

BEST SELLER

Meins Frauen wie wir!

„Ich habe KEINE LUST auf meinen Mann - bin ich deshalb asexuell?“

M MeinS

Nr. 11 | 10. Mai 2023

GELENKE wie GESCHMIERT

Die besten Experten-Tricks

Kur, Reha, bares Geld
DAS kriegen wir VON DER KASSE

mit **50 60 70**

6 Seiten **DIY-EXTRA**



FRÜHLINGS-TRÄUME zum Selberstricken

SO GEHT URLAUB UMSONST!

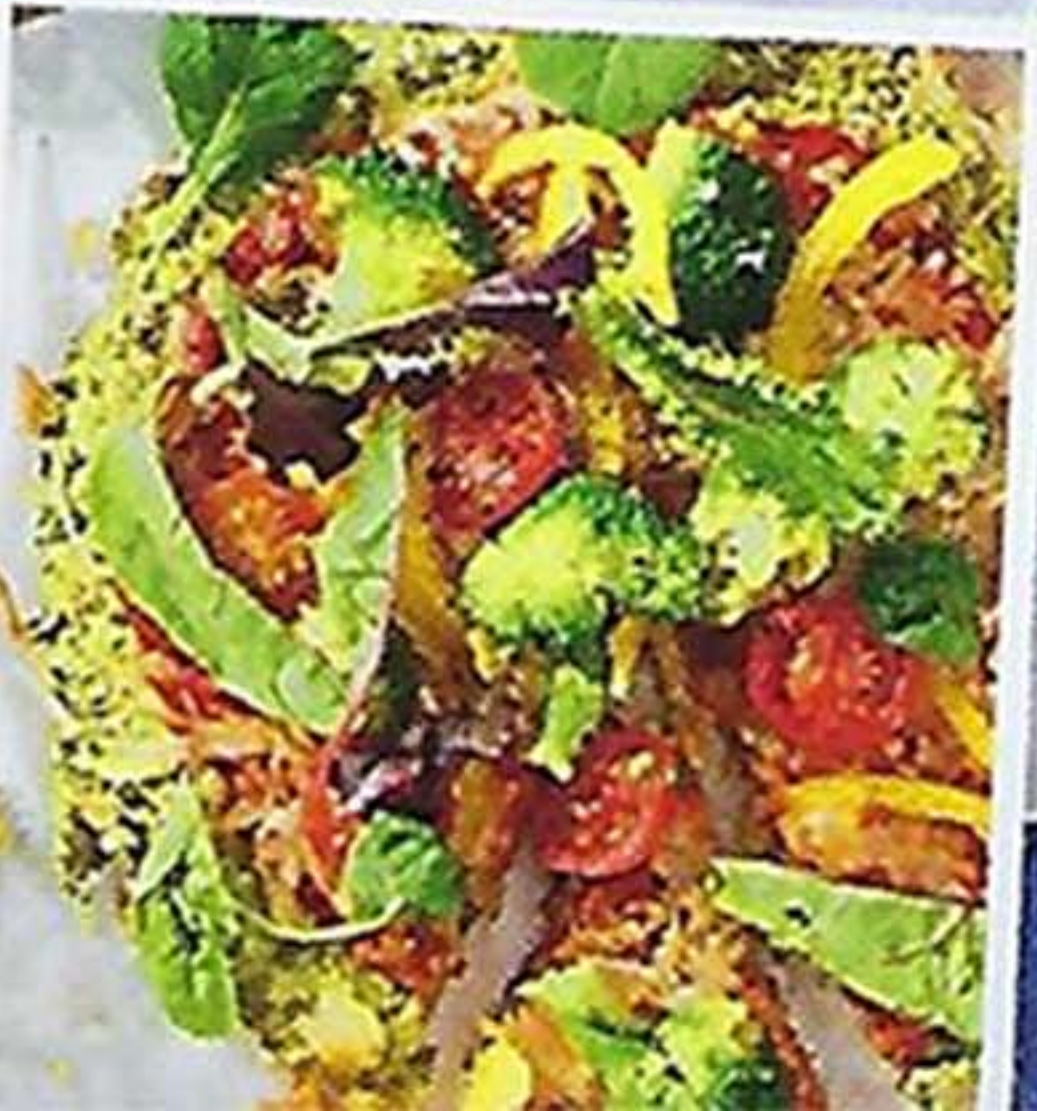
Alles über den Trend **HAUSTAUSCH**

Muriel Baumeister (51) kämpft gegen den Krebs:
„Das Leben hat mich wieder!“

- Deutschland 3,50 €
- Österreich 3,90 €
- Schweiz 6,90 CHF
- Belgien 4,20 €
- Luxemburg 4,20 €
- Niederlande 4,30 €
- Italien 4,90 €
- Portugal (Cont.) 4,90 €
- Spanien 4,90 €
- Griechenland 5,00 €



Machen hübsch und happy



GLOW-FOOD
Köstliche Vitamin-Rezepte für Körper & Seele



MUTTERTAGS-SPEZIAL
Strahle-Make-up für Mamas & Töchter



Wir tanken GLÜCK im MAI



WIR SIND
HELDEN
Pfleger
Angehörige
dürfen echt stolz
auf sich sein

Die innere **KRAFT** **STÄRKEN**

BELASTENDE SITUATIONEN meistern, ohne dabei krank zu werden – manchen pflegenden Angehörigen gelingt das besser als anderen... Doch die Superkraft, mit der uns das gelingt, können wir uns alle aneignen



GABRIELA KOSLOWSKI ist Psychologische Beraterin (www.lebensspur.org) und Lehrerin für Pflegeberufe

Die Stehaufmännchen-Fähigkeit, schwierige oder gar traumatische Situationen zu meistern, ist in der Pflege eine Grundvoraussetzung für ein glückliches und gesundes Leben. Doch wie lässt sich diese innere Widerstandskraft erreichen? Die Psychologische Beraterin Gabriela Koslowski hat ein Resilienz-Training für Pfleger entwickelt, das aus fünf „Zauberstäben“ besteht:

1. Optimismus
„Bei vielen Pflegenden ist das Glas am Ende des Tages halb leer“, sagt Koslowski. „Sie legen den Fokus darauf, was noch erledigt werden muss.“ Resiliente Menschen dagegen besinnen sich auf die positiven Dinge im Leben. Praxis-Tipp: Jeden Tag fünf Situationen aufschreiben,

in denen wir uns wohlgeföhlt haben, z. B. „Ich habe mit meinem dementen Vater Händchen gehalten“.

2. Akzeptanz & Achtsamkeit
Negative Glaubenssätze wie „Ich schaffe das ja sowieso nicht“ sind Bremsklötze für pflegende Angehörige. Wer diese Denkmuster durchbricht und eine schwierige Situation annimmt, stärkt seine Handlungsfähigkeit. Bei der Akzeptanz der Lebensumstände spielt Achtsamkeit eine zentrale Rolle. „Wenn ich verlerne, meine eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen, und nur beim Pflegebedürftigen bin, rutsche ich schnell in eine Stressspirale“, sagt die Expertin. Praxis-Tipp: Ob ein Cafébesuch oder der Spaziergang im Park – schon eine halbe Stunde Me-Time täglich reicht, um das Stresserleben zu mindern.

3. Selbstwert & Selbstwirksamkeit

Viele Pflegende stellen völlig überhöhte Anforderungen an sich selbst. Sie sind rund um die Uhr im Einsatz, wollen alles perfekt machen und glauben dennoch, nie genug getan zu haben. „Menschen in sozialen Berufen machen ihren Selbstwert dabei häufig von anderen abhängig“, so Koslowski. „Wer allerdings weiß, was er kann, braucht diese Rückmeldung nicht.“
Praxis-Tipp: Notieren Sie detailliert die Tätigkeiten, die Sie täglich leisten. Viele Pflegende erkennen erst dann, was sie tatsächlich stemmen.

4. Netzwerke

„Am Abend sind Angehörige oder beruflich Pflegende oft so müde, dass sie sich nur noch vor den Fernseher setzen und dabei einschlafen. Die sozialen

Buch-tipp

„Resilienz in der Pflege: Sie sind stärker als Sie glauben!“, Gabriela Koslowski, Schlütersche, 200 Seiten, ca. 26,95 €



Kontakte werden vernachlässigt“, meint die gelernte Krankenschwester. Ein Fehler, denn in der Krise sind tragfähige Beziehungen die Grundlage für eine erfolgreiche

Stressbewältigung. Praxis-Tipp: Bauen Sie einmal die Woche das Ritual ein, sich mit einem Lieblingsmenschen zu treffen.

5. Zukunftsgestaltung

Auf eine Lösung, die in der Zukunft liegt, haben wir immer Einfluss. Doch oft hindern uns alte Glaubenssätze wie z. B. „Bescheidenheit ist eine Zier“ daran, Veränderungen auch umzusetzen. Koslowski rät: „Wir sollten uns von einem schlechten Gewissen oder von Schuldgefühlen verabschieden. Praxis-Tipp: Zollen Sie sich selber Anerkennung, indem Sie sagen ‚Ich habe gute Arbeit geleistet.‘ •

GROSSE TELEFONAKTION

Unser Herz schlägt für die Pflege! Die Bauer Media Group startet mit curablu zum Internationalen Tag der Pflegenden am 12. Mai die Initiative „Deutschlandpflegt“. Dort erfahren wir die besten Tipps und Tricks für alle zu Pflegenden und pflegenden Angehörigen. Pflegeexperten beantworten unsere Fragen rund um das Thema Organisation und Finanzierung in der Pflege. Rufen wir am 12. Mai von 14 bis 18 Uhr unter 0800/66 490 8595 an! Unter dieser Nummer wird uns kostenlos und unverbindlich ein Rückruf vermittelt. Mehr Experten-Tipps für den Pflege-Alltag: Instagram und Facebook @deutschlandpflegt



BETAISODONA®

UNSTOPPABLE



ZEIT ALLEIN HEILT NICHT ALLE WUNDEN!

1. Schritt: Wunde desinfizieren



BETAISODONA® Salbe oder Lösung



2. Schritt: Wundheilung beschleunigen



BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel

BETAISODONA® -
Der Wunden-Profi seit über 50 Jahren

BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel ist ein Medizinprodukt der Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main.
BETAISODONA® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendungsgebiete: Salbe BETAISODONA® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. BETAISODONA® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. Lösung BETAISODONA® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. BETAISODONA® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptikum der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. BETAISODONA® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Wunddesinfektion. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
© 2023 Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. Erstellungsdatum: Februar 2023