule namens „NewOrch“ und „Aufwind“ waren zu Besuch. Über 40 talentierte Nachwuchsmusiker mit ihrem Dirigenten Thomas Pravida spielten viele Weihnachtslieder auf, eins schöner als das andere.

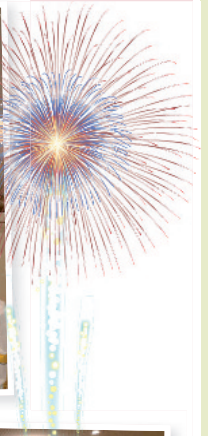


Bei Kaffee und Kuchen und selbstgebackenen Plätzchen saßen die Seniorinnen und Senioren im Café/Bistro Wohnstadt... wunderBar beisammen und genossen das Konzert. Als dann noch gemeinsam „Alle Jahre wieder“ und „Kling Glöckchen klingelingeling“ gesungen wurde, war das besonders berührend.



Also Respekt – die Seniorinnen und Senioren der Wohnstadt wissen wie man Silvester feiert! Bis fast halb zwei saß man an großer Tafel beisammen, knabberte selbstgebackene Käsehäppchen, sang alte Gassenhauer und prostete sich mit Bier und Sekt zu.

Schön zu sehen, wie schnell die Bewohner Freundschaften geschlossen haben und zusammen das neue Jahr begrüßten! Vom Balkon in der dritten Etage hatten alle einen spektakulären Blick über die Dächer von Limburg und das bunte Feuerwerk, dessen Raketen den Nachthimmel erleuchteten. 2018 wird bestimmt ein tolles Jahr!





# Narhalla im Breiten Driesch

## In königlichem Glanz

Beim Kreppelkaffee in der Residenzhalle blieb kein Auge trocken, denn Manuela Günzl und Dominique Thiel vom Pflegepartner Limburg Aktiv! hatten für ein buntes, närrisches Programm gesorgt.

Die Minigarde der Blauen Funcker wirbelte über die Bühne und die Kinder der Krümelkiste brachten die Jecken mit „Rucki-Zucki“ in Stimmung. In die Bütt kam Jürgen Herzel, der „bald Rentner“, und dass auch Männer toll tanzen können, bewies das Männerballett aus Niederbrechen.

Höhepunkt des Nachmittags war der Besuch des Prinzenpaars Prinzessin Christina I. und Prinz Christian I. vom Mönchberg zu Nassau-Hadamar mit seinem Gefolge. Die sympathischen Tollitäten verteilten rote Rosen an die Seniorinnen und Senioren des Breiten Driesch und verbreiteten dabei viel königlichen Glanz.

**Die 5. Jahreszeit ist einfach spitze - darauf ein dreifach donnerndes Helau, Helau, Helau!!!**





# Tam-Tam und Tätärää im Betreuten Wohnen St. Georg

## Ein toller, närrischer Nachmittag

Der Kreppelkaffee der Seniorinnen und Senioren des Betreuten Wohnens St. Georg hatte alles zu bieten: bunte Kostüme, leckere Kreppel, einen tollen Tanz der Solomariechen vom TV Elz und spaßige Auftritte. Jürgen Herzel von den Blauen Funckern, Reinhold Laux als gehetzter Beamter und Erika Spitzley mit ihren 7 Weißblechdosen brachten mit ihren Büttenreden das Publikum zum Toben.

Hoher Besuch hatte sich auch hier angesagt. Prinzessin Christina I. und Prinz Christian I. vom Mönchberg zu Nassau-Hadamar kamen mit ihrem Gefolge und überreichten den beiden ältesten und sichtlich gerührten Bewohnern Georg Hermes und Irmgard Urban den diesjährigen Prinzenorden. Doris Nink und Manuela Günzl vom Pflegepartner Limburg Aktiv! sorgten zusammen mit Erika Spitzley durch ihren pantomimischen Auftritt für viele Lacher.

Zum Finale des tollen, närrischen Nachmittags sangen alle Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit Gerhard Roth das Lied „Im Schatten des Doms und Gott Jokus sing für uns ein Halleluja“.







**Gute Pflege  
fängt bei den  
Mitarbeitern an!**

## Wir suchen für unser neues Seniorenzentrum in Limburg

- **Examierte Pflegekräfte w/m**
- **Altenpflegehelfer w/m, Krankenpflegehelfer w/m**
- **Auszubildende Pflegekräfte für 1- und 3jährige Ausbildung w/m**
- **Koch w/m**
- **Küchenhilfe w/m**
- **Betreuungskräfte (auch nach §87b)**
- **Auszubildende Kaufmann für Büromanagement m/w**
- **Hauswirtschaftler m/w**

### Wir bieten Ihnen:

Zeit für gute Pflege. Wir nehmen unser Motto ernst und legen Wert auf eine **offene und kooperative Atmosphäre** und eine hohe Pflegequalität. Die zu pflegenden Menschen stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Wir möchten ihnen ein großes Stück Lebensqualität im Alter bzw. in ihrer Krankheit schenken. Das Konzept heißt „Pflege à la carte“ – was dies an **Vorteilen für Mitarbeiter** und Senioren heißt, würden wir Ihnen gerne detailliert erläutern.

Unseren hohen Anspruch können wir nur mit einem **motivierten, engagierten Team** erreichen. Wir wissen, was Mitarbeiter in Pflegeeinrichtungen Großartiges leisten und schreiben uns deshalb auf die Fahnen, **unser Team mit allen Kräften zu fördern**, zu unterstützen und gerecht zu entlohnen. Werden auch Sie Teil unseres sympathischen Teams, das Ihnen Raum für Entwicklung sowie **interessante Aufstiegsmöglichkeiten** bietet.

**Passen wir zusammen? Dann bieten wir Ihnen einen zukunfts-sicheren Arbeitsplatz an.**

Auf Ihre Bewerbung an unseren Geschäftsführer Frank Lückerrath unter [f.lueckerath@pflegepartner-limburg.de](mailto:f.lueckerath@pflegepartner-limburg.de) oder Tel. 06431-77988-0 freuen wir uns.



**Seniorenzentrum  
Wohnstadt Limburg**