



Aktuelles aus dem Förderverein

Liebe Mitglieder und Unterstützende des Fördervereins Häusliche Kinderkrankenpflege Stuttgart e.V.,

*Allein ist man einzigartig.
Gemeinsam ist man stark.
(unbekannt)*

Dieses Motto passt ganz gut zu uns. Gemeinsam waren wir wieder unterwegs, um uns und unsere Arbeit auf verschiedenen Veranstaltungen zu präsentieren. Ein starkes HKP-Team war beim Stuttgart-Lauf dabei und stark war auch wieder die finanzielle Unterstützung durch Spenderinnen und Spender. So konnten wir bisher schon Fahrtkosten, Kosten für Sonderparkausweise, für Elternratgeber und für eine Übungspuppe für die HKP übernehmen. Dank an alle, die dies ermöglicht haben: gemeinsam sind wir eben stark!

Unsere Veranstaltungen im zurückliegenden Jahr:

Ein heißer Sonntag - beim Sommerfest in Sillenbuch blieb niemand cool

Am Sonntag, dem 25. Juni waren wir in Sillenbuch beim Sommerfest dabei. Es wurde ein schöner, wenn auch sehr heißer Tag. Viele Kinder haben trotzdem rege beim Dosenwerfen und Jonglieren mitgemacht. Mal was anderes und alles ohne Spielkonsole! Die Erwachsenen konnten wir nebenbei über unsere Arbeit informieren und uns somit etwas bekannter machen.



Beim 30. Stuttgart-Lauf waren wir mit dabei

Bei tollem Laufwetter und über 10.000 Teilnehmenden, machten sich auch sieben Läuferinnen und Läufer für uns auf den Weg. Die Zielgerade war bei allen Läufern auf der Mercedesstraße vor dem Stadion. Alle vom Team des FvHKP kamen unter dem Beifall der vielen Zuschauer ins Ziel und konnten ihre wohlverdienten Medaillen in Empfang nehmen.



Oben von links nach rechts:
Luis Nicklaus, Sonja Mohr,
Thekla Blöhs, Sabine Nicklaus
Unten von links nach rechts:
Martin Nicklaus, Werner Mohr,
Thomas Mezger

Mitgliederversammlung

Unsere diesjährige MGV haben wir am 17. Oktober abgehalten. Es waren wieder Vorstandswahlen angesagt: Susan Heinz-Brändle und Gabriele Schröter sind die alten und neuen Vorstände des Fördervereins. Ein Thema, das wir im nächsten Jahr angehen wollen, ist das Abhalten von digitalen MGV. Um dazu eine Entscheidung zu treffen, werden wir aber noch gezielte Informationen einholen müssen. Allen Mitgliedern ist inzwischen das Protokoll der Versammlung per Post zugeschickt worden.

Spenden online?

Auf unserer Homepage haben wir zwei Spendenplattformen eingerichtet, um damit eine Möglichkeit zu schaffen, einfacher (digital)

spenden zu können. Wir haben dabei auf Sicherheit und Seriosität Wert gelegt.

Die Spendenplattformen sind:

Betterplace

Betterplace ist ein Projekt von gut.org, einer der ganz wenigen gemeinnützigen Aktiengesellschaften, mit Sitz in Berlin. Betterplace.org bietet eine große Auswahl an Spendenprojekten, mit den unterschiedlichsten Hilfezielen. Uns findet man unter betterplace.org., Kategorie Kinder und Jugend, dann noch Stuttgart und kranke Kinder eingeben und zu uns durchscrollen. Schneller geht es mit dem Link:
<https://www.betterplace.org/de/projects/15047-helfen-sie-uns-kranken-kindern-zu-helfen>



Spendenbescheinigungen erhalten die Spenderinnen und Spender dann direkt von betterplace.

Twingle eSpendentool der GLS-Bank



Twingle ist das Spendenportal der Gemeinschaftsbank, bei der wir unser Konto haben. Die GLS bietet ihren gemeinnützigen Kunden damit ebenfalls die Möglichkeit, auf einfache Art an Spenden zu gelangen. Dazu hat die Bank ein professionelles Spendenformular entwickelt, das auf unserer Website direkt aufrufbar ist.

Eine Spendenquittung erhalten Sie von uns, wenn Sie dies bei der Spendenanweisung angegeben haben. Sie finden das Formular unter <https://www.hkp-stgt.de/helfen-zu-helfen/>

von Gabriele Schröter



Aktuelles aus der Häuslichen Kinderkrankenpflege

Bei uns gibt es wieder etwas zu feiern:

Unsere Kollegin Emine Aydin-Yildiz hat ihre Weiterbildung zur Pflegedienstleitung mit einem sehr guten Abschluss bestanden und ist seit dem 1. Mai offiziell stellvertretende Pflegedienstleitung. Glückwunsch, Emine und herzlich willkommen im Leitungsteam der HKP!



In der Mitte die Jubilarin Emine Aydin-Yildiz, neben ihr Gundula Piwowarczyk (Pflegedienstleitung) und Thomas Albrecht (Geschäftsführer)

Gratulieren wollen wir auch unserer Jubilarin Sabine Nicklaus, die schon seit 20 Jahren mit viel Leidenschaft, Engagement und Erfahrung bei der Häuslichen Kinderkrankenpflege e.V. Stuttgart tätig ist und wir freuen uns auf die „nächsten 20 Jahre“. Danke!



In der Mitte die Jubilarin Sabine Nicklaus, flankiert von Gundula Piwowarczyk (PDL) und Thomas Albrecht (GF)



Dieses Jahr mussten wir uns leider gleich von vier Mitarbeiterinnen (drei aus der Pflege) verabschieden, die in Rente gegangen sind. Zwei davon wollen aber weiterhin bei uns tätig sein und uns auch in der Arbeit bei den Kindern unterstützen. Darüber sind wir sehr glücklich. Danke! Auch die Verwaltung bekommt weiterhin Unterstützung von einer Kollegin, die in Rente gegangen ist. Auch dafür: Danke! Wir wünschen Pina Dauber, Carola Edelman, Birgit Hesse und Gabi Schröter für ihren wohl verdienten Ruhestand alles Gute und sagen Danke, für die vielen Jahre die Ihr für die HKP e.V. Stuttgart da gewesen seid.

Teilnahme am Karrieretag in der Liederhalle am 19. Oktober



Der Bär?

Das ist das Maskottchen der Jobmesse [Karrieretag](#) und er hält unsere Übungspuppe "Emma", an der man z.B. das Legen einer Magensonde erklären und üben kann, auf dem Arm. Die Bilder vermitteln einen guten Eindruck: Es war einiges los

und wir hatten viele Gespräche. Morgens waren auch Schulklassen da, alle konnten wir über unsere Arbeit in der ganzen Vielfalt informieren.

Danke an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mitgeholfen haben, auch an die, die nicht abgebildet sind!



Klausurtagung 2023

Im Mai war es wieder soweit. Das ganze HKP-Team, also Verwaltung und Pflege haben sich an einem wunderschönen Tag Anfang Mai im Waldheim Wangen zur jährlichen Klausurtagung getroffen. Thema war das Arbeiten im Team und als Team. Gecoacht wurden wir von Frau Lambrecht, die sich auf diesen Themenbereich spezialisiert hat. Ziel war es die verschiedenen Arbeitsbereiche zu verdeutlichen und zu diskutieren, um ein effektives Arbeiten zu ermöglichen. Doch das Allerwichtigste war an diesem Tag wie bei jedem Teamtreffen, der Austausch untereinander, das miteinander Sprechen und Lachen. Es gibt immer viel zu erzählen und klar ist, dass es im nächsten Jahr wieder eine Klausurtagung geben wird.

Texte von: Gundula Piwowarczyk
und Thomas Albrecht



Elternratgeber

Versteckter Zucker - ein Thema für jede Jahreszeit



Wir alle, also nicht nur Kinder, lieben Süßes. Und wir wissen auch, dass wir zu einer gesunden Ernährung nur wenig Zucker essen sollten. Die WHO rät dazu nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag zu essen. Das sind etwa sieben Zuckerwürfel! Um das auch nur annähernd zu schaffen, wäre es gut zu wissen, wo sich in unseren Lebensmitteln (viel) Zucker befindet. Das zu erkennen, ist aber nicht immer ganz so einfach, denn es gibt viele irreführende Bezeichnungen:

„Weniger süß“ heißt nicht, dass auch weniger Zucker verarbeitet wurde. „Zuckerfrei“ bedeutet nicht, dass das Produkt völlig zuckerfrei sein muss. Ein Restgehalt von max. 0,5 g je 100 g ist erlaubt. Bei einem Liter „zuckerfreier“ Limonade bedeutet das 5 g Zucker.

„Mit natürlicher Fruchtsüße“ oder „100 Prozent Frucht“ heißt nicht, dass das Lebensmittel keinen Zucker enthält, sondern viel Fruchtzucker, der nicht gesünder ist. „Natursüß“ ist nicht gleichzusetzen mit ungesüßt.

„Ohne Zusatz von Süßungsmitteln“ bedeutet nur, dass weder Süßstoff noch Zuckeraustauschstoffe enthalten sind, Zucker darf aber drin sein.

„Mit Traubenzucker“ heißt nicht gesünder. Da Traubenzucker weniger Süßkraft hat, ist evtl. mehr

Zucker nötig, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Und dann die vielen Bezeichnungen (mehr als 60!), die für Zucker stehen! Generell sind es in der Regel alle Zutaten mit der Endung „ose“. Aber auch Traubenzucker, Maltodextrin, Malzextrakt, Milchzucker, Honig, Glukose-Fruktose-Sirup, Ahornsirup, Süßmolkenpulver, etc. sind nichts anderes als eine andere Form von Zucker. Die vielen Bezeichnungen machen es nicht einfach, dass wir auf der Zutatenliste wirklich erkennen, wieviel Zucker nun in einem Produkt enthalten ist.

Zuckerbomben

Das sind nicht nur die Schokoladenweihnachtsmänner, die uns jetzt überall so lecker anlachen, sondern auch:

- Industriell hergestelltes Müsli. Da findet man oft mehr als 20 g Zucker pro 100 g.

- Saucen und Dips, und natürlich Ketchup enthalten meist viel Zucker.

- Fertigprodukte.

- Säfte, die so heißen wie „Fruchtnektar“ oder „Fruchtsaftgetränk“ bestehen nur zu 25 bis 50% aus Fruchtsaft oder Fruchtmark, der Rest ist Zuckerwasser.

- Aber auch in einem Rotkohlglas ist viel Zucker enthalten und in eingelegten Gewürzgurken.

- In Kinderkeksen können schon mal 25 g Zucker in 100 g enthalten sein!

- Joghurt drinks werden mit geringem Fettgehalt beworben, aber wieviel Zucker ist drin?

- Softdrinks enthalten meist 11 g Zucker pro 100 ml (ähnlich viel wie in Cola), auch wenn auf der Packung „ohne Zuckerzusatz“ stehen sollte.

Irrtümer:

- Fruchtzucker (= Fruktose) ist nicht besser als normaler Haushaltszucker. (Dies sollte aber deshalb kein Argument sein, kein Obst mehr zu essen! Schließlich sind im Obst auch noch Vitamine und Ballaststoffe.)

- Brauner Zucker ist nicht gesünder wie weißer Zucker. Er sieht nur natürlicher aus, ist aber nur braun eingefärbt.

- Honig enthält zwar Spuren von Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen, aber zu 80 % besteht er aus Fruchtzucker, Traubenzucker oder anderen Zuckerarten.

- Traubenzucker steigert zwar schnell die Konzentration (und auch den Blutzuckerspiegel) aber der Effekt ist nur von kurzer Dauer, und dann fühlt man sich wieder schlapp.

Fazit:

Wenn wir einen Überblick über unseren Zuckerkonsum behalten wollen, sollten wir öfters einen Blick auf die Zutatenlisten bei unserem nächsten Lebensmitteleinkauf werfen und wohl auch eher selbst kochen, mit frischen und unverarbeiteten Zutaten.

Literatur:

Zeitschrift Kinderkrankenschwester, Heft 05/2022, Andrea Flemmer, Versteckter Zucker, S. 154-156.

www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Versteckter-Zucker-in-vielen-Lebensmitteln,zucker670.html. 19.02.2023

www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Die-groessten-Irrtuemer-ueber-Zucker,zucker125.html. 19.02.2023

www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/ernaehrung-achtung, hier sind 75 Zuckerfallen! 19.02.2023.

von Gabriele Schröter



Spenden / Impressum

Unterstützen Sie uns!

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende.

Die Bankverbindung finden Sie unten im Impressum.

Falls Sie eine Spendenbescheinigung möchten, geben Sie bitte im Verwendungszweck Ihre Adresse an.

Spendenplattform Betterplace

Schauen Sie doch mal rein bei unserem Projekt „Helfen Sie uns, kranken Kindern zu helfen!“

Auch darüber können Sie uns eine Spende zukommen lassen, wie im Bericht auf der ersten Seite beschrieben:

<https://www.betterplace.org/de/projects/15047-helfen-sie-uns-kranken-kindern-zu-helfen>

Spenden über twingle

Auf unserer Homepage unter Förderverein „Helfen zu helfen“ ist ein Spendenformular zur Online-spende über das Tool twingle der GLS-Bank eingerichtet:

<https://www.hkp-stgt.de/helfen-zu-helfen/>

Impressum

Förderverein Häusliche
Kinderkrankenpflege Stuttgart e.V.

www.hkp-stgt.de
Vorstand/Kontakt:

Gabriele Schröter und
Susanne Heinz-Brändle
Vereinsregister 6032
Amtsgericht Stuttgart

Spendenkonto:

IBAN: DE29 4306 0967 0070 9589 00
BIC: GENODEM1GLS
GLS Gemeinschaftsbank



*Der Förderverein und die
HKP wünschen Ihnen und
Ihrer Familie
ein schönes Weihnachtsfest
und ein gesundes Jahr*

2024

Weihnachten mal anders



Bei uns wird
Weihnachten meist
traditionell mit

Weihnachtsbaum, Lieder singen und einem schönen Essen gefeiert. Auch Geschenke werden verteilt und der Besuch einer Christmesse ist fester Bestandteil. In anderen Ländern kann es da schon etwas anders zugehen.

In **Japan**, wo die meisten Menschen dem Buddhismus oder dem Shintoismus angehören, geht es am 24.12. ab ins Schnellrestaurant, um dort bei frittierten Hähnchen ein „Fest der romantischen Liebe“ zu feiern!

In **Norwegen** ist es besser Besen und Wischmops zu verstecken. Denn sonst treiben verrückte Geister und böse Hexen darauf ihr Unwesen!

In **Ungarn** baut man sich einen Holzstuhl, um Hexen zu vertreiben. Zu Weihnachten muss er unbedingt fertig sein, damit man in der Weihnachtsmesse darauf steigen kann, um Hexen rechtzeitig zu entdecken. Der Stuhl wird dann verbrannt, dann ist man erstmal vor der Hexe sicher!

In den **USA** hängt man eine Essigurke in den Weihnachtsbaum. Diese nicht echte „Christmas Pickle“ wird gut versteckt und wer sie findet bekommt ein Extra-Geschenk!

In **Spanien** gehört die Weihnachtslotterie „Loteria de Navidad“ zu den wichtigen Ritualen. Sie findet immer am Vormittag des 22. Dez. statt, und mit etwas Glück kann man dann zu Weihnachten schon Millionär sein!

aus:

www.br.de/nachrichten/wissen/skurille-traditionen-an-weihnachten.de