



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Trostpflaster sind nicht unser Ding, wohl aber kleine und große Wunden – damit Sie mit heiler Haut davonkommen: Mit diesen Worten beschreiben unsere Wundexpertinnen ihre Arbeit. Sie kennen sich aus mit Wunden jeglicher Art, die eine ganz spezielle Versorgung benötigen – um die Wundheilung zu fördern, Schmerzen zu vermeiden und auch, um die Lebensqualität im Alltag nicht zu sehr zu beeinträchtigen. Lesen Sie mehr über unser Expertinnenteam und seine Aufgaben gleich hier auf dieser Seite der aktuellen Ausgabe unserer Hauszeitung GEPFLEGT ZU HAUSE. Und wie es mit der Ausbildung des Pflegenachwuchses in Deutschland ab 2018 weitergehen soll – darüber berichten wir auf der letzten Seite.

## Waltraud Höfflin Michael Szymczak

Vorstand  
Pflegemanagement

Vorstandsvorsitzender  
Geschäftsführung



## CHRONISCHE WUNDEN

# Wundheilung durch exzellente Pflege

Die Versorgung von Menschen mit chronischen Wunden erfordert spezielle Kenntnisse. Wir beschäftigen deshalb inzwischen sechs Fachpflegekräfte, die sich durch die Weiterbildung zur Wundexpertin Initiative Chronische Wunden (ICW) damit bestens auskennen.

**NAHEZU VIER MILLIONEN** Menschen leiden in Deutschland an chronischen Wunden. Eine der häufigsten und zugleich bekanntesten chronischen Wunden ist das sogenannte

„offene Bein“, medizinisch: Ulcus cruris. Ursache ist meist eine venöse oder arterielle Durchblutungsstörung – manchmal kommt auch beides zusammen. Eine typische chronische Wunde bei immobilen Patienten ist das Druckgeschwür (Dekubitus), etwa am Kreuzbein oder an den Fersen – begünstigt durch Bettlägerigkeit oder langes Sitzen im Rollstuhl. Für Diabetiker sind selbst kleine Verletzungen an den Füßen bedrohlich: Auch das diabetische Fußsyndrom gehört zur Kategorie der chronischen Wunden.

**ALLEN CHRONISCHEN WUNDEN** gemeinsam ist: Sie heilen schwer. Sie sind meist äußerst schmerzhaft und schränken die Beweglichkeit ein. Durch Wundsekret entsteht Wundgeruch. Die häufige Folge: soziale Isolation und Ängste.

**FÜR EINE OPTIMALE WUNDHEILUNG** ist es zunächst wichtig, die Grunderkrankung zu behandeln, also zum Beispiel die Durchblutung zu verbessern oder bei Bettlägerigkeit für Druckentlastung durch Lageveränderung zu sorgen. Für die fachgerechte Behandlung der Wunde selbst brauchen unsere Wundexpertinnen dann viel Wissen und noch mehr Erfahrung: Wundanamnese und -dokumentation, regelmäßiger Verbandwechsel mit geeignetem Material,



Verbandwechsel – auf das Material kommt es an.

spezielle Hautpflege, hygienische Standards, präventive Maßnahmen, Ernährungstipps gehören genauso dazu wie eine enge Absprache und Zusammenarbeit mit den Haus- und Fachärzten. Immer gilt es zu klären, welche Methode im Einzelfall die erfolgversprechendste ist. Bei Bedarf koordinieren unsere Wundexpertinnen auch die Therapiebegleitung durch Wundambulanzen und -zentren, Orthopädieschuhmacher, Sanitätsfachhandel, Apotheken, Home-care-Einrichtungen und Kostenträger.

**UNSER ZIEL IST ES**, Menschen mit chronischen Wunden nach neuesten Erkenntnissen und anerkannten Behandlungsstandards sehr gut zu versorgen und ihnen so einen oft langen Leidensweg zu ersparen. Schließlich gibt eine bestmögliche Wundversorgung Lebensqualität und Unabhängigkeit zurück. |

## Wir stellen uns vor

### Heike Reiß | Pflegeberaterin und Wundexpertin ICW



Meine langjährige Berufserfahrung als Krankenschwester in verschiedenen Einrichtungen und Fachbereichen ist eine gute Grundlage für meine Arbeit bei der Sozialstation. Seit vier Jahren arbeite ich hier als Pflegeberaterin und Wundexpertin ICW in Gundelfingen und Heuweiler. Durch eine individuelle Pflegeberatung trage ich dazu bei, pflegebedürftigen Menschen so lange wie möglich zu Hause eine selbstständige Lebensführung zu erhalten sowie pflegende Angehörige zu entlasten. Als Wundexpertin ICW koordiniere ich ein Team von fünf Wundexpertinnen. Mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen sorgen wir mit dafür, dass Menschen mit chronischen Wunden eine optimale Wundversorgung zuteil wird – und dadurch auch mehr Lebensqualität. |



SCHLAFHILFEN AUS DER NATUR

# Schlaf gut!

Entspannte Schritte zur guten Nacht



**Erholsamer Schlaf sorgt maßgeblich dafür, dass wir gesund und leistungsfähig bleiben und uns wohlfühlen. Für viele Menschen sehen die Nächte jedoch ganz anders aus. Statt Tiefschlaf und Träumen wälzen sie sich stundenlang wach im Bett und fühlen sich tagsüber dann meist wie gerädert. Die gute Nachricht: Gegen Schlafstörungen ist ein Kraut gewachsen – und nicht nur eines! Die Natur bietet viele und gut verträgliche Schlafhilfen an.**

**WIR VERSCHLAFEN CIRCA** ein Drittel unseres Lebens. Aber während wir schlafen, leistet unser Körper lebensnotwendige Arbeit. Viele Heilungsprozesse passieren im Schlaf. Das Körpergewebe wird repariert, das Immunsystem gestärkt. Und was wir am Tag erlebt haben, wird neu sortiert und während der Tiefschlafphase in das Langzeitgedächtnis übertragen. Guter Schlaf ist lebenswichtig.

Nach Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) leiden dagegen über sieben Millionen Menschen in unserem Land an wiederkehrenden Schlafstörungen. Sie können nicht ein- oder durchschlafen. Viele Gründe halten vom Schlafen ab – belasten-

de Lebensumstände, eine ungemütliche Schlafumgebung, Krankheiten, Schmerzen. Wer wöchentlich drei bis vier Nächte sehr schlecht schläft, leidet unter einer chronischen Schlafstörung, die ärztlich abgeklärt und behandelt werden sollte.

Bei alltäglichen Schlafproblemen hilft es allerdings oft schon, die Zeit vor dem Zubettgehen bewusster zu gestalten. Man kommt besser zur Ruhe, wenn der Tag mit einem schlaffördernden Ritual beendet wird. Ein wohlschmeckender Heilpflanzentee, ein sanftes Aroma aus der Duftlampe, ein Bad oder eine kleine Massage mit einem beruhigenden Öl – das alles entspannt in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen.

**Übrigens:** Das Schlafverhalten ändert sich im Laufe des Lebens: Im Alter verteilt sich der Schlaf oft auf Tag („Nickerchen“) und Nacht. Und ältere Menschen brauchen meist länger, bis sie einschlafen.

## SCHLAFFÖRDERNDE HEILPFLANZEN

Heilpflanzen wirken positiv auf die Einschlafphase und erhöhen die Schlafbereitschaft, ohne die Schlafphasen zu beeinflussen. Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume und Lavendel sind die wichtigsten schlaffördernd wirkenden Pflanzen. Sie können sowohl bei nervösen Erregungszuständen als auch bei Schlafstörungen eingesetzt werden. Ihr großes Plus: Sie beeinträchtigen nicht die Leistungsfähigkeit, wie man das als Nebenwirkung synthetischer Schlafmittel kennt. Dafür tritt die Wirkung der Heilpflanzen – regelmäßig abends eine Tasse Tee – erst nach ein bis drei Wochen ein.

### So wird's gemacht

Für eine Tasse Tee 1 TL Teemischung mit kochendem Wasser überbrühen. 5 bis 10 Minuten bei zugedeckter Tasse ziehen lassen. 4 bis 6 Wochen regelmäßig abends trinken.

**Tee zum Wohlfühlen und Schlafen**  
10 g Baldrianwurzel →

20 g Hopfenzapfen  
30 g Melissenblätter  
20 g Passionsblumenkraut  
10 g Lavendelblüten  
10 g Rosenblüten

### Tee zur Beruhigung und Nervenstärkung

60 g Melissenblätter  
20 g Passionsblumenkraut  
10 g Pomeranzenschalen  
10 g Lavendelblüten

### Tee gegen Völlegefühl und Bauchweh am Abend

10 g Baldrianwurzel  
je 30 g Melissenblätter  
Lavendelblüten, Fenchelsamen

**Tipp:** Teebeutel-Tees sind nicht empfehlenswert, da die Wirkstoffe durch die Zerkleinerung der Pflanzen verloren gehen.

## SCHLAFFÖRDERNDE NATURREINE PFLANZENDÜFTE

Ätherische Öle sind Duftstoffe von Pflanzen. Je nach Gewächs finden sie sich in den Wurzeln, Blättern, Nadeln, Blüten, Samen, im Kraut oder Holz. Ihre beruhigenden, entspannenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften entfalten sie über den Geruchssinn und über die Haut.



### Lavendel beruhigt

Zahlreiche Untersuchungen belegen die beruhigende Wirkung des ätherischen Lavendel-Öls. Was viele nicht wissen: Lavendel ist nicht gleich Lavendel! Nur das Öl einer ganz bestimmten Lavendelpflanze wirkt entspannend und schlaffördernd. Sie trägt den lateinischen Namen *Lavandula angustifolia*. Das würzig-krautige Lavendel-Öl lässt sich gut mit dem fruchtig-warmen Duft des Orangen-Öls kombinieren. Zwei sanfte Helfer gegen innere Unruhe, Reizbarkeit und Ängste. Bei stressbedingten Verspannungen wirkt Lavendel-Öl krampflösend und schmerzlindernd.

Das hat sich bewährt: 1 Tropfen Lavendel-Öl auf ein Taschentuch oder das Bettzeug geben und tief einatmen!

### RAUMDÜFTE ZUM BERUHIGEN



Viele ätherische Öle haben eine stressabbauende und psychisch ausgleichende Wirkung. Sie sind zugleich hautfreundlich, schmerzlindernd und krampflösend. Die Auswahl ist groß. Da ist es gut zu wissen, dass man ganz und gar der eigenen Nase folgen darf. Jeder Duft, den man als angenehm empfindet, hilft zu entspannen, erzeugt freudige Gefühle und erleichtert das Loslassen der Alltagsorgen. Für eine schonende Verdampfung von ätherischen Ölen braucht man eine Duftlampe, in der sich das Wasser nicht über 55 Grad erhitzen kann. Wichtig ist deshalb ein ausreichender Abstand zwischen der Heizquelle (Teelicht etc.) und der Wasserschale.

#### So wird's gemacht

Schale mit Wasser füllen, die angegebene Menge ätherisches Öl zufügen, Teelicht anzünden oder elektrische Duftlampe anschalten. Die Mischungen sind geeignet für Räume von 20 bis 30 qm.

#### Sorgt für einen guten Schlaf

4 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

#### Beruhigt gestresste Nerven

3 Tropfen Lavendel  
2 Tropfen Ylang-Ylang  
2 Tropfen Bergamotte

#### Tröstet bei Mutlosigkeit

2 Tropfen Zeder  
2 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Bergamotte

#### Schenkt Geborgenheit und Wärme

2 Tropfen Benzoe Siam  
2 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

**Tipp:** Die Schale der Duftlampe regelmäßig von den Wachsrückständen der ätherischen Öle mit Alkohol oder Haushaltspiritus reinigen.

### KÖRPER-ÖLE ZUM VERWÖHNEN



Ein gut duftendes Körper-Öl auf der Haut einreiben – das verwöhnt Seele und Sinne. Ätherische Öle sind allerdings hochkonzentrierte Substanzen, die niemals direkt mit der Haut in Berührung kommen dürfen! Um ihren Duft und die Wirkung für die Körperpflege zu nutzen, werden sie mit einem sogenannten Basis-Öl gemischt. Zu den gängigen Basis-Ölen gehören süßes Mandel-Öl oder das feuchtigkeitsspendende Jojoba-Öl. Sehr entspannend wirkt Johanniskraut-Öl, das jedoch einen starken Eigengeruch hat.

#### So wird's gemacht

Basis-Öl mit ätherischen Ölen mischen. Schlaffördernd sind abendliche Einreibungen der Fußsohlen und des Solarplexus (Übergang vom Brustkorb zur Bauchmitte) im Uhrzeigersinn – jeweils über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen.

#### Entspannt die Muskeln

50 ml Basis-Öl,  
3 Tropfen Ylang-Ylang,  
6 Tropfen Lavendel

#### Für gute Träume

50 ml Basis-Öl  
2 Tropfen Sandelholz  
4 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Orange

#### Zum Wohlfühlen

50 ml Basis-Öl  
2 Tropfen Benzoe Siam  
4 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Mandarine

#### Für den gestressten Bauch

50 ml Basis-Öl  
3 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Majoran  
4 Tropfen Bergamotte

**Tipp:** Als erste Hilfe zum Einschlafen 10 ml Jojoba-Öl mit 10 Tropfen Lavendel mischen und die Fußsohlen damit einreiben.

### HEILPFLANZENBÄDER ZUM ENTSPANNEN



Für ein entspannendes Bad empfiehlt sich eine Wassertemperatur von 36°C bis 37°C, als Badedauer 15 bis 20 Minuten.

#### So wird's gemacht

Für ein Vollbad 50 bis 100 g Teemischung, für ein Fußbad entsprechend weniger Teemischung mit 2 bis 3 l Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Sud dem Badewasser zufügen.

#### Sorgt für tiefe Entspannung

50 g klein geschnittene Baldrianwurzel,  
50 g Hopfenzapfen

#### Für eine erholsame Nacht

30 g Lavendelblüten,  
20 g Melissenblätter,  
10 g Rosenblätter

### BÄDER MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



Bäder sind die effektivste Art, die Wirkstoffe ätherischer Öle aufzunehmen: über die im Wasser erweiterten Poren der Haut oder über das Einatmen der aufsteigenden Dämpfe.

#### So wird's gemacht

Für ein Vollbad 8 bis 10 Tropfen ätherisches Öl mit mindestens 3 EL Sahne, Honig oder Meersalz mischen und kurz vor dem Baden ins Wasser geben. Für ein Fußbad 4 bis 5 Tropfen ätherisches Öl mit 1 EL Sahne, Honig oder Meersalz mischen und ins Wasser geben.

#### Für einen erholsamen Schlaf

7 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

#### Zur Muskel- und Nervenentspannung

2 Tropfen Zeder  
4 Tropfen Ylang-Ylang  
4 Tropfen Lavendel

#### Zum Wohlfühlen

3 Tropfen Benzoe Siam  
3 Tropfen Rosenholz  
4 Tropfen Lavendel

**Tipp:** Citrus-Öle können Allergien auslösen – deshalb gering dosieren. |

Autorin: Dorothea zum Eschenhoff, DuftSinn GbR, Hemmingen, [www.duft-sinn.de](http://www.duft-sinn.de)  
Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn, [www.grieshaber-medien.de](http://www.grieshaber-medien.de)



AB 2018 EINHEITLICHE AUSBILDUNG FÜR ALLE PFLEGEFACHKRÄFTE



Foto: © contrastwerkstatt, fotolia.com

**HÄUSLICHE PFLEGE BRAUCHT** bestens ausgebildete Fachkräfte. Als Kirchliche Sozialstationen sorgen wir von Anfang an dafür, dass die Qualität der Ausbildung stimmt. Wir beschäftigen deshalb Praxisanleiter/innen und Mentor/innen, die die Auszubildenden und Praktikant/innen begleiten. Damit stellen wir sicher, dass das in der Theorie gelernte Wissen auch in der Praxis angewandt und vertieft wird. Nur so lassen sich die Ausbildungs- und Praktikumsziele erreichen. Indem wir mit allgemeinbildenden Schulen, Fachschulen und Hochschulen zusammen-

arbeiten, können wir Ausbildungsplätze für Außeneinsätze, Sozialpraktika und Praxissemester anbieten.

Die bislang getrennten Ausbildungen in der Altenpflege, Gesundheits- und Krankenpflege sowie Kinderkrankenpflege werden ab 2018 zu einer einzigen Ausbildung zusammengefasst. Erst im dritten Ausbildungsjahr vertiefen die Pflege-Azubis ihr Fachgebiet, das sich im Wesentlichen am Alter der zu pflegenden Menschen orientiert: Die Bandbreite beginnt bei der Pflege von Neugeborenen und reicht bis zur Pflege von hochbetagten Menschen. Über die Vor- und Nachteile der sogenannten „generalisierten Ausbildung“ wird derzeit in Fachkreisen noch heftig diskutiert. Zu groß ist die Sorge, dass der Zweig Altenpflege untergehen könnte, obwohl doch gerade diese Fachkräfte zukünftig extrem nachgefragt sein werden.

### AUF DIE PFLEGEKRÄFTE KOMMT ES AN

Wir bleiben am Ball und wollen mit unserer offensiven Personalentwicklung und -gewinnung auch dazu beitragen, dass sich gut ausgebildete Fachkräfte verantwortungsvoll in ihrem anspruchsvollen Beruf engagieren, damit hilfebedürftige Menschen weiterhin darauf bauen können, zu Hause gut gepflegt zu werden – am besten von uns.

## Von der Krankenschwester zur Pflegefachfrau

*Wussten Sie, dass es die „Krankenschwester“ eigentlich schon lange nicht mehr gibt? Die traditionelle Bezeichnung für staatlich examinierte Krankenpflegekräfte wurde bereits 2004 abgeschafft. Seitdem heißen die Absolventen Gesundheits- und Krankenpfleger. Jetzt werden diese und andere Pflegeausbildungen komplett reformiert. Und wer sie abschließt, ist dann Pflegefachfrau oder Pflegefachmann.*

### Was ist das eigentlich?

#### Ausbildungsumlage

Aufgrund einer Verordnung des Landes Baden-Württemberg sind wir – wie jeder andere Pflegedienst – verpflichtet, uns an der Altenpflege-Ausbildung finanziell zu beteiligen. Das geschieht über eine Ausbildungsumlage. Mit diesem Geld werden Ausbildungsplätze in stationären und ambulanten Einrichtungen unterstützt – nicht zuletzt auch deshalb, um dem drohenden Mangel an Fachkräften entgegenzuwirken.

Die Umlage wird Ihnen für jeden Hausbesuch mit grundpflegerischen Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz in Rechnung gestellt. Derzeit beträgt die Ausbildungsumlage je Hausbesuch 0,51 EUR (aber nur für höchstens drei Hausbesuche pro Tag). Die Kosten für die Ausbildungsumlage können über Ihre Pflegesachleistung bezahlt werden.

### HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.gaymann.de sowie aus dem Buch Wellness, erschienen bei Mosaik/Goldmann.

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,  
Bötzingen/Gundelfingen  
Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,  
Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,  
Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.,  
Teningen • Telefon 07641 1484

Sozialstation Mittlerer Breisgau e.V.,  
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V.,  
Herbolzheim • Telefon 07643 913080

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.,  
Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 8.800 Exemplare

**Konzept, Redaktion,  
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn  
Grafik: imagedesign, Köln

SCHLAFHILFEN AUS DER NATUR

# Schlaf gut!

Entspannte Schritte zur guten Nacht



**Erholsamer Schlaf sorgt maßgeblich dafür, dass wir gesund und leistungsfähig bleiben und uns wohlfühlen. Für viele Menschen sehen die Nächte jedoch ganz anders aus. Statt Tiefschlaf und Träumen wälzen sie sich stundenlang wach im Bett und fühlen sich tagsüber dann meist wie gerädert. Die gute Nachricht: Gegen Schlafstörungen ist ein Kraut gewachsen – und nicht nur eines! Die Natur bietet viele und gut verträgliche Schlafhilfen an.**

**WIR VERSCHLAFEN CIRCA** ein Drittel unseres Lebens. Aber während wir schlafen, leistet unser Körper lebensnotwendige Arbeit. Viele Heilungsprozesse passieren im Schlaf. Das Körpergewebe wird repariert, das Immunsystem gestärkt. Und was wir am Tag erlebt haben, wird neu sortiert und während der Tiefschlafphase in das Langzeitgedächtnis übertragen. Guter Schlaf ist lebenswichtig.

Nach Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) leiden dagegen über sieben Millionen Menschen in unserem Land an wiederkehrenden Schlafstörungen. Sie können nicht ein- oder durchschlafen. Viele Gründe halten vom Schlafen ab – belasten-

de Lebensumstände, eine ungemütliche Schlafumgebung, Krankheiten, Schmerzen. Wer wöchentlich drei bis vier Nächte sehr schlecht schläft, leidet unter einer chronischen Schlafstörung, die ärztlich abgeklärt und behandelt werden sollte.

Bei alltäglichen Schlafproblemen hilft es allerdings oft schon, die Zeit vor dem Zubettgehen bewusster zu gestalten. Man kommt besser zur Ruhe, wenn der Tag mit einem schlaffördernden Ritual beendet wird. Ein wohlschmeckender Heilpflanzentee, ein sanftes Aroma aus der Duftlampe, ein Bad oder eine kleine Massage mit einem beruhigenden Öl – das alles entspannt in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen.

**Übrigens:** Das Schlafverhalten ändert sich im Laufe des Lebens: Im Alter verteilt sich der Schlaf oft auf Tag („Nickerchen“) und Nacht. Und ältere Menschen brauchen meist länger, bis sie einschlafen.

## SCHLAFFÖRDERNDE HEILPFLANZEN

Heilpflanzen wirken positiv auf die Einschlafphase und erhöhen die Schlafbereitschaft, ohne die Schlafphasen zu beeinflussen. Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume und Lavendel sind die wichtigsten schlaffördernd wirkenden Pflanzen. Sie können sowohl bei nervösen Erregungszuständen als auch bei Schlafstörungen eingesetzt werden. Ihr großes Plus: Sie beeinträchtigen nicht die Leistungsfähigkeit, wie man das als Nebenwirkung synthetischer Schlafmittel kennt. Dafür tritt die Wirkung der Heilpflanzen – regelmäßig abends eine Tasse Tee – erst nach ein bis drei Wochen ein.

### So wird's gemacht

Für eine Tasse Tee 1 TL Teemischung mit kochendem Wasser überbrühen. 5 bis 10 Minuten bei zugedeckter Tasse ziehen lassen. 4 bis 6 Wochen regelmäßig abends trinken.

**Tee zum Wohlfühlen und Schlafen**  
10 g Baldrianwurzel →

20 g Hopfenzapfen  
30 g Melissenblätter  
20 g Passionsblumenkraut  
10 g Lavendelblüten  
10 g Rosenblüten

### Tee zur Beruhigung und Nervenstärkung

60 g Melissenblätter  
20 g Passionsblumenkraut  
10 g Pomeranzenschalen  
10 g Lavendelblüten

### Tee gegen Völlegefühl und Bauchweh am Abend

10 g Baldrianwurzel  
je 30 g Melissenblätter  
Lavendelblüten, Fenchelsamen

**Tipp:** Teebeutel-Tees sind nicht empfehlenswert, da die Wirkstoffe durch die Zerkleinerung der Pflanzen verloren gehen.

## SCHLAFFÖRDERNDE NATURREINE PFLANZENDÜFTE

Ätherische Öle sind Duftstoffe von Pflanzen. Je nach Gewächs finden sie sich in den Wurzeln, Blättern, Nadeln, Blüten, Samen, im Kraut oder Holz. Ihre beruhigenden, entspannenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften entfalten sie über den Geruchssinn und über die Haut.



### Lavendel beruhigt

Zahlreiche Untersuchungen belegen die beruhigende Wirkung des ätherischen Lavendel-Öls. Was viele nicht wissen: Lavendel ist nicht gleich Lavendel! Nur das Öl einer ganz bestimmten Lavendelpflanze wirkt entspannend und schlaffördernd. Sie trägt den lateinischen Namen *Lavandula angustifolia*. Das würzig-krautige Lavendel-Öl lässt sich gut mit dem fruchtig-warmen Duft des Orangen-Öls kombinieren. Zwei sanfte Helfer gegen innere Unruhe, Reizbarkeit und Ängste. Bei stressbedingten Verspannungen wirkt Lavendel-Öl krampflösend und schmerzlindernd.

Das hat sich bewährt: 1 Tropfen Lavendel-Öl auf ein Taschentuch oder das Bettzeug geben und tief einatmen!

### RAUMDÜFTE ZUM BERUHIGEN



Viele ätherische Öle haben eine stressabbauende und psychisch ausgleichende Wirkung. Sie sind zugleich hautfreundlich, schmerzlindernd und krampflösend. Die Auswahl ist groß. Da ist es gut zu wissen, dass man ganz und gar der eigenen Nase folgen darf. Jeder Duft, den man als angenehm empfindet, hilft zu entspannen, erzeugt freudige Gefühle und erleichtert das Loslassen der Alltagsorgen. Für eine schonende Verdampfung von ätherischen Ölen braucht man eine Duftlampe, in der sich das Wasser nicht über 55 Grad erhitzen kann. Wichtig ist deshalb ein ausreichender Abstand zwischen der Heizquelle (Teelicht etc.) und der Wasserschale.

#### So wird's gemacht

Schale mit Wasser füllen, die angegebene Menge ätherisches Öl zufügen, Teelicht anzünden oder elektrische Duftlampe anschalten. Die Mischungen sind geeignet für Räume von 20 bis 30 qm.

#### Sorgt für einen guten Schlaf

4 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

#### Beruhigt gestresste Nerven

3 Tropfen Lavendel  
2 Tropfen Ylang-Ylang  
2 Tropfen Bergamotte

#### Tröstet bei Mutlosigkeit

2 Tropfen Zeder  
2 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Bergamotte

#### Schenkt Geborgenheit und Wärme

2 Tropfen Benzoe Siam  
2 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

**Tipp:** Die Schale der Duftlampe regelmäßig von den Wachsrückständen der ätherischen Öle mit Alkohol oder Haushaltspiritus reinigen.

### KÖRPER-ÖLE ZUM VERWÖHNEN



Ein gut duftendes Körper-Öl auf der Haut einreiben – das verwöhnt Seele und Sinne. Ätherische Öle sind allerdings hochkonzentrierte Substanzen, die niemals direkt mit der Haut in Berührung kommen dürfen! Um ihren Duft und die Wirkung für die Körperpflege zu nutzen, werden sie mit einem sogenannten Basis-Öl gemischt. Zu den gängigen Basis-Ölen gehören süßes Mandel-Öl oder das feuchtigkeitsspendende Jojoba-Öl. Sehr entspannend wirkt Johanniskraut-Öl, das jedoch einen starken Eigengeruch hat.

#### So wird's gemacht

Basis-Öl mit ätherischen Ölen mischen. Schlaffördernd sind abendliche Einreibungen der Fußsohlen und des Solarplexus (Übergang vom Brustkorb zur Bauchmitte) im Uhrzeigersinn – jeweils über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen.

#### Entspannt die Muskeln

50 ml Basis-Öl,  
3 Tropfen Ylang-Ylang,  
6 Tropfen Lavendel

#### Für gute Träume

50 ml Basis-Öl  
2 Tropfen Sandelholz  
4 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Orange

#### Zum Wohlfühlen

50 ml Basis-Öl  
2 Tropfen Benzoe Siam  
4 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Mandarine

#### Für den gestressten Bauch

50 ml Basis-Öl  
3 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Majoran  
4 Tropfen Bergamotte

**Tipp:** Als erste Hilfe zum Einschlafen 10 ml Jojoba-Öl mit 10 Tropfen Lavendel mischen und die Fußsohlen damit einreiben.

### HEILPFLANZENBÄDER ZUM ENTSPANNEN



Für ein entspannendes Bad empfiehlt sich eine Wassertemperatur von 36°C bis 37°C, als Badedauer 15 bis 20 Minuten.

#### So wird's gemacht

Für ein Vollbad 50 bis 100 g Teemischung, für ein Fußbad entsprechend weniger Teemischung mit 2 bis 3 l Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Sud dem Badewasser zufügen.

#### Sorgt für tiefe Entspannung

50 g klein geschnittene Baldrianwurzel,  
50 g Hopfenzapfen

#### Für eine erholsame Nacht

30 g Lavendelblüten,  
20 g Melissenblätter,  
10 g Rosenblätter

### BÄDER MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



Bäder sind die effektivste Art, die Wirkstoffe ätherischer Öle aufzunehmen: über die im Wasser erweiterten Poren der Haut oder über das Einatmen der aufsteigenden Dämpfe.

#### So wird's gemacht

Für ein Vollbad 8 bis 10 Tropfen ätherisches Öl mit mindestens 3 EL Sahne, Honig oder Meersalz mischen und kurz vor dem Baden ins Wasser geben. Für ein Fußbad 4 bis 5 Tropfen ätherisches Öl mit 1 EL Sahne, Honig oder Meersalz mischen und ins Wasser geben.

#### Für einen erholsamen Schlaf

7 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

#### Zur Muskel- und Nervenentspannung

2 Tropfen Zeder  
4 Tropfen Ylang-Ylang  
4 Tropfen Lavendel

#### Zum Wohlfühlen

3 Tropfen Benzoe Siam  
3 Tropfen Rosenholz  
4 Tropfen Lavendel

**Tipp:** Citrus-Öle können Allergien auslösen – deshalb gering dosieren. |

Autorin: Dorothea zum Eschenhoff, DuftSinn GbR, Hemmingen, [www.duft-sinn.de](http://www.duft-sinn.de)  
Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn, [www.grieshaber-medien.de](http://www.grieshaber-medien.de)



AB 2018 EINHEITLICHE AUSBILDUNG FÜR ALLE PFLEGEFACHKRÄFTE



Foto: © contrastwerkstatt, fotolia.com

**HÄUSLICHE PFLEGE BRAUCHT** bestens ausgebildete Fachkräfte. Als Kirchliche Sozialstationen sorgen wir von Anfang an dafür, dass die Qualität der Ausbildung stimmt. Wir beschäftigen deshalb Praxisanleiter/innen und Mentor/innen, die die Auszubildenden und Praktikant/innen begleiten. Damit stellen wir sicher, dass das in der Theorie gelernte Wissen auch in der Praxis angewandt und vertieft wird. Nur so lassen sich die Ausbildungs- und Praktikumsziele erreichen. Indem wir mit allgemeinbildenden Schulen, Fachschulen und Hochschulen zusammen-

arbeiten, können wir Ausbildungsplätze für Außeneinsätze, Sozialpraktika und Praxissemester anbieten.

Die bislang getrennten Ausbildungen in der Altenpflege, Gesundheits- und Krankenpflege sowie Kinderkrankenpflege werden ab 2018 zu einer einzigen Ausbildung zusammengefasst. Erst im dritten Ausbildungsjahr vertiefen die Pflege-Azubis ihr Fachgebiet, das sich im Wesentlichen am Alter der zu pflegenden Menschen orientiert: Die Bandbreite beginnt bei der Pflege von Neugeborenen und reicht bis zur Pflege von hochbetagten Menschen. Über die Vor- und Nachteile der sogenannten „generalisierten Ausbildung“ wird derzeit in Fachkreisen noch heftig diskutiert. Zu groß ist die Sorge, dass der Zweig Altenpflege untergehen könnte, obwohl doch gerade diese Fachkräfte zukünftig extrem nachgefragt sein werden.

### AUF DIE PFLEGEKRÄFTE KOMMT ES AN

Wir bleiben am Ball und wollen mit unserer offensiven Personalentwicklung und -gewinnung auch dazu beitragen, dass sich gut ausgebildete Fachkräfte verantwortungsvoll in ihrem anspruchsvollen Beruf engagieren, damit hilfebedürftige Menschen weiterhin darauf bauen können, zu Hause gut gepflegt zu werden – am besten von uns.

## Von der Krankenschwester zur Pflegefachfrau

*Wussten Sie, dass es die „Krankenschwester“ eigentlich schon lange nicht mehr gibt? Die traditionelle Bezeichnung für staatlich examinierte Krankenpflegekräfte wurde bereits 2004 abgeschafft. Seitdem heißen die Absolventen Gesundheits- und Krankenpfleger. Jetzt werden diese und andere Pflegeausbildungen komplett reformiert. Und wer sie abschließt, ist dann Pflegefachfrau oder Pflegefachmann.*

### Was ist das eigentlich?

#### Ausbildungsumlage

Aufgrund einer Verordnung des Landes Baden-Württemberg sind wir – wie jeder andere Pflegedienst – verpflichtet, uns an der Altenpflege-Ausbildung finanziell zu beteiligen. Das geschieht über eine Ausbildungsumlage. Mit diesem Geld werden Ausbildungsplätze in stationären und ambulanten Einrichtungen unterstützt – nicht zuletzt auch deshalb, um dem drohenden Mangel an Fachkräften entgegenzuwirken.

Die Umlage wird Ihnen für jeden Hausbesuch mit grundpflegerischen Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz in Rechnung gestellt. Derzeit beträgt die Ausbildungsumlage je Hausbesuch 0,51 EUR (aber nur für höchstens drei Hausbesuche pro Tag). Die Kosten für die Ausbildungsumlage können über Ihre Pflegesachleistung bezahlt werden.

### HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.gaymann.de sowie aus dem Buch Wellness, erschienen bei Mosaik/Goldmann.

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,  
Bötzingen/Gundelfingen  
Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,  
Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,  
Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.,  
Teningen • Telefon 07641 1484

Sozialstation Mittlerer Breisgau e.V.,  
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V.,  
Herbolzheim • Telefon 07643 913080

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.,  
Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 8.800 Exemplare

**Konzept, Redaktion,  
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn  
Grafik: imagedesign, Köln