

dm-Magazin

alverde

Pflege-
Special

Essen im Bett

Tipps und Hilfsmittel
für pflegende
Angehörige

So geht es
rückenschonend

Aufrichten nach einem Sturz

Extra

Exklusive Interviews

mit Diplom-Pflegewirtin
Petra Krause

Mit Kolumnen von
Dr. Eckart von Hirschhauen

Hilfe bei der
Pflege zu
Hause

Wer sich um Angehörige kümmert,
braucht auch mal eine Auszeit

ACHTGEBEN



Inhalt



Folge 1: Aufrichten nach einem Sturz

Hat der Gestürzte keine Schmerzen, können Sie ihm aufhelfen. Worauf Sie achten sollten

4



Folge 2: Gelenke wieder beweglich machen

Bewegung tut gut – wir zeigen, wie Sie vorsichtig die Gelenke des Pflegebedürftigen durchbewegen können

6

Folge 3: Beim Essen und Trinken helfen

Mit diesen Tipps und Hilfsmitteln klappt es, ohne dass etwas verschüttet wird oder der zu Pflegenden sich verschluckt

8



Folge 4: Waschen im Bett

Wer im Bett liegen muss, kann sich nicht so einfach frisch machen. Wir sagen, wie Sie in diesem Fall helfen können

10



Folge 5: Hilfe beim An- und Ausziehen

Wie Sie jemandem ein Oberteil an- oder ausziehen können, wenn der Arm verletzt ist oder in Gips liegt

12



Folge 6: Haare waschen im Bett

Wie wasche ich jemandem, der im Bett liegt, die Haare? Und auch noch ohne dass danach alles unter Wasser steht?

14

Mund-Nasen-Bedeckung und Hygiene

Dr. Eckart von Hirschhausen gibt Tipps zum Umgang mit einer Mund-Nasen-Bedeckung

16



Folge 7: Im Bett bewegen

So legen Sie jemanden im Bett wieder richtig hin – ohne dabei Ihren Rücken zu belasten

18

Folge 8: Vom Bett auf den Stuhl

Tipps für den Transfer eines Angehörigen oder Bettlägerigen vom Bett auf einen Stuhl oder umgekehrt

20



Folge 9: Beim Zähneputzen helfen

Um einem Angehörigen beim Zähneputzen zu helfen, gibt es ein paar einfache Handgriffe

22



Folge 10: Wer pflegt, braucht auch mal eine Auszeit

Seelisch und körperlich kommen Pflegende an ihre Grenzen. Worauf pflegende Angehörige achten sollten

24



Folge 11: Gepflegte müssen die Hilfe annehmen können

Viele Pflegebedürftige fühlen sich hilflos und abhängig. Diplom-Pflegewirtin Petra Krause im Gespräch mit Eckart von Hirschhausen

26



TANJA HILDEBRANDT
alverde-REDAKTION

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

zu Hause im Kreise seiner Lieben zu sein, ist sicher für jeden das Größte. Wenn aber ein Familienmitglied mehr Aufmerksamkeit braucht und gepflegt werden muss, stehen die Angehörigen vor großen Herausforderungen.

Wir haben hier unsere zwölf Teile der Serie zur häuslichen Pflege mit Dr. Eckart von Hirschhausen aus 2020 zusammengetragen. Die beiden Schüler Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Pflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld zeigen, wie man beispielsweise den bettlägerigen Angehörigen waschen kann, ihm die Zähne putzt oder ihn anzieht. Außerdem erklärt Diplom-Pflegewirtin Petra Krause, wie Pflegende die Balance für ihre seelische Gesundheit halten können.

Übrigens: Viele Tipps der beiden Pflegeschüler lassen sich auch prima anwenden, wenn Sie beispielsweise einem Angehörigen während einer kurzzeitigen Krankheit helfen wollen.

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre.

Ihre

Tanja Hildebrandt

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflegerie

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

herzlich willkommen zu meiner neuen Pflegeserie. Nein, es geht nicht um Beauty. Und Sie können sich meine Pflegeserie auch nicht ins Gesicht schmieren, sie ist mehr für den Hinterkopf gedacht. Ich möchte Ihnen Profi-Tipps zum Pflegen anderer verraten. Denn früher oder später werden viele von uns plötzlich zu einem „pflegenden Angehörigen“. Ohne Millionen von Menschen, die sich ungelern im häuslichen Bereich um jemanden kümmern, würden unsere Gesellschaft und unser Gesundheitssystem überhaupt nicht funktionieren. Und deshalb ist diese Serie auch ein Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung dieser Arbeit.

An dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön an die Pflegeschule des Evangelischen Klinikums Bethel in Bielefeld, die Tipps geben und uns Rede und Antwort stehen. Mit meiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN haben wir dort, unterstützt von dm, bereits seit Jahren Workshops zu Selbstfürsorge, Humor und Resilienzförderung etabliert.

Die Themen meiner Pflegeserie sind die Klassiker von „Wie helfe ich jemandem beim Essen, Trinken, Waschen, Zähneputzen?“ bis hin zu Themen der seelischen Belastung. Alle Teile der Pflegeserie haben wir gefilmt und stellen sie in zwölf Teilen online.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HILFT HEILEN

Wir starten mit dem Thema Aufhelfen. Der aufrechte Gang hat seine Tücken. Wenn die eigene Muskelkraft und Koordination nachlassen, hat die Schwerkraft es immer leichter, uns zu Boden zu ziehen. Ab dem 65. Lebensjahr fällt jeder Dritte mindestens einmal im Jahr hin, bei den über 80-Jährigen ist es sogar jeder Zweite. Gründe kann es viele geben, und wenn sich Stürze häufen, lohnt sich immer zu schauen, ob es medizinisch etwas zu verbessern oder zu behandeln gibt. Einzelne Medikamente können die Sturzgefahr erhöhen, auch Kreislauf, Blutdruck, Wahrnehmung oder

ganz praktische Dinge. Ich war einmal für eine Reportage zur Versorgung von demenziell erkrankten Menschen im ländlichen Raum in einer Wohnung, wo auf dem Teppich eine Konservendose stand. Ich fragte, ob das nicht eine Stolperfalle sei, die Antwort kam prompt: „Nein, die Dose erinnert mich daran, einen großen Schritt über die Kante vom Teppich zu machen, über die ich schon oft gestolpert bin!“ Das war eine Anekdote – keine Empfehlung.

Wer wackeliger auf den Beinen wird, sollte ganz bewusst die Wohnung nach Kabeln, Kanten und Stufen absuchen. Anti-Rutschmatten und Stoppersocken sind besser als Pantoffeln oder rutschige Strümpfe. Die Wege nachts zur Toilette sollten gut beleuchtet sein, Bewegungsmelder können da helfen. Wenn das Hören schlechter wird, helfen Hörgeräte. Brillen korrigieren die Sehkraft. Aber es gibt kein Gerät, um dem Gleichgewichtssinn auf die Sprünge zu helfen. Deshalb lohnt es sich ein Leben lang, diesen wichtigen Balance-Sinn aktiv zu halten, vom Klettern und Balancieren im Kindesalter bis zu Yoga, Turnen, Tanzen oder auch ganz einfach öfter barfuß laufen oder Zähne putzen auf einem Bein. Alles was Muskelkraft, Ausdauer und Koordination fördert, ist beste Prävention eines Sturzes.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Folge 1: Aufrichten nach einem Sturz

Schritt
für-Schritt
Anleitung



Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Krankenpflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld zeigen, wie es geht.

Hier geht's zum
Video: [dm.de/
hirschhausen](https://dm.de/hirschhausen)

Nach einem Sturz sollten Sie als Erstes prüfen, ob die Person bei Bewusstsein ist oder Schmerzen hat. Ist das der Fall, rufen Sie einen Arzt. Halten Sie die Person warm und sprechen Sie beruhigend mit ihr. Hat der Gestürzte keine Schmerzen, können Sie ihm aufhelfen.



1 Joana stellt die Füße von Lukas auf, so dass seine Knie angewinkelt sind.



2 Sie legt einen seiner Arme auf Schulterhöhe im 90-Grad-Winkel ab und den anderen über die Brust zur selben Seite.



3 Dann dreht Joana Lukas auf die Seite und hilft ihm, den Oberkörper aufzurichten.



4 Sobald Lukas sitzt, gibt es eine kleine Pause, damit sich sein Kreislauf stabilisieren kann.



5 Joana stellt einen Stuhl neben Lukas, an dem er sich festhalten kann.



6 Sie hilft Lukas, sich vor den Stuhl zu knien.



7 Lukas dreht sich mit Joanas Hilfe und den Händen am Stuhl, um sich zu setzen.



8 Joana und die Sitzfläche des Stuhls dienen als Stütze. ●

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflegerie

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

„Tief bewegt sein ist was Schönes, besser ist, sich selbst bewegen.“ Der Satz könnte von einer Physiotherapeutin kommen, ist aber von Wolf Biermann. So oder so ist er wahr und wichtig. In dieser Folge von „Hirschhausens Pflegeserie“ geht es um das Bewegen, wenn einem so gar nicht danach zumute ist. Nämlich im Bett. Die Pflegeschüler zeigen in der Bilderstrecke die wichtigsten Handgriffe. Noch besser ist es zu verstehen und zu übernehmen, wenn Sie das Video unter dm.de/hirschhausen anschauen – denn über Bewegung lernt man am besten über „BewegtBild“.

Es gibt viele Gründe, bettlägerig zu werden, zeitweise oder länger. Was früher als „Erholung“ galt, gilt heute als potenziell gefährlich. So empfahl man lange bei Rückenschmerzen, sich ins Bett zu legen. Heute weiß man: Viel günstiger ist es, zu gehen, die Muskeln zu aktivieren, zu durchbluten und zu lockern. Denn unser „Bewegungsapparat“ fühlt sich im Liegen unterfordert und fängt an, Muskeln abzubauen, wenn die offenbar nicht gebraucht werden. Das geht überraschend schnell. Als ich mich einmal wegen einer Knieoperation für zwei Wochen kaum aufrecht bewegen konnte, merkte ich, wie die Oberschenkel schrumpften und erst mit richtigem Training wieder aufgebaut werden mussten.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HILFT HEILEN

Auch Astronauten erleben diesen Effekt, wenn sie in der Schwerelosigkeit sind. Ihre Muskeln, die ja sonst gegen die Schwerkraft arbeiten und daran wachsen, müssen im Weltraum regelmäßig benutzt werden, damit sie zurück auf der Erde noch aufrecht gehen können. Ich schreibe das, weil es viel Motivation und auch Durchhaltevermögen braucht, als pflegender Angehöriger das Bewegungspensum mit den vorgeschlagenen Übungen ernst zu nehmen und aufrechtzuerhalten. Vielleicht geht es ja, wenn man sich dabei mit einer Weltraummission vergleicht, auch im Schlafzimmer leichter.

Es sind nicht nur die Muskeln, die eine Rolle spielen, sondern auch das Bindegewebe. Maßgeblich schrumpfen auch die Kapseln um die Gelenke bei Inaktivität. Deshalb auch das Augenmerk auf den Radius der Bewegung und das Dehnen in alle Richtungen. „Wer rastet, der rostet“, weiß der Volksmund. Und jetzt wissen Sie auch, warum!

Übrigens: Wenn Sie die erste Folge der Serie verpasst haben, finden Sie die Texte, Fotos und Filme auch online unter dm.de/hirschhausen. Da ging es um das Stürzen und wieder Aufstehen. Und darum, dass wir viel tun können, um Stürze und Bettlägerigkeit zu verhindern oder zumindest länger aufzuschieben. Und auch wenn der Humor Geschmackssache ist, gibt es dazu den passenden Spruch: „Turne bis zur Urne!“ Ich hoffe, ich konnte zumindest Ihr Zwerchfell kurz in Bewegung bringen. Oder auch die Muskeln, mit denen Sie gerade den Kopf schütteln.

Danke, dass Sie sich um jemanden kümmern! Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie bewegt!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Folge 2: Gelenke richtig mobilisieren

Schritt-
für-Schritt-
Anleitung



Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Krankenpflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld zeigen, wie Sie vorsichtig die Gelenke des Pflegebedürftigen durchbewegen.

Hier geht's zum Video: dm.de/hirschhausen

Bewegung tut gut – auch dann, wenn wir uns vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst bewegen können. Wir zeigen einfache Handgriffe, wie Sie Ihrem Angehörigen etwas Gutes tun können. Wichtig ist, dass der Pflegebedürftige keine Brüche oder Verletzungen hat und es nicht schmerzt.

Wir danken der Krankenpflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel für die Unterstützung bei der Umsetzung der Serie.



1 Zunächst die pflegende Person aufrichten und den Rücken mit Kissen gut auspolstern. Lukas beginnt anschließend zuerst mit den großen Gelenken.



2 Dafür hebt Lukas einen Arm von Joana vorsichtig an. Um das Schultergelenk zu mobilisieren, bewegt er kreisend den Arm von Joana.



3 Fürs Ellbogengelenk: Lukas beugt den Arm bis zu 90 Grad und streckt ihn wieder. Beim Strecken bitte nur so weit gehen, bis der Arm wieder gerade ist.



4 Lukas hält Unterarm und Hand von Joana fest und führt die Hand in kleinen rotierenden Bewegungen. Joana kann einzeln Finger dann abspreizen und strecken.



5 Lukas beugt die Hand und drückt mit der flachen Hand gegen Joanas Hand. Diese Übung dehnt auch die Armmuskulatur gleich mit.



6 Kommen wir zur Hüfte: Joana winkelt die Beine an und hebt die Hüfte so weit hoch, wie es geht. Lukas unterstützt sie dabei.



7 Joana stellt die Beine auf, die Sohlen stehen auf der Matratze. Lukas nimmt den Unterschenkel, dann beugt und streckt er Joanas Kniegelenk.



8 Joana winkelt den Fuß an- und ab, Lukas unterstützt dabei und übt Druck auf die Sohle aus. Anschließend rotiert Lukas das Fußgelenk vorsichtig. ●

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflegeserie

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

wenn ich als Kind krank war, gab es Dinge, die es nur dann gab: Hagebutten-Tee zum Beispiel. Bis heute verbinde ich automatisch diesen Hagebutten-Geruch mit Kranksein, obwohl mir bewusst sein könnte, dass der Tee ja im Prinzip sogar gesund ist. Genauso bleibt Zwieback für mich zwiespältig, vor allem wenn ich mich erinnere, wie sich die Krümel im Bett verteilten und enorm fies piksen konnten. Essen und Trinken sind im Krankheitsfall existenziell, und deshalb widmen wir uns im dritten Teil von Hirschhausens Pflegeserie diesem Thema.

Wenn wir uns um jemanden kümmern, liegt die hohe Kunst im richtigen Maß von „betüddeln“ und aktivieren. Kurzfristig kann es schön sein, sich in einer akuten Phase fallen lassen zu können und ein bisschen mehr als notwendig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Aber auf Dauer tut man niemandem, der aus welchem Grund auch immer auf Hilfe angewiesen ist, einen Gefallen, ihm zu viel abzunehmen. Dann erlischt schnell die Eigeninitiative.

Und deshalb vermitteln uns die beiden Pflegeschüler auf den Fotos und noch viel lebendiger im Video auf dm.de/hirschhausen, wie sich auch mit schwindender Kraft



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HilFT HEILEN

ein Glas, eine Gabel oder ein Löffel halten lassen. Übrigens: Wenn Sie die ersten beiden Teile über „Aufhelfen nach einem Sturz“ und „Bewegungen im Bett“ verpasst haben – sie sind alle online nachzulesen und zu sehen.

Ein Grund, warum wir in dieser Serie mit Pflegeschülern die Dinge erklären, ist: Wir möchten zeigen, dass die Pflege-

berufe einen ganz wichtigen Beitrag für die Gesellschaft leisten, viel fachliche und menschliche Kompetenz erfordern und wie sowohl Joana und auch Lukas sagen: „Unser Beruf, Menschen helfen zu können, macht uns glücklich.“ Aktuell fehlen 100.000 Pflegekräfte in Deutschland, in zehn Jahren brauchen über eine Million mehr Menschen als heute Pflege, weil wir Gott sei Dank alle älter werden dürfen – wer also neugierig ist und für sich, seine Kinder oder Enkel eine Ausbildung mit Sinn sucht: willkommen in den Gesundheitsberufen! Die Ausbildung wird gerade neu sortiert. In der sogenannten „generalistischen“ Form lernen alle die ersten zwei Jahre gemeinsam, und dann erst sortiert es sich in die Spezialbereiche wie Alten- oder Kinderkrankenpflege.

So wie man immer jemanden in der Familie oder im Dunstkreis braucht, der sich mit Computern auskennt, hilft es ungemein, wenn sich jemand auch im Gesundheitswesen und mit den alltäglichen Hilfen auskennt. Und das ist ein Bereich, der sich zum Glück auch nicht durch Roboter ersetzen lässt, also echt zukunftstauglich!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Folge 3: Beim Essen und Trinken helfen

Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Krankenpflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln beim Essen und Trinken helfen können.

Was, wenn das Essen und Trinken nicht ohne Weiteres gehen und jemand helfen muss? Mit diesen Tipps und Hilfsmitteln klappt es, ohne dass etwas verschüttet wird oder der zu Pflegenden sich verschluckt. Wichtig ist, dass dieser aufrecht sitzt.



1 Der Teller oder die Schüssel sollen an ihrem Platz bleiben: Eine Anti-Rutsch-Matte auf der Unterlage sorgt dafür. Diese gibt es in jedem Baumarkt zu kaufen.

Die beiden Pflege-schüler zeigen, wie das Essenreichen einfach gelingt.

Hier geht's zum Video: dm.de/hirschhausen



2 Damit der Pflegebedürftige Besteck besser halten kann, gibt es einen Trick: Besorgen Sie ein Stück Rohrisolierung aus Polyethylen-Schaum aus dem Baumarkt.



3 Stecken Sie die Rohrisolierung auf den Griff des Besteckteils. Die breitere Grifffläche können auch Personen mit motorischen Einschränkungen gut festhalten.



4 Greifhilfe für Gläser oder Becher: Lukas umwickelt ein Glas mit einer selbsthaftenden Fixierbinde (Internet, Sanitätshaus).



5 Für Menschen, die nicht mehr so fest greifen können, sind die umwickelten Gläser oder Becher ideal. Sie rutschen nicht so leicht aus der Hand. ●

TIPPS & TRICKS

- Wenn Sie jemandem beim Essen oder Trinken helfen wollen, der im Bett liegt, setzen Sie ihn erst aufrecht hin.
- Legen Sie Teller, Besteck, Getränk, Serviette oder Handtuch und was Sie eventuell noch benötigen griffbereit.
- Bereiten Sie mundgerechte Stücke vor – dann ist es leichter.
- Prüfen Sie vor dem Anreichen die Temperatur der Speise und des Getränks.

Wir danken der Krankenpflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel für die Unterstützung bei der Umsetzung der Serie.

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflegeserie

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass, heißt es, wenn jemand sich widersprüchlich verhält. Diesmal geht es in Hirschhausens Pflegeserie ums Waschen eines Angehörigen, ohne das Bett nass zu machen. Und das ist eine echte Herausforderung.

Als Kind hat man sich vielleicht mal darüber gefreut, ein paar Tage um die Dusche oder das Bad mit einer „Katzenwäsche“ erfolgreich herumgekommen zu sein. Aber wer durch eine akute Erkrankung, nach einer größeren Operation oder auch dauerhaft sich nicht selber aus dem Bett heraus bewegen kann, ist auf Hilfe angewiesen. Daraus entsteht eine Situation, die für beide Seiten mit vielen intimen Momenten und Berührungen verbunden ist. Gerade die ersten Male sind oft ungewohnt und „ungelenk“. Aber je mehr man sich daran gewöhnt, desto unbeschwerter geht eine Ganzkörperwaschung. Und im Gegensatz zum Klinikalltag, wo ich in meinem Pflegepraktikum selber viele Menschen gewaschen habe, kann man sich in den eigenen vier Wänden mehr Zeit nehmen und die Rahmenbedingungen entspannt gestalten.

Wenn möglich, bespricht man mit dem Pflegebedürftigen, wann ihm das Waschen angenehm ist, und sorgt für ein warmes



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HILFT HEILEN

Zimmer von etwa 22 Grad. Um Zugluft und die gefühlte Kälte zu vermeiden, sollten vorher Fenster und Türen geschlossen sein und sichergestellt sein, dass in dieser Zeit auch niemand „hineinplatzen“ kann. Um den Rücken des Waschenden zu schonen, sollte das Bett möglichst auf Hüfthöhe eingestellt werden. Bei schweren und immobilen Patienten tut man sich leichter zu zweit. Zur guten Vorbereitung gehört, die Utensilien in der Nähe des Bettes so hinzustellen, dass alles gut zu erreichen ist, ohne dass man bei einer unbedachten Drehung alles umwerfen kann. Bei der Wassertemperatur gibt es verschiedene Vorlieben: Kühleres Wasser weckt die Lebensgeister,

warmes beruhigt mehr. Wenn man sich selber wäscht, sind die eigenen Hände immer zuerst mit dem Wasser in Kontakt, dann der Körper, und so fühlt es sich auch später „richtig“ an, wenn man nicht mehr alle Körperpartien selbst erreicht. Und wie immer gilt bei den Tipps für die häusliche Pflege: möglichst viel Eigenbeteiligung! Lassen Sie Ihr Gegenüber so viel wie möglich selbst verrichten, gerade im Intimbereich. Bei akuten Infekten, Wunden oder geschwächtem Immunsystem vorher Hände und Waschschüssel desinfizieren sowie nach jeder Waschung alle Handtücher und Waschlappen auskochen.

Achten Sie beim Abtrocknen auf die Stellen, wo Haut auf Haut liegt und wenig „atmen“ kann, sprich Achselhöhlen, unter den Brüsten, untenrum, und ganz unten, zwischen den Zehen. Da sollte keine Feuchtigkeit überbleiben. Für das Rundumsauber-und-gepflegt-Gefühl gehören auch Körperlotion, Deo und frische Wäsche für danach. Und wenn mal nicht alles gleich ganz routiniert läuft, nehmen Sie es mit Humor. Dann bleibt auch bei den für beide Seiten potenziell peinlichen Momenten beim Waschen kein Auge trocken.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Folge 4: Waschen im Bett

Schritt
für-Schritt-
Anleitung



Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Pflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld zeigen, wie das geht.

Hier geht's zum
Video: [dm.de/
hirschhausen](https://dm.de/hirschhausen)

Wer im Bett liegen muss, kann sich nicht so einfach frisch machen. Die Auszubildenden der Pflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel verraten uns ihre Tricks, um Angehörigen in diesem Fall zu helfen.

Wir danken der Pflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel für die Unterstützung bei der Umsetzung der Serie.



1 Joana hat Waschlappen, Handtücher und Waschschüssel schon vorbereitet. Das Handtuch unter Lukas' Kopf schützt das Kissen vor Nässe.



2 Lukas bekommt einen Waschhandschuh: Meist ist es für den zu Pflegenden angenehmer, wenn er sich das Gesicht selbst wäscht. Ohren und Hals nicht vergessen.



3 Joana nimmt den Waschlappen wieder an sich. Lukas kann sich jetzt das Gesicht mit dem Handtuch abtrocknen.



4 Joana legt ein Handtuch unter den Arm. Sie beginnt mit warmem Wasser und Waschhandschuh, den Arm von der Schulter bis zur Hand abzuwaschen.



5 Joana wäscht Lukas' Hand und anschließend jeden Finger einzeln. Sie versorgt so auch den Bereich zwischen den Fingern. Anschließend trocknet sie alles wieder ab.



6 Zum Rückenwaschen dreht Joana Lukas zur Seite: Dabei legt sie die vorderen Extremitäten ausgestreckt neben Lukas, die anderen Extremitäten winkelt sie an.



7 Joana legt ein Handtuch unter die Beine und wäscht diese ab. Die Füße spart sie zunächst aus. Nun trocknet sie die Beine wieder mit dem Handtuch.



8 Die Füße sind aus hygienischen Gründen ganz zum Schluss an der Reihe. Joana wäscht auch sorgfältig zwischen den Zehen und trocknet am Ende überall gut ab.

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pfleageserie

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

ist das Leben eigentlich eine Strecke oder ein Kreis? Keiner hat sich selber geboren. Keiner möchte alleine sterben. Wir sind früher oder später auf Hilfe angewiesen. Wer kleine Kinder hat, weiß, wie mühselig es sein kann, wenn man „nur noch schnell“ die Jacke anziehen will, das Kind aber nicht mitmacht und Arme schlapp nach unten hängen lässt. Auch wenn wir erwachsen sind, verweigert bisweilen der Körper die Mitarbeit beim Anziehen. Zum Beispiel nach einem Schlaganfall bleiben oft Lähmungen auf einer Körperseite zurück. Was kann man sich da im häuslichen Rahmen von den Profis aus der Pflege anschauen? Bei einer Halbseitenlähmung hat es sich bewährt, erst den gesunden beweglichen Arm zu entkleiden, dann im zweiten Schritt den weniger beweglichen mit der Lähmung. Beim Anziehen dagegen gilt: Erst auf der Seite mit den Schwierigkeiten, dann die andere. Oft machen wir das so automatisch, dass wir nicht darüber nachdenken, aber die eigenen Abläufe einmal zu „durchschauen“ hilft, sich auch beim Gegenüber hineinzusetzen.

Kleider machen Leute, heißt es. Wir drücken viel von unserer Identität darüber aus, wie und was wir anziehen. Das ist wichtig im Hinterkopf zu behalten, wenn es um die Pflege eines Angehörigen geht.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HILFT HEILEN

Er oder sie möchte auch „gepflegt“ aussehen, selbst wenn man nur auf dem Bett liegt. Der Modepapst Karl Lagerfeld hat gesagt: „Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren.“ Okay – er sagte auch, er kenne keinen Stress, nur Strass. Pflegende Angehörige kennen Stress. Ohne Glitzer. Jogginghosen sind bequem für einen selber und für jemanden, der sie angezogen bekommt. Oder auch Bademäntel. Aber damit es auch mal andere Kleidungsstücke schaffen, richtig platziert zu werden, ohne deplatziert zu wirken, braucht es Geduld. Automatisch fühlt man sich wohler in seinem Wohlfühlpulli oder der „guten Hose“ für besondere Tage. Selbstverständlich sollte

der Pflegebedürftige die Auswahl seiner Kleidungsstücke selber treffen. Da gerade dementiell erkrankte Menschen das Gefühl für die Struktur und Rhythmik des Tages verlieren können, bietet das An- und Ausziehen auch wichtige Orientierung, was jetzt ansteht. Wie immer gilt keine Schritte übernehmen, die jemand selber machen kann, auch wenn es länger dauert. Knöpfe öffnen oder Reißverschlüsse. Wo es mühselig wird, können auch Klettverschlüsse eingenäht werden. Wenn bestimmte Sachen nicht mehr passen, unbedingt auf Druckstellen achten und gegebenenfalls Hautveränderungen mit einem Pflegedienst oder dem Arzt besprechen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die oft auch unangenehmen und umständlichen Momente beim An- und Entkleiden nicht so nerven, dass Sie den Humor dabei verlieren. Vielleicht machen Sie Musik an, oder nutzen die Zeit auch für Gespräche. Oder erinnern sich mit einem Lächeln daran, dass es auch mal Zeiten gab, wo man sich aus ganz anderen Motiven als der Pflegebedürftigkeit gegenseitig beim Ausziehen „unterstützt“ hat.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Folge 5: Hilfe beim An- und Ausziehen

Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Pflegeschule Bethel in Bielefeld zeigen, wie Sie jemandem ein Oberteil ausziehen können, wenn der Arm verletzt ist.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Hier geht's zum Video: [dm.de/hirschhausen](https://www.dm.de/hirschhausen)

Mal angenommen, Ihr Kind liegt mit Gipsarm im Bett und Sie wollen ihm ein frisches Schlafanzugoberteil anziehen. Dafür müssen Sie es aus- und nachher wieder anziehen. Das ist bei kleinen Kindern ja schon unter normalen Umständen eine Herausforderung ... Wie soll das also gehen, wenn sich jemand kaum selbst bewegen kann? Wir verraten es Ihnen – die Bilder illustrieren, wie man einem Bettlägerigen ganz leicht ein Oberteil ausziehen kann.

Wir danken der Pflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel für die Unterstützung bei der Umsetzung der Serie.

SO HELFEN SIE BEIM ANZIEHEN

Wenn Sie jemanden **anziehen** möchten, machen Sie die oben stehenden **Schritte umgekehrt**. Fangen Sie mit dem eingeschränkten Arm an, ziehen Sie das Oberteil erst darüber.

Anschließend führen Sie das Shirt oder den Pulli über den Kopf und den zweiten Arm. Wenn der Patient die Hüfte hochhebt, können Sie das Oberteil zur Hüfte herunterziehen.



1 Joana stellt die Beine von Lukas auf, sodass er die Hüfte hochheben kann. Dann kann Joana das T-Shirt leichter nach oben Richtung Schulter schieben.



2 Um das T-Shirt über erste Schulter zu bekommen, muss Lukas auf der Seite liegen. Joana legt das Bein, das ihr am nächsten ist, ab. Dann dreht sie ihn auf die Seite.



3 Joana zieht das T-Shirt von Lukas soweit es geht nach oben bis an die Schulter.



4 Joana dreht Lukas wieder auf den Rücken und zieht das T-Shirt zunächst über die erste Schulter.



5 Lukas hebt den Kopf an, sodass Joana das Oberteil über den Kopf und die zweite Schulter ziehen kann. Beim Gipsarm ist sie besonders vorsichtig. ●

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pfleageserie

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

kennen Sie „Bad Hair Days“? Tage, an denen die Haare einfach nicht so wollen wie man selber? Stellen Sie sich vor, Sie sind – aus welchen Gründen auch immer – nicht in der Lage, sich selber die Haare zu waschen, weil Sie bettlägerig sind. Dann haben Sie öfter „Bad Hair Day“, auch wenn die wenigsten über 80 das so nennen würden. Fakt ist: Wenn wir auf den Haaren liegen, liegen die Haare selten gut. Im Gegenteil, sie verfetten schneller, und man fühlt sich schnell nicht wohl in seiner Haut, auch nicht die Kopfhaut. Deshalb ist es so wichtig für pflegende Angehörige, es wie die Profis von der Pflegeschule zu tun: regelmäßig zweimal am Tag zu kämmen, und einmal die Woche oder bei Bedarf noch öfter im Bett die Haare zu waschen. Und am besten so, dass danach alle wieder glücklich sind – und alles wieder trocken ist.

In den Fotos auf der rechten Seite und auch in dem Video, das wir online gestellt haben, sehen Sie die entscheidenden Kniffe. Nicht vergessen: Falls Ihr Angehöriger Hörgeräte trägt, diese vor dem Waschen ausziehen. Vorsicht auch bei akuten Ohrenentzündungen oder Verletzungen an der Halswirbelsäule. Übrigens: Leichter geht es mit zwei Helfenden. Wie immer gilt: Bettlägerig heißt nicht entmündigt. Gerade bei dem



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HILFT HEILEN

eigenen Kopf möchte man nicht, dass etwas „über den eigenen Kopf“ entschieden wird. Also immer Mitspracherecht, was sich gut anfühlt, welches Shampoo, welche Temperatur. Weil immer mal Wasser danebengehen kann, helfen wasserdichte Unterlagen unter dem Oberkörper oder ein Frisierumhang. Da ältere und vorerkrankte Menschen anfälliger sind für Erkältungen, sollten die Haare nach der Wäsche auch geföhnt werden. Und schick frisiert.

Als ich für drei Tage für meine ARD-Dokumentation in ein Altenheim zog, um als Mitbewohner einer WG mit demenziell Erkrankten einmal die Perspektive auf das

Älterwerden zu wechseln, hatte ich einen echten Aha-Moment: den Besuch vom Friseur. Richtig, der Friseur kam zu uns, nicht umgekehrt. Und als ich da neben den älteren Damen saß und auf meinen Termin wartete, verstand ich, wie fundamental wichtig es Menschen ist, gepflegt auszu-sehen. Also den meisten. Ich mache mir privat nicht so wahnsinnig viele Gedanken über die mir verbliebenen Haare, aber andere. Weil ich die letzten Wochen durch die Corona-Epidemie nicht wie geplant auf Tour gehen konnte, habe ich angefangen, von zu Hause einen Podcast zu senden. Und erhielt viele Reaktionen, nicht nur zum Inhalt, sondern über meine Haare! Denn wie der Zufall es wollte, hatten sich zwei Locken beim spontanen Trocknen zu einer Herzform zusammengefunden – herzig. Auf den zweiten Blick sah ich es auf dem Video dann selber.

Und auch wenn das jetzt „an den Haaren herbeigezogen“ klingt: Schauen Sie, wie Sie mit diesem Ritual Freude auf beiden Seiten haben können. Denn die schönste Frisur wirkt nur auf einem freundlichen Gesicht, und Lächeln ist noch ansteckender als alle Viren!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Folge 6: Haare waschen im Bett

Schritt-
für-Schritt-
Anleitung



Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Pflegeschule Bethel in Bielefeld verraten, wie Sie jemandem, der im Bett liegt, die Haare waschen können.

Hier geht's zum
Video: dm.de/hirschhausen

Wenn beispielsweise das Kind sich das Bein gebrochen hat oder der Vater bettlägerig geworden ist, brauchen sie dennoch ab und zu eine Haarwäsche. Doch wie wasche ich jemandem, der im Bett liegt, die Haare? Und auch noch ohne dass danach alles unter Wasser steht?

Wir danken der Pflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel für die Unterstützung bei der Umsetzung der Serie.



1 Sicherheitshalber legt Joana eine saugfeste Wickelunterlage auf die Matratze, falls doch Wasser danebenläuft. Wichtig: Der Bettlägerige darf keine Nackenprobleme haben, denn er muss diese Position länger halten. Joana hat als Erstes ein Kissen unter Lukas' Oberkörper gelegt. Ein zusammengerolltes Handtuch stützt seinen Nacken.



2 Wassereimer, Shampoo und Handtuch liegen griffbereit. Joana platziert die leere Waschschüssel als mobiles Haarwaschbecken zwischen die beiden Kissen, sodass diese fest steht.



3 Lukas bekommt einen Waschhandschuh, um seine Augen zu schützen. Mit einer Kanne gießt Joana vorsichtig warmes Wasser über Lukas' Haare. Mit einer Hand stützt sie seinen Kopf.



4 Nun shampooiert Joana zügig Lukas' Haare. Zum Ausspülen gießt sie wieder vorsichtig Wasser über die Haare und wäscht das Shampoo aus. Anschließend trocknet sie die Haare etwas ab.

- Wenn man im Bett liegt, können die Haare leicht verfilzen. Kämmen Sie die Haare deshalb wenigstens zweimal am Tag vorsichtig mit einer Bürste.
- Da Haare bei Bettlägerigen schnell verschmutzen, ist es ratsam, diese alle drei bis sieben Tage zu waschen.

TIPPS & TRICKS

- Hat jemand lange Haare, empfiehlt sich ein Zopf, den man zur Seite legt, damit es am Hinterkopf nicht drückt.
- Arbeiten Sie beim Haarewaschen

möglichst zügig, denn die Position ist für den Bettlägerigen sonst sehr anstrengend.

- Als Nackenstütze eignet sich jedes zusammengerollte Handtuch.
- Föhnen Sie die Haare, während der zu pflegende Angehörige sitzt. ●

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflegeteserie

Tipps zur Mund-Nasen-Bedeckung

WEB-TIPP

Für den Fall, dass sich an den Empfehlungen etwas seit Druck der Ausgabe geändert hat, erfahren Sie es online: dm.de/hirschhausen



Wie verhalte ich mich richtig in einer globalen Pandemie? Eine Frage, die uns alle beschäftigen muss.

Liebe alverde-Lesende,

beim Schreiben dieser Kolumne war mir bewusst, dass sich die Informationen zu Corona und dem Tragen eines Mundschutzes schon wieder geändert haben könnten, wenn Sie diese Ausgabe lesen. Deshalb gleich eins vorweg: Informationen zu Hygienemaßnahmen und den neuesten Empfehlungen finden Sie auf der Seite des Robert Koch-Institutes [rki.de](https://www.rki.de) und allgemeiner verständlicher auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [bzga.de](https://www.bzga.de) oder [infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de).

Wie Sie vielleicht mitbekommen haben, bin ich schon lange vor den öffentlichen Empfehlungen zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes mit der Aktion #maskeauf aktiv geworden. Mein Video dazu mit dem genialen Zeichner Andreas Gärtner hat eine Million Menschen erreicht, obwohl ich da zur Demonstration eine gehäkelte Maske trug, die natürlich NICHT zur Nachahmung empfohlen ist.

Inzwischen gibt es ja eine Vielzahl von Modellen, die tauglich sind, gekaufte und gebastelte. Die Verwirrung war zu Beginn der Corona-Krise groß, weil sich mehrere Statements widersprachen. Das hatte mehr mit der Frage zu tun, wer denn für die Beschaffung zuständig ist, als damit, ob es Sinn macht. Die Vorurteile dem Maskentragen gegenüber waren groß, denn man sieht ja schnell für andere weniger vertrauenerweckend aus, wenn man sich verummmt. Dabei planen wir ja keinen Banküberfall, sondern unterbrechen Infektionsketten, schützen also maßgeblich andere vor uns. Denn auch wenn wir es selber nicht merken und noch keine Symptome haben, können wir schon Virusträger sein und andere anstecken. Deshalb sind Masken in der Öffentlichkeit ein Zeichen von Respekt und das Gegenteil von Egoismus.

Allerdings gibt es mehrere Haken: Manche meinen, mit einer Maske darf man sich wieder so verhalten wie vorher, und werden leichtsinnig. Nein, die Maske ist ZUSÄTZLICH wichtig, aber die größte Wirkung haben nach wie vor das Abstandhalten und die Händehygiene. Stoffmasken sind inzwischen auch fast wie ein modisches Accessoire – dabei gehören sie nicht wie eine Sonnenbrille ins Haar geschoben und auch nicht unters Kinn. Entweder auf oder ab – und das richtig.

Eine gedankliche Stütze für unser kollektiv neu zu lernendes Verhalten ist das, was wir schon alle intuitiv mit einem benutzten Taschentuch machen. Würden Sie das auf den Tisch vor sich legen? Oder in die Haare oder unters Kinn rubbeln? Man würde es mit spitzen Fingern wegwerfen.

„Auch unter einer Maske sollte das Ansteckendste immer sein: ein Lächeln.“

Und mit genauso spitzen Fingern sollten wir auch die Maske behandeln. Denn wenn man ein Mal durch sie ausatmet, können theoretisch innen unsere eigenen Viren drauf sein und außen die von anderen. Und wenn die Maske feucht ist, dann gehen die Viren munter durch jeden Stoff. Deshalb feuchte Masken sofort wechseln. Ansonsten spätestens am Ende des Tages. Danach gehört der Mundschutz in die 60- oder 90-Grad-Wäsche. Alternativ kann man den Mundschutz in eine Schüssel oder einen Kochtopf mit kochendem Wasser legen. Und wenn man den Mundschutz schnell wieder braucht, trocknet er sofort unter einem Bügeleisen.

Am besten hat man fünf bis zehn Masken, dann ist das Wechseln unproblematisch. Idealerweise hat man einen Klarsichtbeutel dabei, in dem man die gebrauchten und potenziell infektiösen Masken deponiert, damit man sie nicht, wie ich das oft beobachte und anfangs auch selber gemacht habe, penibel aufsetzt, nur um sie dann später in die Hosentasche zu knüllen und damit die Hände wieder „dreckig“ zu machen bei jeder unbewussten Gelegenheit. Immer vor und nach dem Absetzen Hände waschen. Und bei der häuslichen Pflege Hände desinfizieren.

Das erhöhte Risiko jeder Infektion für ältere Menschen und für alle mit Vorerkrankungen von Herz, Lunge und Abwehrsystem erfordert besondere Vorsicht. Wenn Sie sich ausschließlich um einen Menschen kümmern und gar kein Austausch mit anderen Menschen besteht, teilen Sie sowieso schon Tisch, Bett und Viren. Dann erübrigen sich der Mindestabstand und die Maske eh. Für jeden, der aber von außen in Ihre „Welt“ kommt, gilt: Jeder kann Viren einschleppen. Und weil wir alle Menschen sind und Fehler machen, dürfen wir uns auch gegenseitig Tipps geben, zum Beispiel wenn wir uns, ohne es zu merken, an die Maske gefasst haben, so wie wir uns alle ständig auch ins Gesicht fassen. Tipps geben ist was anderes als Polizei spielen. Und auch unter einer Maske sollte das Ansteckendste untereinander sein: ein Lächeln.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflegethemen

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

heute geht es vor allem um SIE! Also um den pflegenden Angehörigen selber. Meistens sind das ja Menschen, die sich nicht nur um einen ihrer Liebsten intensiv kümmern, sondern auch selber ihr Päckchen zu tragen haben. Vorerkrankungen und alles, was im Alter häufiger Beschwerden verursacht: Herz, Kreislauf und vor allem die Knochen – der Bewegungsapparat. „Ich hab' Rücken“ – wer kennt das nicht von sich? Klar, einen Rücken haben wir alle, aber dass es „im Kreuz“ oder sonst wo entlang von Wirbelsäule und Becken zwickt, gehört zu den häufigsten chronischen Schmerzen. Der Grund: Unser aufrechter Gang hat ganz andere Kräfte auf die Muskeln und Knochen zur Folge, als die Evolution vorher beim Laufen auf vier Pfoten eingeplant hatte.

Katzen machen es vorbildlich, die dehnen erst mal ihren Rücken, bevor sie sich bewegen. Kennen Sie die Übung „Katze-Kuh“? Die kommt aus dem Yoga und ist ganz einfach: Morgens auf allen vieren einmal einen Katzenbuckel machen und dann sanft und vorsichtig die Gegenbewegung, also die Wirbelsäule durchhängen lassen. In der Corona-Zeit konnte ich ja nicht wie gewohnt auf Tournee und mein Bühnenprogramm spielen. Und ich habe versucht, aus dem Zuhausesein das Beste



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HILFT HEILEN

zu machen und nicht einzurosten. Deshalb mache ich jetzt morgens immer Dehnübungen. Es gibt viele gute Kurse, auch online, um die eigene Beweglichkeit zu verbessern. Kraft und ein gutes Gespür für den eigenen Körper braucht es, wenn wir für andere da sein wollen.

Wenn Sie jemanden im Bett bewegen, ist der Hebel für die eigenen Gelenke oft total ungünstig. Ein Beispiel: Wenn Sie zehn Kilo heben und sich dabei 60 Grad nach vorne beugen, so wie das schnell passiert, wenn man an einem Bett steht, dann werden am

unteren Rücken daraus über 250 Kilogramm Druck auf die Bandscheibe! Deshalb: Schauen Sie sich genau im Video zu der Serie auf dm.de/hirschhausen an, wie die Profis das machen. Wie im Fußball ist es ein Stellungsspiel, und erst, wenn ich richtig stehe und der zu Pflegenden auch genau weiß, was das Ziel ist, geht es los. Denn plötzlich zu ruckeln ist sehr unangenehm für den, der liegt, und für den, der sich „verhebt“.

Wie immer gilt: aktivieren, kommunizieren, beobachten. Alles, was jemand in seinem eigenen Rhythmus mit eigener Kraft tun kann, beibehalten. Ankündigen, was man vorhat, gemeinsame Sache machen, nicht den anderen „zur Sache“ machen. Und: Wenn Ihr Angehöriger gerade auf der Seite liegt, die Chance nutzen, auch auf Druckstellen zu achten, die schneller entstehen, als sie wieder weggehen. Deshalb sind ja regelmäßige Bewegungen auch so wichtig. Dank an die Profis! Gut, dass es diese Serie gibt. Wer weiß, auf was für Dinge Sie gestoßen wären, wenn Sie das im Internet gesucht hätten: „Die besten Tipps für Bewegungen im Bett.“ Behalten Sie sich den Humor!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Folge 7: Im Bett bewegen

Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Pflegeschule Bethel in Bielefeld zeigen, wie Sie jemanden im Bett wieder richtig hinlegen können – ohne Ihren Rücken zu belasten.

Schritt-
für-Schritt-
Anleitung



1 Lukas stellt Joanas Beine auf. Er dreht Joanas Kopf vorsichtig zur Seite. Dann legt er ihren rechten Arm angewinkelt nach oben neben sie.



2 Lukas greift Joana an Schulter und Knie. Joana stößt sich mit dem linken Bein aktiv ab. Dabei zieht Lukas sie sanft am linken Arm zum oberen Ende des Bettes.

Wenn man einen Familienangehörigen pflegt, kann das einen manchmal auch vor körperliche Herausforderungen stellen. Angenommen, Ihr Partner liegt nach einem Sportunfall im Bett und kann sich vorübergehend nicht selbst bewegen. Was machen Sie, wenn er im Bett nach unten gerutscht ist und Sie ihn (morgens) wieder nach oben, zum Kopfende hin, bewegen müssen?

Wir danken der Pflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel für die Unterstützung bei der Umsetzung der Serie.



3 Lukas lässt Joana auf den Rücken gleiten. Dann wiederholt er das Gleiche mit der anderen Körperseite: Kopf und Arm positionieren, Beine aufstellen, abstoßen.



4 Anschließend legt Lukas Joanas Beine und Arme wieder ausgestreckt hin und positioniert ihren Kopf richtig auf dem Kissen.

So geht's besser:

Hier geht's zum
Video: [dm.de/
hirschhausen](https://dm.de/hirschhausen)

- Wichtig ist, dass Sie Ihren Angehörigen nicht einfach ziehen – das tut seinen Gelenken nicht gut und die Haut könnte Schaden nehmen.
- Wenn sich das Bett auf Ihrer Hüfthöhe befindet, können Sie am einfachsten – und schonend für Ihren Rücken – unterstützen.
- Entfernen Sie vorher überflüssige Kissen und Decken aus dem Bett. ●

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflegeserie

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

es sind die kleinen Tipps, über die ich beim Dreh für unsere Pflegeserie am meisten gestaunt habe. Wie auch bei all den anderen Folgen kann ich nur empfehlen, sich die Videos mit den Pflegeschülern anzuschauen, denn beim Thema Bewegungen sagen nun mal Bewegtbilder mehr als tausend Worte. Sie finden alles online auf dm.de/hirschhausen.

Erinnern Sie sich noch an die Schulzeit, als es darum ging, jemanden gemeinsam hochzuheben, waren die magischen Worte: „Mach dich mal leicht!“ Logischerweise hat man immer das gleiche Gewicht, aber es macht einen großen Unterschied, wie sehr man durch eigene Muskelkraft mitarbeiten kann, oder ob man sich schwer macht wie „ein Sack Kartoffeln“, von dem man bekanntlich wenig gedankliche Mitarbeit erwarten sollte.

Für pflegende Angehörige geht es oft um Kräfteverhältnisse. Und häufig tritt die Situation auf, dass jemand, der leichter oder schmäler ist – aber bei Kräften –, jemandem helfen soll, der deutlich schwerer ist oder eben durch eingeschränkte Mithilfe zwar niemandem zur Last fallen möchte, es aber tut. Wie immer gilt der Grundsatz, so viel Eigenanteil wie möglich, also auch wenn es länger dauert, keine Bewegun-



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HILFT HEILEN

gen abnehmen, die jemand alleine hinkommt.

Einen Bademantel-Gürtel als Hebeschleufe zu verwenden hilft, weil oft die kürzeren Arme des Pflegenden nicht um den ganzen Menschen herumreichen. Und man kann oder möchte auch nicht überall am anderen einen festen Griff hinkommen oder „hinlangen“. Das Laken kann ebenfalls als „Hebetuch“ zur Unterstützung dienen. Vorausdenken heißt vorher im Bett schon die Schuhe anziehen oder die Stoppersocken und für den Kontakt mit dem Boden auch daran zu denken, dass weder der Angehörige noch der Bettvorleger

plötzlich verrutschen – man denke nur an „Dinner for one“!

„Raus aus dem Bett“ ist nicht einfach – aber wichtig. Unser Körper ist auf Bewegung angelegt und bekommt schnell Druckstellen oder die gefürchteten offenen Stellen, wenn wir die Haut lange auf einer Position belasten. Deshalb empfehlen Pflegewissenschaftler, zur Abwechslung jede Stunde zwischen Stuhl, Sessel oder Sofa zu wechseln. Das gibt außerdem dem Herz-Kreislauf-System einen Reiz und hilft Thrombosen zu verhindern. Solche Blutgerinnsel entstehen, wenn der Blutfluss durch gebeugte Gelenke behindert wird. Daher ist es auch wichtig, auf die richtige Höhe der Sitzmöbel zu achten oder bei einem Rollstuhl die Einstellungen auf die individuelle Körpergröße zu optimieren, damit man nicht wie ein Schluck Wasser in der Kurve hängt.

Es gibt viele Momente, die man zur Aktivierung nutzen kann: zwischendurch auf der Stelle laufen, wippen, trampeln oder im Bett auch in Rückenlage mit den Beinen Fahrrad fahren. Aber nicht zu weit – zur nächsten Mahlzeit wieder zurück sein!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Folge 8: Vom Bett auf den Stuhl

Jemandem vom Bett in den Rollstuhl und wieder zurück helfen – Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Pflegeschule Bethel zeigen, wie das ganz einfach geht.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Hier geht's zum Video: dm.de/hirschhausen

Für den Transfer eines Angehörigen oder Bettlägerigen vom Bett auf einen Stuhl oder umgekehrt, braucht man Kraft. Und es sollte für den Pflegenden außerdem rückschonend vorgehen.

Wir danken der Pflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel für die Unterstützung bei der Umsetzung der Serie.



1 Unter Lukas' Füßen befindet sich ein Matratzenschutz, damit das Bett nicht schmutzig wird. Joana sitzt auf der Bettkante und zieht Lukas beide Schuhe an.



2 Joana winkelt Lukas' Beine und linken Arm an. Den rechten Arm legt sie über seine Brust. Während sie ihn an Schulter und Becken packt, dreht sie ihn auf die Seite.



3 Joana legt Lukas' Beine aus dem Bett. Dann kann er sich aus der Schulter hochdrücken und sich mit dem Arm abstützen. Joana hilft ihm dabei.



TIPP:
Der Gürtel eines Bademantels dient zum Festhalten.

4 Joana hat zwei Schlaufen an den Enden eines Bademantel-Gürtels gemacht und diesen um ihre Taille gelegt, damit Lukas sich festhalten kann.



5 Lukas verlagert sein Gewicht nach vorn, steht mit ihrer Hilfe auf. Wenn Lukas steht, dreht er sich mit dem Rücken zum Stuhl und setzt sich mit Joanas Hilfe hin.



6 Von einem Stuhl ins Bett zurück geht es in der umgekehrten Reihenfolge: Lukas hält sich an dem Gürtel fest, steht auf. Er geht in Richtung Bett und setzt sich.



7 Die Kniekehlen sollten jetzt dicht an der Bettkante sein. Joana setzt die Arme von Lukas auf das Bett. Er legt sich hin. Dann hebt sie die Beine zurück ins Bett.



8 Joana streckt Lukas' Beine, dreht ihn wieder auf den Rücken. So kann er wieder bequem liegen. ●

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflegeserie

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

von Heinz Erhardt stammt der Vierzeiler „Zu spät“: „Die alten Zähne wurden schlecht, und man begann sie auszureißen. Die Neuen kamen grade recht, um mit ihnen ins Gras zu beißen.“ Gott sei Dank hat sich die Zahngesundheit in den letzten Jahrzehnten drastisch verbessert, sodass mehr Menschen ein hohes Alter mit vielen gesunden Zähnen erreichen, aber aus den verschiedensten Gründen auf einen pflegenden Angehörigen angewiesen sind.

Wie putze ich einem anderen die Zähne? Eltern von kleinen Kindern wissen: Das kann in der Praxis ganz schön schwierig sein. Und manchmal tröstet man sich über die verkürzte Putzzeit hinweg mit dem Wissen, dass die „richtigen“ Zähne ja erst noch kommen. Der Wert von gesunden Zähnen und Zahnfleisch für die Gesundheit des Körpers ist ein aktuelles Forschungsgebiet. So werden bestimmte Bakterien im Mundraum, die durch kleine Durchtrittspforten in der Schleimhaut auch in die Blutbahn gelangen, mit entzündlichen Reaktionen an den Herzklappen oder sogar im Gehirn in Verbindung gebracht. So betrachtet, lohnt es sich in jeder Lebensphase, mindestens zweimal täglich in der Mundhöhle feucht durchzuwischen. Vorerkrankungen wie Diabetes erhöhen das Risiko für unerkannte kleine Wunden.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HILFT HEILEN

Und auch bei demenziell erkrankten Menschen, die scheinbar keinen Appetit haben, sind manchmal Druckstellen, Infektionen oder schmerzende Hindernisse lange unerkannt. Nutzen Sie die Gelegenheit vor dem Putzen für einen kleinen Rundblick.

Damit die Mundwinkel nicht einreißen, hilft ein bisschen Creme oder Vaseline. Vorher und nachher immer Hände waschen beziehungsweise bei Infektionen oder offenen Wunden Einmalhandschuhe tragen. Ganz wichtig ist auch eine aufrechte Sitzposition, um Verschlucken zu vermeiden. Man kann einen Zungenschaber verwenden,

um Beläge auf der Zunge zu entfernen. Für die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide verrenkt man sich ja schon bei den eigenen Zähnen schnell. Es gibt ein großes Sortiment von praktischen kleinen Interdental-Bürsten mit verschiedenen Haltevorrichtungen. Nicht wundern, wenn die Begeisterung über die Zahnpflege nicht unmittelbar überkommt – es ist ein Eingriff in einen sehr intimen und empfindlichen Körperbereich. Was tun, wenn Ihr Pflegebedürftiger den Mund schließt und die Reinigung als unangenehm oder sogar bedrohlich empfindet? Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Angehörigen und holen Sie die Zahnpflege bei günstigerer Gelegenheit nach. Wenn die Mundschleimhaut empfindlich ist, sollten Nahrungsmittel wie Zwieback oder Nüsse gemieden werden, denn sie reizen zusätzlich. Empfehlenswert sind aber zum Beispiel gefrorene Ananas-Stückchen zum Lutschen. Und ein kleiner Profi-Tipp: Prothesen können schon mal aus der Hand rutschen, und wenn Keramik auf Keramik prallt, ist eher die Prothese angeknackst als die Schüssel. Deshalb: Legen Sie einen Waschlapfen ins Waschbecken, der federt alles ab und verhindert Schäden.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Folge 9: Beim Zähneputzen helfen

Um einem Angehörigen beim Zähneputzen zu helfen, gibt es ein paar einfache Handgriffe – und die zeigen Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Pflegeschule Bethel in Bielefeld.

Schritt
für-Schritt-
Anleitung

Hier geht's zum
Video: [dm.de/
hirschhausen](https://www.dm.de/hirschhausen)

Eltern wissen: Zähneputzen kann ECHT schwierig sein. Doch auch manche Pflegebedürftige sind auf achtsame Hilfe bei der wichtigen Mundpflege angewiesen.

Wir danken der Pflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel für die Unterstützung bei der Umsetzung der Serie.



1 Joana sitzt aufrecht und wird mit ein paar Kissen im Rücken gestützt. Sie bekommt ein Handtuch als Schutz auf den Oberkörper gelegt. Lukas gibt ihr einen Schluck Wasser, damit die Mundschleimhaut angefeuchtet ist – dann ist das Zähneputzen für Joana angenehmer.



2 Lukas fängt mit den Kauflächen der Backenzähne an. Dabei schiebt er die Zahnbürste nicht zu tief in den Mund – sonst kann das zu Würgereizen oder Verschlucken führen. Joana hat einen Waschlappen bekommen, damit sie sich selbstständig den Mund abwischen kann.



3 Anschließend putzt Lukas die Außen- und Innenseiten der Zähne. Er führt die Zahnbürste in kreisenden Bewegungen von Rot nach Weiß. Dabei hält er Blickkontakt – für den Fall, dass Joana signalisiert, wenn es unangenehm ist oder wehtut.



4 Lukas gibt Joana das Wasserglas, damit sie alleine den Mund mit Wasser ausspülen kann. Lukas hält ihr dazu die Schale hin, in die sie ausspucken kann. Anschließend kann Joana sich den Mund mit dem Waschlappen trocken reiben.



5 Lukas gibt Joana noch einen Lippenpflegestift, den sie selbst aufträgt. Die komplette Zahnpflege, wie wir sie hier beschrieben haben, kann drei bis vier Minuten in Anspruch nehmen.

TIPPS ZUR VOR- BEREITUNG

- Erklären Sie Ihrem Angehörigen vorher, was Sie tun. Bei Patienten mit beispielsweise Demenz, die nur bedingt ansprechbar sind, ist eine ruhige Erklärung wichtig.
- Legen Sie alle Utensilien für die Mundpflege bereit: Handtuch, Lappen, Becher mit Wasser, Zahnbürste und -creme, eine Schale, Lippenpflegestift.
- Verwenden Sie eine milde Zahncreme, die die Schleimhäute nicht reizt.
- Eine weiche Zahnbürste beugt Verletzungen des Zahnfleisches vor. ●

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pfleageserie

Folge 10: Wer pflegt, braucht auch mal eine Auszeit

Viele kümmern sich zu Hause um jemanden, der im Alltag Hilfe benötigt oder pflegebedürftig ist. Seelisch und körperlich kommen Pflegende jedoch oft an ihre Grenzen. Dr. Eckart von Hirschhausen hat für uns mit Petra Krause vom Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld darüber gesprochen, worauf pflegende Angehörige achten sollten.

Eckart von Hirschhausen: Sie bilden Menschen für den Pflegeberuf aus, Sie haben aber auch selbst gepflegt. Wie war das?

Petra Krause: Ich habe meine Mutter zwei Jahre lang bei der Pflege meines Vaters unterstützt. Natürlich war es eine große Belastung, jeden Tag nach der Arbeit mit dem Auto dorthinzufahren. Aber es hatte auch etwas Gutes, es war wie ein Geschenk, und unser Versprechen an meinen Vater konnten wir einlösen: Wir hatten ihm versprochen, dass er zu Hause sterben darf.

Da Sie gelernte Krankenschwester sind, hatten Sie das professionelle Wissen, das vielen pflegenden Angehörigen fehlt. Aber wie ist das, wenn man jemanden pflegt, dem man so nahesteht?

Die Beziehungen verändern sich. Ich habe meine Professionalität und meine Bindung als Tochter eingebracht, als ich mich zum Beispiel um die Medikamente gekümmert habe. Mein Vater wollte Intimpflege nicht zulassen. Meine Mutter habe ich bei bestimmten Fragen unterstützt: Wie mache ich das denn mit dem Essenreichen? Mein Part war es auch, einfach da

zu sein, ihr Sicherheit zu geben, dass ich als Krankenschwester weiß, was zu tun ist.

Manchmal ist der Übergang von „ein bisschen kümmern“ zu „vollzeitpflegen“ schleichend. Wann sollte ich hellhörig werden?

Viele können ihre Hilfsbedürftigkeit kompensieren und kommen oft relativ lange

noch allein zurecht. Meist sind es Kleinigkeiten, die dann zeigen, dass sie mehr Unterstützung brauchen: Die Mutter möchte den Fernseher im Schlafzimmer haben, weil sie sich vielleicht nicht mehr gut bewegen kann. Oder manchmal passiert auch etwas: Das Essen brennt an, weil der Betroffene vergessen hat, den Herd auszumachen. Dann kann schnell



Dr. Eckart von Hirschhausen mit Petra Krause, Leiterin der Gesundheitschulen des Evangelischen Klinikums Bethel in Bielefeld. Die Diplom-Pflegerin arbeitet schon seit über 30 Jahren in der Pflege.

klar werden, dass es gar nicht mehr ohne Betreuung geht.

Wie erkenne ich, wenn ich als Pflegeperson überfordert bin?

Zu pflegen ist psychisch und natürlich auch körperlich belastend. Fragen Sie sich: Gehe ich noch regelmäßig zum Friseur? Gehe ich zum Arzt, wenn ich selbst Probleme habe? Viele achten nicht mehr richtig auf sich selbst. Schlafstörungen können dann auftreten. Ich glaube, dass pflegende Angehörige sehr wachsam sein müssen und regelmäßig für eine kleine Auszeit jemanden bitten sollten, ein paar Stunden zu übernehmen. Denn nur, wenn man für sich selbst sorgt, kann man auch für andere da sein.

Wenn jemand einfach nicht schneller kann, weil er dement oder depressiv ist – dann kann das zusätzlich die Nerven des pflegenden Angehörigen strapazieren und zu Aggression oder Wut führen ...

Ja, das ist ein sehr wichtiges Thema, weil viele denken, diese Gefühle nicht zugeben zu dürfen. Die Wut, die man manchmal hat: „Ich habe dich doch erst vor zehn Minuten zur Toilette gebracht. Warum musst du denn jetzt schon wieder?“ Ich rate, dann erst mal aus der Situation rauszugehen, ein paar Minuten zu warten und tief durchzuatmen. Manche pflegenden Angehörigen wissen vor Erschöpfung nicht mehr weiter. Am besten ist, das frühzeitig wahrzunehmen, zu akzeptieren – und sich dann professionelle Hilfe zu holen.

Warum pflegen so viele ihre Angehörigen und holen sich kaum Hilfe?

Manche denken: „Ich habe es doch meinem Mann versprochen!“ und bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn sie auch nur in Erwägung ziehen, den Angehörigen von anderen betreuen zu lassen. Dabei ist es nur legitim, sich Unterstützung zu holen, wenn man nicht mehr kann. Ich sage den pflegenden Angehörigen immer:

„Sie haben das Recht, auch mal eine Auszeit zu nehmen! Sie dürfen ruhig in den Urlaub fahren und den Patienten in der Kurzzeitpflege unterbringen!“ Was mir aufgefallen ist: Wir fokussieren uns oft auf Menschen, die älter werden und deswegen pflegebedürftig sind. Es gibt aber auch viele, die ihre Kinder mit Behinderung zu Hause pflegen oder Menschen, die psychisch krank sind und betreut werden müssen. Da ist es ein noch viel größeres Tabu, eine Belastung zuzugeben.

Wo hole ich mir am besten Unterstützung?

In Selbsthilfegruppen, die über jede Menge Informationen verfügen, kann man sich austauschen. Es gibt auch meist Sprechstunden bei Gemeinden oder Städten, in denen man über seine Situation reden kann. Ich finde, darüber sprechen ist das Allerbeste. Das hilft immer.

Für die Pflege muss man einen Antrag stellen. Wie mache ich das?

Bei den Pflegekassen. In jeder Stadt gibt es Pflegestützpunkte und Pflegeberatungsstellen, die hierzu beraten. Das ist die erste Anlaufstelle für den pflegenden Angehörigen. Jeder kann sich hier kostenlos informieren.

Wir werden in den nächsten zehn Jahren sehr viel mehr Menschen haben, die Pflege brauchen. Das heißt, die Zahl der pflegenden Angehörigen wird noch zunehmen. Haben Sie eine Idee, was man da künftig machen müsste?

Ich glaube, dass man Systeme verändern muss, zum Beispiel Mehrgenerationenhaushalte oder -häuser bilden. Davon können wir alle profitieren. Auch die rechtzeitige Unterstützung der pflegenden Angehörigen ist wichtig. Wir brauchen viele professionell Pflegende. Wir brauchen aber auch die Gemeinschaft, dass man zum Beispiel mal für den Nachbarn einkauft.

In Deutschland gibt es 3,41 Millionen Pflegebedürftige. Davon wird gut die Hälfte von Angehörigen gepflegt.

Quelle: Statistisches Bundesamt ([destatis.de](https://www.destatis.de))



Jemandem rund um die Uhr zu helfen kostet Kraft – man kann aber auch viele schöne und innige Momente teilen. 🍷

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflege serie

Folge 11: Gepflegte müssen die Hilfe annehmen können

Ob nach einem Unfall, einer Krankheit oder im Alter – manche müssen früher oder später in ihrem Leben gepflegt werden. Viele Pflegebedürftige fühlen sich dabei hilflos und abhängig. Diplom-Pflegewirtin Petra Krause im Gespräch mit Eckart von Hirschhausen.

Eckart von Hirschhausen: Bei der Ausbildung ist es eine der Übungen, sich von anderen waschen zu lassen. Wie sehr kann man sich in einen Pflegebedürftigen einfühlen?

Petra Krause: In unserer Schule haben wir einen großen Demo-Raum, in dem so etwas geübt wird: Wie ist das eigentlich, wenn ich im Bett liege und gewaschen werde? Oder Zähneputzen: Wie viel Zahnpasta möchte ich überhaupt auf meiner

Zahnbürste haben? Wie fühlt sich das Gepflegtwerden eigentlich an? Das zeigt einem dann auch, in welcher Abhängigkeit und Hilflosigkeit die Gepflegten sich befinden und wie man sich da hineinversetzen kann.

Eine Untersuchung besagt: Wer selbst einmal jemanden gepflegt hat, tut sich später leichter, Pflege anzunehmen. Ist da was dran?

Davon bin ich überzeugt! Wer einmal gepflegt wird, empfindet das später als normal. Ein Beispiel: Wenn man sich den Arm gebrochen hat und einen Reißverschluss zumachen muss – auch dann muss man schon Hilfe annehmen. Das sind jetzt nur Kleinigkeiten, aber in solchen Situationen wird einem klar, dass Pflege das Leben erleichtert.

Es ist für Menschen ein hohes Gut, selbstständig zu sein und selbst entscheiden zu können. Was macht die Abhängigkeit in der Pflege mit dem Menschen?

Ich denke da immer ans Autofahren: Das ist für viele Menschen oft die letzte Bastion der Autonomie – und geht sie verloren, ist das hart für die meisten. Wenn Menschen plötzlich zum „Empfänger“ werden,



Dr. Eckart von Hirschhausen hat mit Petra Krause, Leiterin der Gesundheitsschulen des Evangelischen Klinikums Bethel in Bielefeld, gesprochen. Die Diplom-Pflegewirtin arbeitet schon seit über 30 Jahren in der Krankenpflege.

Zeit gemeinsam: Wenn Angehörige einen pflegen, ist das schön – aber man muss die Unterstützung auch zulassen können.

andere machen lassen müssen, ist das häufig sehr schwer. Wenn man gepflegt wird, spielt auch die Nähe des Todes eine Rolle. Die Gedanken: „Ich verfall jetzt immer mehr“ oder „Bald ist das Ende da“. Auch dass ständig jemand um mich herum ist und meine Privatsphäre aufbricht. Aber es ist wichtig, darüber und auch über seine Gefühle zu sprechen.

Viele sagen: „Ich möchte ja niemandem zur Last fallen“ – plötzlich ist es aber so. Man sieht dann jemanden, den man liebt, der sich für einen aufopfert, sich damit auch belastet und seine eigenen Bedürfnisse hinten anstellt. Was hilft da?

Ich rate, diese Dinge rechtzeitig zu besprechen. Also nicht erst, wenn ich mit 80 Jahren nach einem Sturz aus dem Krankenhaus nach Hause komme und Pflege brauche. Ich glaube, dass es für eine Familie sehr wichtig ist, früh darüber zu sprechen und sich auch klarzumachen: Was kann ich leisten, was mache ich gerne? Wo sind meine Grenzen, was kann ich nicht tun? Gerade auch für den Gepflegten ist es sehr wichtig, über die Gefühle zu sprechen und auch die Vorteile zu sehen. Das Leben ist sowieso immer ein Geben und Nehmen.

Es ist ja wahrscheinlich, dass wir irgendwann auf Hilfe angewiesen sind – als Mann in 50 Prozent der Fälle, als Frau in 75. Aber habe ich auch ein Recht darauf, jemandem abzuverlangen, mich zu pflegen?



86 Prozent der Menschen in Deutschland können sich vorstellen, einen pflegebedürftigen Angehörigen mehrere Stunden in der Woche zu versorgen.

Quelle: TK-Meinungspuls Pflege 2018 (Techniker Krankenkasse)

Ich finde ja. Mit meinen Kindern habe ich darüber schon jetzt gesprochen. Helfen ist doch eigentlich ganz normal – Kinder werden in den ersten Lebensjahren von den Eltern rundum versorgt. Aber andersherum ist es oft nicht selbstverständlich, den Eltern zu helfen, wenn diese pflegebedürftig sind. Das bedeutet jedoch, auch eigene Grenzen wahrzunehmen. Als pflegende Angehörige beziehungsweise pflegender Angehöriger darf ich eben-

falls Unterstützung und Hilfe annehmen. Mehrgenerationenhäuser und gegenseitige Unterstützung sind deshalb wichtige Themen der Zukunft, denke ich.

Es kann sein, dass der Pflegebedürftige sich unwohl fühlt oder die Situationen als grenzwertig empfunden werden. Was kann man dann tun?

Unbedingt ansprechen. Ich rate, direkt mit dem Pflegenden zu sprechen. Es sind auch häufig nicht aufgelöste Konflikte im Leben, die dann noch einmal aufbrechen. Das ist ja niemals ein böser Wille, sondern es handelt sich um Hilflosigkeit.

Aber eigentlich gibt es doch auch sehr viele schöne Momente, in denen man sich neu entdeckt, oder?

Ja, das denke ich auch. Man braucht ja keine Fassade mehr, denn man hat nichts mehr zu verlieren. So nah ist man im Leben mit niemandem mehr zusammen. Und, wie Sie selbst gut wissen: Lachen hilft immer! ●

FREUEN SIE SICH JEDEN MONAT AUF DAS NEUE

alverde-Magazin –








GRATIS IN IHREM dm-MARKT!



Aktuelle Ausgabe:
dm.de/alverde-magazin
alverde auf Instagram:
instagram.com/
dm_alverde_magazin



Kennen Sie schon die Social-Media- und Online-Services von dm?

-  **Onlineshop:**
dm.de
-  **Mein dm-App:**
Kostenlos über Google Play Store oder Apple App Store
-  **Kostenloser Newsletter:**
dm.de/dm-newsletter
-  **dm auf Facebook:**
facebook.com/dm.Deutschland
-  **dm auf Youtube:**
youtube.com/dmdeutschland
-  **dm auf Instagram:**
instagram.com/dm_deutschland
-  **dm Newsroom:**
newsroom.dm.de

IMPRESSUM

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721 62514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Redaktion:** Melanie Hinckel **Bildredaktion:** Alexander Schindel **Grafik & Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann, Anja Wenz **Lithografie:** Andreas Hohl

Bildnachweis: Atelier Yaph (S. 3), Boris Breuer (S. 28), Steffen Jänicke (S. 4, 6, 8, 10, 12, 14, 18, 20, 22, 28), Plainpicture/DEEPOL by plainpicture (S. 25), Plainpicture/DEEPOL by plainpicture/Gustafsson (S. 27), Oliver Schaper (Titel, S. 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 19, 21, 23, 24, 26), Marina Weigl (S. 16)

Kontakt zur Redaktion:
alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für
Natur- und Umweltschutz.



- Umschlagpapier aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Herkünften
- Papier im Innenteil aus 100 % Recycling-Material
- Magazin recyclebar

