

Viveritas

DAS MAGAZIN IHRES PFLEGEDIENSTES

AUSGABE MÄRZ 2019

Fit & Gesund

Yoga bei
Osteoporose

Kurzurlaub

Unterwegs mit dem
Wohnmobil

Wissen

Sind Pflegeroboter
die Zukunft?



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

Ober den Erlen 6
65558 Holzheim bei Limburg/Lahn
Telefon: 06432 / 920112
www.DeutscheSenior.de



Ausgabe März 2019

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen und die vorliegende, druckfrische Frühlingsausgabe des Magazins „Viveritas“.

Als ambulanter Pflegedienst wissen wir, worauf es im Senioren-Alltag ankommt und was die Generation 60plus bewegt und interessiert.

So haben wir für Sie nützliche Informationen rund um die Themen Osteoporose, Gewalt und Betrug gegen Senioren, Entrümpeln der eigenen vier Wände und Roboter in der Pflege recherchiert. Des Weiteren warten kalziumreiche Ernährungstipps und Rezeptvorschläge für Osteoporosepatienten und ein kurzer Diskurs zum Thema Heilfasten sowie interessante Literaturvorstellungen auf Sie.

Lassen Sie sich inspirieren von goldig, exotischen Deko-Anregungen für Ihr Zuhause, haben Sie Spaß beim Lösen der Rätselseiten und entdecken Sie die Beethovenstadt Bonn. Überlegen Sie Ihren Urlaub mit einem Wohnwagen zu unternehmen? Wir geben Ratschläge für Campingneulinge.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Frühlingsanfang voller Freude und Gesundheit. Nun aber erstmal viel Spaß beim Blättern in der aktuellen Ausgabe des Magazins „Viveritas“.

Sprechen Sie mich oder meine Kolleginnen und Kollegen gerne an, wenn Sie für Ihre Öffentlichkeitsarbeit das kostengünstige Angebot eines eigenen Magazins mit Ihren individuellen Angaben Ihres Pflegedienstes nutzen wollen. Oder veranlassen Sie einen Rückruf mittels der vorletzten Seite in diesem Heft.

Ihr

Reinhard M. Skudlik
Geschäftsführer
der DeutscheSenior GmbH



FIT & GESUND

- 4** **Gesundheit** 14
Osteoporose
- 10** **Gehirnjogging** 16
Sudoku und Suchbilder
- 12** **Fitness** 18
Rücken und Yoga

WOHLFÜHLEN

- Mode** 24
Frühlingstrends für Mollige
- Deko** 26
Classic chic
- Literatur**
Spannende Lektüren

AUSFLUG

- Urlaub**
Wohnmobil
- Kultur**
Beethoven-Stadt Bonn

WISSEN

GENUSS

- 20** **Ernährung** 30
für Osteoporose-Patienten
Heilfasten
- 28** **Zu Hause**
Entrümpeln
- 32** **Schutz**
Gewalt und Betrug gegen Senioren
- Pflege**
Roboter

IMPRESSUM

- 34** **Verantwortlichkeiten**
und Auflösung der Rätsel



Wenn die Knochen knacken

Osteoporose

In Deutschland leiden etwa acht Millionen Menschen an Knochenschwund. Von den über 50-Jährigen sind bereits mehr als ein Viertel betroffen, davon über 80 Prozent Frauen. Osteoporose ist die häufigste Stoffwechselerkrankung des Knochens. Durch den Verlust an Knochenmasse nehmen die Stabilität und Belastbarkeit der Knochen ab und können sie brechen lassen.

Aufgrund der demographischen Entwicklung rechnen neuere Studien der International Osteoporosis Foundation damit, dass die Zahl der Osteoporose-Betroffenen in Europa bis 2025 um ein Viertel zunimmt. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass sich die Anzahl der osteoporotischen Knochenbrüche bis 2050 weltweit vervierfachen wird.

Gefährdete Stellen sind Hand-, Fußgelenke sowie Schenkelhalsknochen. Einbrüche an den Wirbelkörpern werden oft nicht bzw. erst spät wahrgenommen. Der Körper sackt zusammen, und die Atmung kann zunehmend erschwert sein. Knochenbrüche lösen starke Schmerzen aus, die unbedingt behandelt werden müssen.

Die **primäre Osteoporose** stellt mit etwa 95 Prozent die häufigste Form dar. Die Ursachen sind komplex und eng mit Alterungsprozessen verbunden. Ein gewisses Maß an Knochenschwund tritt praktisch bei jedem Menschen auf.

Die **sekundäre Osteoporose** ist eine Begleiterscheinung anderer Krankheiten bzw. deren Behandlung. Häufige Auslöser sind Schilddrüsenüberfunktion, lang andauernde Kortisonbehandlung, Zuckerkrankheit, chronische Magen-Darm-Krankheiten oder bestimmte Tumorerkrankungen.

Ursachen

Verschiedene **Alterungsprozesse** führen ab 30 allmählich zum Ausdünnen der Knochen. Bei Frauen forciert die Menopause die Entstehung von Osteoporose. Durch den drastischen Hormonabfall (vor allem von Östrogenen) **nach den Wechseljahren** sind Frauen generell von einem stark erhöhten Risiko betroffen.

Der wichtigste Grund für die Ausbildung und Erhaltung starker Knochen ist die Höhe der **täglichen Belastung**, der die Knochen ausgesetzt sind. Ohne genügend Belastungsreize vor allem durch Alltagsaktivitäten können auch moderne medikamentöse Therapien nicht ausreichen. Es gibt eine genetisch bedingte Veranlagung, schneller oder früher Knochenschwund zu entwickeln. Allerdings ist dieser Faktor nicht ausgeprägt, so dass die anderen genannten Ursachen weitaus bedeutsamer sind.

Ein **Mangel an Vitamin D3** wurde erst in jüngerer Zeit als wichtiger eigenständiger Risikofaktor bestätigt. Vitamin D kann vom Körper bei intensiver Sonneneinstrahlung selbst gebildet werden. Allerdings sind entsprechend notwendige Intensitäten in unseren Breitengraden selbst bei regelmäßigem Sonnenbad nicht zu erreichen. Entsprechend sind in Deutschland Mangelzustände häufig und ausgeprägt.

Essentiell für den Knochenstoffwechsel ist eine gute Ernährung mit speziellen Nährstoffen, vor allem das Mineral Calcium aber auch Magnesium sowie die Spurenelemente Bor, Fluor und Strontium.

Negativ auf den Knochenstoffwechsel wirken sich auch **Rauchen und Alkohol** aus.

Der Name leitet sich vom griechischen „osteo“ für den Knochen und „poros“ für die Pore oder das Loch ab. Somit handelt es sich hier um „poröse Knochen“.

Der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) gibt Aufschluss darüber, ob jemand unter- oder übergewichtig ist. **Zu geringes Körpergewicht** ist mit niedriger Knochendichte verbunden und erhöht ebenfalls das Risiko für Osteoporose typische Knochenbrüche. Optimal ist Normalgewicht.

Einige **Krankheiten** können Osteoporose zur Folge haben (sekundäre Form) oder eine primäre Osteoporose verstärken. Eine sekundäre Osteoporose kann schon bei jüngeren Patienten, weit vor dem typischen Osteoporosealter, auftreten. Häufig sind Hormon- und Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel Überfunktion der Schilddrüse oder Diabetes die Ursache. Bestimmte Nieren- oder Magen-Darm-Erkrankungen können den Eiweiß-, Mineralstoff- und Vitaminhaushalt stören und so ebenfalls eine Osteoporose begünstigen. Auch chronisch-entzündliche rheumatische Gelenkerkrankungen, vor allem die rheumatoide Arthritis, führen häufiger zu Osteoporose.

Risiko-Warnzeichen

Sie sollten sich einer eingehenden ärztlichen Untersuchung unterziehen, wenn Knochen schon aus **geringfügigem Anlass brechen**, **Kortison** länger als sechs Monate hoch dosiert eingenommen wurde, die **Wechseljahre bereits vor dem 45. Lebensjahr** begonnen haben, eine **chronische Darmerkrankung** besteht, die eine ausreichende Aufnahme von Kalzium verhindert, die **Körpergröße** um mehr als fünf Zentimeter abgenommen hat, bei Männern ein **Mangel des Geschlechtshormons Testosteron** vorliegt oder **Verwandte** ersten Grades bereits an Osteoporose erkrankten.

Vorbeugung

Sorgen Sie täglich durch Treppensteigen, Haus- und Gartenarbeit, Wandern für **ausreichend hohe Belastung** Ihrer Knochen. Greifen Sie oft zu Milchprodukten und achten Sie so auf eine **kalziumreiche Ernährung**. Nehmen Sie **ausreichend Vitamin D** zu sich. Durch Aufenthalte im Freien und Sonnenbäder kann der Körper den Vitalstoff zwar selbst herstellen, in Deutschland ist diese Eigenversorgung allerdings aufgrund der nördlichen Breite unzureichend. Lassen Sie im Zweifel oder bei vorliegender Osteoporose Ihren Blutwert bestimmen. Reich an Vitamin D sind **Lachs, Makrele und Hering**, tischen Sie daher mindestens 2 bis 4 Mal pro Woche Fisch auf. Häufig kann nur eine gezielte Ergänzung eine optimale Versorgung sichern. Andersfalls lassen Sie sich zu dosierten Präparaten in der Apotheke beraten. Streben Sie generell eine **vitalstoffreiche Ernährung** mit viel Gemüse und Obst an. Am Knochenstoffwechsel sind nämlich auch Vitamin C, die Tocopherole (Vitamin E), Zink, Silizium, Mangan und andere Nährstoffe beteiligt.



Früherkennung

Leider wird Osteoporose oftmals erst diagnostiziert, wenn vereinzelte Knochen gebrochen sind. Im Röntgenbild ist Osteoporose erst erkennbar, wenn 30 Prozent der Knochenmasse verloren sind.

Eine Knochendichtemessung kann Osteoporose rechtzeitig erkennen. Mit Hilfe von Laboruntersuchungen wird festgestellt, ob die Osteoporose durch eine andere Erkrankung ausgelöst wurde.

Eine anfängliche Osteoporose (klinische Osteoporose) kann nur durch die Messung der Knochendichte festgestellt werden. Meistens wird diese Spezialuntersuchung jedoch erst in fortgeschrittenem Stadium (manifeste Osteoporose) durchgeführt, wenn Knochen aufgrund geringer Gewalteinwirkung brechen. Zwar ist bereits auf dem Röntgenbild erkennbar, dass der Knochen an der Bruchstelle durchsichtiger ist. Dieser Befund lässt jedoch nur den Verdacht auf eine Osteoporose zu. Gewissheit erlangt man erst durch die Messung der Knochendichte, für die verschiedene Methoden zur Verfügung stehen.

Diagnostik

DXA – das Standardverfahren

Die DXA-Methode (Abkürzung für den englischen Begriff „Dual Energy X-Ray Absorptiometry“) ist ein spezielles Röntgenverfahren mit besonders niedriger Strahlenbelastung, das standardmäßig zur Bestimmung der Knochendichte eingesetzt wird. Die Messung lässt sich gezielt an den problematischen Stellen wie Wirbelsäule und Oberschenkelhals durchführen, an denen der Knochen schnell porös wird und es häufig zu Brüchen kommt. Während der Untersuchung wird eine kleine Fläche des Knochens mit Röntgenstrahlen beschossen. Die Menge der Röntgenstrahlen, die den porösen Knochen durchdringen können, wird in den sogenannten T-Wert umgerechnet. Er bezeichnet die Abweichung von einem statistischen Normwert der Knochendichte bei jungen, gesunden Frauen.

Es gilt:

T-Wert größer -1,00: entspricht einem **Normalwert**

T-Wert von -1,01 bis -2,49: entspricht einer **Osteopenie**, das heißt die Knochendichte ist erniedrigt, aber die Bruchgefahr noch nicht erhöht

T-Wert -2,5 und weniger: entspricht einer **Osteoporose**.

Die Krankenkassen erkennen zur Knochendichtemessung ausschließlich die DXA-Methode an. Die Kosten werden nicht nur für Patienten mit konkretem Verdacht auf Osteoporose übernommen, sondern auch für Risikopatienten. Trotzdem bieten viele Ärzte die DXA-Messung ausschließlich als IGeL-Leistung an, die der Patient aus eigener Tasche bezahlen muss.

Quantitative Computertomografie (QCT)

Die QCT ist ebenfalls ein Röntgenverfahren, das aber ungenauere Messergebnisse liefert als die DXA-Methode. Darüber hinaus ist die Strahlenbelastung wesentlich höher.

Quantitativer Ultraschall (QUS)

Es wird gemessen, wie stark der Knochen die ihn durchdringende Schallenergie abschwächt. Der Patient wird somit zwar keiner Strahlenbelastung ausgesetzt, doch die Technik ist noch nicht ausgereift, ein standardmäßiger Einsatz kommt daher bisher nicht infrage.

Neben der Knochendichtemessung gehören zur **Basisdiagnostik** die sorgfältige Erhebung der Krankengeschichte und des klinischen Befunds, eine Blutuntersuchung und eine Röntgenaufnahme bei klinischen Hinweisen auf Wirbelkörperfrakturen.

Behandlungsmöglichkeiten

Um dem weiter fortschreitenden Knochenschwund vorzubeugen, bieten sich folgende Therapiemöglichkeiten an: Als **Basistherapie** verlangsamen Kalzium in Verbindung mit Vitamin D die Geschwindigkeit des Knochenabbaus. **Spezielle Wirkstoffe**, die Bisphosphonate, bewirken einen Schutz der mineralischen Knochenoberfläche, bremsen den Knochenabbau und bauen gleichzeitig neue Knochenmasse auf, so dass die Häufigkeit neuer Frakturen abnimmt. Kalzitinin hemmt die knochenabbauenden Zellen und wirkt schmerzlindernd. Fluoride fördern die Zellen, die für die Bildung von Knochengewebe beim Knochenumbau verantwortlich sind.

Rehabilitationssport und **gezielte Aktivitäten** können Schmerzen verringern, die Muskulatur stärken, die Gelenke stabilisieren und somit Knochenschwund stoppen.

Osteoporose-Frakturen sind schwierig zu behandeln und heilen schlecht, weil poröse Knochen nur langsam wieder zusammen wachsen und stabilisierende Implantate schwer Halt finden.

Frühzeitige Vorbeugung und gezielte Therapie
können den Osteoporosekreislauf verhindern und anhalten



Das Wolff'sche Gesetz

Das Gesetz der Transformation der Knochen - 1892 wurde vom Berliner Anatom und Chirurgen Julius Wolff im 19. Jahrhundert aufgestellt und beschreibt eine Erkenntnis der Orthopädie zum Knochenaufbau: „**Die Form folgt der Funktion**“. Diese Aussage ist eine der Grundlagen zum Verständnis des Knochens.

Einfach erklärt:

Wenn der Knochen belastet wird, baut er sich auf. Wenn der Knochen keine Belastung erfährt, baut er sich ab. Er folgt in seiner Form der Funktion, **d.h. der Knochen passt sich den ihn gestellten Anforderungen an.**

Beispielsweise führt **längere Immobilisierung**, etwa durch Bettruhe, zum rasanten Knochenmasse-Verlust.

Vorsorglich

Bewegung in jedem Lebensalter trägt dazu bei, das Risiko für Frakturen zu reduzieren. Studien belegen eine höhere Knochendichte bei Menschen, die regelmäßig trainieren. Körperliches Training vor dem 40. Lebensjahr wird mit einem niedrigeren Sturzrisiko bei älteren Menschen in Verbindung gebracht.

Training unter mittelschwerer Belastung wie flottes Gehen, Wandern, Treppensteigen oder Joggen, hoch intensives, **progressives Widerstandstraining** wie beim Gewichteheben sowie **Training unter starker Belastung** wie Springen oder Seil hüpfen, führen laut zahlreicher Studien zu einer Zunahme der Knochendichte. Hierbei werden die Knochenzellen mehr angeregt, als bei Ausdauersportarten mit mäßiger Belastung etwa beim Spazierengehen. Tätigkeiten, die nicht unter Belastung stattfinden wie Schwimmen oder Fahrradfahren erhöhen nicht die Knochendichte.

Besonders folgenreich sind Schenkelhalsbrüche. Über 90 Prozent der Patienten mit Oberschenkelhalsbruch haben eine verminderte Knochendichte. Aktuell erleiden in Deutschland rund 160.000 Menschen jährlich eine Schenkelhalsfraktur. Die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie geht davon aus, dass sich diese Zahl mit zunehmender Lebenserwartung in den kommenden Jahren verdoppeln wird.

Oberschenkelhalsbrüche haben für ältere Menschen häufig gravierende körperliche und seelische Folgen. Dazu zählen chronische Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und eine verminderte Belastbarkeit. Viele sind außerdem von ihrem folgenreichen Sturz traumatisiert und trauen sich kaum noch vor die Haustür. 20 Prozent der Patienten werden nach einem Oberschenkelhalsbruch zum Pflegefall, ein selbstbestimmtes Leben ist ihnen nicht mehr möglich und sie sind auf fremde Hilfe angewiesen.

Umgang mit der Krankheit

Vermeiden Sie Stürze und damit die Gefahr eines Knochenbruchs. Untersuchen Sie Ihren Haushalt auf verborgene Stolperfallen. Eine gut trainierte Muskulatur ist übrigens der beste Schutz vor Stürzen! Achten Sie auf eine vitalstoffreiche Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D. Treiben Sie Sport und wählen Sie eine Sportart, die zu Ihnen passt und Spaß macht.

Wenden Sie sich an eine **Osteoporose-Selbsthilfegruppe** in Ihrer Nähe. Mitglieder von Selbsthilfegruppen profitieren vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch und sind über ihre Krankheit besser informiert als andere Betroffene. Sie gehen aktiv gegen ihre Krankheit vor und werden durch die Gemeinschaft motiviert, am Ball zu bleiben:

Nur wer kontinuierlich auf seine Ernährung achtet und regelmäßig trainiert, kann den krankhaften Knochenabbau stoppen.

Selbsthilfegruppe

Suchen Sie oder ein Angehöriger eine Selbsthilfegruppe, werden Sie beim **Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO)** sicherlich fündig.

Der BfO ist Dachverband für rund 300 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland, hat 15.000 Mitglieder und vermittelt Betroffenen Kontakt zu den Selbsthilfegruppen vor Ort. Zudem informiert der Verband unabhängig, kompetent und auf dem aktuellen Forschungsstand über das Krankheitsbild Osteoporose.



Hätten Sie es gewusst?

Was ist und wie funktioniert der „Funkfinger“?

Sicherheit mit Hausnotruf

Im Alter ein weitgehend freies und unabhängiges Leben zu führen ist ein großer Wunsch. Andererseits ist es ein sicheres Gefühl, zu wissen, dass man im Falle des Falles auf Knopfdruck Hilfe bekommen könnte.

Der so genannte „Funkfinger“ ist eines der wichtigsten Zubehörteile eines Hausnotrufgeräts. Es ist ein mobiler Sender, welcher die Funktion eines verlängerten Armes zum Hausnotrufgerät hat. Das Besondere daran ist, dass man im Notfall durch Drücken des Funkfingers einen Alarm auslösen kann. Damit wird gewährleistet, dass man sich frei in seinen vier Wänden bewegen kann, unabhängig vom Standort und der Erreichbarkeit eines Telefons. Der Funkfinger sendet den Alarm an die dazugehörige Hausnotruf-Basisstation, die dann den eigentlichen Notruf zu den Notfall-Managern in der Hausnotruf-Zentrale weiterleitet.

Die Übertragung der Alarmauslösung zwischen Funkfinger und der Hausnotruf-Basisstation erfolgt über eine eigens für diese Zwecke von der EU vorgegebene Personenruf-Frequenz. Damit wird sichergestellt, dass keine anderen Geräte (z. B. Garagentoröffner) auf dieser Frequenz senden.

Der Funkfinger ist ein kleines Gerät, das um den Hals oder wie eine Uhr am Handgelenk getragen wird. Je nach baulichen Verhältnissen erreicht das Signal des Funkfingers die

Hausnotruf-Basisstation in einer Entfernung von 50 Metern im Gebäude – im Freien sogar mit einer Reichweite bis zu 250 Metern. Dies ist praktisch, wenn man sich in Etagen über oder unter der Wohnung oder draußen im Garten befindet.

Die heutigen Funkfinger sind wasserdicht nach IP 67 konstruiert und können beim Baden oder Duschen am Körper getragen werden. Die Bezeichnung IP steht für „International Protection“ und gibt an, in welchem Maße elektronische Geräte gegen das Eindringen von Wasser und festen Fremdkörpern wie z. B. Staub geschützt sind. Dies ist ein entscheidender Sicherheitsfaktor, dass im Notfall auch im rutschgefährdeten Badezimmer ein Alarm ausgelöst werden kann.

Hausnotrufgerät und Funkfinger zählen zu den anerkannten Pflegehilfsmitteln. Bei Pflegebedürftigkeit kann eine Kostenübernahme bei der Pflegekasse beantragt werden.



Sprechen Sie Ihren Pflegedienst an oder informieren Sie sich direkt bei der DeutscheSenior „Team Hausnotruf“. Telefon 06432-920112 www.DeutscheSenior-Hausnotruf.de

Gehirnjogging

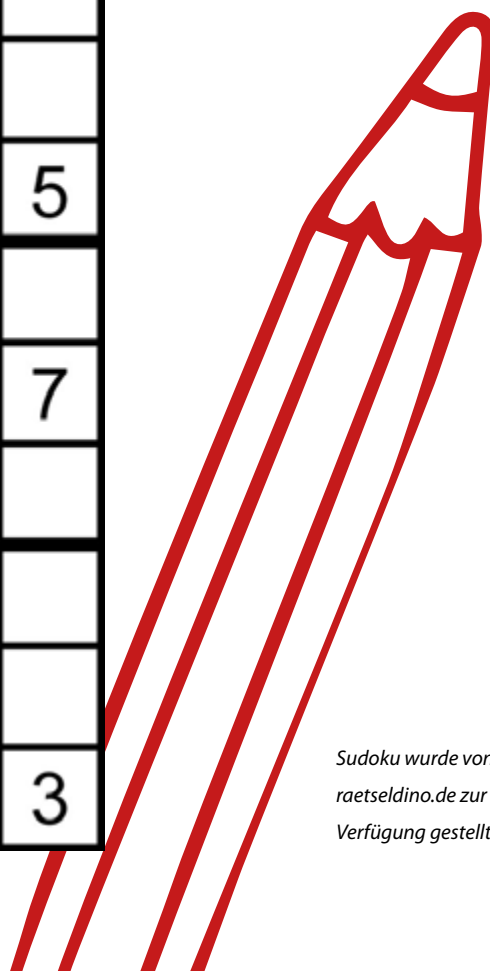
Hier sind wieder die grauen Zellen gefordert: Knobeln Sie im Sudoku bis die grauen Zellen dampfen. Entdecken Sie die versteckten Fehler in unserem Suchbild. Wie viele finden Sie? Auf den hinteren Seiten finden Sie alle Antworten.



Sudoku

		6		4	9			
	7	1					2	
3					7		5	
	8			5		3	1	
				8				
	6	4		1			7	
	3		4					7
	4					1	9	
			8	9		4		

8							2	
				6	4		9	
			2			4		5
	8	4		1	6		3	
6				3				7
	1		8	2		9	4	
3		9			1			
	6		3	7				
	7							3



Sudoku wurde von
raetseldino.de zur
Verfügung gestellt.

Suchbild



Rundrücken bei Osteoporose

Haltung bewahren

Ob Sie einen Rundrücken – volksmündlich auch Witwenbuckel genannt – bei Osteoporose wegtrainieren können, hängt vom Stadium der Erkrankung und der Ausprägung der Wirbelsäulenverformung ab. Je eher Sie dem entgegensteuern, desto besser. Zusammengefallene Wirbel, die bei der Osteoporose überwiegend im Bereich von Brust- und Lendenwirbelsäule auftreten, äußern sich als keilförmige Einbrüche. Dies führt neben einem Höhenverlust zur Verkrümmung der gesamten Wirbelsäule nach vorne und wird als sogenannter Witwenbuckel sichtbar.

Generell ist aber jedem Betroffenen anzuraten, die Haltung zu verbessern und die Muskulatur zu stärken. Körperliche Bewegung erzielt einen knochenstärkenden Effekt. Die regelmäßige Rückenschule soll Sie vor Überlastungen und Knochenbrüchen bewahren. Spezielle Gymnastik, die auf Sie persönlich und auf Ihre Beschwerden ausgerichtet ist, sollten Sie unter professioneller Anleitung erlernen. Die individuellen Übungen verhindern Fehlbelastung und können jederzeit zuhause durchgeführt werden.

Neben der adäquaten Behandlung von Osteoporose kann Ihr Arzt zu Krankengymnastik oder weiteren Maßnahmen raten, die Ihren Rücken entlasten und die Wirbelsäule stabilisieren. Zudem geben wir Ihnen hier einige Tipps, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Gerade Haltung

Achten Sie stets darauf, dass Ihr Rücken beim Heben, Tragen und Bücken gerade bleibt. Gehen Sie dabei lieber in die Hocke. Beim Aufstehen aus dem Bett ist es ebenfalls ratsam, das Kreuz zu strecken und steifzuhalten. Stützen Sie sich mit den Armen beim Aufrichten und nutzen das Becken als Körperdrehpunkt.

Aktives Sitzen

Bleiben Sie nicht zu lange in einer Sitzposition. Stehen Sie zwischendurch immer wieder auf und gehen Sie umher. Wählen Sie einen Stuhl mit Armlehnen, um Ihre Arme immer wieder abzustützen und Ihren Rücken zu entlasten.

Belastung ausgleichen

Tragen Sie beispielsweise Einkaufstaschen so dicht wie möglich am Körper. Ist das Waschbecken beim Zähneputzen zu niedrig, winkeln Sie die Knie- und Hüftgelenke an, halten Sie den Rücken gerade und stützen Sie sich mit einem Arm am Waschbecken ab. Strümpfe, Hose und Schuhe können Sie mit geradem Rücken anziehen, wenn Sie im Stehen mit dem Rücken an einer Wand lehnen und die Beine zu sich hochziehen. Bei Gleichgewichtsproblemen nehmen Sie beim Anziehen Platz und nutzen einen kleinen Hocker zum Abstützen der Füße.



Ganzheitlicher Ausgleich

Yoga

Yoga sorgt für die Kräftigung der Muskeln und trainiert auch Koordination und Gleichgewicht, was wichtig für die Sturzprophylaxe ist. Gemäß der ältesten indischen Weisheits- und Lebenslehren fördern fließende Bewegungen das muskuläre Zusammenspiel. Da es beim Yoga durch Kraftanstrengung, Dehnung und Druck zur sanften Belastung aller Knochen kommt, stellen die Übungen eine gute Ergänzung oder Alternative zu konventionellen Osteoporose-Übungen dar und können Beschwerden lindern. Durch die gleichzeitige Konzentration auf die Atmung trainiert Yoga Achtsamkeit und Körperbewusstsein und ist für jeden Leistungsstand, jedes Alter und beinahe jede körperliche Verfassung geeignet. Lösen Sie sich von Alltagssorgen und negativen, vergleichenden Gedanken wie „früher konnte ich mal“, denn Yoga verlangt nicht, sondern fördert.

Wenn Sie ohne professionelle Unterstützung Yoga ausprobieren, sind für den Einstieg Übungen mit einem Stuhl empfehlenswert. Es gibt für alle **Yoga-Übungen geltende Regeln** für körperliche Grundhaltung und Abfolgen:

Beobachten und reagieren Sie auf die Signale des eigenen Körpers. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig, tief und gleichmäßig in den Bauch. Führen Sie dynamische Abfolgen erst mit „normaler“, natürlicher Atmung und dann mit vorgegebener Ein- und Ausatmung durch.

Vermeiden Sie gestreckte Gelenke ebenso wie Beugungen bis zum Bewegungsende (insbesondere bei Drehbewegungen). Stabilisieren Sie durch Ihre Muskelkraft, um Überlastungen der Gelenke bestmöglich zu verhindern. Die aktive Körpermitte schützt die Wirbelsäule, wenn Bauch- und Beckenbodenmuskulatur angespannt sind. Für einen aufrechten, oberen Rücken strecken Sie die Brust raus. Lassen Sie den Nacken lang und entspannt, dazu neigen Sie das Kinn ein wenig zur Brust.

Möchten Sie **„im Moment ankommen“**, dann nehmen Sie dazu die Grundhaltung ein: sitzen Sie stabil und gleichzeitig entspannt. Beobachten Sie Ihre Atembewegung im Körper: Wo nehmen Sie Ihren Atem wahr (Bauch, Brustkorb, Nasenflügel)? Lassen Sie den Atem dreimal bewusst ruhig, tief und vollständig durch Bauch und Brust fließen.

Wie andere Entspannungsmethoden auch lernen Sie Yoga und die dabei wichtige Atemtechnik am besten unter qualifizierter Anleitung, zum Beispiel in einem **Gesundheitskurs**.

Viele **Volkshochschulen** bieten mittlerweile Kurse an. Andernfalls können Sie sich auch bei Ihrer **Krankenkasse** nach Angeboten in Ihrer Nähe erkundigen.

Konzentrieren Sie sich auf ein Gefühl von **Zufriedenheit und Motivation: Erst jetzt wird Yoga geübt!**

Die **„progressive Muskelentspannung“ fördert Entspannung, Achtsamkeit, Durchblutung und Körperkontrolle**. Einzelne Muskelgruppen werden maximal angespannt und anschließend wieder entspannt. Atmen Sie tief in den Bauch ein, beim Ausatmen stemmen Sie die Füße in den Boden stemmen und spannen auch Beine und Po fest an. Lösen Sie bei einer Zwischenatmung in den Bauch und die Brust bis unter die Schlüsselbeine die Anspannung. Beim Einatmen pressen Sie den Bauchnabel Richtung Stuhllehne. Beim Ausatmen fassen Sie die Hände hinter den Rücken. Lösen Sie bei einer weiteren Zwischenatmung wie bereits beschrieben die Muskelspannung. Beim nächsten Einatmen ziehen Sie die Schulterblätter zueinander und bringen Kraft in den oberen Rücken. Beim Ausatmen lösen Sie die Spannung, bleiben aber trotzdem aufrecht, stabil sitzen und führen wieder eine tiefe Zwischenatmung aus.

„Der lange Atem“ fördert die gesamte **Atemmuskulatur und damit das Immunsystem**. Die Übung mobilisiert die **Halswirbelsäule, steigert Bewusstsein, Achtsamkeit, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit**. Beim tiefen Einatmen in Bauch und Brustkorb heben Sie Ihre Arme weit über die Seiten nach oben, bis sich die Handflächen berühren. Schauen Sie langsam zu den Händen hoch. Beim Ausatmen senken Sie die Arme langsam vor die Brust, führen die Handflächen zueinander und neigen die Stirn in Richtung der Fingerspitzen. Am Schluss der Ausatmung ziehen Sie den Bauch etwas ein und atmen die letzte Atemluft aus.

„Der Berg“ lockert den Nacken, mobilisiert die Brustwirbelsäule und beugt der Rundrückenbildung vor. Beim Einatmen kreisen Sie die Schultern weit vorne hoch zu den Ohren. Beim Ausatmen kreisen Sie die Schultern nach hinten und nach unten (weit weg von den Ohren). Wiederholen Sie die Abfolge dreimal.



Plus Size – mollige Mode

Trendige Mode für den Frühling

Mode für starke Frauen soll nicht nur bequem sein, sondern natürlich auch optisch überzeugen.

Sie finden keine passende Kleidung, die Ihre weiblichen Kurven modisch und bequem zugleich umhüllt? Einen eleganten und sportlichen Look für den nächsten Ausflug zu kreieren, scheint eine schier unlösbare Aufgabe zu sein? Attraktive Kleidung zu kaufen, die sich an den aktuellen Modetrends orientiert, wird zu einer alltäglichen Herausforderung?



Das war gestern. Wir haben für Sie trendstarke Produkte zusammengestellt, die nicht nur modische Akzente setzen, sondern zudem mit einer guten Passform überzeugen. Zu enge Schnitte und veraltete Mode gehören der Vergangenheit an. So können Sie problemlos ein farbenfrohes oder zeitlos-elegantes Outfit kreieren, das Ihnen eine tolle Silhouette verleiht und Ihre Vorzüge optimal betont. Trauen Sie sich und starten Sie mit frischen Farben in die Saison!



Überzeugend schöne Blusen, Shirts, Hosen, Jacken und passende Accessoires in großen Größen finden Sie online in der Plus Size-Kollektion von ADLER unter www.adlermode.de



Stellen Sie Ihre Eleganz unter Beweis

Classic-Chic

Mit seinen edlen Materialien und sorgfältiger Verarbeitung ist der schicke und zeitlose Classic-Chic-Stil zweifellos elegant. Er ist der schönsten Anwesen würdig, passt aber dennoch wunderbar zu allen Inneneinrichtungen. Ab sofort zum Entdecken, um auf Nummer sicher zu gehen!





Diese und noch viele andere tolle Accessoires und Möbel finden Sie auf: www.maisonsdumonde.de

1. Künstliche Yucca-Palmen im Topf 20x22 cm, 22,99 € · 2. Rundes Tischchen mit 4 weißen Marmorplatten, 42x60 cm, 139 € · 3. Koffer-Set 2-teilig aus Holz Weltkarte, 69x43x 40,5 cm und 59x36x 32 cm, 149 € · 4. Ecrufarbenes Kissen mit goldfarbenen Perlenstickereien, 30x40 cm, 35,99 € · 5. Kissen aus beigem Leinen bedruckt

mit goldfarbenem Tukan, 42x42 cm, 22,99 € · 6. Ananasdose aus ziseliertem Glas und goldfarbenem Metall, 17x37 cm, 29,95 € · 7. Stehlampe Palmen aus goldfarbenem Metall, 104x158 cm, 299 € · 8. Ananasfigur goldfarben, 10,5x23,5 cm, 19,99 € · 9. 2 Ablagen in Ananasform aus goldfarbenem Metall, 36,5x58, 49,95 € ·

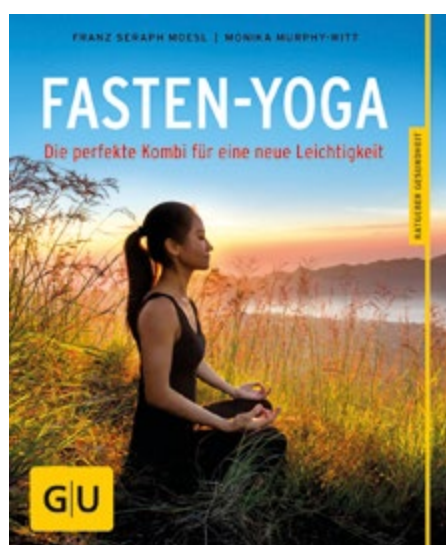
10. Kissen aus weißer Baumwolle mit goldfarbener Stickerei, 45x45 cm, 25,99 € · 11. Dreifarbiger Schlüsselanhänger Palmen, 1,45 € · 12. Küchenhandschuh und Schürze mit Ananas-Motiv aus Baumwolle, 17x31 cm, 2,45 € / 16,99 € · 13. Rattan-Schaukelstuhl Louisiane, 199 €

Bücher für Körper und Geist



Ob Roman oder Ratgeber:

Wir haben ein paar Lektüren herausgesucht und wünschen viel Spaß beim Blättern.



M. Murphy-Witt / F. Seraph Moesl

Fasten-Yoga

Gräfe und Unzer Verlag · ISBN-13: 978-3833852091 · 7,90 Euro

GESUND ENTSPANNEN

Die perfekte Kombi für eine neue Leichtigkeit

Fasten und Yoga sind wirkungsvolle Möglichkeiten, um die Selbstheilungskräfte des Körpers gezielt zu aktivieren. Zusammen ergeben sie ein wahres Powerduo. Dieses Buch stellt die Kombination aus Fasten und speziellen Übungen vor - als effektiven Ansatz, den eigenen Lebensstil nachhaltig zu verändern und das Wohlbefinden zu verbessern. Sie erfahren auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie Fasten und Yoga auf Körper, Geist und Seele wirken und welche zentrale Bedeutung der Darm für unsere Gesundheit hat. Sie lernen verschiedene Fastenformen kennen und erhalten eine Einführung in das klassische Heilfasten. So gestalten Sie Ihre Kur individuell - von den Entlastungstagen samt Darmreinigung über die Fastentage selbst bis hin zum Fastenbrechen. Aktivierende Yoga-Übungen für morgens und entspannende für abends, reinigende Atemübungen und Meditationen unterstützen Körper und Seele.

NICHT SAUER SEIN

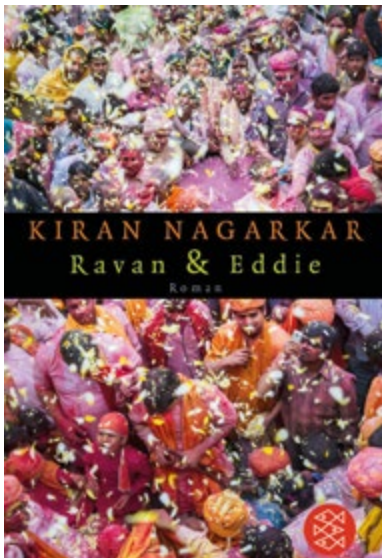
Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden

Dieser Ratgeber enthält wichtige Informationen zum Thema Säure-Basen-Balance und ist das einzige Tabellenwerk mit den sogenannten PRAL-Werten. Damit lässt sich wissenschaftlich fundiert beschreiben, wie sauer oder basisch ein Lebensmittel ist. Denn sauer macht auf Dauer antriebslos und krank. Langfristig führt eine Übersäuerung beispielsweise zu einem erhöhten Risiko für Osteoporose, einer nachlassenden Elastizität des Bindegewebes oder einer herabgesetzten Stressresistenz. Nur wenn das Verhältnis von Säuren und Basen stimmt, fühlen wir uns gesund und leistungsfähig. Der Kern des Kompasses ist eine Auflistung von über 1.500 natürlichen Lebensmitteln, Fertiggerichten und typischen Fastfood-Gerichten. Mithilfe der beiliegenden pH-Wert-Streifen kann jeder leicht selbst feststellen, wie sein Körper auf Säuren reagiert.

Prof. Dr. Jürgen Vormann – Säure-Basen-Balance

Gräfe und Unzer Verlag · ISBN: 978-3-8338-5295-4 · 7,99 Euro





Kiran Nagarkar – Ravan & Eddie
S. Fischer Verlag
ISBN 978-3-596-03175-7 · 11 Euro

FERNES INDIEN

Sprachwitz, fantastische Begebenheiten und nebenbei viele kulturelle, politische, religiöse Eigenheiten des Vielvölkerstaates

Der durchgeknallte, intelligente, ironische Roman, der zugleich komisch, derb und grotesk aber auch lehrreich und tragisch daherkommt, handelt von den beiden Jungen Ravan und Eddie und ihren Familien, die in einem Mietshaus in Bombay mit einem Klo pro Stockwerk und einem Zimmer pro Familie aufwachsen. Ravan, der Hindu und Eddie, der Christ leben in fremden Welten. Und doch sind ihre Leben verknüpft, seit Ravan als Baby vom Balkon fiel und dabei Eddies Vater „ermordete“, der dabei die Augen nicht von den Brüsten Parvatis, Ravans Mutter, wenden konnte. Der fesselnde Roman erzählt von einer philosophischen Suche nach der Bedeutung von Verantwortung, Sünde und Sex, Macht, Buße, Unterdrückung, Verrat und Selbstentdeckung.

Kiran Nagarkar zählt zu den bedeutendsten indischen Autoren. Ravan und Eddie ist ein Einstiegsroman in Nagarkars Werk, das noch mehr zu bieten hat.

LIEBESGESCHICHTE

Verzaubernde, berührende Geschichte voller Gefühl und Phantasie

Die junge Laura lebt im Verborgenen im Westen Irlands. Niemand weiß, dass es sie gibt. Und dass sie eine besondere Fähigkeit hat, die Welt zum Klingen zu bringen. Als der Toningenieur Solomon im Wald auf Laura trifft, fühlt er sich sofort magisch von ihr angezogen. Doch auch Solomons Lebensgefährtin, die Regisseurin Bo, ist fasziniert: Sie möchte einen Film über die geheimnisvolle Laura drehen. Über Nacht findet sich Laura in unserer lauten, modernen Welt wieder. Kann ihre Gabe ihr dabei helfen, das Glück zu finden – und die Liebe?

Cecelia Ahern – So klingt dein Herz

S. Fischer Verlag · ISBN 978-3-596-29682-8 · 11 Euro



Bilder: © Verlage



IN DER BERGWELT LAPPLANDS

Zwei ungleiche Frauen, eine alles für immer verändernde Entscheidung und die große Weite der Natur.

Frühling. Die Kirschbäume blühen. Es könnte so idyllisch sein. Doch Anna Albing, die in einer Kleinstadt am Fuß der Schwäbischen Alb lebt, wird schwer krank. Plötzlich wird sie von dem Gefühl eingeholt, dass es für manche Dinge irgendwann zu spät sein könnte. Denn es gibt diese große Lüge in ihrem Leben. Schweren Herzens schreibt sie einen langen Brief, den ihre Nichte Frederike für sie nach Lappland bringen soll. Nur widerwillig lässt sie die kranke Tante zurück und bricht in den menschenleeren Norden auf, sucht den Mann, an den Annas Brief adressiert ist. Allein auf sich gestellt, merkt Frederike, dass man manchmal auch am falschen Ort sein kann und trotzdem das Richtige findet.

Hiltrud Baier – Helle Tage, helle Nächte: Roman

S. Fischer Verlag · ISBN-13: 978-3810530387 · 20 Euro

Richtige Ernährung bei Osteoporose

Kalzium macht die Knochen stark - aber es braucht mehr als das Glas Milch, um gesunde Knochen zu bekommen: eiweißreiche Lebensmittel, Mineralstoffe, Vitamine. Der Körper braucht für die optimale Versorgung der Knochen vor allem Vielfalt. Besondere Bedeutung dabei haben Kalzium und Vitamin D. Aber natürlich auch weitere Vitamine und Mineralstoffe, die als Nahrungsbausteine für gesunde Knochen und Muskeln eine hilfreiche Rolle spielen.

Essen Sie weniger Fleisch, Wurst, Salz und Fett - dafür mehr grünes Gemüse und Obst. Die liefern nicht nur Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, sondern sind meist kalorienarm und können daher reichlich verzehrt werden. Grundsätzlich gilt bei Osteoporose: Sie dürfen alles essen. Auch ruhig mal „sündigen“, wenn es der Seele gut tut. Es kommt, wie immer im Leben, auf das richtige Maß an.

Mit ein wenig Achtsamkeit können Sie viel erreichen.

Geeiste Gurkensuppe mit Lachstartar

Der Lachs liefert eine große Portion Omega-3-Fettsäuren für Herz und Gefäße, dazu die gesamte Tagesration an knochenstärkendem Vitamin D. Und dank der Dickmilch ist auch das Kalziumkonto im grünen Bereich.

Zutaten für 2 Portionen

1 Salatgurke (ca. 400 g), ½ Zitrone,
20 g Sushi-Ingwer, 250 ml Dickmilch,
1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer,
1 EL schwarzer Sesam, ½ kleine rote
Zwiebel, 200 g sehr frisches Lachsfilet
(Sushi-Qualität), 2 TL Sesamöl,
½ Bund Schnittlauch

Gurke schälen, die Enden abschneiden und anschließend die Gurke längs halbieren. Kerne mit einem Löffel herauslösen und das Gurkenfleisch grob würfeln. Die Zitrone auspressen. Sushi-Ingwer abtropfen lassen.

Gurkenwürfel mit Dickmilch, Olivenöl, Sushi-Ingwer, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer sehr fein pürieren und für 1-2 Stunden sehr kalt stellen.

Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Lachs abspülen und gut trockentupfen. Zuerst in schmale Streifen, anschließend in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Zwiebeln, Sesam und Sesamöl zum Lachs geben. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft abschmecken. In die geeiste Gurkensuppe geben und sofort servieren.



Bild: © AdobeStock, foodolia

Gefüllte Lachsforellenfilets mit Tomaten und Rucola

Das Filet enthält zwar eine gute Portion wertvoller ungesättigter Fettsäuren, bleibt aber dank der Zubereitungsart dabei ausgesprochen fettarm. Zusätzlich sorgt die köstliche Kräuterfüllung für viel Geschmack und eine gute Portion Kalzium für gesunde Knochen.

Zutaten für 4 Portionen

50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl),
2 große Lachsforellenfilets (mit Haut;
à 450 g), Salz, Pfeffer, 2 EL körniger Senf,
2 Bio-Limetten, 1 Bund Rucola, 3 Stiele,
Basilikum, 1 EL Olivenöl

Tomaten in eine kleine Schüssel geben, mit heißem Wasser bedecken und 10 Minuten einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken und grob hacken.

Während die Tomaten einweichen, die Fischfilets waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Auf den Fleischseiten mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit Senf bestreichen.

Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen und schleudern. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Rucola und Basilikum mit einem großen Messer grob hacken und in eine Schüssel geben.

Tomaten und Olivenöl dazugeben und alles gut mischen. Die Fleischseiten der Lachsforellenfilets damit bestreichen. Die Filets vorsichtig mit den Fleischseiten aufeinanderlegen und mit Küchengarn locker zusammenbinden.

Die Hälfte der Limettenscheiben in einer Auflaufform verteilen. Fisch daraufgeben, mit den restlichen Limettenscheiben belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten garen.

Frühjahrsputz für den Körper

Heilfasten

Die Erfahrung, eine gewisse Zeitspanne zu verzichten und dann wieder bewusst zu genießen, wirkt meist stark motivierend. Ein derartiges Erfolgserlebnis kann auch einen wertvollen Impuls setzen, den bisherigen Lebensstil grundlegend in Frage zu stellen und womöglich die Ernährung dauerhaft umzustellen.

Das Fasten soll Körper, Geist und Seele in Schwung bringen. Der Verzicht auf Nahrung sowie Genussmittel wie Alkohol und Nikotin leiten eine körperliche Reinigung ein, die gegen chronische Erkrankungen schützen soll. Nun ist dieses körperliche und seelische Fastenkonzept, auf das sich ein eigener Wellnesszweig, spezielle Kurkonzepte und eigene Fastenärzte stützen, bei Ernährungswissenschaftlern keineswegs unumstritten.

Risiken

Gerade in der Umstellungsphase auf den Hungerstoffwechsel treten Begleiterscheinungen wie niedriger Blutdruck, Kreislaufstörungen, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Übellaunigkeit und Schlafstörungen auf.

Um Risiken für die Gesundheit zu vermeiden, ist zuvor ein Termin beim Arzt, zur Untersuchung des Gesundheitszustandes, unumgänglich. Nährstoffmangel und schlechte Blutwerte können durch Fasten nicht bekämpft werden, sondern verstärken sich eher. **Die Versorgung mit Salzen, Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen muss jedoch sichergestellt werden.** Durch die stark reduzierte Zufuhr von Nahrung muss der Körper seinen Bedarf aus Reserven decken.

Menschen mit muskulären Erkrankungen, dazu zählen insbesondere Patienten mit Herzleiden, sollten auf Fasten verzichten. Auch Krebspatienten, Menschen mit Stoffwechselstörungen oder Diabetiker sollten ihren Körper nicht der Belastung des Fastens aussetzen. Zählen Sie jedoch nicht zu den genannten Gruppen und sind soweit gesund, steht Ihrem Fasten kaum noch etwas im Weg.

Heilfasten

Die wohl bekannteste Form ist das Heilfasten, basierend auf den Theorien des Mediziners Otto Buchinger (1878-1966). Durch den Verzicht auf feste Nahrung soll der Körper von sogenannter Schlacke gereinigt werden. **Wie bei jeder Fastenkur setzen viele zunächst auf eine gründliche Darmreinigung mit Glaubersalz oder Bittersalz** sowie gelegentliche Einläufe.



Medizinisch notwendig ist die Darmreinigung aber nicht. Dann wird fünf bis sieben Tage, in Kliniken sogar bis 30 Tage, keine feste Nahrung zu sich genommen – es gibt nur Flüssiges mit maximal 500 Kilokalorien pro Tag. Mineralstoffe erhält der Körper über Gemüsebrühe am Mittag, verdünnte frische Obst- und Gemüsesäfte versorgen ihn mit Vitaminen. Der Vorteil: Es lassen sich tatsächlich kurzfristig medizinische Erfolge etwa bei Rheuma oder Bluthochdruck erzielen, behaupten Experten.

Zweck und Dauer

Menschen, die eine Zeit des **Heilfastens** hinter sich haben, fühlen sich mitunter befreit, weniger träge und innerlich gestärkt. Fasten Sie sehr streng und nehmen nur Getränke wie Mineralwasser oder zuckerfreien Tee zu sich, wird sich schnell ein spürbarer Gewichtsverlust einstellen. Für längerfristiges Abnehmen ist Fasten jedoch nicht geeignet. Nutzen Sie die Zeit des Fastens, um sich verstärkt mit sich selbst zu beschäftigen. Aus diesem Grund werden in Kurkliniken oft Fastenprogramme angeboten, die auch **Saunieren, physiotherapeutische Anwendungen, Ruhephasen und Gespräche** beinhalten. Fasten Sie allein zu Hause, können Sie diese Zeit ebenfalls durch Ihr persönliches Wellness-Programm ergänzen. Wie lange Ihre individuelle Fastenzeit anhält, hängt von Ihrer Motivation und der Art des Fastens ab. **Zwischen wenigen Tagen und acht Wochen ist alles möglich.** Radikales Fasten mit Wasser und Tee sollte sich jedoch im Interesse Ihrer Gesundheit auf wenige Tage beschränken.

Alternativen im Überblick

Wer länger fasten möchte, sollte sich für eine andere Form als das Heilfasten entscheiden.

Beim **Suppenfasten** sind dreimal am Tag ein bis zwei Teller warme Suppe vorgesehen. Zum Frühstück startet man mit einer Haferflocken-Suppe. Die wirkt sättigend, enthält viele Vitamine sowie Mineralstoffe und regt die Fettverbrennung und den Darm an. Mittags und abends folgen warme Gemüsesuppen, vorzugsweise aus Kohl oder Brokkoli wegen des hohen Ballaststoffgehalts. Der Vorteil: Die Suppen lassen sich gut auf Vorrat zubereiten und können für unterwegs auch in einer Thermoskanne mitgenommen werden.

Beim **Fasten mit Obst und Gemüse** isst man bis zu fünfmal am Tag eine große Portion frische Rohkost je nach Geschmack und Saison. Sämtliche tierische Lebensmittel sind tabu. Der Vorteil: Obst und Gemüse versorgt den Körper mit Vitaminen und Ballaststoffen.

Der **Nachteil bei den meisten Kuren:** Die geringe Eiweißaufnahme führt zu Muskelabbau. Dagegen hilft es, sich grundsätzlich während der Kur viel zu bewegen.

Die **F.-X.-Mayr-Kur** geht auf den Arzt Franz Xaver Mayr (1875-1965) zurück. Vor Frühstück und Abendessen trinkt man ein Glas Wasser mit aufgelöstem Bittersalz zur Darmentleerung. Zum Frühstück, Mittag- und Abendessen wird jeweils nur ein Brötchen in kleine Stücke geschnitten und gekaut, bis es fast flüssig ist. Geschluckt wird der Brei erst, wenn der Fastende einen Löffel frische Milch zu sich genommen hat. Der Vorteil: Fastende können sich eine zu hastige Essensweise abgewöhnen. Der Nachteil: Für Menschen mit Laktoseunverträglichkeit ist diese Kur nicht geeignet.

Bei allen Kuren sollten zusätzlich mindestens 2 Liter Wasser und Kräutertee getrunken werden.

Melanie Wenzel –
**Natürlich
gesund entgiften**
Gräfe und Unzer Verlag
ISBN: 978-3833863479
13,99 Euro



Das Bindegewebe neigt dazu, Schadstoffe aus der Nahrung, der Luft, Chemikalien und Medikamenten einzulagern. Die Schlacken im Gewebe fördern Infektionen, unreine Haut sowie die vermehrte Einlagerung von Fetten und rauben Energie. Hier ist eine **Entschlackungskur** genau das Richtige! Heilpraktikerin und Bestseller-Autorin Melanie Wenzel zeigt in ihrem 4-Wochen-Programm, wie man seinen Körper mit Kräutern von Giften befreit. Im kurzen Theorieteil stellt sie den Aufbau und Ablauf der Kur vor, geht auf die unterschiedlichen Wirkstoffe der Kräuter, Samen und Gewürze ein und wie diese zur Entgiftung des Körpers beitragen. So fördert Petersilie die Bindung und Ausscheidung von Giftstoffen, stimuliert Rosmarin durch seine Gerb- und Bitterstoffe die Verdauung und regt Minze den Fettstoffwechsel an. Der große Rezeptteil bietet eine Vielfalt an Gerichten: von Gurken-Moringa-Lassi, über Frühlingskräuter-Quinoa-Taboulé bis Erdbeer-Basilikum-Smoothie.

Urlaub im Wohnmobil

Unterwegs

Urlaub mit dem Wohnmobil bedeutet viel Freiheit und Naturnähe. Besonders schön ist dabei, eingehüllt in die eigene Bettdecke dem ersten zarten Vogelgezwitscher zu lauschen. Ob idyllische Wiese am Nationalpark oder Fünf-Sterne-Ferienanlage mit Feinschmeckerlokal und Wellnesslandschaft – die Auswahl an guten Campingplätzen in Europa ist vielfältig.

Bevor es los geht

Mit dem alten Führerschein Klasse 3 dürfen Sie Reisemobile bis 7,5 t zulässige Gesamtmasse fahren. Insbesondere für Camping-Neulinge ist ein Fahrtraining ratsam, um sicheres Ausparken, Rangieren in engen Straßen, Kurvenfahren und Bremsen zu üben.

Da ein Wohnmobil in der Anschaffung kostspielig ist, empfiehlt es sich, zum Testen erst ein Urlaubsquartier auf Rädern zu mieten. Je nach Saison kostet das pro Tag 80 bis 110 Euro. Qualifizierte Mitarbeiter von Mietfirmen finden nach Fragen wie „Wohin geht die Reise?“, „Wollen Sie länger an einem Platz verweilen?“, „Möchten Sie Fahrräder mitnehmen?“ das richtige Gefährt für Ihre Zwecke, informieren zu Versicherungen und bieten eine begleitete Probefahrt. Außerdem zeigen sie in einem Crashkurs für Reisemobil-Anfänger, wie alles funktioniert: Gasflasche, Stromanschluss, Frisch- und Abwasser, Chemo-WC, Duschkabine, Bordküche, drehbare Sitze und Hub-Bett. Zudem wird erklärt, wo man was am besten verstaut und richtig sichert, damit während der Fahrt alles an Ort und Stelle bleibt. Für Rückfragen oder Probleme unterwegs gibt es in der Regel eine jederzeit erreichbare Notfallnummer.

Beste Voraussetzungen

Das Fahrzeug sollte einen kleinen Wendekreis haben, übersichtlich sein und leichtes Einsteigen ermöglichen. Bei der Ausstattung sind Rückfahrkamera, Automatikgetriebe, Tempomat und eine Klimaanlage unentbehrlich. Zusätzlich zum speziellen Camping-Navi mit Routenplaner, der rechtzeitig über Hindernisse wie Tunnel oder Baustellen informiert, sollten Sie sicherheitshalber aktuelles Kartenmaterial besorgen.

Wenn das Wohnmobil auch noch eine gute Innenraumhöhe, Einzelbetten, wenige oder besser keine Stufen sowie eine geräumige Küche und Bad hat, sind Sie perfekt ausgestattet. Bevor die erste große Tour startet, planen Sie am besten einen Kurzurlaub auf einem Campingplatz in Wohnortnähe ein. So machen Sie sich stressfrei mit dem Fahrzeug vertraut.

Der Weg ist das Ziel

Um den perfekten Campingplatz zu finden greifen Sie am besten auf einen aktuellen Campingführer oder Campingportale im Internet von Automobilclubs und offiziellen Tourismus-Büros zurück. Lesenswert sind bei der Vorbereitung der Route zudem Fachmagazine. Hochwertige Campingplätze ähneln heutzutage tatsächlich Fünf-Sterne-Hotels und kosten während der Hochsaison für zwei Personen ca. 500 Euro pro Woche. Selbstverständlich ist das nicht das Maß der Dinge. Günstigere Alternativen sind städtische Campingplätze (municipale) wie beispielsweise am Gardasee oder in der Provence. Werfen Sie vorab einen Blick auf die Homepage des Platzes, denn manche bieten Frühbucher- oder Langzeitrabatte an. Infos zu hundefreundlichen Campingplätzen gibt es beim ADAC.



Im Rentenalter haben Sie für Ihren Urlaub auch jede Menge Zeit. Planen Sie auf dem Hin- und Rückweg genügend Pausen und Stopps mit Übernachtung ein. Solche Etappen können auch landschaftlich reizvolle Plätze bieten. Wie wäre es etwa bei einer Reise nach Kroatien mit einem Aufenthalt am Faaker See in Kärnten? Mit einer Campingführer-App (beispielsweise vom ADAC) können Sie sich auch kurzfristig schöne Plätze in der Nähe anzeigen lassen und unkompliziert Größe, Lage, Bewertungen und Extras abfragen. Ein Anruf genügt anschließend meist, um schnell einen Stellplatz zu buchen.

Am Ziel trotzdem mobil

Falträder sind platzsparend beim Verstauen und erleichtern auf weitläufigen Anlagen tägliche Wege. Auf stadtnahen Campingplätzen bringt Sie oftmals die U-Bahn bequem in die City. Gut ausgestattete Plätze bieten oft einen Shuttleservice zu Sehenswürdigkeiten an.

Platzregeln

Ob Grillen erlaubt ist, wo Abwasser hinkommt und vieles mehr steht auf einem Schild am Eingang. Haben Sie keine Bedenken vor Ihrem ersten Campingplatzaufenthalt: Camper sind in der Regel kontaktfreudig und hilfsbereit. Ein freundlicher Gruß und ein paar nette Worte gehören dazu. Da auf vielen Plätzen die Rezeption mittags geschlossen ist, erkundigen Sie sich frühzeitig, wann Sie einchecken

und Ihre Parzelle beziehen können. Die Bezahlung ist meist erst beim Auschecken fällig. Berücksichtigen Sie, dass auf kleineren Plätze manchmal nur Barzahlung möglich ist.

Das muss mit

- Ausweis, Führerschein, Versicherungskarte, Auslandskrankenschutz, Kreditkarte, ADAC Mitgliedskarte, Vignette (rechtzeitig kaufen nicht vergessen!)
- Medikamente, Reiseapotheke, je nach Bedarf Desinfektions- und Mückenschutz
- Hygieneartikel, Toilettenpapier und Sonnencreme
- Taschenmesser, Schere, Kerzen, Feuerzeug/Streichhölzer, Taschenlampe, Batterien, Geschirrspülmittel, Spülzubehör, Müllbeutel, Wäscheleine, Gießkanne (fürs Zwischendurch-Auffüllen des Tanks), Gewebeband, Küchenrolle
- Koch- und Essgeschirr, Besteck, Korkenzieher, Flaschen- und Dosenöffner, Schneidebrett, Spülschüssel
- Für draußen: Campingtisch und -stühle, Grill & Grillzubehör, Luftmatratze, Arbeitshandschuhe
- Grundnahrungsmittel, Konserven, Getränke, Snacks
- Ladegeräte, Handy, Kamera, CEE-Stromkabel, Adapter, Kabeltrommel
- Bequeme, leichte Kleidung, Fleece-Jacke o.ä. für Abends, Bettwäsche, Spannbettücher, Kissen, Decken, Handtücher

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Erkundigen Sie sich bei Automobilclubs und Wohnmobil-Herstellern nach einem Fahrsicherheitstraining und werden Sie geübt im Umgang mit dem sperrigen Gefährt.



Willkommen in Bonn

Die Beethoven-Stadt

Ludwig van Beethoven gilt als der meistgespielte klassische Komponist. Er war ein radikaler Künstler, der sich immer wieder neu erfunden hat, der die Grenzen der Musik erweiterte und die Gesellschaft in Frage stellte. Weltweit inspiriert er uns bis heute.

Beethovens Vermächtnis

Beethovens Schlüsselwerke, die die Vorstellungskraft seiner Zeit sprengten, prägten die Musikgeschichte nachhaltig. Es zeigt, dass die menschliche Kreativität keine Grenzen kennt. Beethoven war ein Quer- und Vorausdenker, der die Grenzen der Musik erweiterte und die Gesellschaft immer wieder in Frage stellte. Einige seiner wichtigsten Werke schuf er in einem Zustand zunehmender Schwerhörigkeit. Seine Musik spiegelt eine europäische Gesellschaft im Aufbruch. Sie geht damit weit über ihren ursprünglichen Kontext hinaus. Ludwig van Beethoven wies den Weg in die Moderne. Aus seinen Werken sprechen ein unbändiger Wille zur gesellschaftlichen Veränderung, höchste Humanität, die Freiheit der Künste und soziale Utopien. Diese beanspruchen bis heute universelle Geltung. Beethovens Werk führt uns zu zentralen Identitäts- und Zukunftsthemen unserer Gesellschaft.

Beethoven in Bonn

Ludwig van Beethoven wurde im Dezember 1770 in Bonn geboren und hat hier in den ersten 22 Jahren seines Lebens die Ausbildung seiner musikalischen Fähigkeiten und die Ausprägung seiner moralischen Werte aus dem Geist der Aufklärung erhalten. Viele historische Beethoven-Stätten sind bis heute in Bonn zu erleben.

Beethoven-Rundgang

Der Rundgang beginnt an Beethovens Geburtshaus und führt Sie zu Orten, an denen Beethoven gewohnt und gewirkt hat. Auf Info-Tafeln ist der jeweilige Standort mit seinem Bezug zu Beethoven beschrieben. Unsere Highlights im Überblick:

Beethoven-Haus und Kammermusiksaal in der Bonngasse 20

Ludwig van Beethoven wurde im Hinterhaus der Bonngasse 20 geboren. Er war das zweite von sieben Kindern des Hoftenors Johann van Beethoven und seiner Ehefrau Maria Magdalena und verbrachte hier seine ersten drei Lebensjahre. Das Haus präsentiert sich mit einer erlebnisorientierten Dauerausstellung, einer Schatzkammer mit Originalhandschriften und einem Seminarraum für zusätzliche Bildungsangebote.

Anlässlich seiner Hundertjahr-Feier 1989 wurde der von dem Architekten Thomas van den Valentyn entworfene, für seinen Akustik und Intimität gerühmten Kammermusiksaal „Hermann J. Abs“ eingeweiht. Das von dem Mäzen mitgestiftete Haus hütet auch Sammlung und Bibliothek.

Pfarrkirche St. Remigius in der Brüdergasse

Als Zehnjähriger spielte Beethoven - nach erstem Orgelunterricht in der untergegangenen Franziskanerkirche - in der Minoritenkirche, heute Kirche der Katholischen Hochschulgemeinde Bonn, in der morgendlichen Sechs-Uhr-Messe die Orgel. Ihr Spieltisch steht im Beethoven-Haus.

Hauptgebäude Universität im Regina-Pacis-Weg

Hörsaal 17 neben dem Koblenzer Tor

Die „Bönnschen Ballstücke“ des Hofmalers François Rousseau zeigen das um 1750 erbaute Hoftheater. Das kurfürstliche Orchester ist zweigeteilt dargestellt. Hier musizierten schon Ludwig van Beethovens Großvater und sein Vater.

Schlosskirche

In der 1779 weitgehend fertiggestellten neuen Schlosskirche unterrichtete der Komponist Christian Gottlob Neefe Ludwig van Beethoven an der Orgel. Hier war die erste Dienststätte des mit 14 Jahren schon ordentlich besoldeten „kurfürstlich-kölnischen Hoforganisten“.

Ehemaliger Zehrgarten Markt 11/am Alten Rathaus

Mit anderen Hofmusikern und Studenten verkehrte Ludwig van Beethoven gerne im renommierten „Zehrgarten“ der Witwe Koch. Er verehrte ihre Tochter Babette sehr. In der angeschlossenen Buchhandlung lernte er die Literatur des Zeitalters der Aufklärung kennen.

Münster, Kapitelhaus und Beethoven-Denkmal am Münsterplatz

Nach der Privatschule des Lehrers Ropertz in der Rathausgasse besuchte Ludwig van Beethoven die öffentliche Lateinschule des St. Cassius-Stifts. Die Trivialschule für Jungen befand sich im Kapitelhaus an der Südseite des Kreuzgangs des Bonner Münsters. Später spielte Beethoven als stellvertretender Hoforganist auch an der Münsterorgel.

„Musikalisch interessierte Kreise“ stifteten aus Anlass zu Beethovens 75. Geburtstag das von Ernst Hähnel geschaffene Beethoven-Denkmal. An der Einweihung 1845 nahmen der preußische König Friedrich Wilhelm IV., Königin Victoria von England und Alexander von Humboldt teil.

Skulptur „Beethon“ vor der Beethovenhalle

Basierend auf dem berühmtesten Beethoven-Porträt schuf Karl Josef Stieler 1819 einen optisch verblüffenden „Beethon“-Guss, den der Künstler Klaus Kammerichs der neuen Beethovenhalle und der Beethovenstadt Bonn als markantes Symbol und Wahrzeichen schenkte.

Beethovenhalle an der Wachsbleiche

Mit der neuen Beethovenhalle, nach den Plänen des Architekten Siegfried Wolske, trat Bonn im September 1959 in die Reihe der weltweit bedeutendsten regelmäßigen Musikfeste ein. Paul Hindemith weihte die Halle mit seiner Eigenkomposition „Nobilissima Visione“ ein. Die heutige Beethovenhalle ist die dritte, die erste wurde 1845 erbaut.

Alter Friedhof, Grab der Mutter an der Bornheimer Straße

Das Grab der 1746 geborenen und am 17. Juli 1787 in Bonn gestorbenen Maria Magdalena, geb. Keverich galt als verschollen. Es wurde erst 1932 identifiziert. Der Verein Beethoven-Haus setzte den 1970 erneuerten Gedenkstein.

BTHVN2020

Die Kulturinstitutionen haben besondere Programmhighlights für das Jubiläumsjahr 2020 zu Ehren des 250. Geburtstags Ludwig van Beethovens vorgesehen. Wer bis dahin nicht warten möchte, dem sei auch jetzt schon ein Besuch ans Herz gelegt. Denn zu entdecken gibt es in der Beethoven-Region Bonn/Rhein-Sieg für das klassisch orientierte Publikum immer etwas. Vom 18. Mai bis 02. Juni 2019 wartet eine Kunst-Installation der besonderen Art: „UNSER LUDWIG“ - 500 x Beethoven auf dem Münsterplatz! Ein Bild, das aus Bonn um die Welt gehen wird.

Lernen Sie Bonn näher kennen:

Eine lebensfrohe Stadt am Rhein mit über 2000-jähriger Geschichte, Geburtsort Beethovens und Wiege der Demokratie der Bundesrepublik. Eine Stadt voller Inspirationen und fröhlicher Feste. Weitere Informationen für die Planung Ihres Besuches stellt die Bonn-Information gerne zur Verfügung.

Bonn-Information

Windeckstraße 1 / am Münsterplatz · 53111 Bonn

Telefon: 0228 - 77 50 00 · Fax: 0228 - 77 50 77

www.bonn.de · bonninformation@bonn.de



Zeit, sich zu trennen

Entrümpeln

Die richtige Zeit zum Ausmisten

Manchmal muss man sich „einfach mal Luft machen“ und sich von Ballast befreien. Das gilt auch für die eigenen vier Wände. Spätestens wenn der Platz eng wird, wenn Sie nach Dingen suchen müssen, wenn Räume und Möbelstücke nicht benutzt werden können, weil sie zu voll sind, sollten Sie anfangen, großzügig auszumisten. Das befreit auch im übertragenen Sinn. Eine übersichtliche und klare Umgebung ist eine gute Voraussetzung, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Aber achten Sie auf „gute und schlechte“ Entrümpelungstage: An emotional labilen Tagen, an denen man dazu neigt alles festzuhalten, hat Entrümpeln wenig Sinn.

Einige bestellen den Sperrmüll und entrümpeln dann per Hauruckaktion. Viele tun sich aber leichter, nach und nach Ordnung zu schaffen, denn Entrümpeln kann auch anstrengend sein.

Deshalb sollte man sich nicht zu viel auf einmal vornehmen. Setzen Sie sich realistische Ziele. Um den Überblick zu bewahren und am Ende des Tages ein Erfolgserlebnis zu erzielen, beginnen Sie schrittweise beispielsweise mit einer Kommode anfangen, gefolgt vom Schrank bis hin zum ganzen Zimmer. Es ist anfangs leichter, eine Schublade zu entrümpeln, als das ganze Wohnzimmer. Schnelle Erfolgserlebnisse spornen an.

Was soll bleiben? Was kann weg?

Stellen Sie sich am besten die Fragen: Wann habe ich den Gegenstand zuletzt benutzt? Welche Rolle spielt er für mich? Warum fühle ich mich verpflichtet, ihn aufzuheben? Hat der Gegenstand einen emotionalen Wert? Manche Sachen machen einem aber auch ein schlechtes Gewissen, wenn damit eine Aufgabe oder Forderung verbunden ist: Sie wollen repariert, gelesen oder verwendet werden.



Bild: © AdobeStock, ARTo

Wenn es unwahrscheinlich ist, dass Sie dem nachkommen, sollte man sich davon trennen. Das Gute daran: mit dem Gegenstand verschwindet auch das schlechte Gewissen.

Viele Dinge, für die man selbst keine Verwendung mehr hat, können andere vielleicht gebrauchen. In diesem Fall könnten Sie verschiedene Kisten mit der Aufschrift „Verschenken“, „Reparieren“ oder „Verkaufen“ vorbereiten. Seien Sie ehrlich – falls die Sachen aus der „Reparieren-Kiste“ nicht repariert werden, entsorgen Sie diese nach einer selbstgesetzten Frist. Die Dinge in den „Verschenken- und Verkaufen-Kisten“ finden bei der Familie, im Freundeskreis oder auf dem Flohmarkt neue Besitzer. Alternativ können Sie die Sachen im Internet anbieten oder per Kleinanzeige an Selbstabholer und Händler loswerden. Wohltätigkeitsverbände freuen sich über gut erhaltene Kleidung und Sachspenden. Bei Unsicherheit stellen Sie noch einen „weiß ich nicht-Karton“ bereit. Wenn Sie die Sachen binnen des Folgejahrs nicht

vermissen, wird der Inhalt ebenfalls entsorgt. Sind Ihre Kinder ausgezogen und führen einen eigenen Haushalt, doch altes Spielzeug oder andere Sachen lagern immer noch in Ihrem Keller oder auf dem Dachboden, setzen Sie ihnen eine angemessene Abholfrist. Kündigen Sie an, dass Sie die Sachen weggeben. So liegt es an den Kindern, eine Entscheidung zu treffen.

Persönliche Gegenstände des verstorbenen Partners können die Erinnerung wachhalten und helfen, den Verlust zu verarbeiten. Sie können aber auch verhindern, den Blick nach vorne zu richten. Wenn schließlich die Zeit reif ist, sich von einigen dieser Gegenstände zu trennen, ist es hilfreich, Verwandte zu fragen, was sie als Erinnerungsstück an den Verstorbenen haben möchten. Das Weggeben fällt leichter, wenn man weiß, dass die Sachen für andere einen Sinn ergeben.

Endlich befreit

Vermeiden Sie neues Ansammeln, indem für jeden neuen Gegenstand, der ins Haus kommt, ein anderer geht. Das hat den Vorteil, dass man sich bei jeder Neuanschaffung mit der Frage auseinandersetzen muss: Brauche ich das wirklich? Fangen Sie beim Kleidungskauf damit an.

Wenn Sie jetzt ordentlich ausgemistet haben, geht der Frühjahrsputz gleich viel leichter von der Hand.

Frühjahrsputz ohne Rückenschmerzen

Nach ausgiebiger Entrümpelungsaktion oder Wohnungsputz kann schon mal der Rücken schmerzen. Mit unseren Tipps bringen Sie Ihr Heim – ohne Zwischenfälle – auf Vordermann:

Ausgiebiges Großreinemachen kann durchaus Sport sein. Bereiten Sie

sich am besten mit einem Aufwärmprogramm vor. Das lockert die Muskeln und beugt Beschwerden und Verletzungen vor. Rückenschmerzen entstehen oft durch eine falsche Körperhaltung. Wer Kisten, Blumentöpfe oder mit Wasser gefüllte Putzeimer schleppt, belastet seine Wirbelsäule. Am besten beim Hochheben in die Knie gehen und den Gegenstand beim Tragen eng am Körper halten. Ein Hexenschuss oder Ischiasbeschwerden können sonst folgen. Bei Beschwerden wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Heftige Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule sind möglicherweise Anzeichen für einen Bandscheibenvorfall. Bei Arbeiten in gebückter oder kniender Haltung sollten Sie zwischendurch aufstehen, um die Muskeln zu entspannen. Lassen Sie sich stets Zeit – zu schnelles Aufstehen kann den Kreislauf überfordern. Gönnen Sie sich kleine Pausen. Lehnen Sie sich zurück und trinken Sie eine Tasse Kaffee, um zu entspannen und wieder zu Kräften zu kommen.

Beim Reinigen der Wohnung kommt es – neben festem Schuhwerk – auf die passende Ausrüstung an: Achten Sie auf ein ausfahrbares Teleskoprohr am Staubsauger oder Wischmopp, das Sie auf Ihre Körpermaße einstellen können. Wenn es mal hoch hinaus geht, greifen Sie keinesfalls zu Stühlen als Steighilfe, sondern zu einer standsicheren Leiter mit Haltebügeln zum Festhalten.

Das A und O ist, die eigenen Kräfte nicht zu überschätzen. Mit zunehmenden Alter oder aufgrund einer Erkrankung funktioniert das Großreinemachen möglicherweise nicht mehr so gut. Schätzen Sie sich realistisch ein und bitten im Bedarfsfall Kinder oder Nachbarn, bestimmte schwere Tätigkeiten zu übernehmen.





Seien Sie auf der Hut Gewalt gegen Senioren

Bild: © AdobeStock, Andrey Popov

Man geht in der Regel davon aus, dass Senioren vermeintlich häufiger Opfer von Betrügereien oder Gewalttaten werden. Dabei ist statistisch belegt, dass ältere Menschen deutlich weniger gefährdet sind als jüngere. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung sind sie oft besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst. Doch auch sie kommen in Situationen, in denen umsichtiges Handeln und eine schnelle Reaktion wichtig sind, um keinem Betrüger zum Opfer zu fallen.

Manche Situationen können ein besonderes Risiko bergen. So versuchen Trickdiebe unter allerlei Vorwänden, in fremde Wohnungen zu gelangen. Andere Täter geben sich als hilfebedürftige Verwandte aus, locken per Telefon, E-Mail oder Brief mit falschen Gewinnversprechen oder betreiben betrügerische Geschäfte über das Internet. Auch Probleme und Gefahren in der Pflege älterer Menschen werden immer wieder in der Öffentlichkeit thematisiert.

Gefahren an der Haustür

Häufiger Tatort von Straftaten gegen Senioren ist die Wohnungstür. Schützen Sie sich vor möglichen Gefahren: Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung. Sie sind grundsätzlich nicht verpflichtet, jemanden unangemeldet in die Wohnung zu lassen. Schauen Sie grundsätzlich vorher durch den Türspion oder das Fenster und nutzen Sie die Gegensprechanlage. Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre. Sofern keine vorhanden ist, öffnen Sie nicht und sprechen stattdessen durch die geschlossene Tür. Vereinbaren Sie mit Nachbarn, die tagsüber zu Hause sind, dass Sie sich gegenseitig beistehen, wenn Unbekannte an Ihrer Tür klingeln. Halten Sie dazu die Telefonnummern Ihrer Nachbarn immer griffbereit. Reagieren Sie gegen zudringliche Besucher notfalls energisch:

Sprechen Sie laut mit ihnen oder rufen Sie um Hilfe. Informieren Sie sofort die Polizei über den Notruf 110, wenn Ihnen eine Person und/oder die Art und Weise der Kontaktaufnahme verdächtig vorkommen.

Gefahren unterwegs

Straßendiebe sind oft Jugendliche, aber auch Kinder, die auf Schnelligkeit und Überraschung statt auf Gewalt setzen. Im Vorbeilaufen oder -fahren, zum Beispiel auf dem Fahrrad oder Moped, greifen sie nach den Handtaschen älterer Damen. Falls tatsächlich einmal Räuber versuchen sollten, Ihnen die Tasche zu entreißen, dann lassen Sie diese los und leisten Sie keinen Widerstand, damit die Täter keine Gewalt anwenden. Sie könnten im Gerangel mit dem Täter leicht stürzen und sich dabei erheblich verletzen.

Gehen Sie solchen Situationen aus dem Weg oder versuchen Sie zumindest Ihren persönlichen Verlust so gering wie möglich zu halten. Ihre Vorsicht sollte aber nicht auf Kosten Ihrer Lebensqualität gehen. Schließlich besteht die Welt nicht nur aus Räufern. Unternehmen Sie möglichst viel mit Bekannten und Freunden: Eine Gruppe ist der beste Schutz und bringt zudem Spaß und Abwechslung. Fragen Sie Bekannte oder Verwandte, ob diese Sie bei Be-

suchen oder Besorgungen (Post, Bank, Einkauf) begleiten. Nehmen Sie nur Dinge mit, die Sie wirklich benötigen. Achten Sie gerade nach dem Geldabheben auf Fremde, die Ihnen folgen. Gehen Sie möglichst durch belebte Gegenden mit Passanten und Geschäften nach Hause. Lassen Sie in der Öffentlichkeit, zum Beispiel in Gaststätten, niemanden sehen, wie viel Geld Sie bei sich haben. Wenn Sie auf offener Straße angesprochen werden, dann seien Sie wachsam, wenn jemand Sie um Feuer bittet oder darum, Kleingeld zu wechseln. In dem Moment, in dem Sie die Geldbörse in der Hand oder die Hände in den Taschen haben, könnten die Räuber zugreifen. Unabhängig davon gilt: Haben Sie möglichst wenig Bargeld im Geldbeutel und auch zu Hause.

Gewalt in der Pflege

Gewalt in der Pflege kann sowohl im häuslichen Bereich als auch im Rahmen der ambulanten und stationären Pflege auftreten. Damit ist zum einen die Vernachlässigung pflegebedürftiger Personen gemeint. Dazu gehören das Alleinlassen dieser Menschen oder die Verweigerung ausreichender Nahrungs- und Flüssigkeitsversorgung bzw. ausreichender Körperpflege und Bettreinigung.

Zum anderen gehören dazu Misshandlungen, wie zum Beispiel das Beschimpfen, Einschüchtern, Isolieren oder das Androhen einer Heimeinweisung. Weitere Formen der Misshandlung sind ein zu hartes Zufassen, Drängen, Ziehen an Ohren und Haaren, der Zwang zur Bettruhe, das Einschränken des freien Willens mit Beruhigungsmitteln oder das Fixieren von Armen und Beinen bis hin zu Schlägen. In diesen Fällen können bereits Straftatbestände erfüllt sein. Im familiären Bereich kommt es am häufigsten durch diejenigen Familienmitglieder zu Übergriffen, die kontinuierlich mit der Pflege von Angehörigen beschäftigt sind. Ursache kann der tagtägliche Kontakt und die daraus resultierende permanente Anspannung und Überforderung sein. Verbale, psychische oder körperliche Taten können die Folge sein.

Wohnt Ihr Angehöriger in einer Pflegeeinrichtung?

Nehmen Sie Ihre Angehörigen und Mitpatienten ernst, wenn sie sich beklagen oder beschweren und achten Sie auf Missstände, augenscheinliche Verletzungen oder Anzeichen von Verwahrlosung. Informieren Sie in diesen Fällen die Heimleitung, die zuständige Aufsichtsbehörde oder die Polizei.

Pflegen Sie einen Angehörigen selbst?

Schützen Sie sich vor eigener Überforderung und informieren Sie sich über Entlastungsmöglichkeiten nach dem

Familienpflegezeitgesetz oder Pflegealternativen.

Lassen Sie sich von professionellen Pflegekräften beraten, ob Sie die Voraussetzungen mitbringen, um die häusliche Pflege übernehmen zu können und nutzen Sie das Beratungsangebot der Pflegekassen und der regionalen Pflegestützpunkte. Suchen Sie Kontakt zu Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.

Bereiten Sie sich auf Ihre eigene Pflegesituation vor?

Überlegen Sie möglichst frühzeitig vor Eintritt der Pflegesituation mit Ihrer Familie, wie Sie Ihr Leben im Fall einer Pflegebedürftigkeit gestalten wollen.

Sorgen Sie auch rechtlich vor, falls Sie einmal nicht mehr in der Lage sein sollten, eigene Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel mit einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und einer Betreuungsverfügung.

In allen Fällen gilt:

Hier gilt das Sprichwort: „Nur redenden Menschen kann geholfen werden!“ Teilen Sie sich Verwandten, Freunden, Bekannten mit. Denken Sie daran, dass es in allen Städten, Kommunen und Gemeinden soziale Hilfseinrichtungen und Seniorenverbände/-einrichtungen gibt. So haben Sie die Möglichkeit, Folgen von Gewalt besser zu verarbeiten. Nutzen Sie die Hilfe von Organisationen, die Sie seelisch und auch bei Schadenersatzansprüchen unterstützen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei jeder Polizeidienststelle oder (Kriminal-) Polizeilichen Beratungsstelle, zu finden auf www.polizei-beratung.de/opferinformationen/beratungsstellensuche.

Tipps für den Fall, dass Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld Opfer einer Straftat geworden ist, gibt es darüber hinaus auf www.polizei-beratung.de/opferinformationen

Externe Beratungsstellen für Senioren:

- Bundesseniorenvertretung e.V., Schwedenstraße 2, 765239 Hochheim am Main, Telefon 06146/5636
- Senioren-Schutz-Bund „Graue Panther“ e.V., Rathenaustraße 2, 42277 Wuppertal, Telefon 0202/665543

Opferschutzeinrichtung:

- Weisser Ring e.V., Weberstraße 16, 55130 Mainz, Telefon 06131/83030

Hier können Opfer von Straftaten neben psychischer auch materielle Unterstützung in Notlagen erhalten.

Zeit für Neues

Sind Pflegeroboter die Zukunft?

Einige erfolgreiche Testbesuche in Pflegeheimen hat er bereits hinter sich. Pepper, die zur Zeit prominenteste digitale Innovation der Pflege: Er ist 1,20 Meter klein – soll aber in Zukunft Großes vollbringen. Der humanoide Roboter wurde von Forscherteams der Universität Siegen und der Fachhochschule Kiel auf den Prüfstand gestellt. Hat er das Zeug dazu, Pflegefachkräfte zu unterstützen oder sogar zu ersetzen?

Dringend gebraucht: neue Pflegekräfte.

Die Pflegebranche in Deutschland ist vom demografischen Wandel besonders betroffen. Knapp drei Millionen Menschen sind regelmäßig auf ambulante und stationäre Pflege angewiesen. Tendenz rasant steigend. Es wird erwartet, dass die Zahl der Pflegebedürftigen bis zum Jahr 2030 auf 3,48 Millionen steigt.

Der Berufsverband für Pflegeberufe spricht von einem Kollaps: Laut einer durchgeführten Umfrage betreut eine Fachkraft täglich im Krankenhaus 23 und im Seniorenheim 28 Patienten. Dazu kommt, dass sich immer weniger Berufsanfänger für eine Pflegeausbildung entscheiden. Der Stress ist groß, die Bezahlung vergleichsweise niedrig und die psychischen und physischen Belastungen durch schweres Heben und Schichtdienste sind enorm.

Doch wie lässt sich die Lücke füllen und unser Versorgungs- und Gesundheitssystem aufrechterhalten? Es wird deutlich: Die Pflege braucht neue Ideen und Impulse. Und sie braucht ein neues Denken, um den wandelnden Anforderungen gerecht zu werden und positive Veränderungen herbeizuführen.

Weniger Menschen – mehr Maschinen?

Blicken wir nach Asien: Keine andere Industrienation überaltert so schnell wie Japan. Daher hat man dort schon früh nach neuen Wegen gesucht. Bereits im Jahr 2009 verkündete Japans größter Forschungsverbund, einen Roboter entwickelt zu haben, der Personal und Patienten in der Pflege unterstützen könne. Weitere fünf Jahre später wurde dann der humanoide Roboter Pepper vorgestellt, der laut Hersteller Softbank als Haushaltshilfe, Babysitter oder sogar als Pfleger eingesetzt werden könne.

Doch welche Anforderungen werden an einen Roboter gestellt? Wie muss er beschaffen sein, damit man ihn als Freund, Helfer oder Pfleger annimmt? Ein Roboter sollte Augen und ein Mienenspiel haben. Auf keinen Fall darf er größer als ein Mensch sein oder Menschen zum Verwechseln ähnlich sehen, denn das könnte Furcht einflößend wirken. Er muss eine dynamische Umgebung erkennen und sich darin orientieren können. Er sollte Spracheingaben verstehen und motorisch möglichst fehlerfrei umsetzen. Und zu guter Letzt sollte er intuitiv auf den Patienten eingehen können und dessen Bedürfnis nach Unterstützung erfüllen. Viele Wünsche und Anforderungen – aber kann der kleine Roboter Pepper sie erfüllen?



Bild: © AdobeStock, M.Dörr & M.Frommherz

„Mein Name ist Pepper – wie geht es Ihnen heute?“

Bei den Pflegeforschern kommt Pepper gut an. Nicht, weil er speziell für die Pflege entwickelt wurde, sondern weil er zur Zeit der einzige Roboter ist, der ansatzweise den Anforderungen für einen Patienten-Einsatz entspricht. Mit seinen runden Formen und großen Augen bedient er das Kindchenschema, was ihm auf den ersten Blick bereits Sympathiepunkte einbringt.

Er ist vollgestopft mit Sensoren und Hochleistungschips, besitzt Arme, Hände und Finger, aber keine Beine. Dafür jedoch drei omnidirekte Räder, mit denen er in jede Richtung fahren kann. Die Hände sind nicht zum Greifen, sondern nur zur Stabilisierung beim Fahren und zum Gestikulieren da.

Und spätestens hier wird klar: Pepper ist als anpackende Pflegekraft ungeeignet. In erster Linie taugt er als Gesprächspartner, der die Emotionen seines Gegenübers erkennt und angemessen darauf reagieren soll.

In der Betreuung im Altersheim könnte der freundliche Roboter sich mit den Senioren unterhalten, sie zum Singen animieren oder sie daran erinnern, ihre Medikamente einzunehmen.

Über das integrierte Display im Brustbereich können Videos abgespielt, Bilder angesehen und Webseiten aufgerufen werden. Vor allem bei demenzkranken Menschen kommt der Roboter-Gefährte gut an. Wahrscheinlich liegt es daran, dass Roboter gleichbleibend freundlich und geduldig sind – egal wen sie vor sich haben und ob sie eine Frage zum zehnten Mal beantworten müssen.

Unterstützen ja – ersetzen nein.

Auch wenn in den Medien gerne suggeriert wird, dass Pflegeroboter den Personalnotstand der Krankenhäuser und Pflegeheime mindern könnten, existiert bislang keine Technologie, die zur tatkräftigen Entlastung der Pflegekräfte beitragen könnte. Viele menschliche Tätigkeiten, wie z.B. füttern, umlagern, waschen oder wickeln, sind für Maschinen zu anspruchsvoll.

Doch die Welt der künstlichen Intelligenz entwickelt sich schnell. Und was heute noch visionär klingt, kann morgen schon Realität sein. Bis dahin sind Maschinen aber keine Pflege-, sondern Unterhaltungsroboter, die Pflegefachkräfte zwar unterstützen, aber definitiv nicht ersetzen können.

Das Magazin Ihres Pflegedienstes ist eine Initiative und Förderprojekt der



Dienstleister für die ambulante und stationäre Pflege

Ansprechpartner für Pflegedienste

Ober den Erlen 6 · 65558 Holzheim bei Limburg/Lahn
T 06432 / 920 112 · F 06432 / 920 434
info@deutschesenior.de · www.deutschesenior.de

Geschäftsführer: Reinhard M. Skudlik

Impressum



Verlag

syscom360° UG (haftungsbeschränkt)
UNESCO-Welterbe Zollverein
Arendahls Wiese 263 · 45141 Essen
T 0201 / 48 79 21 00 · F 0201 / 48 79 21 09
info@syscom360.de · www.syscom360.de

HRB 27989 Amtsgericht Essen

USt-IdNr.: DE280696976

Geschäftsführer: Klaus Walbaum

Die Verlagsanschrift ist zugleich auch ladungsfähige

Anschrift für die im Impressum genannten

Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten.

Konzept: Bernd Schürenberg

Creative Director: Bettina Boujemil

Redaktion: Bettina Boujemil, Franziska Schnitzler

Korrektur: Franziska Schnitzler

Anzeigen

Michael Wirtz

T 0201 / 48 79 21 00

M 0175 / 90 27 34 4

m.wirtz@syscom360.de

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.

Gehirnjogging

Lösungen

Sudoku

8	5	6	2	4	9	7	3	1
4	7	1	5	3	8	9	2	6
3	9	2	1	6	7	8	5	4
2	8	7	6	5	4	3	1	9
9	1	3	7	8	2	6	4	5
5	6	4	9	1	3	2	7	8
1	3	9	4	2	6	5	8	7
6	4	8	3	7	5	1	9	2
7	2	5	8	9	1	4	6	3

8	4	6	5	9	7	3	2	1
2	3	5	1	6	4	7	9	8
1	9	7	2	8	3	4	6	5
9	8	4	7	1	6	5	3	2
6	5	2	4	3	9	1	8	7
7	1	3	8	2	5	9	4	6
3	2	9	6	5	1	8	7	4
4	6	1	3	7	8	2	5	9
5	7	8	9	4	2	6	1	3

Suchbilder



An die DeutscheSenior®

Fax: 06432 920-434



Ja, ich interessiere mich für die Angebote. Rufen Sie mich an!

Vorname und Zuname

Name des Pflegedienstes / Ort

Telefon



DeutscheSenior®
Hausnotruf Deutschland



- Von Rettungsdienst-Organisationen unabhängiges Notrufmanagement des Pflegedienstes
- Verbraucherfreundliche Leistungspakete
- Nachhaltige Vergütungen ohne Kapitaleinsatz

Kostenfreies Starter-Kit: Hausnotrufgeräte inkl. Funkfinger, Beratermappe, Prospekte im Erscheinungsbild des Pflegedienstes, Plakate, Schulung vor Ort, Marketing, Internet, Öffentlichkeitsarbeit, uvm.. www.deutschesenior-hausnotruf.de

NEU: Beantragungs-Service

Bundesweite Sicherheits-Kampagne

Sturzprophylaxe in der Pflege: **AntiRutsch**

Nie mehr im Bad ausrutschen!

In Zusammenarbeit mit registrierten Pflegediensten bietet die DeutscheSenior den kostenfreien Beantragungs-Service Sturzprophylaxe im Badezimmerbereich exklusiv für Pflegepatienten mit Pflegegrad.

bis 100% Erstattung
durch die Pflegekassen

...von der Beantragung von Fördermitteln zur Wohnumfeldverbesserung bei den zuständigen Pflegekassen bis zur fachmännischen Anbringung im Bad.

www.deutschesenior-antirutsch.de



Neu:



Magazin „Viveritas“

Das Magazin Ihres Pflegedienstes

Professionell gestaltet mit individuellem Erscheinungsbild des Pflegedienstes:

- inkl. Logo, Editorial mit Foto und Unterschrift des Pflegedienstinhabers
- 1 komplette DIN A4-Seite zur Darstellung des Pflegedienstes oder zur Mitarbeitergewinnung!

www.viveritas.org



**DAS LEBEN
IST WIE
ein Buch,
&
WER NICHT
REIST, LIEST
NUR EINE
Seite
DAVON!**

AURELIUS AUGUSTINUS

**EGAL WOHN IHRE
REISE GEHEN
SOLL, WIR BERATEN
SIE GERNE!**



**MEYBUSCHHOF 46A
45327 ESSEN
0201 - 8 30 30 10
WWW.KOZICA.DE**

