

Situation Betroffener und der Pflegekräfte im Fokus

Internationaler Tag der Pflege: Drängende Herausforderungen stehen an

BRANDENBURG. Am kommenden Montag, dem 12. Mai, wird weltweit wieder der Internationale Tag der Pflege begangen. Er bietet eine Plattform, um die Bedeutung der Pflege für Patienten und Angehörige sowie das Gesundheitssystem zu unterstreichen. Von vielen Organisationen der Pflege- und Krankenbetreuung sind Veranstaltungen und Kundgebungen zum Tag der Pflege geplant, bei denen es um die Zukunft der Versorgung geht. So lädt etwa der auch für die Prignitz und Ostprignitz-Ruppin zuständige Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK) Nordost ab 16 Uhr zu einer Diskussion über „Weltklassepflege für Deutschland“ in Berlin ein (www.dbfk.de), bei der es um die Verantwortung für und von Pflegefachpersonal aus anderen Ländern gehen soll, das teils lange auf die Anerkennung von Qualifikationen warten muss. Gerade

bei hochqualifizierten Spezialisten in der Pflege erwartet das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung deutliche Verschärfungen der Fachkräftesituation. Mit dabei sind Gesprächspartner medizinischer Institutionen in Brandenburg. „Große gesellschaftliche Baustellen“ und „zunehmende Herausforderungen“ thematisiert auch der Deutsche Caritasverband in einer Erklärung zum Pflegetag. „Der demografische Buckel der Babyboomer stellt unser System vor eine Zerreißprobe. Die Pflegeversicherung ist ernsthaft in Finanzierungsproblemen. In der Konsequenz drohen Insolvenzen – mitten in einem wachsenden Bedarf an Pflegeplätzen“, so die Organisation. Zunehmend sehen sich zudem Einrichtungen der Pflege sehr speziellen Anforderungen gegenüber, auf die das System nicht vorbereitet sei, stellt

die Caritas etwa mit Verweis auf schwere demenzielle Erkrankungen fest, deren Versorgung langfristig und individuell gedacht werden müsse. Der Verband lobt in diesem Zusammenhang die geplante Einrichtung einer Reformkommission, um vorschnelles Reagieren zu verhindern.

Andere Organisationen wie der Deutsche Pflegerat (DPR) betonen anlässlich des Tags die entscheidende Rolle der Pflegekräfte für das Wohlergehen und die Genesung der Patienten und Pflegebedürftigen. Gefordert werden in diesem Zusammenhang Verbesserungen der Arbeitsbedingungen und Perspektiven des Personals, um den Beruf in der Pflege attraktiver zu machen und den Fachkräftemangel zu lindern. „Wer Pflege will, muss beruflich Pflegende stärken. Wer Gesundheit will, muss sich um diejenigen kümmern, die tagtäglich dafür Sorge tragen – körperlich, seelisch, organisatorisch“, so DPR-Präsidentin Christine Vogler.

Der Ursprung des Tages der Pflegenden geht auf Florence Nightingale zurück, die mit ihrem Wirken als Krankenschwester in Großbritannien und Britisch-Indien im 19. Jahrhundert als Pionierin der modernen Krankenpflege gilt. *gd*

Die Anforderungen an Pflegekräfte sind hoch.
Foto: Adobe Stock/New Africa

Ein ganz normales Leben ist das Ziel

Petra Neubauer begleitet seit mehr als 25 Jahren Menschen mit starkem Übergewicht

BRANDENBURG. 20 000 Magenverkleinerungen werden jährlich in der Bundesrepublik durchgeführt. Die Ernährungsberaterin Petra Neubauer erklärt, was die Betroffenen brauchen – vor und nach der Operation.

Sie begleiten als Ernährungsberaterin Menschen vor und nach bariatrischen Operationen, der Begriff ist den meisten unbekannt. Was verbirgt sich dahinter?
Petra Neubauer: Magenverkleinerung, das Wort ist wohl geläufiger, wir sprechen auch von Adipositas-Operationen. Dadurch wird die Verzehrmenge reduziert und Menschen mit einem extrem zu hohen Körpergewicht kann dauerhaft geholfen werden. Mittlerweile werden in Deutschland etwa 20 000 solcher Operationen im Jahr in verschiedener Form durchgeführt, bei entsprechenden Voraussetzungen können die Krankenkassen im Rahmen eines multimodalen Konzeptes die Kosten übernehmen.

Warum brauchen Menschen vor und nach dieser Operation eine besondere Begleitung?
Die Patienten haben oft einen langen Leidensweg, unzählige Kuren, Ernährungsberatungen und Diäten hinter sich. Auch die Operation wird nur erfolgreich sein, wenn sie mit einem selbst gewollten Neustart für Körper und Geist verbunden ist. Die Operierten müssen jetzt lernen, dass sie nicht mehr hungern, sondern essen sollen. Es geht weniger darum, was sie essen, sondern dass sie mit der richtigen Art zu essen wieder Freude am Leben gewinnen. Deshalb bin ich gegen Essverbote, und vor allem achte ich auf die „Diätwürmer“, das sind die jahrelang gehörten Diätvorschriften, die sich im Gehirn festgesetzt haben.

Petra Neubauer.
Foto: Privat

Was verändert sich durch die Operation in der Ernährung?
Zunächst gibt es eine zweiwöchige Phase, in der nur breiartige Nahrung aufgenommen werden kann. Danach kann langsam alles gegessen werden, in kleineren und häufigeren Portionen. Man muss sich mehr Zeit für die Mahlzeiten nehmen, vor allem müssen sie ausgewogen sein, im richtigen Verhältnis von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten, dazu kommen Vitamine und Mineralstoffe, diese in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

Ihr gerade erschienenes Buch „Richtige Ernährung nach der Adipositas-OP“ enthält 50 leckere Rezepte, aber es ist mehr als ein Kochbuch?
Zu Beginn erkläre ich, was bei einer solchen bariatrischen Operation passiert, und gehe detailliert auf die Nährstoffe ein, behandle die möglichen Essfehler und gebe praktische Tipps zum Einkaufen und im Restaurant. Hinzu kommt die psychologische Seite, viele Menschen kompensieren Ärger, Frust und Langeweile mit Essen und brauchen jetzt Alternativen. Zum Fitnessstudio wird nicht jeder gleich in der Lage sein, aber wie wäre es mit einem Hobby, das man sich vorher nicht zugetraut hat?

Unter den Rezepten ist von allem etwas dabei, Kürbissuppe, Mango Shake, Kar-



Cover: Verlag

toffelbrei, Käsechips, Seelachsfilet, Eierkuchen, Hackfleischbällchen und selbst gemachte Pralinen. Bei den dazugehörigen Abbildungen bekommt man auch als gesunder Mensch gleich Appetit.

Meine Rezepte sind für jedermann geeignet, der etwas für seinen Körper tun und sich gesund ernähren will, ohne verzichten, ohne hungern zu müssen. Nicht nur die Patienten, sondern alle am Tisch können sie mit Genuss essen. Außerdem lassen sich die Speisen leicht zubereiten, mit gängigen Haushaltsgeräten und überall verfügbaren Zutaten. Und auch Gastgeber der Patienten müssen sich keine Sorgen machen. Ihr Gast kann – abgesehen von der ersten zwei Wochen nach der Operation – alles essen, wenn es ausgewogen ist. Er wird kleinere Portionen zu sich nehmen, die Intervalle zwischen den Mahlzeiten sind kürzer. Mein Buch soll die individuelle medizinische Beratung der Patienten nicht ersetzen, aber ich möchte meinen Beitrag dazu leisten, dass sie lernen, ein ganz normales, fröhliches Leben zu führen.

Interview: Matthias Voß

Neubauer, Petra: Richtige Ernährung nach der Adipositas-OP. Riva Verlag 2025.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Über die heilende Kraft des Schlafes und was bei Schlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die



Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf
Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Er-

fahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutsch-

land den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur

Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen



Baldriparan®

Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“
Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing