

Viveritas

DAS MAGAZIN FÜR DEUTSCHE SENIOR-PARTNER

AUSGABE 08 – SOMMER 2020

Fit & Gesund

Einzig & allein im Alter

Saisonales

Balkon & Garten

Literatur

Reisen um den Globus



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

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



Ausgabe Sommer 2020

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wie so viele andere in Deutschland und auf der ganzen Welt haben wir die vergangenen Monate als Ausnahmezustand erlebt. Das Corona-Virus bestimmt unser Leben und schränkt massiv unsere Bewegungsfreiheiten ein. Umso erfreulicher ist es, dass wir mit Beginn des Sommers immer mehr Lockerungen erfahren und Schritt für Schritt in Richtung „Neue Normalität“ gehen können.

Nehmen Sie sich etwas Zeit für die vorliegende, druckfrische Sommerausgabe des Magazins „Viveritas“. Dieses Magazin ist eine Initiative und Förderprojekt der DeutscheSenior für ambulante Pflegedienste. Konkret halten Sie die Spezialausgabe der DeutscheSenior in den Händen, die wir Ihnen als unseren Partner in der ambulanten Pflege zusenden.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie und Ihr Team über ein eigenes Magazin im Erscheinungsbild und mit den individuellen Angaben Ihres Pflegedienstes nachdenken.

Im Namen meiner Kolleginnen und Kollegen bei der DeutscheSenior, sowie dem Team bei Hausnotruf Deutschland, wünsche ich Ihnen einen entspannten Sommer. In diesem Sinne – gehen Sie an die frische Luft und bleiben Sie gesund!

Ihr

Reinhard Skudlik
Geschäftsführer der DeutscheSenior GmbH

Termine wieder möglich!

DeutscheSenior Programm 2020
für Pflegedienste

Bleiben Sie als Pflegedienst stets up to date und nutzen Sie das regelmäßige Gespräch mit Ihrem DeutscheSenior-Berater. Ab sofort starten wir wieder mit diesen Beratungsgesprächen bei Ihnen im Pflegedienst. Sehen Sie dazu auf der letzten Seite dieser Ausgabe das DeutscheSenior Programm 2020.

FIT & GESUND

4 **Einsamkeit**
Einzig & allein im Alter

8 **Gesundheit**
Da wird einem ja ganz
schwindelig

WOHLFÜHLEN

10 **Mode**
Sommerhafte Accessoires

11 **Deko**
Raus in die Natur

LITERATUR

12 **Lesespaß**
Rund um den Globus

GENUSS

14 **Rezept**
Gazpacho

WISSEN

16 **Saisonales**
Balkon & Garten

GEHIRNJOGGING

18 **Fit im Kopf**
Zahlenrätsel

Das Magazin Ihres Pflegedienstes ist
eine Initiative und Förderprojekt der



Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege

Beratung und Vermittlung/ Ansprechpartner für Pflegedienste

DeutscheSenior GmbH

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



Vertragspartner/Verlag

syscom360° GmbH

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 ladungs-
fähige Anschrift für die im Impressum genannten
Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten.

Konzept: Bernd Schürenberg

Creative Director: Bettina Boujemil

Redaktion: Bettina Boujemil

Korrektur: Frank Blau

Anzeigen

Bernd Schürenberg

T 0201 / 48 79 21 01

b.schuerenberg@crew4.de

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.



Einzig & allein im Alter

Wer seine Mitmenschen liebt, hält sich von ihnen fern. Auf diese Idee wären wir vor ein paar Monaten nie gekommen. Für viele ist die Einsamkeit in der aktuellen Isolation durch die Corona-Krise eine neue Erfahrung, mit der man erstmal zurecht kommen muss. Für andere hingegen, wirkt sich die Isolation mehr als bedrückend auf ihre Lebenslage aus. Wann sind insbesondere Senioren anfälliger und beinhalten Einsamkeit und Isolation auch Chancen?

Die Corona-Krise wirkt sich auf viele Menschen, jeden Alters belastend aus. Die Kontaktbeschränkungen stellen Ältere, Alleinlebende, aber auch Familien vor eine große Herausforderung.

Einsamkeit kann krank machen

Insbesondere Senioren mussten in den vergangenen Wochen auf den Kontakt zu Kindern, Enkelkindern und Freunden verzichten, um sich nicht mit dem Corona-Virus anzustecken. Der Gang zum Einkaufen war zu gefährlich, besonders wenn man an Vorerkrankungen wie zum Beispiel Herzschwäche oder Diabetes leidet. Dass viele ältere, sonst eigentlich aktive Menschen so lange isoliert waren, sehen Psychologen und Mediziner mit großer Sorge: Mit zunehmender Vereinsamung geht schell auch der Antrieb verloren, nach dem Aufstehen das Bett zu machen, sich zu pflegen, die Lust zu essen und zu trinken. Gerade jetzt im Sommer droht

durch den letzten Punkt nicht nur Dehydrierung. Wenn bestimmte Fähigkeiten über einen längeren Zeitraum verloren gehen, könnten Ältere von der Selbstständigkeit in die Pflegebedürftigkeit rutschen. Studien belegen, dass Einsamkeit krank machen und zu Herzerkrankungen, Krebs, vorzeitiger Demenz oder Depressionen führen kann.

Im hohen Alter einsam zu sein, ist generell ein zunehmendes Problem. Meist sind Frauen betroffen. Beinahe die Hälfte von ihnen im Alter über 65 Jahren lebt allein. Ab dem 85. Lebensjahr sind es sogar drei von vier Frauen.

Ursachen

Abgesehen von der weltweit vorherrschenden Pandemie sind die Ursachen für das Alleinsein vielfältig: Einsamkeit im Alter entsteht vor allem dann, wenn sich das gewohnte Lebensumfeld durch Erkrankungen, Todesfälle oder Trennung plötzlich verändert. Insbesondere für Senioren ist die eigene Familie oftmals der zentrale Bezugspunkt. Umso trauriger, wenn Kinder und Enkelkinder weiter wegziehen oder diese zu viel mit ihrem eigenen Leben zu tun haben und somit für die Ältesten das soziale Miteinander schwindet. Verstirbt auch noch der Ehepartner oder kommt es zu einer Trennung, droht schnell die Vereinsamung. Doch auch eine eigene schwerwiegende Erkrankung oder eingeschränkte Mobilität können zu Isolation und infolgedessen zum Alleinsein führen.

Warum Isolation belastend ist

Generell halten Psychologen Langeweile in der sozialen Isolation für eine besonders einschneidende Veränderung. Wenn Kino, Konzerte, Theater und andere Freizeitaktivitäten nicht mehr möglich sind, empfinden viele das als bedrohend.

Experten empfehlen daher – aktuell im Rahmen der Möglichkeiten – so aktiv wie möglich zu sein. Wer zum Beispiel musiziert, singt, meditiert, liest, schreibt, bastelt, putzt, aufräumt, entrümpelt oder die Steuererklärung macht, fühlt sich in der Regel wohler, weil er eben eine Aufgabe hat. Dabei kann eine Liste mit zu erledigenden Tätigkeiten hilfreich sein, um diese geplanten Aktivitäten Tag für Tag abzuarbeiten.

Risiken

Verschiedene Studien zeigen, dass sich Einsamkeit ähnlich negativ auf die Gesundheit auswirken kann, wie das Risiko von Rauchen und Übergewicht. Vor allem die Gefahr an Depressionen zu erkranken, wird durch Einsamkeit massiv verstärkt. Sind Senioren erst einmal in diesem Kreislauf gefangen, ziehen sie sich meist weiter aus dem sozialen Leben zurück. Umso wichtiger ist es, dem Gefühl von Einsamkeit bewusst entgegen zu wirken und etwas zu unternehmen.

Erste Hilfe

Experten raten Senioren, den Tag zu strukturieren und feste Tagesanker, beispielsweise in Form von festen Ritualen, zu setzen. Am besten ist es, zu einer bestimmten Tageszeit aufzustehen, zu frühstücken, dann Aufgaben im Haushalt

zu erledigen, Mittag zu essen und so weiter. Aktivitäten wie Rätseln, Handarbeiten oder Handwerken können dabei fest mit eingeplant werden. Der schnellste Weg aus der Einsamkeit führt ganz einfach über die eigenen Wünsche und Interessen zur Freizeitgestaltung.

Der wirkungsvollste Tipp gegen Einsamkeit besteht darin, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Das gemeinsame Familienessen am Sonntag oder der wöchentliche Kaffeetreff, Spaziergänge oder Spieleabende mit den besten Freunden. Weil Gespräche wichtig für das psychische Wohlergehen sind, sollten Alleinlebende per Telefon oder Internet den Kontakt zu Familie und Freunden suchen. Um die eigenen Kinder und Enkelkinder in der Ferne regelmäßig zu sehen und zu hören, können alleinlebende, ältere Menschen bequem seniorengerechte Tablets verwenden.

Ist der Freundeskreis begrenzt und keine Familie in der Nähe, können Seniorentreffs, kirchliche Gruppen oder Vereine eine gute Möglichkeit darstellen, sozialen Anschluss mit Gleichgesinnten zu finden. Bei gemeinsamen Nachmittagen oder Ausflügen können sich Senioren austauschen, neue Freundschaften knüpfen oder sogar eine neue Liebe finden. Ganz gleich ob in einem Seniorenzentrum, in einem Musik-, Karnevals- oder Sportverein – gemeinsame Interessen verbinden. So können Senioren nicht nur etwas für ihr Sozialleben tun, sondern gleichzeitig auch noch einer Freude bereitenden Tätigkeit nachgehen.

Wer seine Zeit nach der Corona-Isolation für etwas Sinnvolles nutzen möchte, für den ist ein Ehrenamt womöglich eine Option. Die Möglichkeiten sind vielfältig – ob als Leih-Oma oder Leih-Opa, Hausaufgabenhilfe, Stadtführer, Helfer in der Suppenküche oder in gemeinnützigen Vereinen. Viele finden in ihrem Ehrenamt eine Aufgabe fürs Leben, die erfüllt und glücklich macht. Darüber hinaus ist man nie zu alt, um etwas Neues zu lernen. Wer schon immer einmal studieren oder sich in einem bestimmten Bereich weiterbilden wollte, hat im Alter die Chance dazu – jede Menge Zeit sollte ja bestimmt vorhanden sein. Verschiedene Optionen findet man dazu in der Volkshochschule, als Gasthörer eines Studiengangs an der Universität oder sogar als Senioren-Student.

Gleiches gilt, wenn die Reisebeschränkungen wieder aufgehoben werden, für Reisen im Alter. War man im Berufsleben oder familiär gebunden, besteht im Ruhestand die Möglichkeit, nach Herzenslust die Welt zu bereisen.

Wer alleine ist und keinen Reisepartner findet, der kann sich geführten Senioren-Gruppenreisen anschließen. Die Ziele sind dabei genauso grenzenlos wie die Möglichkeiten: Ob Kreuzfahrt, Busreise oder einfach nur eine entspannte Pauschalreise mit reichlich Sonne und Meer.

Auch eine Veränderung der Wohnsituation kann eine wirksame Methode sein, um der Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken. Welche Wohnform die passende ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend ist vor allem, wie fit man sich körperlich und geistig fühlt, wie hoch das Maß an Selbstständigkeit ist und wie viel Raum man für sich selbst benötigt.

Es ist nie zu spät, Neues anzufangen oder etwas im Leben zu ändern. Nur wer Freude hat an dem, was er tut, fühlt sich wohl und weniger einsam. Seien Sie neugierig, mutig und offen – es lohnt sich!

Hier finden Sie Hilfe in Zeiten der Einsamkeit:

In Einsamkeit und Angst kümmern sich, unabhängig von der Corona-Krise und der empfohlenen Isolation, einige Menschen darum, Betroffenen aus dieser Lage herauszuhelfen. Der leichteste Weg führt zu einer geistlichen Vertrauensperson. Pfarrer unterliegen dem Seelsorgegeheimnis.

Darüber hinaus haben wir ein paar Telefonnummern zusammengestellt, bei denen Betroffene sich – auch anonym – per Telefon, Mail, Chat oder in einem persönlichen Gespräch austauschen können.

Telefonseelsorge:

0800 - 111 0 111 (ev.) oder 0800 - 111 0 222 (kath.)

„**Silbertelefon**“ – Telefonseelsorge für Senioren ab 60 Jahre: 0800 - 470 80 90

Freunde alter Menschen e.V.

Internationale Freiwilligen-Organisation, die sich um einsame, ältere Menschen kümmert:

Telefon: 030 - 13 89 57 90, E-Mail: info@famev.de
www.famev.de



Hätten Sie es gewusst?

Hausnotruf ermöglicht Nachbar- schaftshilfe



„Not macht erfinderisch!“ Dieser allzeit gültige Spruch greift auch in CORONA-Zeiten und lenkt die Aufmerksamkeit auf gelungene Maßnahmen im Umgang mit älteren Menschen. Gerade dann, wenn es darum geht, wie man mit seinen alleinlebenden älteren Angehörigen in Kontakt bleiben kann, um mitzubekommen, wenn dort mal was nicht stimmt. In den zurückliegenden vielen Wochen musste auf regelmäßige Besuche verzichtet werden und das Telefon mutierte stattdessen zur Standleitung. „Aber was ist, wenn wirklich mal was passiert? Wenn man plötzlich Hilfe benötigt und der Griff zum Telefon nicht mehr möglich ist?“ Diese Fragen quälen viele alleinstehende, ältere oder hilfebedürftige Menschen sowie deren Angehörige und besorgte Nachbarn.

Ja, die neu zu meisternden Herausforderungen aufgrund von CORONA waren letztlich ein Auslöser für viele Menschen, sich im Rahmen der Nachbarschaftshilfe zu engagieren. Dabei erkannte man die optimale Wirkung eines Hausnotrufgeräts mit dazugehörigem Auslöseknopf. Denn damit ist die betreuende Person im Notfall in der Lage, sich bemerkbar zu machen. Und dies rund um die Uhr, überall in der Wohnung und unabhängig von der Erreichbarkeit eines Telefons!

Beim „Nachbarschaftshilfeprogramm mit Hausnotruf“ können sich Angehörige, Nachbarn, Bekannte als Bezugsperson bei der Notruf-Zentrale benennen lassen.

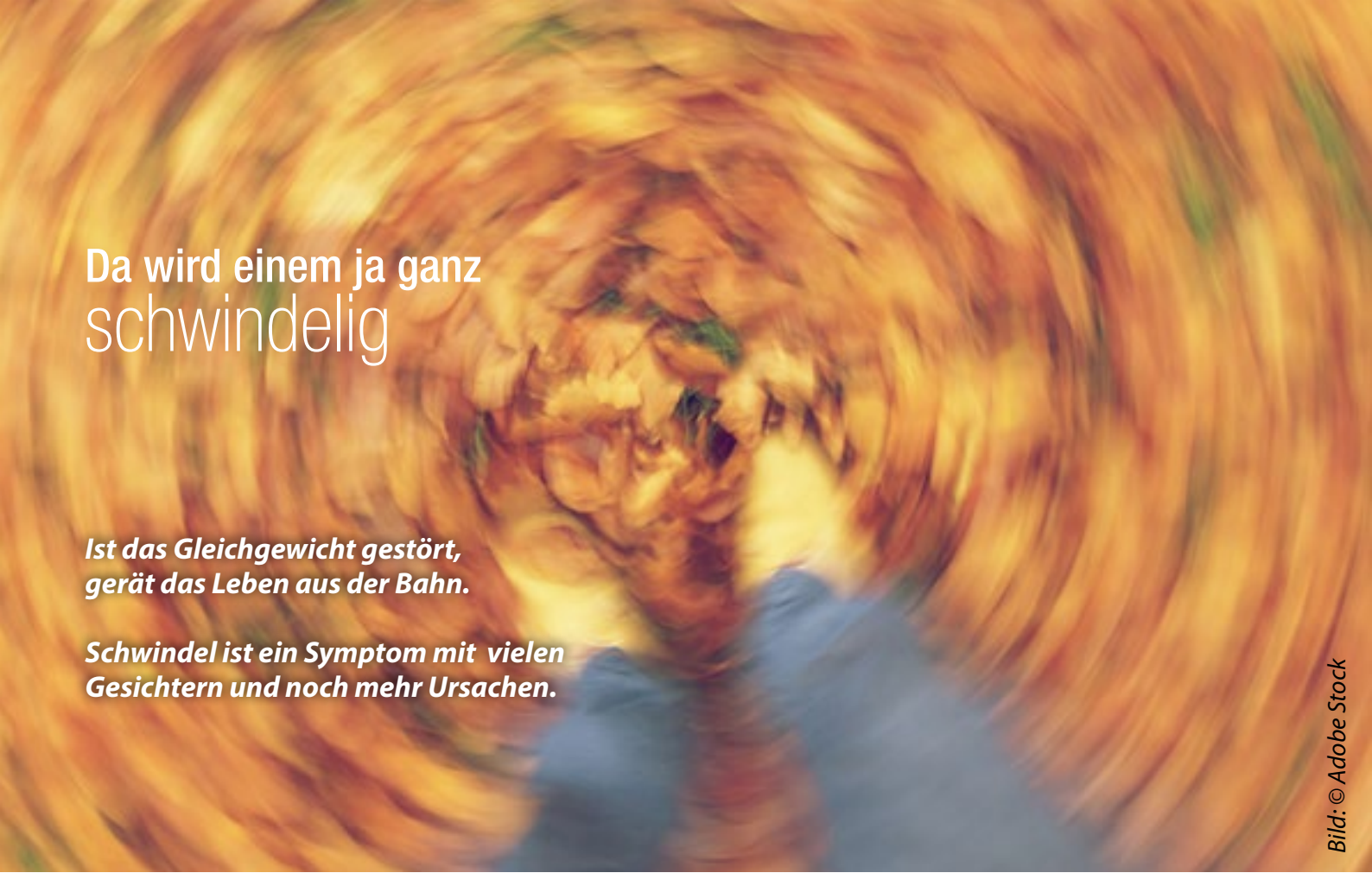
Wird der Notruf ausgelöst, so spricht zuerst ein Notfallmanager über das Hausnotrufgerät mit der Person und schätzt die Situation ein. Im Falle des Falles werden die Bezugspersonen darüber verständigt und eingebunden. Wichtig zu wissen: In mehr als 95 Prozent der Notrufe muss die betreffende Person eben nicht von der Wohnung ins Krankenhaus gebracht werden! Meist reicht schon die beruhigende Gewissheit, dass Hilfe organisiert und unterwegs ist.

Vielen ist nicht bewusst, dass die Kosten für eine Hausnotruf-Basisstation, dem dazugehörigen wasserdichten Funkauslöser und der 24-Stunden-Notrufzentrale im Rahmen des sogenannten „Nachbarschaftshilfeprogramms“ lediglich 23,00 Euro im Monat betragen. Nichts muss gekauft werden. Alles läuft auf Mietbasis und kann monatlich beendet werden. Ein besonderes Bonbon: Hausnotrufgerät und mobiler Funkauslöser zählen zu den anerkannten Pflegehilfsmitteln. Bei Pflegebedürftigkeit kann somit eine Kostenübernahme bei der Pflegekasse beantragt werden. Wird diese genehmigt, ist der Hausnotruf völlig kostenfrei!

Hausnotruf hat sich in Deutschland bereits seit über 37 Jahren bewährt. Lassen Sie sich von diesem Artikel inspirieren! Man muss nicht erst selbst oder einer seiner Angehörigen zum Pflegefall werden, um die Sicherheit von Hausnotruf nutzen zu können!

**Bei Interesse für Sie selbst oder für Ihren Angehörigen,
sprechen Sie Ihren Pflegedienst an oder informieren Sie
sich direkt bei der DeutscheSenior „Team Hausnotruf“.
Telefon 06432 920-112 · www.DeutscheSenior-Hausnotruf.de**





Da wird einem ja ganz schwindelig

***Ist das Gleichgewicht gestört,
gerät das Leben aus der Bahn.***

***Schwindel ist ein Symptom mit vielen
Gesichtern und noch mehr Ursachen.***

Bild: © Adobe Stock

Was ist Schwindel?

Schwindel ist keine Krankheit, sondern Ausdruck einer körperlichen oder seelischen Störung, die sich unterschiedlich äußern kann: Einige Betroffene haben das Gefühl, die Umgebung dreht sich um sie herum. Anderen zieht es gefühlt den Boden unter den Füßen weg und sie glauben, zur Seite zu fallen. Die meisten fühlen sich aber „nur“ benommen und unsicher. Ist die räumliche Orientierung gestört, findet man sich kurzfristig nicht mehr zurecht, empfindet sogar Angst oder Hilflosigkeit. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil der Schwindelpatienten drastisch an: Mehr als die Hälfte der über 75-Jährigen leidet unter Gleichgewichtsstörungen.

Wie entsteht Schwindel?

Schwindel wird durch widersprüchliche Sinnesinformationen erzeugt. Für einen ausgeglichenen Gleichgewichtssinn und die Fähigkeit zur Orientierung im Raum ist das Zusammenspiel dreier Sinnesorgane verantwortlich: Während das Gleichgewichtsorgan im Innenohr die Drehbewegungen des Kopfes und Ihres Körpers erfasst und verarbeitet, liefern die Augen optische Informationen über Ihre Umgebung.

Muskeln und Gelenke vermitteln Ihnen die Position des Körpers und bestimmter Körperteile. Das Gleichgewichtszentrum des Gehirns vergleicht und koordiniert die Informationen. Stimmen diese nicht überein oder werden vom Gehirn fehlerhaft verarbeitet, wird uns schwindelig.

Wie äußert sich Schwindel?

Meistens beruhen die Schwindel-Symptome auf einer Störung der Gleichgewichtsorgane im Innenohr (=peripher-vestibulär); seltener steckt eine Erkrankung des Gehirns dahinter (=zentral-vestibulär). Ein akuter Schwindelanfall wird häufig von Herzklopfen, Übelkeit, Schweißausbrüchen oder Kopfschmerzen begleitet. Richtungsloser, verschwommener Schwindel, der Benommenheit und Unsicherheit auslöst, kann bei älteren Menschen auf Hirnleistungsstörungen hinweisen.

Geht Schwindel mit Begleitscheinungen wie Taubheitsgefühl, Lähmungserscheinungen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, plötzlicher Schwerhörigkeit oder Erbrechen einher, ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen, da diese Symptome Hinweis auf eine akute und ernste Ursache, wie z. B. einen Schlaganfall, sein können.



Warum nimmt Schwindel im Alter zu?

Bei Senioiren ist Schwindel häufig das Ergebnis körperlicher Veränderungen, denn auch die Sinnesorgane sind dem Alterungsprozess unterworfen. Insbesondere Hör- und Sehstörungen erschweren die räumliche Orientierung und tragen zur allgemeinen körperlichen Unsicherheit bei. Diese Art nennt man auch Altersschwindel. Alterstypische Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, Stoffwechselstörungen, Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose, Parkinson oder auch kognitive Störungen können Schwindel begünstigen. Auch die Nebenwirkungen verschiedener Medikamente können für Gleichgewichtsstörungen verantwortlich sein.

Eine typische Ursache mit eindeutigen Symptomen ist der gutartige Lagerungsschwindel. Durch verrutschte Ohrsteine im Innenohr erhält das Gehirn verwirrende Signale, was zu Schwindelattacken führt. Häufig übersehen werden zudem seelische Gründe für Schwindel. Erschreckenderweise machen Depression, Einsamkeit, Trauer oder Angst etwa ein Drittel aller Schwindelfälle aus.

Welche Folgen kann Schwindel haben?

Da die Reaktionsfähigkeit im Alter nachlässt, um einen Sturz abzufedern und die Widerstandskraft älterer Menschen geringer ist, erleiden Senioren häufig komplizierte Knochenbrüche – insbesondere der Hüft- und Oberschenkel. In 20 Prozent der Fälle erholen sich die Betroffenen nicht von den Folgen und werden zum Pflegefall.

Andere ziehen sich aus Angst vor einem erneuten Sturz zurück, vereinsamen und werden depressiv. Rückzug führt in einen Teufelskreis, denn der damit einhergehende Bewegungsmangel führt unweigerlich zu weiterer Schwäche der Muskeln, Knochen, Gelenke und auch der Sinnesorgane.

Wie sollten Sie bei Schwindel reagieren?

Bei einem Schwindelanfall ist es wichtig, Stürze und Verletzungen zu vermeiden.

Daher gilt:

- Setzen oder legen Sie sich, wenn möglich, hin.
- Fixieren Sie einen festen Punkt.
- Bewegen Sie den Kopf nicht oder nur langsam.
- Atmen Sie ruhig.

Wie findet man die Ursache heraus?

Viele Senioren neigen dazu, Schwindel nicht ernst zu nehmen. Das ist ein Fehler! Wenn Sie dauerhaft oder anfallartig unter Schwindel leiden, sollten Sie unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen. Eine gründliche Untersuchung ist der wichtigste Baustein für eine Diagnose. Bereits die Art der Gleichgewichtsstörung gibt sehr genaue Hinweise auf die Ursache. Neben Fragen zu zeitlichen Charakteristika, möglichen Auslösern und Begleiterscheinungen erfolgt bei der abschließenden körperlichen Untersuchung sowie ein paar einfachen Koordinationsprüfungen eine Kontrolle der Augenbewegungen.

Was können Sie tun?

Um Stürze durch eine plötzliche Schwindelattacke oder dauerhafte Gangunsicherheit zu vermeiden, beachten Sie folgende Hinweise:

- Gleichen Sie erhöhte Stufen aus oder versehen Sie sie zumindest mit einem Leuchtstreifen.
- Vermeiden Sie Stolperfallen wie Kabel oder rutschige Teppiche und fixieren Sie diese.
- Achten Sie stets auf helle Beleuchtung und gut erreichbare Lichtschalter.
- Tragen Sie auch daheim feste Schuhe und klettern Sie nicht auf wackelige Stühle.
- Nutzen Sie einen Rollator oder einen Gehstock.
- Lassen Sie Haltegriffe oder Handläufe in Bad, WC oder in der gesamten Wohnung für zusätzliche Sicherheit installieren.

Schwindel ist nicht immer heilbar, lässt sich aber so weit beeinflussen, dass Betroffene wieder aktiv am Leben teilnehmen können. Mit wenigen Ausnahmen gilt auch für das Gleichgewichtsorgan: Wer rastet, der rostet! Bewegung und spezielle Übungen stärken die Balance, fördern die körpereigenen Fähigkeiten und den Heilungsprozess. Generell sorgt körperliche Aktivität für mehr Bewegungssicherheit und Wohlbefinden. Muskelkräftigung und Gleichgewichtstraining stellen daher oftmals einen wichtigen Teil der ärztlichen Behandlung dar. Je nach Art der Störung und nach Besserung der akuten Beschwerden hilft in vielen Fällen Krankengymnastik.



5

Die neuen Kollektionen haben alles, um die langen Sommertage mit Stil zu meistern. Neutrale Farbgebungen werden mit hellen Akzenten und schönen Mustern neu definiert.

Natürliche Fasern werden zu entspannten Schnitten verarbeitet und sorgen für unvergessliche Auftritte: Mit den 100 % luftdurchlässigen Materialien behalten Sie auch bei steigenden Temperaturen einen kühlen Kopf.



1

4

2

6

7

1. Adler Strandtasche 29,99 € · 2. Adler Rock 39,90 € ·
 3. Adler T-Shirt 19,90 € · 4. Adler Hose 39,90 € ·
 5. Adler Hut 19,99 € · 6. White Stuff Tankini Ober-
 teile je 39,95 € · 7. White Stuff Tankini Höschen je
 19,95 € · 8. White Stuff Clutch 25,95 €



8



Der Sommer lockt raus in die Natur

Schaffen Sie mit ein paar Handgriffen und Accessoires Ihre eigene Entspannungsoase und setzen Sie dabei auf Naturmaterialien für Urlaubsstimmung daheim oder auf dem Balkon.

- 10.** „Torsoli“ Dreifach-Hängelampe aus Bambus, gelb, grün und schwarz, 69,99 €
- 11.** Kissen aus Baumwolle mit Makramee elfenbeinfarben 45 x 45 cm, 27,99 €
- 12.** „Menara“ Deko-Kugeln aus Rattan und Seil (3x), 14,99 €
- 13.** „Orvieto“ Beistelltisch, perforiert, 49,99 €
- 14.** „Montalccino“ Runder Spiegel mit perforiertem Rattanrahmen Ø 60, 49,99 €
- 15.** „Kubu“ Teppich aus geflochtener Baumwolle und Jute, naturweiß und beige 60 x 90 cm, 29,99 €
- 16.** „Pablo“ Baumwollteppich mit Streifenmotiv 60 x 120 cm, 29,99 €
- 17.** Körbe aus Wasserhyazinthe (3x), 30,97 €
- 18.** 2 Wäschekörbe aus Naturfaser, 57,98 €

**Mehr Möbel, Dekoration und Leuchten unter
www.maisonsdumonde.com**



Lesespaß

Rund um den Globus

Auch wenn viele in diesem Sommer zuhause bleiben, nehmen unsere Buchempfehlungen Sie und Ihre Liebsten mit auf faszinierende Reisen um den gesamten Globus. Wir wünschen viel Freude beim Schmökern.

Ganz gleich ob als Geschenk für Ihre Enkel oder zum gemeinsamen Durchblättern, dieser Kinderatlas bereitet Jung und Alt gleichermaßen viel Freude. Aufblättern und los geht die spannende, bilderreiche Reise rund um den Globus! Wunderschöne Karten beflügeln die Fantasie und die tollen Zusatzinfos eignen sich hervorragend für Referate.

Jeder kann etwas lernen. Interessante, übergreifende Themen wie das Europaparlament, Weltwunder und Vulkanismus werden anschaulich dargestellt und erklärt. Fünf ausklappbare Übersichtsseiten stellen die wichtigsten Tiere und Pflanzen jedes Kontinents vor und bieten Verrücktes, Rekorde und Besonderheiten. Die herausnehmbare Weltkarte kann aufgehängt und besondere Orte mit den enthaltenen Flaggen-Stickern markiert werden. Ein weiteres Highlight ist das integrierte Länderquartett mit 200 Karten.



Der Weltatlas für Kinder
ISBN 978-3-440-14821-1
Franckh-Kosmos Verlag
1. Auflage 2015, 24,99 Euro





Just Enough Room Island, Kanada



Eine wahre Fundgrube für Entdecker!

Wer auf der Suche ist nach unterhaltsam aufbereiteten historischen Fakten, archäologischen Entdeckungen und geografischem Wissen, liegt mit Travis Elboroughs „Atlas des Unerwarteten“ genau richtig.

Im Zeitalter des Internets werden Überraschungen immer seltener; schließlich lässt sich dort nahezu alles herausfinden. Der Autor nimmt uns mit auf eine Reise zu 45 Orten rund um den Globus, deren Entstehung auf einem Zufall beruhen, die ganz unbeabsichtigt entdeckt wurden oder die eine überraschende Besonderheit aufweisen. Die Bandbreite reicht von der unterirdischen Stadt Derinkuyu in der Türkei über die schwimmenden Inseln der Urus in Peru bis zu einer amerikanischen Ölbohranlage. Jedes Kapitel vermittelt dabei die Basisinformationen über den jeweiligen Ort und enthält Schwarz-weiß-Fotos sowie eigens dafür angefertigte Karten.

Freetown, Westafrika



Travis Elborough
Atlas des Unerwarteten
 ISBN 978-3-440-16546-1
 Franckh-Kosmos Verlag
 Januar 2019, 28 Euro



Der Sommer schmeckt bunt

Gazpacho

Der Sommer beschert uns herrliches Gemüse und saftiges Obst. Wie wäre es mit Urlaubsstimmung in der Küche? Jetzt, wo das Thermometer hohe Temperaturen anzeigt, sind leicht verdauliche Kleinigkeiten wie knackige Salate oder kühlende Suppen, neben schmackhaften Grillklassikern gefragt. Eine Gazpacho ist ideal für heiße Tage, da sie leicht und erfrischend ist. Neben dem klassischen Rezept haben wir ein paar Varianten für Sie zusammengestellt. Viel Spaß bei der Zubereitung und guten Appetit.

Der Klassiker

Zutaten für 2 Portionen

2 rote und 1 gelbe Paprika, 1 Salatgurke, 6 Tomaten, 1 Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 2 Scheiben Vollkorntoast, 250 ml Tomatensaft, 25 ml Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, ½ EL Paprikapulver, Salz, Pfeffer
¼ TL Honig

Von der geschälten Gurke und den Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 fein würfeln, den Rest grob. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Toastbrot entrinden und in 4-5 EL Wasser einweichen.

Das grob gewürfelte Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenviertel, Tomatensaft, das ausge-drückte Toastbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser zugeben. Mindestens 1 Stunde kaltstellen. Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken und mit den kleinen Gemüsegewürfeln bestreuen.

Exotische Gazpacho

Zutaten für 2 Portionen

1 Cantaloupe-Melone, 2 Tomaten, 10 g frischer Ingwer, 4 Stiele Minze, 2 EL Kokosmilch, 2 EL Agavendicksaft, 10 g Pinienkerne, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl

Melone entkernen, Fruchtfleisch von der Schale schneiden und grob würfeln. Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Blätter von 3 Stielen Minze abzupfen, mit Melone, Tomaten, Ingwer und Kokosmilch im Mixer sehr fein pürieren. Nach Belieben mit Agavendicksaft süßen. Mindestens 1 Stunde kaltstellen. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und nach dem Abkühlen grob hacken. Restliche Minzblätter abzupfen. Gazpacho in Schalen anrichten, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, mit Minze, Pinienkernen garnieren und Gazpacho sofort servieren.



Grüne Gazpacho

Zutaten für 2 Portionen

1 Salatgurke, 1 gelbe Paprika, 3 Stangen Staudensellerie mit hellem Grün, 1 grüner Apfel, 1 grüne Peperoni, 1 Knoblauchzehe, je 1 Bund Petersilie und Basilikum, 100 ml kalter Apfelsaft, 4 EL Olivenöl, 4 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 TL Semmelbrösel, 4 Stiele Dill, 100 g Vollmilchjoghurt

Von der Salatgurke mit einem Sparschäler 10 dünne Streifen abschälen und beiseite stellen. Restliche Gurkeschalen und wie die Paprika, den entkernten Apfel und die Staudensellerie stangen grob würfeln. Sellerieblätter beiseite legen. Peperoni entkernen, mit Knoblauch und der abgezupften Petersilie grob hacken. Mit Gemüswürfeln und Apfelsaft in den Mixer geben und auf höchster Stufe sehr fein pürieren.

2 EL Olivenöl, Limettensaft, Salz, etwas Zucker, Semmelbrösel und Basilikumblätter zugeben und nochmals sehr fein pürieren. Suppe mit Pfeffer abschmecken und für mindestens 1 Stunde kaltstellen. Suppe mit Dill, Selleriegrün und den dünnen Gurkenstreifen garnieren. Joghurt glatt rühren, mit dem restlichen Olivenöl über die Suppe träufeln.

Lassen Sie es sich schmecken!



Saisonales Balkon & Garten

Strahlender Sonnenschein, der Duft frischer Kräuter in der Nase und ein buntes Blütenmeer im Blick: Was sich anhört wie ein Aufenthalt in der Provence oder der Toskana, können Sie auch in den Garten oder auf den Balkon zaubern. Mittlerweile herrscht hierzulande ein Klima, das vielen Pflanzen zuträglich ist. Einige Pflanzen können den heißen Temperaturen und gegebenenfalls direkter Sonne trotzen und sind relativ pflegeleicht. Wir haben für Sie einen bunten Ideenstrauß zusammengestellt.

Mediterrane Kräuter

Rosmarin, Salbei, Thymian, Lavendel oder Currykraut entwickeln graugrüne, fast ledrige, meist schmale Blätter, die einer großen Verdunstung trotzen. Sie duften nicht nur herrlich und bereichern die Küche, sondern bieten den ganzen Sommer über Nahrung für Bienen und andere Insekten.

Der langlebige Olivenbaum

Für mediterranes Flair auf dem Balkon oder im Garten sorgt ein Olivenbaum. Diese Baumart kann sehr alt werden, einige davon sogar über 1.000 Jahre. Sie wachsen sehr langsam und können etliche Jahre im Kübel bleiben, bevor sie umgetopft oder fest eingepflanzt werden. Die erste Ernte kann aber bis zu sieben Jahren dauern. Die dunkelgrünen bis silbergrauen Blätter sind übersät von feinen Härchen, die die Wasserverdunstung einschränken.

Außergewöhnliche Formen

Pflanzen wie die Mittagsblume, die Fetthenne oder der Hauswurz sind extrem pflegeleicht, denn ihre dicken Blätter speichern viel Wasser und sie können wochenlang auf Flüssigkeit verzichten. Auch auf sandigem und wasserdurchlässigem Boden fühlen sie sich wohl.

Exotische Hingucker

Die immergrünen Palmlilien, auch Yuccas genannt, haben sich mit ihren langen, schmalen Blättern an lange Trockenperioden wie beispielsweise entlang der mexikanisch-amerikanischen Grenze gewöhnt. Obwohl sie zu den Spargelgewächsen zählt, ist die Palmlilie ein exotischer Hingucker im heimischen Garten und trägt im Juli weiße, glockenartige Blüten.



Bilder: © Adobe Stock und Unsplash

Wärmeliebende Stauden

Krautige Zierpflanzen eignen sich hervorragend für heiße Sommertage, denn sie freuen sich über viel Sonne und sandige, wasserdurchlässige Böden. Goldgarbe, Kaukasus-Storchschnabel, Aster und Katzenminze bieten mit ihren kleinen Blättern kaum Verdunstungsfläche und tragen im Laufe des Sommers ein Meer aus bunten Blüten. Sie überstehen dabei nicht nur die warme Jahreszeit, sondern überwintern auch, wenn die Erde nicht zu feucht ist und Staunässe entsteht.

Farbenfrohe Wasserspeicher

Eine Art, sich vor Austrocknung zu schützen ist, Wasser in ober- oder unterirdischen Sprossachsen oder knollenartigen Verdickungen zu speichern. Solche Rhizome finden sich beispielsweise bei der Schwertlilie, dem Windröschen oder dem Alpenveilchen, das mitnichten nur in den Alpen vorkommt. Auch der Zierlauch besitzt eine solche Knolle in Form einer Zwiebel.

Schöne Vielfalt

Für Ihre grüne Oase gilt: Je vielfältiger die Bepflanzung, desto besser. Viele unterschiedliche Pflanzen auf kleinem Raum nützen sich eher, als dass sie sich gegenseitig schaden. Sie sind resistenter gegen Schädlinge und durchwurzeln den Boden besser, sodass dieser Nährstoffe speichern kann, locker bleibt, nicht so leicht austrocknet und ausspült.

Mulch als Wunderwaffe für den Boden

Als Vorbereitung auf heiße, trockene Sommertage, aber auch als Frostschutz für den Winter helfen Sie vielen Ihrer Pflanzen, indem Sie den Boden dünn mit Mulch bedecken. Das schützt ihn vor der direkten Sonneneinstrahlung und schnellen Austrocknung. Mulch kann aus Baumrinde, Rasenschnitt, Stroh oder Holzhäcksel bestehen. Wichtig ist, dass das organische Material trocken ist und noch nicht begonnen hat zu verrotten.

Verteilen Sie Mulch nicht zu dick auf dem Boden, damit es gut durchlüftet bleibt und nicht fault. Mulch wirkt auch als natürlicher Unkrautschutz und Dünger, da es sich mit der Zeit zu Kompost zersetzt.

Richtig bewässern

Empfehlenswert ist es, ein Beet in den sehr frühen Morgenstunden zu wässern. Insbesondere junge Pflanzen und Setzlinge können nicht viel Wasser speichern und die kurzen Wurzeln reichen noch nicht bis an die Wasserreserven in den tieferen Bodenschichten. Jungpflanzen sollten daher lieber häufiger, dafür sparsam gegossen werden. Bei größeren Pflanzen verhält es sich genau anders: Wenn Sie hier sparsam gießen, verdunstet das Wasser, ehe es bis zu den tiefen Wurzeln vordringt. Gießen Sie daher auch in heißen Sonnenperioden lieber ein oder zwei Mal pro Woche viel, damit das Wasser tief ins Erdreich hineindringt.



Fit im Kopf

Zahlenrätsel

Alle Kästchen sind mit Zahlen versehen und müssen gegen Buchstaben ersetzt werden. Jede einzelne Zahl steht für einen bestimmten Buchstaben im Alphabet. Ziel ist es, die passenden Wörter im Rätselgitter herauszufinden und die entsprechenden Buchstaben in den unteren Zahlencodestreifen einzutragen. Die Lösung finden Sie kopfüber auf dieser Seite.

	11		1		3		26		9		2	
8	14	11	18	17	11		6	22	14	8	22	18
	9		8		23		7		25		20	
20	11	21	7		11	14	2	5		9	20	26
			18		9		2		18		2	
18	7	4	22	9	7	11		12	22	16	9	11
	18				22		16				22	
11	23	7	26	1		6	22	9	11	25	7	6
	11		10		15		4		18			
	26		26		8		1		2	14	4	22
	7		20		11		18		11		1	
17	1	12	22	18	20		7		8		20	
	18		25		20		22		8		22	

Zahlen-
code-
streifen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
14	15	16	17	18		20	21	22	23		25	26

S	M		V	E	X	T		N	D	B	P	U
26	25		23	22	21	20		18	17	16	15	14
	Z	A	Y	R	L	I	K	W	G	H	F	O
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Lösungen

**Für unsere Pflegedienstpartner
und die es werden wollen.**

Bleiben Sie als ambulanter Pflegedienst stets up to date, verpassen Sie nichts. Nutzen Sie das Gespräch mit Ihrem DeutscheSenior-Berater über die Details, die Preise, Ihre Vergütungen und die Erfahrungsberichte.

Antwort Fax: 06432 920-434

Programm 2020 !



Ja, ich interessiere mich für das **Rufen Sie mich an!**

Vorname und Zuname

Name des Pflegedienstes / Ort

Telefon



Notruf-Management im Pflegedienst



- Ihr Pflegedienst ist unabhängig von einer Rettungsdienstorganisation und Sie wollen es auch bleiben!
- Entlasten Sie Ihr Pflegepersonal durch 24/7-Notruf-Vorqualifizierung
- Erzielen Sie für Ihren Pflegedienst nachhaltige Einkünfte



Sturzprophylaxe - AntiRutsch Beantragungs-Service bundesweit



- Entlasten Sie Ihren Pflegedienst bei der Sturzprophylaxe-Beratung
- Sie befürworten ein sicheres Bad für Patient und Pflegepersonal
- Kostenübernahme durch Pflegekasse
- Dokumentation und Vergütung für den Pflegedienst



Rufbereitschafts-Service in der Pflege



- Entlasten Sie Ihren Bereitschaftsdienst
- Erreichbarkeit nach Büroschluss im Namen des Pflegedienstes
- Trennen von unkritischen und wichtigen Aufgaben
- Immer ein Mensch am Telefon - kein Anruf geht verloren



ServiceWohnen & Co. Notruf-Management im Betreuten Wohnen



- Ihr Pflegedienst versorgt Betreutes Wohnen & Neue Wohnformen
- Notruf-Zentrale im Hintergrund sichert Bewohner 24 Stunden
- Kein Kapitaleinsatz mehr für komplette Notruf-Ausstattung im Betreuten Wohnen bzw. in Wohngemeinschaften



Akademie Mitarbeiterschulungen mit Zertifikat



- Nachweis der gesetzlichen Fort- und Weiterbildungspflicht
- Webinare für Qualitätsbeauftragte inkl. Teilnahmebescheinigung
- Schulungen vor Ort im Pflegedienst
- Kein Arbeitszeitausfall für An- und Abreisen



Betriebsberatung & Marketing



- „Marketing-Box“ vom Prospekt bis hin zum eigenen Magazin des Pflegedienstes
- Neutrale, verbandsunabhängige Individualberatung bei Neugründung eines Pflegedienstes



Gute Nacht im zukunftsicheren Bett.

Ein individuell abgestimmtes Bettsystem sorgt nicht nur dafür, dass Sie komfortabler liegen und besser schlafen. Mit Blick auf die Zukunft kann es auf mögliche Pflegesituationen ausgerichtet werden und eine große Entlastung für pflegende Angehörige und ambulante Pflegekräfte sein.

Was bietet senodorm?

- Hausberatung
- Individuelle Ausmessung und Analyse
- Höhenverstellbare Betten
- Ergonomische Liegesysteme
- Therapiematratzen für Parkinson-, Demenz-, Dekubitus- oder Schlaganfall-Patienten
- Orthopädische Matratzen mit festen Sitzkanten
- Miete von Komfort-Pflegebetten



**Jetzt Termin
sichern!**

www.senodorm.de/aktion
oder 0800-8011400

