

zum Mitnehmen  
GRATIS



Das aktuelle Thema: **„Schluckstörungen“**

**Thorsten Ritter**  
Gründer und Geschäftsführer von Ritter

- ▶ Tipp S. 5
- ▶ Gesundheitslexikon S. 6
- ▶ Gut aufgeklärt S. 10
- ▶ Gesund und lecker S. 14

**Tipps  
auf Seite 8**  
Richtig essen  
bei Dysphagie

LebensRitter  
erscheint viermal jährlich.

Redaktion und Anzeigenplanung:  
pm pflegemarkt.com GmbH  
Oberbaumbrücke 1  
20457 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5  
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter  
Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Herausgeberin & Ansprechpartnerin  
für Angehörige & Patienten:  
Krankenpflegedienst Ritter GmbH  
Thorsten Ritter  
Alsterdorfer Straße 268  
22297 Hamburg  
Tel. 040 - 8000 776 0  
Fax 040 - 45 15 62  
E-Mail: info@ritter-pflege.de

Autoren dieser Ausgabe :  
Krankenpflegedienst Ritter GmbH,  
Autoren der pflegemarkt.com GmbH

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

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.

Druck:  
Griebsch & Rochol Druck GmbH  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Fotos:  
Titelfotos © shutterstock.com/ Happy Together  
S. 4 © Hamburger Arche  
Sonderteil © Krankenpflegedienst Ritter GmbH  
S. 5-10, S. 14-15 © pm pflegemarkt.com GmbH  
S. 12-13 © Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e.V.  
S. 18 © Verlag an der Ruhr

Quellenangaben:  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
www.ritter-pflege.de

Ausgabe: 01/2017

Auflösung Rätsel Ausgabe 04/2016:  
PFLEGEGRAD



# Ihre Leidenschaft Aber kein Nachfolger in Sicht?

Dann spenden Sie Ihre Sammlung doch an die Briefmarkenstelle Bethel.  
Sie schaffen damit sinnvolle Arbeit für behinderte Menschen.

**Briefmarkenstelle Bethel**  
Quellenhofweg 25 · 33617 Bielefeld  
[www.briefmarken-fuer-bethel.de](http://www.briefmarken-fuer-bethel.de)

**Bethel**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere aktuelle Ausgabe trägt den Titel „Schluckstörungen“.

Ein Thema, was vielleicht vielen Nichtbetroffenen zunächst nicht viel sagt. Aber jeder Mensch, der mal eine Hals- oder Mandelentzündung hatte, weiß wie schmerzhaft eine Schluckstörung sein kann und wie etwas Alltägliches und Schönes, wie das Essen, plötzlich etwas wird, vor dem man Angst hat.



Was ist eine Dysphagie (so der Fachausdruck), was sind die Ursachen und was leisten z.B. Logopäden in diesem Bereich? Dieses erfahren Sie in unserer ersten Ausgabe 2017.

Wir hoffen, dass wir auch diesmal wieder interessante Themen für Sie recherchiert haben und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Stöbern, Blättern und Rätseln.

Ihr Thorsten Ritter

## Inhalt

---

04	LEBENSRIETER	<i>RITTER LEBEN</i>	
	Die Hamburger Arche		Entlastungsbetrag
05	TIPP	12	GUT AUFGEKLÄRT
	Das Selbstständigkeitsmeter		Logopädie
06	GESUNDHEITSLEXIKON	14	GESUND & LECKER
	Schluckstörungen - Dysphagie		Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Rüepli Karotten-Tomaten-Aufstrich
08	TIPP	16	RÄTSEL
	Richtig essen bei Dysphagie		Kreuzworträtsel
<i>RITTER LEBEN</i>		18	LEBENSRIETER
	Neuer Leitfaden		Schau, so war das damals!
	Tourenplanung		Schlucken ein Problem?

# Die Hamburger ARCHE

## Freundeskreis DIE ARCHE Hamburg e.V.

In der letzten LEBENSRIITER-Ausgabe hat sich die Hamburger ARCHE bei Ihnen vorgestellt, die sich seit mehr als zehn Jahren für Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien engagiert.

Täglich kommen bis zu 100 Kinder im Alter von 4-12 und etwa 60 Jugendliche in die Häuser in Jenfeld und Billstedt. Sie finden hier täglich einen ruhigen Hafen und verlässliche Bezugspersonen.

Viele Angebote warten auf die Schützlinge: ein warmes Mittagessen, für viele die erste Mahlzeit des Tages; die Kinder singen, basteln und treiben Sport; Feriencamps ermöglichen es den Kindern, aus ihrem oft belastenden Umfeld herauszukommen und gezielte Nachhilfe in den versetzungsrelevanten Fächern hilft in der Schule.

Ganz wichtig ist die Betreuung der Jugendlichen bei der ARCHE-Arbeit – mit dem Ziel, ihnen einen Start in ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen – dazu brauchen sie einen Schulabschluss, einen Ausbildungs- und einen Arbeitsplatz.

Und da sich die ARCHE zu nahezu 100% aus Spenden finanziert und das nötige Geld für diese wertvolle Arbeit nicht alleine sammeln kann, gibt es uns, den ehrenamtlichen Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V..

Freundes  
kreis



Hamburg e.V.

Alle Spenden, die wir sammeln, leiten wir zu 100% immer projektgebunden an die Hamburger ARCHE weiter.

**Wir sind froh und dankbar, mit dem KRANKENPFLEGEDIENST RITTER einen engagierten Unterstützer an unserer Seite zu haben!**

### **Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V.**

Auf der Hude 7

21521 Wohltorf b. Hamburg

[www.freundeskreis-arche-hh.de](http://www.freundeskreis-arche-hh.de)

### **Spendenkonto:**

Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V.

Berenberg Bank

IBAN: DE07 2012 0000 0054 5400 00

BIC/SWIFT-Code: BEGODEHH

# Das Selbstständigkeitsmeter

## Hilfe zur Vorbereitung auf die Begutachtung durch den MDK

Seit dem 1. Januar 2017 gilt ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff, der im Rahmen des Zweiten Pflegestärkungsgesetzes (PSG II) definiert wurde.

Als pflegebedürftig gelten nun Personen, die dauerhaft Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder Fähigkeitsstörungen aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Körperliche, kognitive und psychische Beeinträchtigungen werden hierbei jetzt gleichermaßen berücksichtigt.

Zur Feststellung einer Pflegebedürftigkeit und der damit verbundenen Einstufung in einen Pflegegrad werden die Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder Fähigkeitsstörungen in einem Begutachtungsverfahren durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) beurteilt.

Im Januar wurden alle Pflegebedürftigen, die bereits in eine Pflegestufe nach dem alten System eingestuft waren, in den jeweils höheren oder sogar in den übernächsten Pflegegrad überführt.



Wer nach dem alten System vielleicht noch nicht als pflegebedürftig galt oder erst jetzt pflegebedürftig geworden ist, muss nach dem neuen System vom MDK begutachtet und in einen Pflegegrad eingestuft werden.

Mithilfe des „Selbstständigkeitsmeters“ können Sie sich auf den Begutachtungsbesuch des MDK vorbereiten. Es enthält hierzu Fragebogen, die an die 8 Module des neuen Begutachtungsverfahrens angelehnt sind.

Das Selbstständigkeitsmeter ermöglicht Ihnen, Ihre persönliche Einschätzung der Pflegesituation festzuhalten und dem Gutachter darzulegen. Auch bei einem Widerspruch gegen ein Einstufungsergebnis ist das Selbstständigkeitsmeter eine hilfreiche Argumentationsgrundlage.

Ein Selbstständigkeitsmeter in Papierform erhalten Sie bei Ihrem Pflegedienst oder Sie berechnen Ihren Pflegegrad ganz einfach online auf [www.pflegegrad-berechnen.de](http://www.pflegegrad-berechnen.de).



# Schluckstörungen - Dysphagie

## Wenn das Schlucken schwerfällt

Von einer Dysphagie (Schluckstörung) wird gesprochen, wenn die betroffene Person Schwierigkeiten hat, Nahrung oder Flüssigkeiten zu schlucken.

Dieses Krankheitsbild kann in jedem Alter auftreten, allerdings leiden meist ältere Menschen an einer Dysphagie. Statistiken zeigen, dass in Deutschland ca. 45% aller Menschen über 75 Jahre Schluckstörungen haben.

Beim Schlucken müssen Gehirn, Nerven, mehrere Muskelgruppen, Kiefer und Zähne zusammenspielen. Funktioniert nur einer dieser Teile nicht richtig, kann das Schlucken misslingen.

Auslöser sind oft **Nerven- oder Muskelschädigungen**, die wiederum Folge von Schlaganfällen, Tumoren, Schädel-Hirn-Traumata oder Komplikationen im Verlauf intensivpflichtiger Behandlungsmaßnahmen sein können.

Wenn der **Schluckvorgang** gestört ist, kann die Nahrung wieder aus dem Mund fallen oder die betroffene Person kann sich verschlucken, sodass Nahrung in die Atemwege eindringt.

## FOLGEN UND GEFAHREN

Eine nicht behandelte Schluckstörung kann **schwerwiegende Folgen** für die Gesundheit der betroffenen Person haben.

Da die Nahrungsaufnahme bei einer Schluckstörung sehr anstrengend ist, verlieren die Betroffenen die Freude am Essen und meiden oder verweigern die Nahrungsaufnahme.

## FOLGEN SIND:

- Gewichtsverlust
- Mangelernährung oder Unterernährung
- Dehydration (Austrocknung)
- Erkrankungen der Mundschleimhaut

Gelangen bei einer Schluckstörung Nahrung, Speichel oder andere Flüssigkeiten in die Lunge (sogenannte Aspiration), kann dies zu einer **Bronchitis** oder sogar zu einer lebensbedrohlichen **Lungenentzündung** führen. Werden größere Partikel verschluckt, besteht **Ersticken**gefahr.



## WIE ERKENNE ICH EINE SCHLUCKSTÖRUNG?

Vielen Betroffenen fehlt die Wahrnehmung für das Problem. Deshalb ist es wichtig, dass Angehörige und Pflegende folgende **Anzeichen von Schluckstörungen** erkennen:

- Vermeidung von Essen und Trinken
- Gewichtsabnahme
- Austrocknung
- belegte Stimme
- häufiges Räuspern oder Husten beim Essen
- Erstickungsanfälle
- häufige Atemwegsinfekte und Fieber

## BEHANDLUNG

Schluckstörungen bedürfen einer **professionellen Behandlung** durch einen Logopäden oder einen Sprachtherapeuten.

Ziel der Therapie ist es, den **Schluckakt** zu verbessern. Durch verschiedene Maßnahmen soll dabei eine sichere Nahrungsaufnahme erreicht werden. Dazu gehören z. B. bestimmte **Schlucktechniken**, das Verbessern der **Körperhaltung**, der Einsatz von **Ess- und Trinkhilfen** und insbesondere das Anpassen der **Nahrungskonsistenz** an die Bedürfnisse der betroffenen Person.

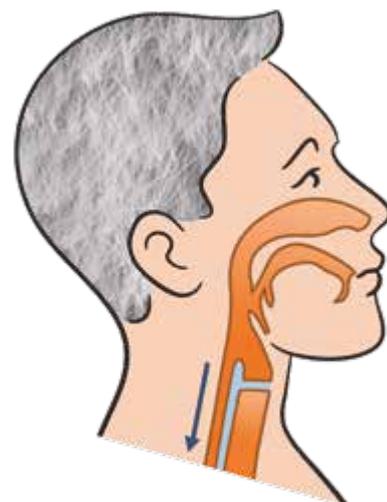
## ZUSAMMENHANG VON NAHRUNGSKONSISTENZ UND SCHLUCKEN

Die Konsistenz (fest, flüssig, breiig) der Nahrung beeinflusst den Schluckvorgang maßgeblich.

**Feste Nahrung** ist am schwierigsten zu schlucken, denn das Zerkleinern und der Transport der Nahrung verlangen Kraft und erfordern die Koordination einer Vielzahl von Muskeln und Nerven.

**Flüssigkeiten** sind ebenfalls schwer zu schlucken, da sie schnell fließen und der Schluckvorgang daher auch eine schnelle Koordination erfordert. Bei einer Schluckstörung ist diese jedoch oft verzögert.

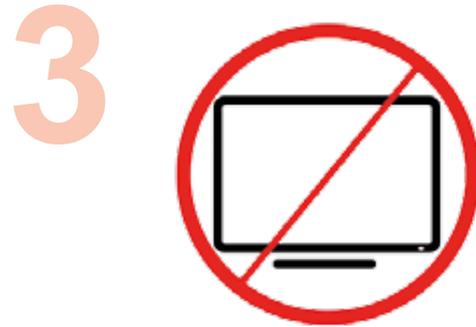
**Breiige Nahrung** muss dagegen weder gekaut noch sehr schnell geschluckt werden. Sie stellt somit die geringsten Anforderungen an den Schluckakt.



# Worauf ist bei den Mahlzeiten zu achten?

## Vor der Mahlzeit

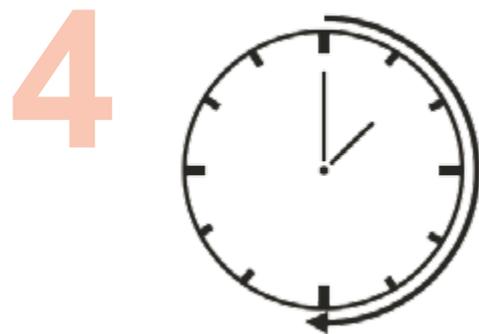
Im Folgenden möchten wir Ihnen als betroffene Person und Ihren Angehörigen Hinweise geben, worauf Sie **vor, während und nach den Mahlzeiten** achten sollten, um Schluckstörungen entgegenzuwirken.



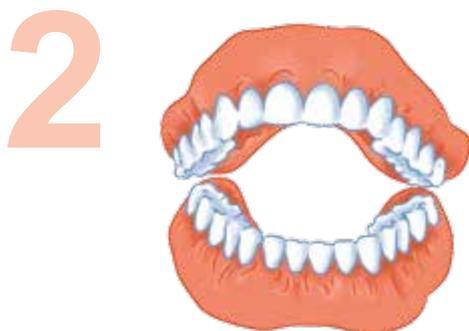
Eine ruhige Umgebung herstellen  
(Radio, Fernseher ausschalten).



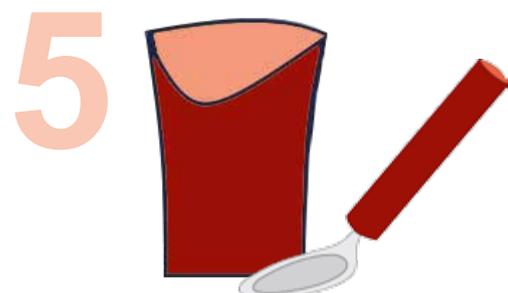
Eine gut aufgerichtete Sitz- und  
Kopfhaltung einnehmen.



Ausreichend Zeit zum Essen einplanen.



Den optimalen Sitz der  
Zahnprothese prüfen.



Nach Rücksprache mit dem Logopäden  
Ess- und Trinkhilfen nutzen  
(z. B. Warmhalteteller, Antirutschfolie,  
spezielle Trinkbecher, Griffverdickungen,  
Strohhalme).

# Worauf ist bei den Mahlzeiten zu achten?

## Während der Mahlzeit

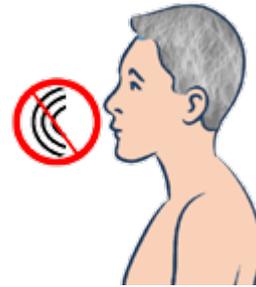
6



Nur kleine Bissen und Schlucke nehmen.

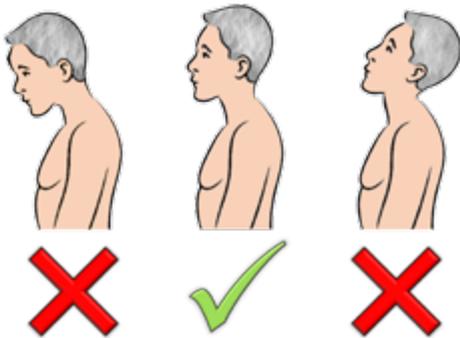
**Tipp:** Ein Teelöffel entspricht der optimalen Schluckmenge von 5 ml.

9



Während des Kauens nicht sprechen, sondern nur wenn der Mund leer ist.

7



Den Kopf nicht nach vorne und nicht nach hinten neigen.

10



Nach dem Schlucken gegebenenfalls noch ein- bis zweimal nachschlucken.

8



Kleine Pausen nach jedem Biss und Schluck einlegen.

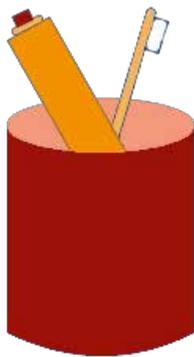
## UNSERE TIPPS FÜR SIE:

- Mit speziellen **geschmacksneutralen Pulvern** können Getränke bzw. Flüssigkeiten bis zur gewünschten Konsistenz angedickt werden.
- **Trinknahrung** liefert viel Eiweiß und Energie und kann so den Speiseplan ergänzen.
- Feste und trockene Speisen können unter Zugabe von Flüssigkeit zu einem **Brei gemust, püriert oder passiert** werden.

# Worauf ist bei den Mahlzeiten zu achten?

## Nach der Mahlzeit

11



Mund und gegebenenfalls Prothese gründlich pflegen.

Darauf können Sie bei der Wahl und der Zubereitung von Nahrungsmitteln achten:

- „Feuchte“ Speisen sind leichter zu schlucken.
- Kühle oder sehr warme Speisen werden besser wahrgenommen als lauwarme und können daher ebenfalls besser geschluckt werden.

### MEIDEN SIE:

- Speisen von **uneinheitlicher Konsistenz** (z. B. Suppen mit Einlage, Pudding mit Klümpchen)
- Speisen mit **Fasern, Schalen, Kernen und Körnern**
- **krümelige** Nahrungsmittel (z. B. Kekse)
- **trockene** und **klebrige** Speisen (z. B. Haferflocken, Karamell)
- Säfte mit **Fruchtfleisch**

### MEDIKAMENTENEINNAHME:

Fragen Sie Ihren Apotheker, ob Sie Ihre Medikamente mörsern dürfen, dann sind sie im Essen leichter zu schlucken.

Sollte ein Mörsern nicht möglich sein, lassen sich Tabletten am besten in breiiger Kost einnehmen.

12



Etwa 20 Minuten aufrecht sitzen bleiben, nicht hinlegen.

# Der brandaktuelle RITTER-LEITFADEN rund um die Pflege ist da!

## Leistungen, Finanzierung und Organisation der Pflege

Für viele Menschen, die unsere Hilfe in Anspruch nehmen, kommt es überraschend nach einem Krankenhausaufenthalt oder Arztbesuch dazu, dass sie sich mit dem Thema Pflege beschäftigen müssen.

Viele Menschen im fortgeschrittenen Alter haben eine Menge Fragen, Angehörige möchten sich gerne unverbindlich informieren. Mit einem Mal hört man dann Begriffe wie Pflegevertrag, MDK, Pflegegrad etc und soll sich in dieser neuen Welt zurecht finden.

Wir möchten Sie hierbei unterstützen und haben vor drei Jahren den ersten LEITFADEN rund um die Pflege heraus gebracht, um Ihnen hiermit eine übersichtliche Hilfe an die Seite zu stellen.

Viele gesetzliche Änderungen, die Anfang dieses Jahres in Kraft getreten sind, haben wir nun in den frisch gedruckten aktuellen LEITFADEN einfließen lassen.

Dieses übersichtliche und ausführliche Nachschlagewerk rund um die Pflege stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Rufen Sie unser **Profi-RITTER-Pflege-team** unter **8000776-0**, lassen Sie sich telefonisch beraten oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin mit unserer Pflegedienstleitung bei Ihnen zu Hause- oder lassen Sie sich unseren LEITFADEN einfach zuschicken.



# Tourenplanung in der ambulanten Pflege

## Eine tägliche Herausforderung

Mein Name ist Annika Hengfoß und ich bin die Einsatzleiterin beim Krankenpflege-dienst RITTER.

Hierbei stehe ich täglich vor der Herausforderung, Kunden und Mitarbeiter unter Berücksichtigung von Wirtschaftlichkeit so zufrieden zu stellen, dass alles reibungslos funktioniert.

**Gerne möchte ich Ihnen einen kurzen Einblick in meine spannende Arbeit geben:**

Unsere Kunden wünschen sich bestimmte Zeitfenster, in denen sie aufgesucht werden möchten, nicht jeder hat tägliche Einsätze, sondern einen individuellen Rhythmus, hinzu kommen die bevorzugten Uhrzeiten und dies oft mehrmals am Tage.

Auch möchten wir unseren Kunden eine möglichst hohe Kontinuität des nach Qualifikation eingesetzten Personals, das sie aufsucht, ermöglichen.

Oft sagen Kunden Einsätze kurzfristig ab (wir bitten hierbei um mindestens 24 Stunden vorher), wodurch sich eine ganze Tour wieder verändert.

Manchmal müssen Mitarbeiter bei einem Kunden unerwartet länger bleiben, weil dieser einen akuten erhöhten Pflegebedarf hat oder sich in einer Notfallsituation befindet, die nicht planbar ist.

Auf der Seite der Mitarbeiter müssen Dienstpläne angepasst werden, wenn es zu ungeplanten Ausfällen oder Krankmeldungen kommt- auch dies passiert kurzfristig und wir sind dann mit der Umplanung von mehreren Tagen gefordert.

Was allerdings noch schwerer planbar ist, sind die Fahrzeiten in Hamburg: Unfälle, Baustellen oder Sperrungen- und natürlich die Straßenverhältnisse aufgrund der Wetterlage. Hier kann es dann auch zu Verzögerungen kommen- und dies ist nicht kalkulierbar.





Lieber Kunde,

wenn Sie all dies gelesen haben, werden Sie hoffentlich, sollten Sie einmal auf Ihren Ritter-Pfleger warten müssen, geduldig sein, wir werden Ihnen immer versuchen, eine Nachricht zukommen zu lassen, sollte sich der Einsatz bei Ihnen tatsächlich einmal erheblich verzögern.

Zurzeit sind wir dabei, eine ganz neue Tourenplanungssoftware (Simplanity) als Pilotprojekt zu installieren. Bundesweit wird mit Spannung darauf geschaut, wann der Krankenpflegedienst RITTER hierbei das „GO“ gibt.

Es bleibt spannend in der Tourenplanung –

Ihre trotzdem immer entspannte  
Annika Hengfoß



# Lassen Sie Ihren „Entlastungsbetrag“ nicht verfallen!

125 € monatlich für Sie!

Unter dem Entlastungsbetrag nach § 45b SGB XI (früher zusätzliche Betreuung- und Entlastungsleistungen genannt) versteht man einen Betrag von € 125,00 monatlich, den die gesetzliche Pflegeversicherung Menschen zur Verfügung stellt, die „pflegebedürftig“ sind.

Dies ist dann gegeben, wenn jemanden mindestens in den Pflegegrad 1 eingestuft wurde. Der Betrag ist dazu da, die pflegenden Angehörigen zu entlasten bzw. die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltages zu fördern.

KRANKENPFLEGEDIENST RITTER bietet Ihnen hierzu Hilfen bei der Haushaltsführung und Betreuungszeiten an.

Werden die Entlastungsleistungen nicht über einen Pflegedienst „eingekauft“, verfallen diese ohne Gegenleistung oder Auszahlung an den Kunden.

**Rufen Sie unser Profi-Pflegeteam unter Tel. 8000776-0 an.**

**Wir beraten Sie gerne unverbindlich!**



Meine **Auszubildenden** sind mir genauso **wichtig** wie meine Kunden.

Annika Hengfoß  
Einsatzleitung und Ausbildungsleiterin bei Ritter

# Logopädie

## Was ist das? Wie kann sie bei Schluckstörungen helfen?

Logopädie ist eine medizinisch-therapeutische Fachdisziplin, die den durch eine Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck- oder Hörbeeinträchtigung in seiner zwischenmenschlichen Kommunikationsfähigkeit eingeschränkten Menschen zum Gegenstand hat.

Neben Lehre und Forschung auf dem Gebiet der Stimm- und Schluckstörungen sind Prävention, Beratung, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation das Einsatzgebiet von Logopäden. Sie arbeiten eng mit Sprachheilpädagogen, klinischen Linguisten, Sprechwissenschaftlern und Atem-, Sprech- und Stimmlehrern zusammen.

Zu den logopädischen Maßnahmen gehören die Diagnose, die Beratung und die Therapie von Störungen des Sprachverständnisses, des Sprechens und des Schluckens sowie von Störungen der Atmung, der Mundfunktion und der Stimme.

Ist eine logopädische Therapie gewünscht, muss sie vorher von einem Arzt (Hausarzt, Neurologe, HNO-Arzt) verschrieben werden und es muss eine ärztliche Untersuchung stattgefunden haben.

Die logopädische Behandlung selbst beginnt mit einer ausführlichen Befunderhebung nach der eine individuelle Therapie und die Behandlungsziele festgelegt werden.

Für die Behandlung einer Schluckstörung (Dysphagie) gibt es in der Logopädie unterschiedliche Methoden. Sie reichen von der Anpassung der Kost und spezieller Hilfsmittel (Besteck oder Trinkgefäße) an die Fähigkeiten des Patienten bis hin zu Übungen zur richtigen Körperhaltung und zu Schutztechniken, um das Aspirationsrisiko (Verschlucken) zu vermindern.

Erweiterte Einsatztechniken, wie zum Beispiel gezielte Schluck-, Simulations- und Bewegungsübungen, sind bei fortgeschrittener Phase der Schluckstörung gängige Therapiemethoden.

Dabei arbeiten Fachpersonal, Ernährungstherapeuten, Fachärzte und Logopäden eng zusammen, um die Schluckfunktion zu verbessern. Die Angehörigen eines Patienten werden ebenso von dem behandelnden Logopäden beraten, wie der Patient selbst.

Um die Therapie zu unterstützen, werden die Zielsetzungen besprochen und Hinweise für den Umgang mit Schluckstörungen im Alltag gegeben, sodass sich Patienten und Angehörige gut untereinander abstimmen können.

# Zahnpflege bei Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen

## Tipps und hilfreiche Videos der Bundeszahnärztekammer

Mundgesundheit ist in jedem Alter wichtig für die Lebensqualität. Denn ein gesunder Mund ermöglicht Sprechen, Lachen, Essen und Schmecken.

Wenn im höheren Alter Sehkraft und Feinmotorik nachlassen, wird eine gute Zahnreinigung schwieriger. Die Mundflora verschlechtert sich zusätzlich durch Mundrockenheit, die durch zu wenig trinken oder auch durch bestimmte Medikamente hervorgerufen werden kann. Erkrankungen im Mund wirken sich jedoch schlecht auf die allgemeine Gesundheit aus, Mangelerscheinungen und eine erhöhte Infektanfälligkeit können die Folge sein. Die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) und das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) haben deshalb gemeinsam zehn Videos erstellt, in denen die wichtigsten Hinweise zur Mund- und Zahnpflege zusammengefasst sind.

Im Vordergrund steht dabei die Zahnpflege von Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen. Die Kurzfilme wenden sich an Pflegende, die nahestehende Personen versorgen und deren Zahnpflege betreuen. Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen die richtige Zahn- bzw. Prothesenreinigung und die Anwendung von Haftcreme. Dabei ist es wichtig, dass die pflegebedürftige Person so weit wie möglich in die Zahnpflege einbezogen wird, damit die Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten bleibt.



Wenn die Zähne noch selbst unter entsprechender Anleitung geputzt werden können, sollte dies auch beibehalten werden.

Gegebenenfalls kann im Anschluss von der pflegenden Person nachgeputzt werden, damit auch schwer erreichbare Stellen im Mund gründlich gereinigt werden. Erst wenn ein eigenständiges Zähneputzen nicht mehr möglich ist, sollte die Zahnreinigung komplett von der pflegenden Person übernommen werden.

Die Zähne sollten mindestens zweimal am Tag gründlich geputzt werden. Die Zahnreinigung sollte immer dem gleichen Muster folgen, damit sich eine Routine einstellt und kein Bereich vergessen wird.

Bewährt hat sich hier die sogenannte KAI-Technik.

### KAI-PUTZTECHNIK

K - Kauflächen

A - Außenflächen

I - Innenflächen

Dabei werden im ersten Schritt alle Kauf-  
flächen, also die Oberseiten der Zähne,  
geputzt. Als Zweites werden die Außen-  
flächen gereinigt und im letzten Schritt die  
Innenflächen.

Bei der Wahl der Zahnbürste ist auf wei-  
che Borsten und eine abgerundete Spit-  
ze zu achten. Der Zahnbürstenkopf sollte  
möglichst groß sein, um alle Flächen zu  
erreichen. Ist die Feinmotorik der pflege-  
bedürftigen Person eingeschränkt, kann  
ein Aufschiebegriff für die Zahnbürste de-  
ren Handhabung einfacher machen.



Werden die Zähne durch eine pflegende  
Person geputzt, kann eine Dreikopfbürste  
den Vorgang erleichtern, da sie die ver-  
schiedenen Zahnflächen besser erreicht.  
Wenn die pflegebedürftige Person die Ge-  
räusche und Vibrationen einer elektrischen  
Zahnbürste nicht als unangenehm empfin-  
det, kann diese das Zähneputzen vereinfachen.

Spätestens alle drei Monate sollte die  
Zahnbürste bzw. der Aufsatz gewechselt  
werden.



Zusätzlich sollten Zahnseide und kleine  
Interdentalbürsten für die Reinigung der  
Zahnzwischenräume genutzt werden,  
denn gerade dort sammelt sich schnell  
Zahnbelag, den eine Zahnbürste nicht er-  
reicht.

Zweimal im Jahr sollte ein Zahnarzt aufge-  
sucht werden. Er prüft die Zähne auf Ka-  
ries und kann die Zahnreinigung gegeben-  
enfalls korrigieren.

Werden alle Tipps befolgt, steht einem ge-  
sunden Lächeln nichts mehr im Wege.



Die Kurzfilme finden Sie unter diesem Link:  
<https://www.bzaek.de/fuer-medien/video-audio.html>

# Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Rüebli

## Der knackige Gesundheitsmacher

Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Rüebli – die Möhre hat viele Namen. Sie gehört zu den ältesten Gemüsesorten und ist ganzjährig bei uns in verschiedenen Variationen erhältlich.

Die Form des Gemüses hängt von der Sorte ab und kann eher länglich oder eher rund sein. Möhren werden in den verschiedensten Farben angeboten – von hellem Gelb über klassisches Orange bis zu einem kräftigen Rotviolett.

Die Möhre ist mit nur 26 Kilokalorien auf 100 Gramm eine sehr kalorienarme Gemüsesorte und damit bestens für die leichte Frühlingsküche geeignet. Außerdem sind Möhren besonders reich an Karotin, einer Vorstufe des Vitamins A.

Der hohe Karotingehalt ist auch für die charakteristische Farbe verantwortlich. Vitamin A stärkt das Sehvermögen im Dunkeln, unterstützt das Immunsystem und fördert das Zellwachstum. Der menschliche Körper kann Karotin leichter aufnehmen und verarbeiten, wenn gleichzeitig ein wenig Fett aufgenommen wird, denn Karotin ist fettlöslich.

Zu frischem Karottensaft werden daher oft einige Tropfen Speiseöl gegeben.

Die Rübe enthält aber noch mehr gute Inhaltsstoffe für unseren Körper wie z. B. Eisen, Kalium und Kalzium. Aufgrund ihres Ballaststoffanteils haben Möhren zudem eine verdauungsfördernde Wirkung.

Möhren können im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Dort bleiben sie sieben bis zehn Tage haltbar. Damit sie möglichst lange frisch bleiben, empfiehlt es sich, das grüne Kraut zu entfernen.

Außerdem sollte eine Plastikverpackung immer entfernt werden. Am besten halten Möhren, wenn sie in ein leicht angefeuchtetes Tuch gewickelt werden.

Die Rezepte für Möhren sind sehr vielseitig. Möhren können zu Saft verarbeitet, als Rohkostsalat, gedünstet oder gekocht als Beilage gereicht werden oder fein geraspelt als Kuchenzutat dienen.



# Karotten-Tomaten-Aufstrich

## Ein Multitalent

### ZUBEREITUNG:

**Hinweis:** Die Butter muss für die Verarbeitung weich sein (Zimmertemperatur!).

- 1 Die Karotten werden gerieben, die Zwiebel und der Knoblauch fein gehackt.
- 2 Nun werden alle Zutaten vermengt und mit einem Pürierstab püriert.
- 3 Mit Kräutern abschmecken und zusätzlich nach Bedarf würzen.

Herrlich ist der Aufstrich auf einem frischen Brot mit oder ohne Frischkäse.

Der Aufstrich lässt sich portionsweise einfrieren und ist damit eine einfache Grundlage für Soßen und Suppen.

**Mit etwas Sahne verlängert ergibt er eine herrliche Pastasauce!**



### Zutaten:

- 5 Karotten
- 200 g Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Butter
- Pfeffer, Salz
- Kräuter nach Bedarf  
(z. B. Oregano, Rosmarin, Thymian)
- Gewürze nach Bedarf (z. B. Chili)

Vieh- hüter	Strom durch Brasilien	Abtei in Ober- bayern	▼	▼	Düsen- flug- zeug	tra- gender Baum- teil	Marzi- pan- ersatz	▼	Beschä- digung im Stoff	▼	Bewoh- ner der Arktis	besitz- anzeig. Fürwort (ugs.)			
▶	13				Rasse, Art	▶		2			▼	▼			
▶			8		chile- nischer Lyriker † (Pablo)		Ost- europäer	▶			1				
Ausruf des Ekels		Schlech- teste im Wett- kampf		wasser- durch- tränkt	▶			7	Schnee- gleit- brett	▶					
gene- rell	▶				14					englisch: leicht, einfach					
dicker Haar- knoten			Extre- mität	▶			20	Dechif- rier- schlüssel		Kurort an der Lahn (Bad ...)	▶				
▶		18		„Killer- wal“		Schoko- laden- grund- stoff	▶				9	Auslese			
Abitur der Schweiz	Wasser- geist im MA.		Tanz- theater- gebäude	▶			12			kleine Früchte		Fluss durch Gerona (Span.)			
▶		6				kosten- lose Leistung			acht Bits (EDV)	▶					
17			Speisen- folgen		Teil des Fußes	▶					Kolben- weg im Motor				
West- euro- päer		ind. Ur- vater der Men- schen	▶						Ge- treide- blüten- stand	▶		24			
Figur der Quadrille	▶				latei- nisch: ich	▶			Figur in „Wilhelm Tell“			noch bevor	15		
▶					russi- sches Bauern- haus			Ge- spräch mit Gott	▶	10					
Wagen- bespan- nung	arab. Viertel in nordafr. Städten	religiöse Bräuche			Autor von „Peer Gynt“	▶					rhei- nisch: Schiefer, Fels (Mz.)				
wilde Gemüse- pflanze	▶								seem.: Kerbe, Rille		byzanti- nischer Kaiser				
▶	5				franzö- sisch: auf			Vorläufer der OSZE	▶			21	Spreng- stoff (Abk.)		
ägypti- sche Schutz- göttin				künst- licher Erd- trabant	▶								3	ein Umlaut	
Schön- ling (franz.)	▶					Tropen- strauch	▶				Kose- name e. span. Königin	▶		11	
Fremd- wortteil: hinein														22	

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

# Genuss und Lebensfreude im Fokus

*Landhausküche liefert Mittagsgerichte für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt*



Die Landhausküche bietet auch herzhaftere Mittagsgerichte für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden. (Bild © apetito)

Eine leckere und ausgewogene Mahlzeit ist ein wichtiger Aspekt für das eigene Wohlbefinden – auch oder gerade für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt. Die Landhausküche bietet mit der Produktreihe winVitalis köstliche Gerichte für Menschen mit besonderen Ernährungsanforderungen. Dazu gehören unter anderem fein pürierte Gerichte, die geformt und in der Optik den natürlichen Speisen nachempfunden sind. Diese gibt es in zwei Portionsgrößen – für den normalen oder den kleinen Appetit. Um auch bei einer kleinen Portion ausreichend mit Nährstoffen und Energie versorgt zu sein, haben die kleinen Pürierten natur plus eine Extraportion Energie.

„Lebensfreude und natürlicher Genuss sollten beim Essen im Fokus stehen – unabhängig davon, in welcher Lebenssituation ein Mensch sich befindet“, weiß auch Dr. Doris Becker, Leiterin der Ernährungswissenschaft und -beratung bei apetito. Mit den winVitalis-Gerichten bietet die Landhausküche genussvolle, tiefkühlfrische Gerichte für besondere Ernährungssituationen:

- wenn das Kauen und Schlucken schwerfällt
- bei geringem Appetit
- für eine hochkalorische Ernährung
- für mehr Lebensfreude

Neben den pürierten Gerichten befinden sich auch hochkalorische Cremesuppen sowie salzreduzierte Mahlzeiten im winVitalis Speisenangebot. Alle winVitalis Produkte bringen die Kurierere der Landhausküche tiefkühlfrisch direkt ins Haus. Die Zubereitung gelingt einfach und schnell im Ofen oder in der Mikrowelle.

Auch für diejenigen, die nicht auf eine spezielle Ernährung achten müssen, bringt die Landhausküche appetitliche Mittagsgerichte direkt ins Haus – auf Wunsch an 365 Tagen im Jahr. Das Speisenangebot ist vielfältig: Von herzhafter Hausmannskost über leichte mediterrane Küche bis hin zu beliebten sowie

saisonalen Spezialitäten ist in der Speisekarte der Landhausküche alles zu finden.

**Mehr Informationen erhalten Sie telefonisch:  
Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr  
unter der Telefon-Nummer**

**☎ 0 40 - 89 20 00**

**LANDHAUS KÜCHE**  
von apetito

**Genießen Sie wieder jede Mahlzeit ...**

... mit winVitalis – den leckeren Pürierten aus Ihrer Landhausküche. Ideal bei Kau- und Schluckbeschwerden.

- samtig-fein pürierte Gerichte
- natürlich-lecker
- appetitlich geformt
- auch hochkalorisch mit ca. 2 kcal/g
- tiefkühlfrisch ins Haus geliefert

**WINVITALIS**  
Sicher ein natürlicher Genuss

**Jetzt Katalog anfordern oder Probierangebot bestellen**

**☎ 0 40 – 89 20 00**

**[www.feinpüriert.de](http://www.feinpüriert.de)**

# Schau, so war das damals!

## Ein Such-Bilderbuch zum Entdecken, Erinnern und Erzählen für Senioren

Beim Verlag an der Ruhr ist ein Pappbilderbuch speziell für Senioren und Menschen mit Demenz erschienen: Mit „Schau, so war das damals!“ begibt sich der Betrachter auf eine spannende Zeitreise in die 1950er- und 1960er-Jahre, auf der es zahlreiche Dinge zu suchen und zu entdecken gibt!

Die lebhaften, erwachsenen Illustrationen von Matthias Pflügner berichten bildhaft vom damaligen Arbeits-, Schul- und Alltagsleben und laden zum Erinnern und Staunen ein. Die griffigen Pappseiten lassen sich dabei ganz leicht umblättern, sodass sich das Buch auch ideal zur Selbstbeschäftigung eignet.

Von der Morgentoilette über einen Einkauf auf dem Wochenmarkt bis hin zum abendlichen Besuch in der Stammkneipe – alle elf Situationen beschreiben den Alltag einer vierköpfigen Familie.

Die einzelnen Szenen bauen aufeinander auf, sodass sie sich zu einer Geschichte zusammenfügen lassen. Doch auch unabhängig voneinander laden die liebevoll illustrierten Bildseiten zum Austausch über die „gute alte Zeit“ ein und trainieren ganz nebenbei die Kreativität, Wortfindung und Formulierungsfähigkeit.

Die Konzentration wird durch vorgegebene Gegenstände, die es auf den einzelnen Seiten zu entdecken gilt, gezielt gefördert.

**Und wer findet als Erster die quirlige Katze, die sich in jeder Szene versteckt ...?**



Matthias Pflügner

**Schau, so war das damals!**  
**Ein Such-Bilderbuch zum Entdecken,  
Erinnern und Erzählen für Senioren**

ISBN 978-3-8346-3521-1

19,99 EUR

Pappbilderbuch, A4, 24 Seiten  
[www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)

# Schlucken ein Problem?!

Logopädin Agelika Mattis klärt auf

**Schon vor der Geburt, im Mutterleib, können wir schlucken. Dieser komplexe und unbewusste Vorgang begleitet uns das ganze Leben.**

Erst wenn durch einen Schlaganfall, eine Krebserkrankung im HNO-Bereich oder auftretende Alterserscheinungen das Schlucken nur noch mit Schwierigkeiten möglich ist, wird uns bewusst, wie wichtig Schlucken für eine genussvolle, gesunde und sichere Ernährung ist. Schlucken geschieht automatisch und ca. 2000 Mal am Tag. Das Schlucken wird willkürlich initiiert und läuft dann als Reflex ab. 50 Muskelpaare und 6 Hirnnerven sind daran beteiligt.

Schluckstörungen unterscheiden sich darin in welcher Schluckphase das Problem liegt:

## **1. Orale Phase (Mundphase):**

Durch Bewegungseinschränkungen der Lippen, der Zunge, und des Kiefers kann Nahrung nicht zerkleinert und geschluckt werden

## **2. Pharyngeale Phase (Rachenphase):**

Sensibilitätseinschränkungen führen dazu, dass der Schluckreflex verzögert ist

## **3. Laryngeale Phase (Kehlkopfphase):**

Eine mangelnde Kontrolle des Schluckablaufes im Kehlkopfbereich führt zum Verschlucken beim Essen, die Gefahr einer Lungenentzündung steigt

## **4. Oesophageale Phase (Speiseröhrenphase)**

Die Speiseröhre öffnet sich nicht mehr. Die Nahrung bleibt am Eingang liegen und kann (nachträglich) in die Luftröhre abgleiten (Gefahr: Lungenentzündung)

Eine Schluckstörung ist nicht immer eindeutig erkennbar und wird vom Betroffenen häufig nicht wahrgenommen. Erscheinungen wie Fieber, Mangelernährung, Lungenentzündungen und Bronchitis treten nicht bei jedem bzw. oft zeitlich verzögert auf. Eine sichere Diagnostik kann nur durch eine fiberendoskopisch evaluierte Schluckprüfung (FEES) und eine ausführliche logopädische Schluckuntersuchung erfolgen. Die apparative Untersuchung ist meist nur ambulant im Krankenhaus durchführbar.

Nach beiden Untersuchungen, kann ein Behandlungsplan mit dem Arzt und der Logopädin erstellt werden.

## **Angelika Naeve-Mattis**

Staatlich anerkannte  
Logopädin  
Fachtherapeutin  
Neurologie (Da)



## **Logopädische Praxis Farmsen-Berne**

August-Krogmann-Str. 2B  
22159 Hamburg  
Tel.: 040 - 64 533 823



An drei Standorten immer für Sie da:

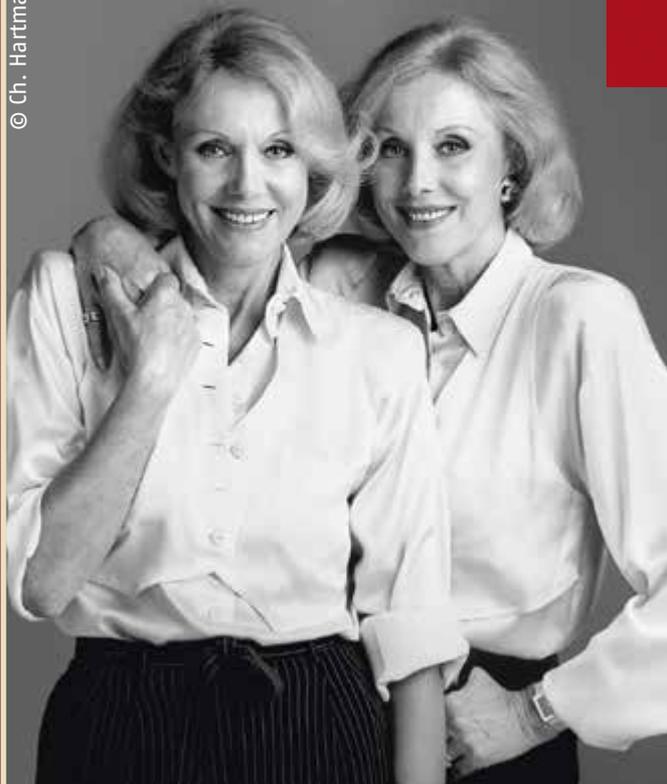
antares-apotheke  
**Hauptapotheke**  
Albert-Schweitzer-Ring 22  
22045 Hamburg  
Tel +49 40 523889 0

antares-apotheke  
**Lerchenfeld**  
Lerchenfeld 14  
22081 Hamburg  
Tel. +49 40 317666 50

antares-apotheke  
**Struensee-Haus**  
Mörkenstraße 43-47  
22767 Hamburg Altona  
Tel. +49 40 389040 90

[www.antarespharma.de](http://www.antarespharma.de)

© Ch. Hartmann



## DER WILLE VERSETZT BERGE. BESONDERS DER LETZTE.

### ALICE UND ELLEN KESSLER ENGAGIEREN SICH MIT IHREM TESTAMENT FÜR ÄRZTE OHNE GRENZEN.

Sie möchten die Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“ bestellen oder wünschen ein persönliches Gespräch? Gerne können Sie sich an mich wenden:



Anna Böhme

Telefon: 030 700 130-145, Fax: 030 700 130-340

[anna.boehme@berlin.msf.org](mailto:anna.boehme@berlin.msf.org)

[www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende)



**MEDECINS SANS FRONTIERES  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises