



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Jahr 2020 werden wir alle nicht vergessen. Eine weltweite Pandemie von diesem Ausmaß hat bislang niemand von uns erlebt. Nicht zuletzt deswegen ist die Suche nach Schutz und Sicherheit auch so schwierig. So wünschen wir Ihnen allen, dass Sie gesund und wohlbehalten durch diese Krise kommen!


In dieser Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE gehen wir der Frage nach, wie wir trotz der Pandemie gesund bleiben können.

Lesen Sie außerdem in diesem Heft: Wie sich auch zu Hause kneipen lässt.

Und auf der letzten Seite dieser Ausgabe wartet ein Themenwechsel auf Sie, der Sie interessieren wird: Welche kreativen und innovativen Wege wir als Arbeitgeber gehen, damit sich unsere Mitarbeitenden mit Begeisterung für Ihre Pflege einsetzen können.

**Waltraud Höfflin** Vorstand Pflegemanagement  
**Michael Szymczak** Vorstandsvorsitzender Geschäftsführung

Verfolgen Sie unsere aktuellen Infos zur Corona-Krise unter [www.sozialstation-boetzingen.de/aktuell](http://www.sozialstation-boetzingen.de/aktuell)

 CORONA Pflegeupdate:  
Was Sie jetzt wissen müssen



## Gesundheit trotz Corona

# Mit dem Virus leben lernen

Wir gehen davon aus, dass uns das Corona-Virus noch lange Zeit begleiten wird. Darum fragen wir nicht danach, wann endlich alles wieder sein wird wie vorher, sondern wie wir mit dem Virus verantwortungsvoll leben können. Wie lässt sich unser Alltag gestalten, um zufrieden zu sein? Und das, ohne dadurch andere Menschen zu gefährden oder das Gesundheitssystem zu überlasten.

### Fakten zu COVID-19

- Ohne Gegenmaßnahmen verbreitet sich das Virus schnell.
- Das Corona-Virus wird durch große und kleine Tröpfchen aus Mund und Nase übertragen sowie im direkten Kontakt über die Hände oder über häufig angefasste Flächen.
- Eine infizierte Person ist bereits zwei Tage vor Symptombeginn hochinfektiös.
- Die meisten Krankheitsverläufe sind mild, zum Teil auch asymptomatisch, d.h. die Infizierten erleben sich nicht als krank.
- Es gibt einen bedenklich hohen Anteil an schweren Verläufen, die auch erst mehrere Tage nach Erkrankungsbeginn sehr plötzlich beginnen können.
- Es gibt Spätfolgen mit schweren Krankheitsverläufen.
- Es gibt bisher keine Impfung sowie keine andere Therapie gegen das Virus.
- Es gibt keine Sicherheit, ob und ggf. wie lange nach einer durchgestandenen Infektion eine Immunität gegen COVID-19 besteht.

### Wie wir in der Pandemie gesund bleiben können

Ob sich jemand gesund fühlt, hängt von körperlichen, seelischen und sozialen Aspekten ab. Je stabiler jeder einzelne Aspekt erlebt wird, umso gesünder fühlt man sich. Im Alltag können wir alle etwas für die Gesundheit von uns allen tun:

- ungeschützte Kontakte durch Abstand und/oder Mund-Nasen-Bedeckung reduzieren
- Hygieneregeln anwenden: Lüften, Hust- und Nies-Etikette, Handhygiene



Leicht zu merken –  
die drei Regeln von AHA

- eigene körperliche Vorbelastung realistisch einschätzen
- sich bei psychischer Belastung jemandem anvertrauen
- eigene Stärken zur Bewältigung von belastenden Situationen abrufen (Resilienz)
- sich selbst öfter etwas Gutes tun
- soziale Kontakte im kleinen Rahmen pflegen
- wer Kapazitäten übrig hat: andere unterstützen und begleiten



Das mag kein Virus: Hände waschen – 30 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



Kneipp für zu Hause: wohlfühlen und gesund bleiben

# Der Reiz des kalten Wassers



Um den Alltag mit einem pflegebedürftigen Menschen gut zu meistern, braucht man kleine Inseln, die Entspannung und Wohlbefinden bringen und die Gesundheit erhalten. Dazu sind Kneipp-Anwendungen wunderbar geeignet. Pflegende Angehörige können von der Wassertherapie im eigenen Badezimmer profitieren. Und auch in der Pflege von bettlägerigen Menschen lässt sich das Kneipp-Prinzip anwenden.

Im kommenden Jahr 2021 wäre Pfarrer Sebastian Kneipp 200 Jahre alt geworden. Er entdeckte als junger Mann für sich die Heilkraft des kalten Wassers. Im Selbstversuch badete er für wenige Sekunden in der Donau und sprintete anschließend eine kurze Strecke. Danach fühlte er sich frisch und erholt. Diese kurzen Bäder wiederholte Kneipp,

system. Der Körper wird widerstandsfähiger gegen Infektionsträger wie Bakterien und Viren und er wird mit besonderen Wetterlagen oder anderen Belastungen besser fertig. Körperliche und geistig-seelische Erschöpfung bei Überlastung lassen sich vorbeugen und außerdem gibt es Anwendungen, die als sanfte Einschlafhilfe wirken.

wieder wohlzufühlen, beispielsweise durch Wechselfußbäder bei kalten Füßen oder durch einen kalten Knieguss bei schweren Beinen. Wenn Sie eine Erkrankung haben, sprechen Sie vorher auf jeden Fall mit Ihrem Arzt und klären mit ihm ab, welche Anwendungen für Sie empfehlenswert sind. Oftmals kann das Kneippen als begleitende Therapiemaßnahme hilfreich sein.

das Schlafmittel ersetzen und mit einem Leibwickel kann die Verdauung angeregt werden. Wertvoll ist auch, dass die Anwendungen die Körperwahrnehmung verbessern. Wer ein gutes Gefühl für seinen Körper hat, nimmt Veränderungen eher wahr und kann schneller darauf reagieren. So lassen sich mögliche Krankheiten früher entdecken und gegebenenfalls besser behandeln.

» Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen wie immer genannten Mittel übertroffen werden kann. « Sebastian Kneipp

ergänzte sie mit Teilbädern und kalten Güssen, bis er schließlich vollständig von der Tuberkulose geheilt war, unter der damals viele Menschen litten.

Später wendete der Pfarrer sein Wissen auch bei Patienten an und war als „Wasserdoktor“ bekannt und beliebt. Heute untermauern zahlreiche Studien die positiven Wirkungen der Kneipp-Therapie. Die Wasseranwendungen stärken die körpereigenen Abwehrkräfte, den Kreislauf und das Nerven-

## Kleine Beschwerden „wegkneipen“

Die Kneipp-Wassertherapie besteht aus über 120 Anwendungen, von denen sich viele relativ einfach in den Alltag zu Hause integrieren lassen. Wenn Sie gesund sind, können Sie alle Güsse, Bäder und Waschungen ohne Bedenken als Gesundheitsprogramm zur Vorbeugung machen. Bei kleineren Beschwerden sind die Anwendungen ein wirksames Mittel, sich schnell

Gerade auch im Alter ist Kneippen gut geeignet, beispielsweise, wenn mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden müssen. Durch eine Kneipp-Behandlung lässt sich oftmals

## Das Spiel von Kälte und Wärme

Die Wirkung der Kneipp-Therapie beruht darauf, dass dem Körper durch



## KNEIPP-KUR: SICH VON FACHLEUTEN BEHANDELN LASSEN

Wer sich gerne erst einmal von Fachleuten behandeln lassen möchte, bevor er selbst zu Hause mit Anwendungen startet, kann eine Kneipp-Kur machen. In Deutschland gibt es 78 Kneippkurorte und -heilbäder mit entsprechenden Angeboten. Dazu gehört auch Bad Wörishofen, der Wirkungsort von Sebastian Kneipp. Informationen gibt der Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte in Bad Münstereifel, Telefon 02253 5446-88, [www.kneippverband.de](http://www.kneippverband.de)

einen Kältereiz Wärme entzogen wird, worauf er mit der Entwicklung von Wärme reagiert. So wird ein Selbstheilungsprozess ausgelöst. Dabei gilt: Der mildeste Reiz, der eine ausreichend gute Reaktion bewirkt, ist der beste. Der Reiz ist umso stärker, je weiter er von der Körpertemperatur abweicht, je größer die behandelte Körperfläche ist und je länger die Anwendung dauert. In jedem Fall sollten Sie sich nach der Anwendung wohlfühlen – das ist immer das Ziel!

**Dafür gilt es einige Regeln zu beachten:**

- Das Wichtigste: niemals kaltes Wasser auf kalter Haut anwenden, also beispielsweise kein kaltes Fußbad bei kalten Füßen. Ist die Haut kalt, müssen Sie vorab für eine Erwärmung sorgen, entweder aktiv durch Bewegung oder passiv durch warmes Wasser.
- Der Raum sollte angenehm temperiert sein mit mindestens 21 Grad.
- Das Wiedererwärmen nach jeder Anwendung gehört ebenfalls zur Behandlung, auch hier wieder aktiv durch Bewegung oder passiv durch kuschelige Kleidung oder Bettwärme.
- Vor und nach dem Essen sollten Sie mindestens eine halbe Stunde vergehen lassen, bevor sie eine Anwendung machen.

**Starker Kaffee? Kaltes Armbad!**

**Gut am frühen Nachmittag oder immer nach Bedarf**

- Füllen Sie das Waschbecken mit kaltem Wasser zwischen 12 und 18 Grad.
- Die (warmen!) Hände und Arme bis zur Mitte des Oberarms eintauchen, so lange, bis die Kälte deutlich spürbar wird, je nach Wassertemperatur ca. 30 bis 40 Sekunden.

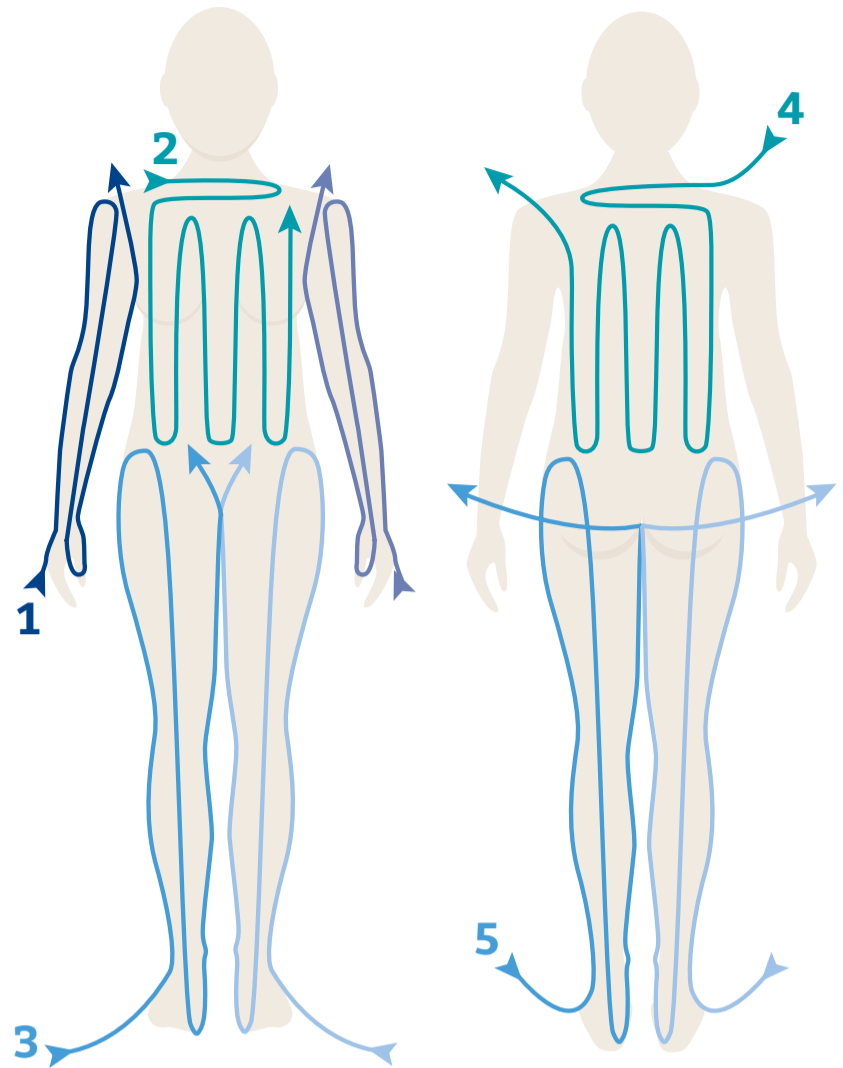
- Danach nicht abtrocknen, sondern das Wasser sanft abstreifen und die Arme bewegen, beispielsweise pendeln, bis Sie die Wärme spüren.

**Wirkt erfrischend und anregend**

**Vorsicht bei Angina pectoris und organischen Herzkrankheiten!**

- Hilft beim Einschlafen: kalter Knieguss
- Am besten den Knieguss mit bekleidetem Oberkörper in der Dusche durchführen – oder im Sommer auch mit einem Schlauch im Garten. Sind die Füße kalt, erst mit einem warmen Fußbad vorwärmen.
- Ein Duschkopf, der einen gleichmäßigen, weichen und vollen Wasserstrahl produziert, ist am besten geeignet. Mit dem rechten Bein beginnen und den Wasserstrahl außen vom kleinen Zeh bis zur Kniekehle hochführen. Dort mit kreisenden Bewegungen für ca. 5 Sekunden verweilen, dann auf die Vorderseite wechseln, nochmals mit kreisenden Bewegungen kurz verweilen und über die Beininnenseite wieder abwärtsführen. Die gleiche Bewegung anschließend beim linken Bein ausführen und nochmals an jedem Bein wiederholen. Am Ende beide Fußsohlen begießen.
- Anschließend wieder aufwärmen, entweder durch Bewegung oder mit warmen Wollstrümpfen ins Bett schlüpfen.
- Beruhigt, gute Einschlafhilfe, hilft gegen Kopfschmerzen, nimmt Hitze- und Schweregefühl aus den Beinen, wirkt durchblutungsfördernd und ist ein gutes Gefäßtraining für die Venen.

- ! **Vorsicht bei einem Harnwegsinfekt**



© Gepflegt zu Hause, Astrid Sitz

**Sanft anregen: die Ganzwaschung**

**Auch für bettlägerige Menschen gut geeignet.**

- Dann wird die Anwendung im Sitzen im Bett ausgeführt, sonst im Stehen.
- Das Wasser kann anfangs zimmerwarm sein und am Schluss so kalt wie möglich. Einen Waschhandschuh oder ein zusammengelegtes Leinentuch eintauchen und ausdrücken, sodass es gut feucht ist. Mit gleichmäßigem Druck, aber ohne zu Reiben den Körper abwaschen.
- Am rechten Handrücken beginnen und bis zur Schulter gehen, von dort an der Innenseite des Armes wieder zur Hand zurück. Ebenso am linken Arm. Dann den Handschuh wieder ins Wasser tauchen.

- Anschließend die Brust quer und den Leib längs abwaschen. Über die Außenseite des rechten Beines bis zum rechten Fuß und an der Innenseite des Beines wieder hoch bis zur Leiste; ebenso die linke Seite.
- Dann umdrehen und im oberen Teil des Rückens wieder quer, im unteren Teil längs streichen, und (wenn Sie stehen) die Beine wie vorne abwaschen.
- Nicht abtrocknen und anschließend im Bett wieder erwärmen. Stabilisiert den Kreislauf und stärkt das Immunsystem. |

Autorin: Sabine Anne Lück, Redaktion: Uschi Grieshaber © Gepflegt zu Hause, GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn



**MEHR LESEN**

- Die Werke „Meine Wasserkur“ und „So sollt ihr leben“ von Sebastian Kneipp können Sie **kostenlos als PDF downloaden** unter [www.kneipp.com](http://www.kneipp.com). Geben Sie auf der Startseite die Titel als Suchbegriffe ein.
- Im Kneipp-Bund sind 1.200 Kneipp-Vereine, Einrichtungen und Fachverbände organisiert. Auf [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) gibt es viele weitere Kneipp-Tipps für daheim und Informationen für diejenigen, die tiefer in die Lehren von Pfarrer Kneipp einsteigen möchten.
- **Natürlich gesund mit Kneipp** – das Buch stellt über 60 Wasserbehandlungen für zu Hause vor – von Klassikern bis zu modernen Therapie-Ansätzen. Mit einer Übersicht, die für jede Beschwerde eine passende Anwendung zeigt. *Dr. med. Robert M. Bachmann und German M. Schleinkofer* Erschienen im Trias Verlag, 160 Seiten, ISBN 978-3-432-10796-7, 19,99 Euro

© Foto: britta60, stockadobe.com



Kirchliche Sozialstationen als Arbeitgeber

# Wir entwickeln kreative Arbeitsplätze



**Herbolzheim**



**Bad Krozingen**



**Bötzingen**

In der ambulanten Pflege tut sich etwas. Pflegebedürftige Menschen und ihre Familien wünschen sich zunehmend ein flexibles Pflege- und Betreuungsangebot, das auf ihre individuelle Pflegesituation zu Hause Rücksicht nimmt.

Als Kirchliche Sozialstationen in der Region entwickeln wir derzeit attraktive Arbeitsfelder für ausgebildete Pflegekräfte und neue Arbeitsprofile für Hilfskräfte. Drei Beispiele zeigen unsere kreativen Ansätze.

**Beispiel Herbolzheim – Hilfskräfte ergänzen Fachkräfte:** Die Kirchliche Sozialstation begegnet dem Fachkräftemangel durch sogenannte „Ergänzende Hilfen“, die die Fachpflegekräfte ergänzen und entlasten. Die Sozialstation bietet Interessierten dazu eine

6-wöchige Einarbeitung durch eine examinierte Pflegefachkraft an. Das Einarbeitungskonzept stellt sicher, dass die Ergänzenden Hilfen die sogenannte Grundpflege ausüben können sowie das sichere Umsetzen etwa vom Bett auf einen Stuhl. Ergänzende Hilfen kennen die Grundlagen der allgemeinen Krankenbeobachtung, Hygienestandards, Prophylaxen und des Beschwerdemanagements. Sie wissen, was im Notfall zu tun ist. Engmaschige Pflegevisiten und feste Ansprechpartner begleiten das Programm dauerhaft.

**Beispiel Bad Krozingen – Passgenaue Arbeitsplätze:** Die Sozialstation setzt u.a. auf flexible Arbeitszeiten. So teilen sich jeweils zwei Pflegefachkräfte die Verantwortung für eine Pflgetour, d.h. sie vereinbaren untereinander, wer an welchem Tag die Pflgetour übernimmt. Akute Vertretungswünsche gleichen die beiden Kolleginnen untereinander aus. Der Vorteil für die Pflegekunden: Sie haben verlässlich zwei Ansprechpartner\*innen und müssen sich selbst an Wochenenden nicht mehr auf unbekannte Gesichter einstellen.

Zum Ansatz passgenauer Arbeitsplätze gehören u.a. zwei weitere attraktive Angebote:

- Eltern können ihre Kinder zu den Dienstbesprechungen mitbringen. Die Sozialstation sorgt während der Sitzung für eine Kinderbetreuung.
- Lebensarbeitszeitkonto: Pflegekräfte können bei voller Arbeitsleistung

ein Viertel ihres Gehaltes ansparen. Die angesparte Summe steht ihnen dann während einer Auszeit zur Verfügung.

**Beispiel Bötzingen – Qualifizierung zur Betreuungskraft:** „Bei uns macht Lernen Spaß!“, so lautet das Motto der Kirchlichen Sozialstation Bötzingen, mit der sie für ihre Ausbildung von Betreuungskräften wirbt. Betreuungskräfte schenken Lebensqualität, indem sie für die Gäste in den Tagespflegen in Umkirch, Eichstetten und Bötzingen da sind – als Ansprechpartner\*innen, zur Unterstützung für mehr Sicherheit, Orientierung und Freude am Leben. Betreuungskräfte tragen dazu bei, dass sich alte Menschen geachtet fühlen und in die Gemeinschaft integriert werden.

Die Sozialstation macht deshalb interessierte Menschen fit für die Aufgabe als Betreuungskraft in der Tagespflege (nach § 53c SGB XI) – mit einem einjährigen Kurs von 160 Unterrichtsstunden und einem zweiwöchigen Praktikum. Die Kursthemen sprechen für sich: Formen der Demenz, spezielle Krankheitsbilder, gelingende Kommunikation, milieuthérapeutische Gestaltung, Ernährung, Bewegung, Aktivierung, Körperpflege von Kopf bis Fuß, Grundkurs Kinästhetik, rechtliche Grundlagen und vieles mehr.

Sie wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns an! Wie Sie uns direkt erreichen, steht auf dieser Seite links unten im Impressum.

© Gepflegt zu Hause, GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

## 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 96269821

Sozialstation Markgräflerland e.V., Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH, Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus unterer Breisgau e.V., Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

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

Auflage 10.100 Exemplare

**Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Grafik: imagedesign, Köln

## Heiter bleiben, wenn es ernst wird



© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de / Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender 2019.