

## Liebe Hausbewohnerin, lieber Hausbewohner,

1994 schon wurde beschlossen, Buß- und Betttag als arbeitsfreien Tag zu streichen, um die Pflegeversicherung damit zu finanzieren. Des Öfteren wurde die Wiedereinführung thematisiert, scheint aber nun endgültig ad acta gelegt zu sein. Falls Sie Diabetiker sind, könnte Ihnen der Artikel auf der Rückseite sehr willkommen sein, denn es geht um Stechhilfen.

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen!



SeniVita®

DR. WIESENT  
SEIT 1998

elvivion

## Buß- und Betttag



Der Buß- und Betttag ist ein evangelischer Feiertag und wird seit dem Ende des 19. Jahrhunderts jedes Jahr am Mittwoch vor dem letzten Sonntag des Kirchenjahres begangen.

Der Feiertag geht auf Notzeiten zurück, in denen die Bevölkerung dazu aufgerufen wurde, sich im Gebet zu üben und Buße im religiösen Sinne zu tun, beispielsweise um Reue für begangene Sünden zu zeigen oder sich auf den Glauben zurückzubedenken. Auch ein kritisches Fazit über das bisherige Leben zu ziehen, gehört zu den zentralen Elementen des Feiertags. Dies geht schon bis in die Antike und das Mittelalter zurück. Schon damals gab es sogenannte „Sühnetage“, teils auch mehrmals im Jahr. Besondere Ausbreitung erfuhr der Tag im Dreißigjährigen Krieg von 1618 bis 1648.

Im Jahr 1994 wurde beschlossen, dass der Buß- und Betttag als gesetzlicher Feiertag abgeschafft wird. Da er jedoch immer noch ein kirchlicher Feiertag ist, sind in manchen Bundesländern am Buß- und Betttag Tanzveranstaltungen verboten. Nur in Sachsen ist der Tag weiterhin ein gesetzlicher Feiertag. Hierfür hatte sich die damalige Landesregierung eingesetzt. In Bayern haben zumindest Schülerinnen und Schüler schulfrei. Als beweglicher Feiertag ist der frühestmögliche Termin für den Buß- und Betttag der 16. November, der spätestmögliche der 22. November.



## Wetterphänomene

### ORKANE

Als Orkane werden Winde mit einer Stärke von 12 auf der sogenannten Beaufortskala bezeichnet. Orkane bilden sich vor allem im Herbst und Winter, da in dieser Zeit der Temperaturunterschied zwischen der Polarregion und den Tropen am höchsten ist. Sobald diese unterschiedlichen Luftmassen aufeinandertreffen, entstehen starke Stürme. Einer der stärksten Orkane in Deutschland war „Lothar“ am 26. Dezember 1999 mit Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 272 Kilometern pro Stunde.



# Stechhilfen für DIABETIKER

Für die meisten Diabetiker, die Insulin spritzen müssen, ist es mittlerweile ganz selbstverständlich, mehrmals am Tag den Blutzucker zu kontrollieren. Auch viele derjenigen, die mit Tabletten gut eingestellt sind, kontrollieren hin und wieder selbst ihre Zuckerverwerte. Wenn sich auch das selbstständige Stechen als Routine erweist, ist es doch für viele immer wieder eine Überwindung. Der für jede Messung benötigte Blutstropfen ist inzwischen bei den modernen Geräten in kleiner Menge ausreichend. **Es gibt eine Vielzahl moderner Stechhilfen auf dem Markt, welche die Gewinnung des Blutstropfens deutlich vereinfachen und bei richtiger Handhabung fast schmerzfrei stechen.** Meistens wird das Blut aus der seitlichen Fingerbeere gewonnen. Da die Finger als Tastorgane jedoch viele sensible Nerven besitzen, empfinden viele den Einstich dennoch als schmerzhaft. Gerade Diabetiker, die sehr oft messen müssen, greifen daher gerne auf alternative Messstellen wie Handballen, Ohrfläppchen, Arm, Oberschenkel oder Bauch zurück. **Doch nicht jede Stechhilfe ist für die Entnahme an alternativen Körperstellen geeignet.** Für viele Fabrikate gibt es einen Aufsatz, der auf die Stechhilfe aufgesetzt wird, bei der Entnahme entsteht somit ein Unterdruck, der den Blutstropfen ansaugt. Die Vorgehensweise ist bei allen Geräten gleich. Zuerst stellt man die optimale Stechtiefe ein, dann setzt man die Einmallynzette in das Gerät ein und zieht die Schutzkappe ab. Danach wird die Stechhilfe gespannt, an der Entnahmestelle platziert und der Auslöseknopf gedrückt. Nach der Blutgewinnung muss die Lanzette entsorgt werden. Dies ist nicht nur aus hygienischen Gründen notwendig, sondern auch, weil die fein geschliffenen Lanzetten genau wie Pennadeln schon nach einem „Pieks“ deutlich stumpfer sind und bei erneuter Verwendung deutlich schmerzhafter stechen würden.

Die Entnahmestelle soll vorher gründlich mit Wasser und Seife gereinigt und abgetrocknet werden. Desinfizieren ist meist nicht nötig. Wenn aus der Fingerbeere nicht genügend Blut austritt, hilft es, den Finger unter warmes Wasser zu halten oder ihn zu massieren, um die Durchblutung zu fördern. Keinesfalls darf man quetschen, da sonst Gewebeflüssigkeit austritt und das Messergebnis verfälscht.

Wer für die Messung Blut aus alternativen Messstellen verwendet, sollte beachten, dass diese nur dann aussagekräftige Werte liefert, wenn sie vor einer Mahlzeit, 2 bis 3 Stunden nach körperlicher Anstrengung oder 2 bis 3 Stunden nach Insulingabe durchgeführt wird. Bei Verdacht auf Unterzuckerung, bei Krankheit oder Stress sollte man lieber auf die Blutgewinnung aus der Fingerbeere zurückgreifen.

Wenn man sich für eine Stechhilfe entscheidet, hat man die Qual der Wahl: Nur für die Fingerbeere oder für alternative Messstellen, ein Kombigerät, das mit Aufsätzen umgerüstet werden kann. Eine Stechhilfe, in die jede Lanzette einzeln eingelegt werden muss oder lieber ein Gerät, das mehrere Lanzetten in einer Trommel bereithält. Das hat den Vorteil, dass man die Trommel hygienisch wechseln kann ohne mit den Lanzetten direkt in Kontakt zu kommen. Die versehentliche Verletzungsgefahr wird dadurch deutlich verringert und außerdem hat man immer einen Vorrat an Lanzetten im Gerät.

**Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen gerne, das für Sie passende Gerät zu finden.**

## Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann



Quelle: Hummelgau Apotheke



## Impressum

**Herausgeber:** SeniVita Social Estate AG, Dr. Wiesent Sozial gGmbH, elvion viva gGmbH

Wahnfriedstraße 3 | 95444 Bayreuth **Redaktion:** Dr. Wiesent Sozial gGmbH, Fröhlich PR GmbH Bayreuth

**Layout:** SeniVita Social Estate AG **Fotos:** SeniVita, stock.adobe.com, Pexels, Pixabay

**Druck:** P&P Printmanagement, Bgm.-Kempff-Straße 2, 96170 Trabelsdorf **V.i.S.d.P.:** Dr. Dr. phil. Horst Wiesent

