



Gratis zum Mitnehmen für Sie!

# DOM Pfaff

## ZEIT FÜR GUTE PFLEGE

---

### Sommerliche Lahnpartie

Kaffee und Kuchen mal anders

### Hitze, Sonne, Sommerfest

Unser Betreutes Wohnen feiert

### Herbstbasteln

Windlichter und Kastanienmännchen

---

Unser Sommerfest im Betreuten  
Wohnen St. Georg!



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 Hand-  
elsnamen 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 © \_grki - AdobeStock  
S. 3-7 © Pflegepartner Limburg Aktiv!  
GmbH  
S.8-19 © pm pflegemarkt.com  
GmbH  
S.14 © agneskantaruk, Adobe Stock

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

Ausgabe: 03/2019



**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!

wir heißen Sie „herbstlich“ willkommen bei der  
neuen Ausgabe unseres Dompfaffs!

Die heißen Sommertage sind – endlich – vo-  
rüber und die Tage werden wieder kürzer.  
Alle freuen sich auf die bunten Farben des  
Herbstes. Zeit zum Pilze sammeln, Kürbisse  
schnitzen, Socken stricken und Federweißer  
trinken.

Genießen Sie den goldenen Oktober! Aber  
geben Sie gut auf sich acht, denn Herbstzeit  
bedeutet auch Erkältungszeit. Bleiben Sie ge-  
sund, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Her-  
zen!

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim  
Lesen des Dompfaffs.



Freundliche Grüße,  
Simone und Frank Lückerrath

## In dieser Ausgabe erwartet Sie:

Ausflug zum UNESCO Weltnaturerbe	04
Sommerliche Lahnpartie	05
Sommerfest im Betreuten Wohnen	06
Hitze, Sonne, Sommerfest	07
Körperpflege	08
Mundgesundheit	10
Zahnpflege	12
Herbstbasteln	14
Wundergemüse Kürbis	16
Zahlen- und Buchstabenrätsel	18



**Pflegepartner  
Limburg Aktiv!**

# Ausflug zum UNESCO Weltkulturerbe

Die Seniorenresidenz war wieder unterwegs

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenresidenz am Stadtpark und des Betreuten Wohnens der Wohnstadt ließen sich vom ungemütlichen Wetter nicht beirren und machten sich trotz Regens auf den Weg durch das schöne Wispertal zum Limeskastell Pohl.

Das ehemalige römische Militärlager an einer uralten Fernstraße zwischen Lahntal und Taunus gelegen ist ein weltweit einmaliges Projekt. Im Jahre 2007 wurde es nach neuesten archäologischen Erkenntnissen rekonstruiert und bietet seinen Besuchern spannende Einblicke in das Leben der damals dort stationierten römischen Truppen.



Nach einer interessanten Führung durch das Limeskastell ging unsere Fahrt weiter in Richtung St. Goar. Richtig aufregend wurde es, als wir den Rhein überqueren mussten, aber gekonnt wie immer lenkte Joachim Steiof seinen großen Bus auf die kleine Fähre.

Bei Kaffee und Kuchen im Panorama Restaurant verging der Nachmittag mit Blick auf die Loreley wie im Flug – ach, wie ist es am Rhein so schön.....!

Der nächste Ausflug unserer Seniorinnen und Senioren führt uns im Oktober nach Bonn ins „Haus der Geschichte“.



# Sommerliche Lahnpartie

Kaffee und Kuchen mal anders

Unser Sommerausflug führte uns auch in diesem Jahr wieder auf die Lahn, denn eine Schifffahrt, die ist lustig, und auf dem Fluss gibt es immer viel zu entdecken! Mit unseren Seniorinnen und Senioren, vielen Betreuern und einer Menge Rollstühlen und Rollatoren ging es an Bord der „Wappen von Limburg“.

Bei Kaffee und Kuchen und vor allem bester Laune genossen alle den Ausflug lahnaufwärts bis nach Dietkirchen, von wo wir einen tollen Blick auf die St. Lubentius Basilika hatten. Unterwegs bestaunten wir die vielen Schwäne und die leuchtend rotblühenden Klatschmohnwiesen.

Wieder an Land, fasste unsere Bewohnerin Elisabeth Groß die sommerliche Lahnpartie ganz wunderbar zusammen: „Das war eine richtig schöne Flusskreuzfahrt“!



## Sommerfest im Betreuten Wohnen St. Georg

Was für ein tolles Fest!

Das diesjährige Sommerfest im Betreuten Wohnen St. Georg stand unter dem Motto „Musikalisches Luftballonfest“ und war einfach rundum gelungen.

Schon am Vormittag wurden von den fleißigen Helfern des Pflegepartners Limburg Aktiv! Zelte aufgebaut, Tische und Stühle gestellt und alles für die bunte Feier vorbereitet.

Doris Nink und Simone Schmitt vom Sozialen Dienst hießen dann nachmittags bei schönstem Sonnenwetter die Seniorinnen und Senioren willkommen. Es gab leckere Salate, die die Damen vom Betreuten Wohnen gestiftet hatten, und Würstchen, die mit viel Hingabe von den beiden Haustechnikern Oliver Schmidt und Erwin Maiwald gegrillt wurden.

Rosi Thorn, unsere ungekrönte Weinkönigin, ließ es sich auch in diesem Jahr nicht nehmen den Wein zu spenden. Herzlichen Dank dafür. Entertainer „Käpt'n James Cook“ sorgte mit seiner flotten Moderation und seinem Gesang für ausgelassene Stimmung. Sogar das Tanzbein wurde geschwungen und zwar so ausgiebig, dass Doris Nink am Abend zwei Schmerztabletten nehmen musste ....

Vielen Dank an alle Helfer vom Pflegepartner Limburg Aktiv!, die mit guter Laune und viel Teamwork für ein tolles Fest für das Betreute Wohnen gesorgt haben!



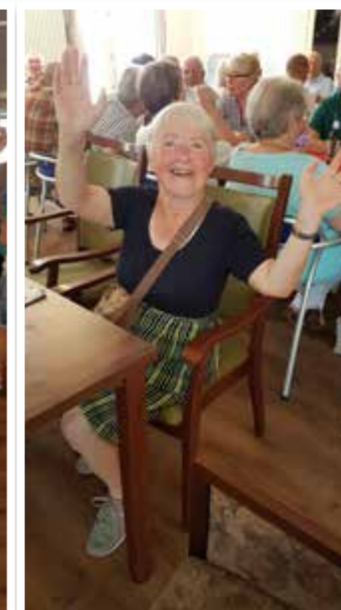
## Hitze, Sonne, Sommerfest

Unsere Wohnstadt feiert

Das Sommerfest in der Wohnstadt war eine richtige Hitzeschlacht, aber ‚bewaffnet‘ mit Eis, süßer Wassermelone und eiskalten Getränken haben alle den tropischen Temperaturen getrotzt!

Zusammen mit den Nachbarn aus dem Betreuten Wohnen ließen sich unsere Seniorinnen und Senioren das leckere Grillbuffet schmecken und erfreuten sich an der Unterhaltung durch „Käpt'n James Cook“.

Der Entertainer sorgte auch in der Wohnstadt für ausgelassene Stimmung und erfüllte sogar Songwünsche! Ferdinand Laux gab ein kölsches Lied zum besten und die Wohnstadt Rollies unter der Leitung von Brigitte Buchholz-Schaack führten einen Sitztanz auf – tolle Beiträge, vielen Dank!



# Körperpflege

## bei pflegebedürftigen Personen

### Grundsätzliches zur Körperpflege

Ist eine pflegebedürftige Person nicht mehr in der Lage, die Körperpflege selbstständig durchzuführen, ist es wichtig, dass sie entsprechend ihren verbliebenden Ressourcen Unterstützung erhält. Pflegekräfte oder pflegende Angehörige sollten die Körperpflege daher nicht von Anfang an vollständig übernehmen. Solange die pflegebedürftige Person noch die Fähigkeit besitzt, bei der Körperpflege mitzuwirken, sollte dies vielmehr gefördert und einbezogen werden. Ist z. B. aufgrund einer kognitiven Einschränkung (Demenz) der Ablauf der Körperpflege nicht mehr bekannt, sollte die pflegebedürftige Person Schritt für Schritt angeleitet werden, was sie tun soll. Dieses Vorgehen ist deutlich zeitintensiver, als die Körperpflege für die pflegebedürftige Person zu übernehmen, jedoch wird damit die verbliebende Selbstständigkeit erhalten und ihre Fähigkeiten werden gefördert.

Neben der Selbstständigkeit ist die Selbstbestimmung ein wichtiger Faktor, der bei der Körperpflege beachtet werden sollte. Das bedeutet, dass die pflegebedürftige Person selbst entscheiden darf, wann, wie oft und wie die Körperpflege erfolgen soll. Auch wenn Pflegende oft das Gefühl haben, die Körperpflege müsse jeden Morgen durchgeführt werden, so kann es doch sein, dass die pflegebedürftige Person lieber nur jeden dritten Tag und dann am Abend gewaschen werden möchte. Dies ist unproblematisch, denn eine tägliche Ganzkörperwaschung ist in der Regel nicht nötig.

Zwar sollten Gesicht und Intimbereich täglich gereinigt und die Zähne geputzt werden, doch steht vor allen Häufigkeitsregeln das Wohlbefinden und die Selbstbestimmung der pflegebedürftigen Person. Sollte die pflegebedürftige Person über einen längeren Zeitraum keine Körperpflege mehr wünschen und drohen daraus gesundheitliche Folgen, so ist es notwendig, die Gründe herauszufinden und Lösungen zu finden, damit die nötige Körperpflege erfolgen kann.

Des Weiteren ist zu bedenken, dass Körperpflege etwas sehr Intimes ist. Das Entkleiden oder Nacktsein vor Pflegekräften und auch vor den eigenen Angehörigen kann mit großem Schamgefühl verbunden sein. Es sollte daher darauf geachtet werden, dass die pflegebedürftige Person bei der Körperpflege nicht völlig nackt am Waschbecken sitzt oder im Bett liegt. Lassen Sie, die Körperteile, die gerade nicht gewaschen werden, angekleidet oder bedecken Sie sie mit Handtüchern.



### VORBEREITUNG

Schließen Sie offene Fenster und heizen Sie Badezimmer oder Zimmer 20 Minuten, bevor Sie die Körperpflege durchführen möchten.

Informieren Sie sich, welche Hygieneartikel die pflegebedürftige Person wünscht und welche Wassertemperatur sie bevorzugt.

#### Legen Sie alle Utensilien bereit, die Sie benötigen:

→ *Waschlappen, Handtücher, Waschlotion, Hautcreme, Kamm oder Bürste, Handschuhe, Schutzschürze und ggf. zwei Waschschrüsseln*

Waschen Sie sich selbst die Hände und ziehen Sie sich eine Schutzschürze an. Bei Haut- oder Pilzinfektionen sollten Handschuhe getragen werden, die vor der Intimpflege gegen ein neues Paar getauscht werden müssen.

### DURCHFÜHRUNG

Entkleiden Sie die pflegebedürftige Person. Belassen Sie die Kleidungsstücke an den Körperteilen, die Sie gerade nicht waschen, oder decken Sie diese Körperteile mit Handtüchern ab.

Am Waschbecken können Sie mit fließendem Wasser arbeiten, im Bett sollten zwei Waschschrüsseln benutzt werden - eine mit Waschlotion und eine mit klarem Wasser, um die Waschrückstände entfernen zu können.

Beginnen Sie die Körperpflege immer mit dem Waschen und anschließendem Abtrocknen des Gesichtes, des Halses und der Ohren.

Anschließend waschen und trocknen Sie Arme, Hände, Bauch und Rücken und danach Beine und Füße.

Ziehen Sie Handschuhe an und waschen und trocknen Sie den Intimbereich. Anschließend ziehen Sie die Handschuhe aus.

Achten Sie darauf, dass Stellen, an denen Haut auf Haut liegt, gut abgetrocknet sind, wie z. B. Bauchfalten, unter den Brüsten, in den Leisten, zwischen den Zehen und Fingern, hinter den Ohren und im Intimbereich.

Creemen Sie die Haut ein und lassen Sie die Creme einige Minuten einziehen.

Kleiden Sie die pflegebedürftige Person wieder an.



### TIPP

Ihre Pflegekasse übernimmt jeden Monat bis zu **40 € für Pflegehilfsmittel** wie z.B. Einmalhandschuhe oder Schutzschürzen. Gerne unterstützen wir Sie beim Antrag auf kostenlose Pflegehilfsmittel. Sprechen Sie uns einfach an.

# Erhaltung und Förderung der Mundgesundheit

## Tipps zur Zahnpflege bei pflegebedürftigen Personen

Die tägliche Mund-, Zahn- und Zahnprothesenpflege ist wichtig, um Erkrankungen im Mundraum zu verhindern, aber auch, um die Allgemeingesundheit zu erhalten, denn Erkrankungen des Mundraums können Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben.

Schmerzen beim Kauen oder Schlucken z. B. können dazu führen, dass die betroffene Person nicht essen mag und es zu einer Mangelernährung kommt. Ebenso kann eine Parodontitis (entzündliche Zahnfleischerkrankung) Herzerkrankungen begünstigen.

**Es gibt wiederum auch Krankheiten, die sich auf die Mundgesundheit auswirken können und vornehmlich im Alter auftreten:**

**Diabetes mellitus –**  
begünstigt Zahnfleischartzündungen

**Demenz –**  
eingeschränktes Verständnis für die Relevanz der Mundpflege

**Parkinson –**  
manuelle Einschränkung, die Mundhygiene durchzuführen

**Einnahme spezieller Medikamente –**  
Mundtrockenheit als mögliche Folge (z. B. bei Medikamenten zur Behandlung von Depressionen, Krebs oder Parkinson)

Eine gründliche Mundhygiene ist im Alter daher unerlässlich und sollte, wenn sie nicht mehr eigenständig durchgeführt werden kann (etwa im Falle einer Pflegebedürftigkeit), unbedingt durch Angehörige/Pflegende unterstützt oder übernommen werden.

### Grundsätzliche Empfehlungen für die Erhaltung der Mundgesundheit:

#### 1. Die Kautätigkeit sollte so lange wie möglich gefördert werden.

- Brot erst dann entrinden, wenn die pflegebedürftige Person die Brotrinde nicht mehr kauen kann.
- Kost erst dann pürieren, wenn das Kauen nicht mehr möglich ist.

#### 2. Kontrollen beim Zahnarzt sowie professionelle Zahnreinigung sollten regelmäßig durchgeführt werden.

- Die Zahnärztekammer Ihres Bundeslandes informiert über Zahnärzte und Zahnärztinnen, die Hausbesuche machen, falls die pflegebedürftige Person nicht in die Praxis kommen kann.

#### 3. Eine gute Zahnreinigung besteht immer aus dem Reinigen

- der Innenseiten,
- der Außenseiten,
- der Kauflächen und
- der Zahnzwischenräume
- sowie einer Inspektion der Mundhöhle.

#### 4. Die Mund-, Zahn- und Zahnprothesenpflege sollte mindestens zweimal täglich durchgeführt werden.

#### 5. Mundtrockenheit sollte vermieden bzw. ein guter Speichelfluss angestrebt werden.

- Zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis sowie das Lutschen von Eiswürfeln oder gefrorenen Früchten regen den Speichelfluss an.
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

#### Wann sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden?

- Schmerzen
- verfärbte oder schmerzempfindliche Zähne
- belegte Schleimhäute
- Veränderungen der Zunge wie gelbliche Beläge, Krusten oder Borsten, blutendes oder geschwollenes Zahnfleisch
- Druckstellen
- Probleme beim Schlucken oder Kauen, etwa durch eine schlechtsitzende Zahnprothese
- starker Mundgeruch
- Geschmacksverlust

#### Die richtigen Produkte für die Mundpflege

Grundsätzlich sollte sich an den Wünschen und Vorlieben der pflegebedürftigen Person orientiert werden.

Es ist ansonsten zu empfehlen,

- eine weiche Zahnbürste zu verwenden, um Verletzungen zu vermeiden,
- die Zahnbürste alle 3 Monate gegen eine neue auszutauschen,
- milde fluoridhaltige Zahncremes zu verwenden,
- ein Zungenschaber zu nutzen, um auch Beläge auf der Zunge zu entfernen,
- Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten zu verwenden, um die Zahnzwischenräume zu reinigen (für die Bürstchen gibt es extra Verlängerungsaufsätze, um besser im Mund hantieren zu können),
- Oliven- oder Mandelöl mit Wasser verdünnt als Mundspülung zuzubereiten, um die Schleimhäute zu pflegen.

#### Unser Tipp für Sie:

Bei leichten Entzündungen Tees zur Mundspülung verwenden (Ringelblume, Salbei oder Thymian).



# Zahnpflege bei Pflegebedürftigen

## Anleitung und Tipps

Grundsätzlich sollte die selbstständige Mundpflege so lange wie möglich erhalten bleiben. Bei ersten Einschränkungen können Hilfsmittel wie spezielle Zahnbürsten angeboten oder die pflegebedürftige Person Schritt für Schritt in der Durchführung der Mundpflege angeleitet werden, bevor sie komplett übernommen wird.

### TIPP

Bei ersten motorischen Einschränkungen können spezielle Zahnbürsten helfen, die selbstständige Mundpflege weiterhin zu ermöglichen (mehrere Köpfe, verdickter Griff oder eine elektrische Zahnbürste).

### Wird die Zahnpflege übernommen, ist Folgendes zu beachten:

Informieren Sie die pflegebedürftige Person vorab darüber, was Sie tun wollen.

### Legen Sie alle für die Mundpflege benötigten Utensilien bereit:

- Vaseline oder Lippenpflege
- Zahnbürste, Zahncreme
- Becher mit Wasser
- Schale zum Ausspülen und Ausspucken
- Handtuch

Wichtig ist, die aufrechte Sitzposition der pflegebedürftigen Person bei Durchführung der Körperpflege.

Stellen Sie gegebenenfalls das Kopfteil des Bettes hoch. Legen Sie zusätzlich ein Handtuch um den Oberkörper der pflegebedürftigen Person.

Waschen Sie sich die Hände und ziehen Sie Handschuhe an, denn Infektionen wie Mundsoor sind über die Hände übertragbar.

Streichen Sie Vaseline oder Lippenpflege auf die Mundwinkel, um deren Aufreißen zu verhindern.

Mit einer Hand stützen Sie den Kopf der pflegebedürftigen Person, mit der anderen Hand putzen Sie die Zähne vom Zahnfleisch zum Zahn hin – in kleinen, kreisenden Bewegungen. Lassen Sie die pflegebedürftige Person anschließend gründlich ausspülen und ausspucken.

Nutzen Sie Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide, um die Zwischenräume zu reinigen. Die Zunge lässt sich sehr gut mit einem sogenannten Zungenschaber reinigen. Lassen Sie die pflegebedürftige Person erneut gründlich ausspülen und ausspucken.

Inspizieren Sie die Mundhöhle auf Verletzungen, Beläge usw., am besten mit einer Taschenlampe. Sind keine Zähne mehr vorhanden, kann die Mundhöhle zusätzlich mit einem Tupfer und einer entzündungshemmenden Lösung oder einem Kräutertee gereinigt oder ausgewischt werden.

Waschen Sie sich nach der Mundpflege erneut die Hände.



### Prothesenreinigung

Die Prothesenpflege ist ebenso wichtig wie die Pflege echter Zähne. An der Prothese können Bakterien haften bleiben, die zu Mundgeruch oder Erkrankungen führen können. Schlecht-sitzende Prothesen können zu Schmerzen und dadurch zur Verweigerung der Nahrungsaufnahme führen.

### Folgendes ist bei der Prothesenreinigung zu beachten:

- Tragen Sie Einmalhandschuhe.
- Legen Sie vor der Reinigung der Prothese immer einen Waschlappen ins Waschbecken, um Beschädigungen im Fall eines Herunterfallens zu verhindern.
- Spülen Sie die Prothese nach jeder Mahlzeit mit Wasser ab.
- Putzen Sie die Prothese zweimal täglich mit einer Prothesenbürste.
- Lassen Sie die pflegebedürftige Person vor dem Einsetzen der Prothese den Mund ausspülen.
- Prüfen Sie, ob die Prothese noch gut sitzt und ob es Druckstellen im Mund gibt.
- Wird die Prothese nachts nicht getragen, bewahren Sie sie in einem Becher Wasser auf. Wickeln Sie die Prothese nicht in Papiertücher ein, sie könnte sonst versehentlich weggeworfen werden.

### Sie fühlen sich noch unsicher bei der Durchführung der Zahnpflege Ihres Angehörigen? Kein Problem!

Die richtigen Handgriffe können Sie in einer Angehörigenschulung bei uns lernen. Sie ist für Sie kostenlos, da Sie von der Pflegekasse finanziert wird. Auf Wunsch kann sie in Ihrer Häuslichkeit durch einen Pflegedienst Ihrer Wahl durchgeführt werden.

**Sprechen Sie uns hierzu gerne an!**

# Herbstbasteln

## Windlichter und Kastanienmännchen

### Sie benötigen folgendes Material:

- ✓ getrocknete Herbstblätter
- ✓ ein sauberes Marmeladenglas
- ✓ Bastelkleber
- ✓ Dekorationsband z. B. aus Jute oder Spitze

Die Herbstblätter müssen zwischen Zeitungspapier in einem dicken Buch etwa eine Woche trocken gepresst werden.

Das Marmeladenglas bestreichen Sie mit Bastelkleber und ordnen die Blätter darauf so an, wie es Ihnen gefällt. Je nach Überlappung der Blätter verändern sich später die Lichteffekte.

Um die Blätter fest an der glatten Oberfläche anzubringen, wird anschließend noch eine Schicht Bastelkleber aufgetragen.

Nachdem alles getrocknet ist, wird der Hals des Glases mit einem Band verziert. Wer es rustikal mag, nimmt ein Juteband. Wenn Sie verspielter sind, können Sie auch Spitzenband oder anderes Dekoband verwenden, das in jedem Bastelladen erhältlich ist. Wenn Sie ein Teelicht in das Glas stellen, haben Sie eine warme herbstliche Lichtquelle.

**TIPP:** Um die Gefahr eines Brandes auszuschließen, können Sie LED-Teelichter verwenden.



Nicht mehr lange, dann kullern wieder rotbraune Kugeln mit stacheligen Mänteln über unsere Wege. Warten Sie nicht zu lange und sammeln Sie, vielleicht sogar mit Ihren Kindern und Enkelkindern, die noch weichen Kastanien vom Boden auf, denn diese eignen sich besonders gut, um sie in süße Kastanientiere und -männchen zu verwandeln.

### Sie benötigen folgendes Material:

- ✓ Kastanien und ggf. Eicheln
- ✓ Zahnstocher oder Streichhölzer
- ✓ Ggf. Wackelaugen
- ✓ Bastelkleber
- ✓ Handbohrer

Bohren Sie zuerst mit dem Handbohrer dort Löcher vor, wo Sie die Zahnstocher oder Streichhölzer platzieren möchten.

Stecken Sie dann die Zahnstocher oder Streichhölzer als Arme, Beine und Hals in die Kastanie.



Bohren Sie auch für den Kopf ein Loch in die Kastanie und fügen Sie Körper und Kopf zusammen. Als Füße können Sie kleinere Kastanien verwenden. Hierfür eignen sich besonders Kastanien mit einer flachen Seite.

Nehmen Sie nun zwei der Wackelaugen und kleben Sie sie mit Bastelkleber an den Kopf Ihres Kastanienmännchens. Mit einem Stift malen Sie anschließend Nase und Mund auf.

### Schon ist Ihr Kastanienmännchen fertig!

Um ein Schimmeln der Kastanien zu vermeiden, sortieren Sie schon zu Beginn die Kastanien, die Risse aufweisen aus.

### Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Wie wäre es zum Beispiel mit einem süßen Kastanienhund?





## Wundergemüse

Was er uns Gutes tut

Mit der Entdeckung des amerikanischen Kontinents kam auch der Kürbis nach Europa. Wegen seines nussigen Aromas kann er sowohl in süßen als auch in deftigen Gerichten wunderbar eingesetzt werden.

Die Nährstoffe des Kürbisses sind unschlagbar gut. Er ist eine hervorragende Quelle für Vitamin A, für B-Vitamine, für Kalium, Kupfer und Mangan. Nur 100 Gramm Kürbis decken 10 Prozent des Tagesbedarfs an Kalium und 26 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin A. Dabei enthalten 100 Gramm Kürbis lediglich 26 Kilokalorien, sodass er auch für Figurbewusste eine gute Sättigungsbeilage ist. Zudem weist er einen hohen Gehalt an Beta-Carotin auf, das für die orangene Färbung verantwortlich ist. Unsere Netzhaut benötigt es für die Absorption von Licht. Das Zusammenwirken von Vitamin A mit anderen Nährstoffen wie den Vitaminen C und E sowie Zink und Kupfer sorgt außerdem für eine geringere Wahrscheinlichkeit, an einer altersbedingten Makuladegeneration zu erkranken. Der regelmäßige Verzehr von Kürbis kann also zum Erhalt einer normalen Sehkraft beitragen.

Doch Kürbis hilft dem Körper nicht nur, gesund zu bleiben, sondern auch schön. Die im Kürbis enthaltene Kieselsäure verbessert die Haut- und Nagelstruktur. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist unserer Haut sofort anzusehen. Antioxidantien können freie Radikale, die an der Hautalterung beteiligt sind, bekämpfen. Das im Kürbis reichlich vorhandene Beta-Carotin sowie die Vitamine C und E schützen unsere Haut vor UV-Strahlen.

Kürbisse gehören übrigens zu den Beerenfrüchten. Aufgrund ihrer Größe und ihrer harten Schale werden sie auch Panzerbeeren genannt. Es gibt mehr als 800 Sorten in den ungewöhnlichsten Formen und Farben. Am bekanntesten in Deutschland sind der Hokkaidokürbis, der Gartenkürbis und der Butternusskürbis.

**Wir hoffen, Sie haben Appetit auf die Wunderbeere bekommen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren unseres Rezepts.**



## Herbstsalat

mit Kürbis, Birne und  
Blauschimmelkäse



### Zubereitung:

Den Kürbis mit der Schale in Spalten schneiden (die Kerne im Inneren entfernen) und in der Butter in einer Pfanne braten. Ist der gewünschte Gargrad (leicht bissfest oder weich) erreicht, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Nun die Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in Stifte schneiden. Den Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis er karamellisiert, dann die Birnenstifte darin schwenken und leicht ziehen lassen.

Die Walnüsse grob zerbrechen und in einer Pfanne rösten. Essig, Gewürze und Öle in einem Gefäß mit einem Schneebesen verrühren. Den Salat waschen und putzen, auf Tellern oder einer großen Platte anrichten und mit dem Dressing marinieren. Den Käse zerkleinern und zusammen mit Kürbis, Birne und Nüssen auf dem Salat verteilen.

**Guten Appetit!**

150 g Hokkaidokürbis  
1 Birne  
15 Walnüsse  
250 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)  
250 g gemischte Blattsalate (z. B. Lollo, Feldsalat)  
1 TL Zucker  
1 EL Butter  
3 EL Weißweinessig  
1 EL Kürbiskernöl  
6 EL Traubenkernöl  
Salz, Pfeffer, Muskat

# Zahlen- und Buchstabenrätsel

Mit Spaß das Gedächtnis in Trab halten

## Leichtes Rätsel

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

## Sudoku einfach für Sie erklärt:

Die Grundfläche besteht aus 9mal9 Feldern bzw. Zellen. Mehr oder weniger gleichmäßig verteilt befinden sich im Rätsel bereits 2 bis 5 Ziffern. Je mehr Ziffern vorgegeben sind, desto einfacher fällt die Lösung. Ziel des Spiels ist es, alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 so aufzufüllen, dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht), in einer Zeile (waagrecht) und in einem Block (3 mal 3 Zellen) nur einmal vorkommt.

Wir wünschen viel Spaß beim Lösen!

## Mittelschweres Rätsel

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

## Schweres Rätsel

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

Angeh. eines Bettelordens		keltischer Volksstamm		Heldengedicht		offene Kutsche	Kurzmitteilung (Kw.)	ein Raubvogel		italienische Hafenstadt
							Metallbolzen		11	
Ruftrichter, 'Flüster-tüte'		Schminke					Hafenstadt auf Korsika	babylonische Gottheit	10	
	4			britischer Pirat in der Karibik		einfacher russ. Adliger				
engl. Kreta-Archäologe †		aus-schließ-lich		Kose-name für Mutter				Ab-schieds-wort		
politi-scher Gewalt-täter							7	Zauberer in der Artus-sage		
byzanti-nischer Kaiser	Tochter von Aga-memnon		Stelle			japan. Kampf-sport-arten		gego-rener Honig-saft		
				baski-sches Ballspiel		Nagetier			5	Vorname von Caruso
divi-dieren		Volks-stamm auf Neu-guinea					8	weib-liches Lasttier		ein Umlaut
		2				prä-histor. Stein-grab		Pep, Schwung		
			österr. Gruß	Akten-bündel					1	
Elektro-kardiogramm (Abk.)		Polizei-sonder-einheit (Kw.)				japani-sche Münze				Haut-färbung durch Sonne
Kinder-krankheit							3	dt. Maler † 1916 (Franz)	Initialen Cosbys	
										12
			9		Wasser-schutz-wall	griechi-sche Vorsilbe: klein				
bayrisch: ver-dammt!	ein Halogen	eh. italie-nische Währung (Mz.)		Fakul-tätsvor-steher				Sitz-gelegen-heit		Frau von David Bowie
Verlet-zungs-folge						Schell-fisch-art		in der Nähe von		
	6			persön-liches Fürwort		Luft-bläschen auf Wasser				
griechi-sche Götter-botin		ein Fußball-freistoß						Stadt am Hellweg		
Überzahl								Vorname des Autors Follet		

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



**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**