



Gratis zum Mitnehmen für Sie!

# DOM Pfaff

## ZEIT FÜR GUTE PFLEGE

---

### Happy Birthday

Die Wohnstadt hat ihren 2. Geburtstag

### Unser Pflegenachwuchs

Unsere Azubis vom Pflegepartner  
Limburg Aktiv!

### Weihnachtsanhänger

aus Salzteig zum selber machen

---

Kleiner Schokogruß zum „Tag der Senioren“



Pflegepartner  
Limburg Aktiv!

Dompfaff  
erscheint viermal jährlich.

Herausgeber & Ansprechpartner für  
Angehörige & Patienten:  
Pflegepartner Limburg Aktiv! GmbH  
Gartenstr. 6  
65549 Limburg  
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 gezeich-  
net sind, stellen die Meinung des Autors,  
nicht unbedingt auch die der Redaktion  
dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnam-  
en, Warenbezeichnungen und Han-  
delsnamen in dieser Zeitschrift berech-  
tigt nicht zu der Annahme, dass solche  
Namen ohne weiteres von jedermann  
benutzt werden dürfen. Vielmehr han-  
delt es sich häufig um geschützte Wa-  
renzeichen.

Grafische Gestaltung:  
Charlene Groß;  
[c.gross@pflegemarkt.com](mailto:c.gross@pflegemarkt.com)

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

Fotos:  
Titelfoto © YakobchukOlena, Adobe  
Stock  
S. 3-5, 8-9, 12-15 © Pflegepartner  
Limburg Aktiv! GmbH  
S. 6 © Wooligans, S. 7 © Sternenzau-  
ber und Frühchenwunder  
S.17 © Lynne Ann Mitchell, Adobe  
Stock  
S.8-19 © pm pflegemarkt.com GmbH

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

Ausgabe: 04/2019



**Ihre Mobilität ist unser Ziel!**



**Wir bringen Hilfen**

Telefon: 06432 8028-0

**Unser Lieferprogramm**

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

Taunusblick 10  
65558 Gückingen Internet: [www.reha-team-aartal.de](http://www.reha-team-aartal.de)

**24 h Notdienst**

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

wie im Nu ist das Jahr vergangen...in wenigen  
Tagen schon steht wieder das Weihnachtsfest  
vor der Tür!

Für unseren Pflegedienst neigt sich ein ar-  
beitsreiches 2019 dem Ende zu. Besonders  
die letzten Monate waren aufregend für unser  
Team, da der Umbau des Seniorenzentrum  
Schönblick in Diez fertiggestellt wurde und  
das Haus seine Pforten eröffnet hat.

Das Seniorenzentrum Wohnstadt in der Gar-  
tenstraße hat vor kurzem sogar schon seinen  
zweiten Geburtstag gefeiert!

Nun freuen wir uns alle auf die ruhigere Zeit im  
Jahreslauf. Bitte genießen Sie die Lektüre des  
aktuellen Dompfaff. Vor allem aber genießen  
Sie die besinnliche Adventszeit, das Funkeln  
der bunten Weihnachtslichter und die Festta-  
ge im Kreis Ihrer Lieben.

**Frohe Weihnachten und ein glückliches  
Jahr 2020 mit viel Gesundheit wünschen  
Ihnen**



Freundliche Grüße,  
Simone und Frank Lückerrath

**In dieser Ausgabe  
erwartet Sie:**

Happy Birthday Wohnstandt	04
Ausflug in Städtchen	05
Häkeln und stricken	06
People`s Theater	08
Unser Pflegenachwuchs	09
Entlastung für Angehörige	10
Schwedenrätsel	11
Stadtführung durch Limburgs Altstadt	12
Konzertbesuch	13
Süßer Schokogruß	14
Früherkennungsuntersuchungen	16
Weihnachtsanhänger	17
Weihnachtsschmaus	18



**Pflegepartner  
Limburg Aktiv!**

# Happy Birthday, Wohnstadt!

Die Wohnstadt feiert ihren Geburtstag

Wie im Nu sind die beiden letzten Jahre vergangen: Am 1. November 2017 hat das Seniorenzentrum Wohnstadt seine Pforten geöffnet und heute feiern wir schon unseren

## 2. Jahrestag – Happy Birthday, Wohnstadt!

Sehr stolz sind unsere Geschäftsleitung und das gesamte Team des Pflegepartners Limburg Aktiv! auf all das, was in dieser Zeit geschaffen wurde.

99 Seniorinnen und Senioren haben in unseren modernen Apartments ihr neues Zuhause gefunden. Es sind sichere Arbeitsplätze für 160 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entstanden. Wir bilden 20 Azubis aus und sorgen so für dringend benötigten Nachwuchs in der Pflege. Unsere Tagespflege besuchen täglich mehr als 120 Tagespflegegäste. Im ambulanten Dienst versorgen wir rund um die Uhr fast

250 Kunden. Unser Sozialer Dienst ist zuständig für das Betreute Wohnen der Wohnstadt, der Seniorenresidenz am Stadtpark und des St. Georg, insgesamt über 400 Menschen. Im Café Wohnstadt...wunderBar treffen sich viele Nachbarn aus dem Betreuten Wohnen zum Mittagessen oder nachmittags zu Kaffee und Kuchen.

Die Wohnstadt hat als einziges Seniorenzentrum in Hessen das Siegel ‚Barrierefrei erbaut‘ verliehen bekommen. Ganz besonders gefreut hat uns die Beurteilung des MDK, des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen. Bei den jährlich stattfindenden Überprüfungen erhielten wir bereits zweimal die Traumnote 1! Herzlichen Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zu dieser Erfolgsgeschichte beigetragen haben.

**Und vielen Dank an alle Bewohnerinnen und Bewohner, Kunden, Angehörige und Betreuer, die uns ihr Vertrauen schenken!**



# Ausflug

ins Städtchen

Regelmäßig machen sich unsere Seniorinnen und Senioren auf zu einem schönen Ausflug. Diesmal ging es mit der Eisenbahn nach Nassau, dem beschaulichen Luftkurort an der Lahn.

Nach der spannenden Bahnfahrt und dem Schlendern über den Markt und durch die bunten Geschäfte schmeckten der Cappuccino, die Torte und der Eisbecher im Café besonders gut!



# Häkeln und stricken für den guten Zweck

Ihr Können, kann anderen Menschen helfen

Längst gehört Häkeln und Stricken nicht mehr zu den Fähigkeiten, die nur unsere Großeltern beherrschen. Viele junge Frauen und auch der ein oder andere Mann können sich auch heute wieder für diese Kunst begeistern. Besonders junge Mütter entdecken oft mit dem ersten Kind das Stricken für sich, weil es für kleine Babys einfach nichts kuscheligeres, wärmeres und vor Allem individuelleres gibt, als selbstgestrickte Kleidung.

Neben den eigenen Babys gibt es viele andere Menschen, denen man mit Gestricktem und Gehäkeltem eine große Freude bereiten kann, denen man Wärme und auch die Geste schenkt, dass sich jemand Zeit nimmt, nur für sie etwas anzufertigen.

Aus diesem Grund haben sich deutschlandweit viele wunderbare Projekte entwickelt, die es sich zum Ziel gesetzt haben mit ihrer selbstgemachten Kleidung andere Menschen und Tiere glücklich zu machen.

Zwei davon möchten wir heute vorstellen.

## Wooligans – Gemeinsam sträkeln für eine warme Gesellschaft

Die Initiative hat ihren Ursprung in Hamburg, gegründet im Oktober 2017. Inzwischen arbeitet das Projekt innerhalb Hamburgs an insgesamt 4 Standorten sowie in Stuttgart und Bochum. Weitere Standorte innerhalb Deutschlands sind in Planung. Das Projekt steht für Zusammenhalt und Gemeinschaft. Durch die Ausübung eines gemeinsamen Hobbys schlägt die Initiative Brücken zwischen Menschen und hat sich den Abbau von Vorurteilen zum Ziel gesetzt. Gemeinschaftlich gefertigte Strick- und Häkelstücke werden an Aktive in der Obdach-/Wohnungslosen-/Bedürftigenhilfe abgegeben und erreichen so Menschen in Not. Wärme im physischen und übertragenen Sinne durch Wertschätzung und sichtbar machen in die Gesellschaft hineinzutragen ist Ziel und Zweck gleichermaßen. Die Kooperationen mit Aktiven aus der Obdach-/Wohnungslosen-/Bedürftigenhilfe erstrecken sich auf haupt- wie ehrenamtliche Partner.

**Informationen:**  
[www.wooligans.net](http://www.wooligans.net)



## Sternenzauber und Frühchenwunder e.V.

Der Verein ist eine ehrenamtliche Initiative für kleine Wunder und ihre Eltern. Tausende Ehrenamtliche nähen, stricken und häkeln Kleidung und basteln Andenken für Kinder, die viel zu früh das Licht der Welt erblicken und Kinder, die manchmal leider nur sehr kurz auf dieser Welt verweilen dürfen.

Krankenhäusern fehlt es an Bekleidung für diese kleinen Wunder, da sie meist deutlich vor Ende der Schwangerschaft zur Welt kommen. Die Vereinsmitglieder stricken, nähen und häkeln mit dem Ziel, diesen Kindern einen würdevollen Empfang auf der Welt zu ermöglichen oder ihnen und ihren Eltern Erinnerungsstücke (eines wird dem Sternkind mit auf seine Reise gegeben, das andere dient den Eltern als greifbare Erinnerung an ihr Wunder) anzufertigen.

Mittlerweile beliefert der Verein rund 400 Krankenhäuser, Hebammen, Hospize, Frauenärzte und Bestatter in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Luxemburg.

**Informationen:**  
[www.sternenzauber-fruehchenwunder.de](http://www.sternenzauber-fruehchenwunder.de)

Wenn Sie Interesse haben, eines dieser Projekte zu unterstützen, informieren Sie sich auf der angegebenen Webseite über Ihre Möglichkeiten.

In der nächsten Ausgabe berichten wir über weitere wohltätige Strick- und Häkelprojekte, die sich über Ihre Unterstützung freuen würden.

## People`s Theater

zu Gast in der Wohnstadt

Zur Theateraufführung der etwas anderen Art hatte das Offenbacher People`s Theater geladen. Die Schauspieler stellen konfliktbehaftete Situationen aus dem Pflegealltag dar und versuchen im Dialog mit dem Publikum Lösungen zu finden, wie das Miteinander von Bewohnern, Angehörigen und Pflegekräften besser gelingen kann.

Manchmal traut sich sogar jemand aus dem Publikum aktiv mitzuspielen... Claudia Horstmann, Edith Stangier und Simone Lückerath ließen sich nicht lange bitten und überzeugten mit ihren schauspielerischen Talenten!

**Dankeschön sagen wir für drei Aufführungen des Peoples`s Theaters, die gefördert wurden vom Projekt „Generation Wir!“ der Stadt Limburg im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben“!**



## Unser Pflegenachwuchs

Die Azubis des Pflegepartner Limburg Aktiv!

Dürfen wir vorstellen... das sind die Azubis des Pflegepartner Limburg Aktiv!, unsere Pflegehelden:

Natascha Schmied, Shitao Qiu, Imran Hassan Mohammed, Farina Groß, Hamid Sakhizada, Daniela Hantschick, Julia Scherer, Claudia Kühnemann, Cheyenne Petrik und Laura Dienst.

Die Pflege braucht ganz dringend Nachwuchs, und es ist Ehrensache, dass wir ausbilden. Die ersten Wochen mit Blockuntersicht in der Pflegeschule haben unsere Azubis bereits hinter sich. Nun sind sie im praktischen Einsatz und lernen von der Pike auf die Pflege und Versorgung von pflegebedürftigen Menschen.

Simone und Frank Lückerath und unsere Pflegedienstleitungen Christina Pätz und Anna Görlach haben viel Freude an der Zusammenarbeit mit unserem Pflegenachwuchs.

**„Toll, dass Ihr Euch für diesen anspruchsvollen, aber auch so überaus sinnstiftenden Beruf entschieden habt!“**



# Entlastung für Angehörige

## Angehörigen-Entlastungsgesetz Finanzielle Entlastung für Angehörige

Ab 2020 sollen Kinder von Pflegebedürftigen finanziell entlastet werden, das regelt der Entwurf des Angehörigen-Entlastungsgesetz. Bislang müssen Kinder von Pflegebedürftigen zahlen, wenn das Geld der pflegebedürftigen Person und die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen, die Kosten für die Pflege und Versorgung zu decken.

Der Eigenanteil an den Kosten für einen Platz in einer stationären Pflegeeinrichtung liegen im Durchschnitt bei rund 1800€, die Kosten für ambulante Pflege werden auch nur selten ohne Eigenbeteiligung gedeckt. Pflegebedürftige, die selbst kein großes Vermögen haben, kommen da schnell an die Grenzen des Finanzierbaren. Künftig sollen in diesen Fällen Kinder, die weniger als 100.000€ Jahreseinkommen haben nicht mehr zur Kostendeckung herangezogen werden. Auch die Eltern volljähriger Kinder mit einer Behinderung werden von monatlichen Kostenbeiträgen entlastet, wenn sie weniger als 100.000€ im Jahr verdienen.

Noch muss der Bundesrat zum Gesetz zustimmen, bevor aus dem Entwurf Wirklichkeit wird. Die Kommunen hatten sich auch kritisch zum Gesetzesentwurf geäußert, da die Mehrkosten von schätzungsweise 300 bis 500 Millionen Euro von den Ländern und Kommunen getragen werden sollen.

## Verhinderungspflege Eine kleine Auszeit für Angehörige

Angehörige spielen bei der Pflege und Betreuung Pflegebedürftiger eine sehr wichtige Rolle. Der tägliche Einsatz zehrt an ihren eigenen Kräften und stellt oft eine große Belastung dar. Aus diesem Grund haben Pflegebedürftige Anspruch auf Leistungen, die ihre pflegenden Angehörigen von der Pflege entlasten. Eine dieser Leistungen ist Verhinderungspflege, welche Pflegeperson entlastet, wenn sie durch Krankheit, Termine, Urlaub oder andere Gründe verhindert sind.

Ein Pflegedienst oder eine dem Pflegebedürftigen nahestehende Person, kann in dieser Zeit die Pflege übernehmen. Die Kosten hierfür trägt die Pflegekasse bis zu einem Höchstsatz von 1612€ jährlich. Unter bestimmten Voraussetzungen lassen sich außerdem Leistungen der Kurzzeitpflege umwidmen und der Höchstbetrag für Verhinderungspflege kann so auf 2418€ erweitert werden. Nicht in Anspruch genommene Leistungen verfallen.

### Tipp:

Ab Januar 2020 haben Sie wieder Anspruch auf den Höchstbetrag. Fangen Sie rechtzeitig an hierfür Leistungen bei Ihrem Pflegedienst zu buchen.

### Hinweis:

Verhinderungspflege kann auch stundenweise in Anspruch genommen werden z.B. damit die Pflegeperson zum Frisör oder ins Theater gehen kann.

intensiv lernen (ugs.)	Vornehmheit	US-Parlamentsentscheidung	weibliches Nagetier	Windschatten-seite	feuerfestes Mineral	Himmelsrichtung	Feiertag
						5	
Beruf in der Kfz-Industrie	narkotisiert						Erweißgift
jemenitische Münze		stehendes Gewässer			Zeitalter	Säuregehaltwert	
			Hunde-laute	Brand-rückstand			
aufgeschlos-sen	Balken-träger (Figur)	Weste ohne Ärmel				sehr gut, aus dem ...	
tolerieren, dulden					nord-amerikanische Indianer	europ. Welt-raumorg. (Abk.)	
		Brief-anrede		kleine Vogel-voliere			2
Wasser-vogel	lateinisch: Tor, Pforte	Vorname der Riefen-stahl			US-Militär-sender (Abk.)		künstliche Satelliten
kleiner Rundbau						griechischer Gott der Künste	tourist. Hoch-saison
Bruder von Vater oder Mutter				belesigtes Berber-dorf	Wortteil: Afrika		
		Männer-name	Süß-wasser-fisch				
Stelle	weibliche Ziege				Quit-tungen	Ziffern-kennerung (engl.)	
ein Farbton			leichte Holzart		inneres Hohl-organ		
griech. Muse der Stern-kunde	Vers	Oper von Verdi	laut schreien				
				Palästina-organisation		Zwerg der Edda	Substanz der Gene (engl.)
gefall-süchtig				modem	Abk.: europäische Norm	ermü-dend	7
franzö-sischer Frauen-name			Gewin-nerin				
Symbol-figur Frank-reichs						afrika-nische Palmen-art	

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

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

## Stadtführung

durch Limburgs Altstadt

Es ist immer wieder schön, Limburgs verwinkelte Gassen und alte Fachwerkhäuser zu erkunden! Zusammen mit Stadtführerin Gabriele Friedrich-Fillbach schlenderten die Seniorinnen und Senioren vom Betreuten Wohnen der Wohnstadt und St. Georgs durch die Altstadt.



Auf dem Nachhauseweg ging es noch mit glänzender Laune auf einen Absacker in den Biergarten – eine gute Gelegenheit, die neuen Nachbarn besser kennenzulernen!



Von der Plötze übers Lahnufer bis zum Dom und zur Traditionsbäckerei Henssler führte unsere Tour. Es gab spannende Geschichten über die vergangenen Jahrhunderte unserer Heimatstadt und lustige Anekdoten zu erfahren.

## Konzertbesuch

bei den „Vocal Girls“

Wenn uns Dorothee Laux zum therapeutischen Singen in der Wohnstadt besucht, gehört das zu den Höhepunkten im Wochenlauf. Aber unser „Vocal Coach“ arbeitet ja nicht nur mit uns, sondern leitet auch einige Chöre.

Zum Konzert ihrer „Vocal Girls“ aus Lindenhof waren wir deshalb herzlich eingeladen und machten uns voll Vorfreude und mit einem Abstecher zum Eiscafé auf zur Evangelischen Kirche am Bahnhof.



Unter dem Titel „Abendschein“ erfreuten uns die Mädels mit wunderschönem Gesang. Bei vielen Liedern summten unsere Seniorinnen und Senioren mit; Frau Röttgers konnte sogar die englischen Stücke mitsingen! Beschwingt und richtig beseelt spazierten wir nach einem tollen Abend zurück in die Gartenstraße – **beim nächsten Konzert kommen wir sehr gerne wieder, Dankeschön!**



# Süßer Schokogruß

zum Tag der Senioren

Zum „Tag der Senioren“ zauberten unsere Pflegekräfte unseren Kunden mit einem süßen Schokoladengruß ein Lächeln aufs Gesicht!

**Wir wünschen von Herzen alles Gute zum „Tag der Senioren“!**



Alles Gute  
zum Tag der  
Senioren



# Früherkennungsuntersuchungen

Was zahlt die Kasse?

Übersicht der von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlten Vorsorgeuntersuchungen für Erwachsene:

Bei wem?	Wie oft?	Was?	Ab wann?
<b>KREBSVORSORGE</b>			
Frauen	jährlich	Genitaluntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs	20 Jahre
	jährlich	Brustuntersuchung	30 Jahre
	alle 2 Jahre	Mammographie-Screening	50-70 Jahre
Frauen und Männer	alle 2 Jahre	Hautkrebs-Screening	35 Jahre
	2 x im Abstand von 10 Jahren	Darmspiegelung	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
	Alle 2 Jahre	Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
Männer	jährlich	Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung, Tastuntersuchung der Lymphknoten	45 Jahre
<b>GESUNDHEITS-CHECK-UP</b>			
Frauen und Männer	alle 3 Jahre	Ganzkörperuntersuchung mit Blutdruckmessung, Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte, Urinuntersuchung, ausführliches Gespräch mit dem Arzt.	35 Jahre
<b>ZAHNVORSORGE</b>			
Frauen und Männer	2 x im Jahr	Zahnvorsorgeuntersuchung	18 Jahre
<b>BAUCHAORTENANEURYSMEN</b>			
Männer	einmalig	Ultraschalluntersuchung	65 Jahre

Weitere bezahlte Vorsorgeuntersuchungen umfassen ein Clamydien-Screening bei Frauen bis zum 25 Lebensjahr sowie die gesamte Schwangerschaftsvorsorge.

# Weihnachtsanhänger aus Salzteig

zum selber machen



### Der Teig besteht aus:

- ✓ 1 Tasse Wasser
- ✓ 1 Tasse Mehl
- ✓ 1 Tasse Salz

### Sie brauchen folgendes Material:

- ✓ Eine Teigrolle
- ✓ Ausstechförmchen
- ✓ Pinsel
- ✓ Satinband
- ✓ Farbe, Glitzer und Deko-Steinchen

### Und so funktioniert es:

Wasser, Mehl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem festen Teig kneten. Nun kann der Teig ausgerollt werden. Suchen Sie sich die schönsten Ausstechförmchen aus und stechen Sie so viele Figuren aus, wie Sie benötigen.

Mit einem Zahnstocher machen sie ein kleines Loch oben in die Anhänger, damit Sie nach dem Backen ein Band durchziehen können.

Die Salzteigfiguren müssen nun für **2 Stunden bei 150 Grad** in den Backofen.

Nach dem Abkühlen können nun diese beliebig dekoriert und ausgemalt werden.



# Weihnachtsschmaus - Ohne Verdauungsgraus

Weihnachtskost mit Leichtigkeit genießen

Gans, Klöße, Marzipan und Stollen – an den Weihnachtstagen steht unser Magen vor großen Herausforderungen. Zu viel, zu fett, zu schnell, aber einfach lecker. Die Disziplin weicht der Völlerei. Alle kennen das: Obwohl wir satt sind, nehmen wir einen Nachschlag. Doch die Folgen lassen nicht lange auf sich warten: Völlegefühl, Übelkeit und Verdauungsprobleme.

**Hier ein paar Tipps, wie das Weihnachtsessen ein Genuss bleibt.**

## Zwischendurch Pausen machen

Der Magen hat die Aufgabe, die Nahrung zu durchmischen und vorzuverdauen und dann in kleinen Portionen an den Darm abzugeben. Dies erfordert Zeit, die doch gerade an Weihnachten gegeben sein sollte. Essen Sie also in Ruhe, machen Sie Pausen und gönnen Sie Ihrem Magen Zeit, seine Arbeit zu tun.

## Fette in Maßen

Fette Kost ist schwerer zu verdauen, weil die Fettverdauung länger dauert. Das bedeutet nicht, dass Sie an Weihnachten ganz auf Fett verzichten müssen, aber vielleicht können Sie an der einen oder anderen Rezeptur Fettoptimierung betreiben. So könnten Sie z. B. statt der Cremesuppe zur Vorspeise eine Bouillon essen, statt der Gans eine Pute zubereiten oder die Soße mit saurer Sahne statt mit Sahne verfeinern.

## Verdauungsfördernde Würzer

Nutzen Sie zum Würzen Ihres Weihnachtsmenüs doch einmal Ingwer, Fenchel, Kümmel oder Anis – sie unterstützen die Verdauung. Frische Kräuter eignen sich ebenfalls zum Würzen und fördern gleichzeitig die Verdauung. Kresse wirkt Blähungen entgegen, Basilikum regt die Verdauung an und Dill beruhigt den Magen. Sie bringen außerdem Pfiff ins Weihnachtsmenü.



Wir wünschen  
viel Spaß beim  
Genießen!

## Bitterstoffe einbinden

Seit Jahrhunderten werden Bitterstoffe verwendet, um die Verdauungssäfte anzuregen und Verdauungsproblemen vorzubeugen.

Dies können Sie vielfältig in Ihrem Menü berücksichtigen. Chicorée, Rucola, Radicchio, Endiviansalat oder Artischocke enthalten z. B. viele Bitterstoffe und können wunderbar in einer Vorspeise verarbeitet werden. Rosenkohl ist eine geeignete bittere Beilage.

Auch Espresso enthält Bitterstoffe. Er kann nach dem Essen getrunken oder in die Nachspeise integriert werden.

Der Magenbitter lässt schon auf bittere Inhaltsstoffe schließen, doch ist er wohlüberlegt zu trinken. Denn der Verdauungsschnaps macht den Magen träge, da er ihn betäubt, statt ihn anzuregen. Ebenso betäubt wird der Schließmuskel des Magens, der nun das Aufsteigen von Magensäften nicht mehr stoppen kann. Die Folge ist Sodbrennen. Wer darauf aber nicht verzichten mag, ist mit einem Magenbitter zumindest besser beraten als z. B. mit Likören oder Bränden. Zu empfehlen ist aber, statt zu Kräuterschnaps zu Kräutertee zu greifen. Fenchel, Kümmel und Anis eignen sich auch als Tee zur Entspannung des Magen-Darm-Trakts.

## KIPFERLN AUS ANIS BAISER

### Zubereitung:

Eiweiß und Zitronensaft steif schlagen. Salz, Vanillezucker und Zucker nach und nach hinzugeben. So lange schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse glänzt. 80 g Mandeln mit Anis mischen und unterheben. Die Eiweißmasse in einen Spritzbeutel füllen und die Masse als Kipferln auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Mit den restlichen 20 g gemahlene Mandeln bestreuen.

Die Bleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen (Umluft 150°C) schieben und ca. 15 Min. backen. Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



- 2 Eiweiß
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 120 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 TL gemahlener Anis



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
- Hauswirtschafter 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