

Leben & Entspannen

4 Fußpflege: Wichtig für das Wohlbefinden

6 SOS im Bauch: Wenn die Darmmotorik aus dem Takt geraten ist

Pflegen & Betreuen

8 Pflege-ABC: Die wichtigsten Begriffe und Leistungen

10 Optimale Pflege bei Inkontinenz im Alter

Rat & Recht

14 Nach Unfall oder Krankheit: Plötzlich auf Hilfe angewiesen – was steht Ihnen zu?