

Viveritas

DAS MAGAZIN FÜR DEUTSCHESENIOR-PARTNER

AUSGABE 09 – WINTER 2020

Fit & Gesund
Bis(s) ins hohe Alter

Genuss
Vegetarisch kochen

Wohlfühlen
Sonniges Senfgelb



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

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



Ausgabe Winter 2020

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Farbenspiel der Blätter und die früh einbrechende Dunkelheit führen es deutlich vor Augen: Der Herbst hat begonnen und der Winter ist bereits zu spüren. Die Cafés mussten ihre Tische und Stühle hereinholen und haben Zwangspause. Das Leben kehrt wieder in die heimischen vier Wände zurück. Eigentlich hat sich jeder von uns das Jahr 2020 etwas anders vorgestellt. Was hatte man da nicht alles vor? Wen wollte man da alles treffen und wer sollte noch zu Besuch vorbeikommen? So verbringen wir erneut wieder viel mehr Zeit zu Hause und versuchen daraus gemütliche Stunden zu formen. Manch einer ertappt sich bei völlig neuen Gewohnheiten. Sei es als verkappter Heimwerker oder als unerwartet interessierte Leseratte.

Sie haben Lust zu lesen, zu basteln, zu kochen oder zu rätseln? Dann finden Sie in dieser Ausgabe attraktive Buch- und Basteltipps, leckere Rezeptvorschläge und knifflige Denksportaufgaben. Dass sich der Körper kontinuierlich wandelt, wird nicht erst mit zunehmendem Alter deutlich. Schon ab 30 Jahren werden der physischen Leistungsfähigkeit erste Grenzen aufgezeigt. Doch es gibt hilfreiche Ratschläge, wie man damit umgehen kann und trotzdem seine Mobilität und Lebensfreude bewahrt.

Nehmen Sie sich etwas Zeit für die vorliegende, druckfrische Winterausgabe 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 mich oder meine Kolleginnen und Kollegen 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 eine gesunde Herbst-/Winterzeit. In diesem Sinne – genießen Sie die vorweihnachtliche Stimmung und gehen Sie, wann immer es möglich ist, an die frische Luft.

Ihr

Reinhard Skudlik

Geschäftsführer der DeutscheSenior GmbH

Wir verlängern einfach das Jahr 2020!

Wir haben es in 2020 nicht geschafft, alle unsere Pflegedienstpartner zu besuchen. Deshalb verlängern wir das DeutscheSenior Programm 2020 für Pflegedienste.

Bleiben Sie als Pflegedienst stets up to date und nutzen Sie das regelmäßige Gespräch mit Ihrem DeutscheSenior-Berater. Lassen Sie es uns wissen, wann wir uns wieder bei Ihnen und Ihrem Team treffen. Sehen Sie dazu auf der letzten Seite dieser Ausgabe das DeutscheSenior Programm 2020.

FIT & GESUND

4 Leistung
Abnehmende
Leistungsfähigkeit

7 Zahnpflege
Bis(s) ins hohe Alter

GEHIRNJOGGING

9 Fit im Kopf
Gehirnjogging

GENUSS

10 Rezept
Vegetarisch kochen nach
traditionell jüdischen Rezepten

LITERATUR

12 Lesespaß
Nach Maß

WOHLFÜHLEN

14 Mode
Sonniges Senfgelb

WISSEN

16 Saisonales
Frische (Bastel-)Ideen
im Winter

18 Hätten Sie es gewusst?
Geofencing

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

Korrektorat: Frank Blau

Anzeigen

Bernd Schürenberg

T 0201 / 48 79 21 01

b.schuerenberg@crew4.de

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.

Abnehmende Leistungs- fähigkeit

Der menschliche Körper

Im Kindesalter wächst und entwickelt sich unser Körper schnell. In der Pubertät bewirken Hormone Veränderungen der Körperzusammensetzung und der Proportionen. Zwischen 15 und 30 Jahren können wir unsere Bestleistung erreichen. Doch schon ab 30 finden erste Veränderungen statt: Allmählich nehmen Kalzium und andere Mineralstoffe in unseren Knochen ab. Die Knochen verlieren an Festigkeit und Stabilität. Das Risiko, Knochenbrüche und andere Verletzungen zu erleiden, steigt. Gleichzeitig lagern unsere Muskeln weniger Elektrolyte, Kalzium und Wasser ein. Dadurch nimmt allmählich auch die Muskelmasse und damit unsere Kraft ab. Die Geschmeidigkeit von Gelenken und Bändern sinkt altersbedingt ebenfalls, was unsere Beweglichkeit beeinträchtigt. Steife Gelenke schränken uns bei manchen Bewegungen zunehmend ein.

Das Alter setzt der Leistung Grenzen

Körperliche Aktivität macht zufriedener und dient in vielerlei Hinsicht dem Wohlbefinden. Zahlreiche Untersuchungen haben belegt, dass moderater Sport eine der wirkungsvollsten Maßnahmen zur Steigerung der Gehirndurchblutung ist. Daraus ergibt sich zugleich die Verlangsamung des altersbedingten Abfalls der Leistungsfähigkeit.

Die Wirkung von mäßigem Sport – gerade bei älteren Menschen – wird gegenwärtig von keinem Medikament übertroffen. Das Trainingsniveau im Alter ist allerdings von der individuellen Belastbarkeit, der Sportart und dem persönlichen Leistungsziel abhängig. Rein physiologische Ursachen sind es, die dem Belastungsniveau in mittleren Lebensjahren schon Grenzen setzen. Auch die Regenerationszeit

dauert im Alter länger und steigt mit zunehmendem Lebensalter weiter an. Leistungen wie ein junger Athlet kann der ältere Sportler nicht mehr erreichen, aber er leistet zumindest etwas für seine Gesundheit. Verletzungen sind oft nicht nur schwerer, sondern heilen auch langsamer.

Zu wenig Vorsorge

Der gegenwärtige Lebensstil der meisten Menschen unterfordert vor allem die Motorik. Das Bewegungsmaß entspricht nicht mehr dem genetischen Programm – sagen wir dem des Jägers und Sammlers. Im Laufe des Älterwerdens kommt neben der geringen körperlichen Aktivität meist auch eine falsche Ernährung hinzu.

Ob eine sportliche Belastung für die älteren Semester geeignet ist oder nicht, wird stark von der gesellschaftlichen Umgebung und z.B. auch von der Werbung geprägt. Nicht unwesentlich sind aber auch Ärzte an diesem öffentlichen Vorurteil beteiligt. Dem älter werdenden Menschen wird beim Auftreten erster gesundheitlicher Beschwerden überwiegend eine schonende Verhaltensweise empfohlen. Infolgedessen nimmt allerdings die Muskelmasse ab und der Fettanteil zu. Erste „Zivilisationskrankheiten“ wie Gelenkarthrose oder Rückenbeschwerden stellen sich ein. Damit ist der Anstieg von Risikofaktoren für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leider begünstigt.

Warum nimmt die Leistung ab?

Die Abnahme der Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Lebensalter ist durch zahlreiche Befunde belegt. Auch physiologische Faktoren haben Einfluss auf das fortschreitende Alter. Analysen zur Veränderung des Körperfetts im Laufe des Lebens ergaben, dass es trotz lebensbegleitender, sportlicher Aktivität zu einer Fettzunahme kam, d.h. die abnehmende Muskelmasse in wenig beanspruchten Muskeln durch Fett ersetzt wurde. Bei unverändertem, normalem Körpergewicht nehmen zwischen dem 50. bis 60. Lebensjahr die körpereigenen Fettreserven um etwa 2 kg (13-15 Prozent) zu. Diese altersbedingte Gewichtszunahme zeigte sich auch durch körperliches Training wenig beeinflussbar. Offensichtlich hat die Fetteinlagerung hormonelle Gründe.

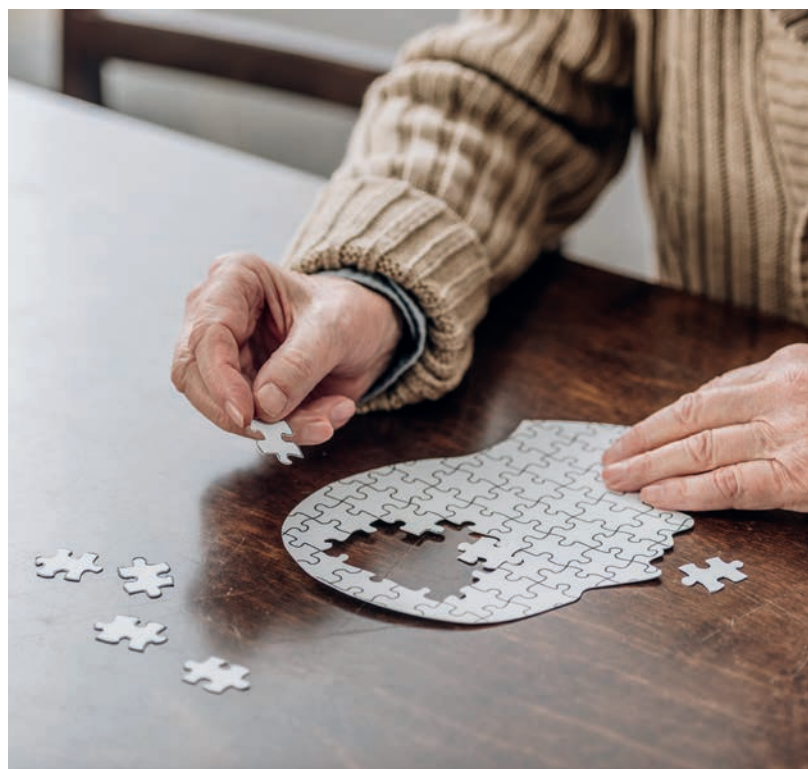
Auch unser Herz-Lungen-System durchläuft Veränderungen. Die Lunge verliert an Elastizität, während der Herzmuskel kleiner wird. Dadurch werden Herz und Lunge schwächer, d. h. die Sauerstoffaufnahme und der -transport zu Muskeln und Organen wird schlechter.

Neben Abnutzungserscheinungen der Muskeln, Einlagerung von Fett, Abnahme der Elastizität der Gefäße, eingeschränkter Atemreserve bei Belastungen oder der Abnahme der Regenerationsfähigkeit wird als Grund für eine nachlassende Belastung bei älter werdenden Männern auch die körpereigene Testosteronunterversorgung diskutiert. Bereits ab dem 40. Lebensjahr ist die Bildung von Testosteron deutlich vermindert. Die Abnahme der männlichen Geschlechtshormone im Alter verlaufen ähnlich denen der Frau während der Wechseljahre. Über das Für und Wider der Notwendigkeit einer künstlichen Zufuhr von Östrogenen und Androgenen bei Frauen in der Menopause herrscht therapeutische Klarheit. Bei den alternden Männern besteht, wenn sie nicht an einem krankhaften Testosteronmangel leiden, hinsichtlich einer möglichen Testosteronkur aus medizinischer und leistungsphysiologischer Sicht keine übereinstimmende Meinung.

Geistreich bis ins hohe Alter

Das Gehirn des Menschen schrumpft zwar erst ab 65, aber schon vorher reagiert es mit zunehmendem Alter langsamer und braucht länger, um eintreffende Nervenimpulse zu verarbeiten.

Neben der körperlichen Kraft spielt die Koordinationsfähigkeit eine zentrale Rolle für die allgemeine Leistung. Für eine gute Koordination sind mehrere Faktoren wichtig: Äußere Bedingungen müssen mit allen Sinnen erfassbar sein. Die Sinneseindrücke müssen vom Gehirn richtig



verarbeitet werden. Die Zielorgane müssen entsprechend funktionieren. Die sinnvolle Verknüpfung dieser genannten Leistungen und die richtige zeitliche Abfolge bewirken eine effektive Koordination, z. B. eine Stolperfalle zu erkennen und ihr auszuweichen oder sich beim Stolpern rechtzeitig und ausreichend kräftig mit den Händen abstützen zu können.

Die gute Nachricht: Hohes Alter beeinträchtigt zumindest nicht die Intelligenz. Genau wie den Körper mit mäßigem Sport, können Sie auch das Gehirn mit Lesen, Denksportaufgaben, dem Erlernen einer Fremdsprache oder der Koordination beim Tanzen oder bei Handarbeit fit halten.

Umgang mit sinkender Leistungsfähigkeit

Statistisch gesehen werden viele von uns wohl über 80 Jahre alt werden; unsere Kinder und Enkel irgendwann

die 90 überschreiten. Doch was braucht es auf individueller und gesellschaftlicher Ebene, damit wir diese lange Lebenszeit zufrieden verbringen? Eigentlich nicht viel: Viele Senioren halten sich beispielsweise mit 72 Jahren noch gar nicht für alt. Immer nur Kaffee und Kuchen oder hier und da mal einen Vortrag besuchen, das reicht nicht.

Das Alter ist einfach nur eine Zahl. Je älter wir werden, umso mehr sollten wir auf unseren Körper hören. Auch wenn Aktivitäten im Alter vielleicht etwas schwerer fallen und Sie längere Erholungsphasen benötigen, ist noch vieles möglich. Dass Ihr Körper sich verändert, heißt nicht, aufhören zu müssen, an sich zu arbeiten. Mäßige Fitness kennt keine Altersgrenze. Gesunde, ausgewogene Ernährung ist eigentlich auch für jeden möglich. Genießen Sie die ruhigere Zeit mit Freunden und der Familie und bleiben Sie bis ins hohe Alter fit und gesund.

Bis(s)

ins hohe Alter



Im Laufe des Lebens wachsen die Ansprüche an die Zahnpflege. Denn auch vor dem Gebiss macht der Alterungsprozess nicht halt. So steigt mit jedem Lebensjahr das Risiko, an den typischen Zahnleiden des Alters wie z.B. Parodontitis und Karies – insbesondere Wurzel- und Sekundärkaries – zu erkranken. Für den Erhalt gesunder Zähne bis ins hohe Alter sorgen modernste Prophylaxe- und Therapiemöglichkeiten sowie ein ausgeprägtes Bewusstsein für die Notwendigkeit umfangreicher und intensiver Zahnpflege.

Wenn Zähne alt werden

Häufig lassen sich Zahnprobleme bei älteren Menschen auf eine Verminderung des Bewegungsvermögens und der Feinmotorik zurückführen. Verschiedene andere Erkrankungen und altersbedingte Einschränkungen führen dazu, dass die tägliche Zahnpflege Betroffenen schwerer fällt. Sie können Zähne oder auch den Zahnersatz nicht mehr optimal reinigen. Aber auch chronische Erkrankungen können sich auf die Mundgesundheit auswirken.

Diabetes mellitus beispielsweise verringert die Abwehrmechanismen des Körpers gegen Erreger im Mundraum, verzögert die Wundheilung und erhöht im Alter in Kombination mit Parodontitis das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben häufig einen verminderten Speichelfluss zur Folge. Mundtrockenheit führt nicht nur zu unangenehmen Schluck- und Kaubeschwerden, sondern auch dazu, dass sich die Mundflora nach einer Mahlzeit langsamer regeneriert. Dadurch bleiben die Zähne länger angreifbar. Ab dem 50. Lebensjahr steigt zudem auch das Risiko an Mundhöhlenkrebs zu erkranken, weshalb Zahnärzte verstärkt auf Gewebeveränderungen in der Mundschleimhaut achten.

Zahnpflege 60plus

Gründliches Zähneputzen und Zahnpflege sind das A und O für ein gesundes Gebiss. Darüber hinaus empfehlen Zahnärzte dreimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen, um Plaque und Zahnstein auch an schwer erreichbaren Stellen zu entfernen. An diesen Stellen im Mund ist das Zahnfleisch aufgrund der verminderten Abwehrleistung und Wundheilung besonders anfällig für Entzündungen.

Ausgeprägte Parodontitis hat oftmals ernste Folgen wie etwa schmerzhaft und freiliegende Zahnhälse oder sogar Zahnverlust. Erste Anzeichen wie Zahnfleischbluten sollten Betroffene nicht ignorieren.

Auch eine mangelnde Pflege des Zahnersatzes kann zu Erkrankungen noch vorhandener Zähne und zu Zahnfleischentzündungen führen. Zur Reinigung eignen sich spezielle Prothesenbürsten, die mit einem gebogenen Borstenkamm und extra langen Zapfen die schwer zugänglichen Vertiefungen säubern. Zum Schutz des empfindlichen Zahnschmelzes empfehlen Zahnärzte höher dosierte Fluoridpräparate.

Nie mehr Unsicherheit bei kostenpflichtigen Extras für die Zähne

Zahnfüllung nur mit Zuzahlung, teures Implantat statt Kassenleistungs-Krone und oben drauf noch Zahnreinigung als kostenpflichtiges Extra – dies sind nur einige Ärgernisse von Patienten. Ab sofort können diese ihre Beschwerden über kostenpflichtige Extras bei Zahnärzten und Kieferorthopäden anonym schildern auf der Online-Plattform www.kostenfalle-zahn.de der Verbraucherzentralen NRW, Rheinland-Pfalz und Berlin. Mit dem Angebot sollen Missstände offengelegt und Ärzten stärker bei ihren Verkaufspraktiken auf den Zahn gefühlt werden.

Medizinisch notwendige Leistungen im Bereich der Zahnmedizin werden von den Krankenkassen bezahlt. Zahnärzte verdienen jedoch meist mehr, wenn sie ihre Leistungen privat abrechnen. So schlägt beispielsweise ein Implantat, für das die gesetzlichen Kassen keinen Zuschuss zahlen, inklusive Aufbau bei Patienten mit 1.500 bis 2.500 Euro zu Buche.

Irreführende Werbung, unseriöse Verkaufsstrategien sowie unzulässige Behandlungs- und Vergütungsvereinbarungen von Zahnärzten liefern den beteiligten Verbraucherzentralen die nötigen Argumente, um bei Anbietern und Aufsichtsbehörden auf Abhilfe zu drängen. Eklatante Verstöße gegen geltendes Recht wollen die Verbraucherzentralen abmahnen und falls erforderlich per Klage klären.

„Da die gesetzlichen Krankenkassen sich an privaten Abrechnungen nicht beteiligen, bleiben Patienten bei der Beurteilung, ob die Kosten für eine Behandlung angemessen sind, meist auf sich allein gestellt. Das neue Portal ist nicht nur eine innovative Austauschplattform bei Unsicherheiten, sondern liefert auch wegweisende Informationen zur Problemlösung. Patienten können erfahren, worauf sie beim Zahnarzt Anspruch haben und für welche Leistungen sie zahlen müssen“, erläutert Wolfgang Schuldzinski, Vorstand der Verbraucherzentrale NRW.



Fit im Kopf

Gehirnjogging

Ein Brückenwörter-Rätsel und klassisches Sudoku bringen diesmal die grauen Zellen in Schwung. Viel Spaß beim Grübeln!

Beispiel:

Meister	Dieb	Stahl
Büro		Training
Bilder		Veranstaltung
Blumen		Fall
Foto		Charts
Laden		Runde
Telefon		Vermögen
Wand		Woche
Bonbon		Stau
Klein		Automat
Regen		Herr



Mit freundlicher Unterstützung von www.raetseldino.de

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

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

Regen	Schirm
Herr	
Klein	Geld
Automat	
Bonbon	Papier
Stau	
Woche	Kalender
Wand	
Veranstaltung	Anzeige
Vermögen	
Runde	Lokal
Laden	
Charts	Album
Fall	Wasser
Blumen	
Veranstaltung	Rathaus
Bilder	
Training	Kraft
Büro	
Meister	Dieb
Stahl	

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

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

Lösungen



Vegetarisch kochen

nach traditionellen jüdischen Rezepten

Kartoffel-Spinat-Kroketten

für 4 Personen

Diese köstlichen Kroketten können als leichtes Hauptgericht oder als Beilage serviert werden. Traditionell bereitet man sie oft zu Rosch Haschana oder Pessach zu - verwendet dann aber Matzemehl anstelle von Weizenmehl.

225 g Spinat waschen, dann direkt in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen, bis er in sich zusammenfällt. Das Wasser an den Blättern verhindern, dass er verbrennt. Im Anschluss überschüssiges Wasser ausdrücken und den Spinat fein hacken.

900 g Kartoffeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser etwa 25 Minuten kochen, bis sie weich sind. Das Wasser abgießen. Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, pellen und durch ein Sieb drücken oder mit einer Kartoffelpresse stampfen.

Spinat und **Eigelb von 2 Eiern** zugeben und alles gut verrühren. Mit **Salz und Pfeffer** würzen. Aus der Masse walnussgroße Kugeln formen, diese leicht abflachen und anschließend zum Abkühlen beiseitestellen.

In der Zwischenzeit das **Eiweiß von 2 Eiern** schaumig schlagen. Die Kroketten in das Eiweiß tauchen und anschließend im **Mehl** wälzen. Anschließend in mehreren Etappen im etwa 160°C heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Achtung: Nicht zu viele Kroketten auf einmal ins Öl geben, sonst kann die Temperatur nicht mehr gehalten werden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Im Laufe ihres 2000-jährigen Exils zogen Juden von Land zu Land und nahmen ihr kulturelles Erbe und ihre Traditionen mit. Wo es sie auch hin verschlug, passten sie die regionale Küche an ihre Speisevorschriften an. Diese Sammlung von traditionellen, vegetarischen, jüdischen Gerichten führt von der Atlantikküste über das Mittelmeer und Osteuropa bis in den Orient.

Zwiebelsuppe mit Bockshornklee und Minze, Kräuteromelette mit Walnüssen und Berberitzen sowie Kürbistravioli mit Salbeibutter – Paola Gavin hat auf ihren Reisen mehr als 140 von Generation zu Generation weitergegebene Rezepte aus zweiundzwanzig Ländern zusammengetragen. »Hasana« bedeutet im modernen Hebräisch »Ernährung«. Das Buch umfasst Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte und Desserts: Die einfach zuzubereitenden Gerichte bieten neue Ideen für den Alltag oder für besondere Anlässe.

Zu allen Rezepten gibt es Informationen über die regionale Herkunft, zu welchen Fest- oder Feiertagen sie traditionell gegessen werden und welche religiösen Gebote es bei der Zubereitung gab und gibt.



Bilder: © Verlag

Paola Gavin – HASANA
Vegetarisch kochen nach
traditionellen jüdischen
Rezepten
2018
ISBN 978-3-8321-9945-6
29,00 Euro



Aprikosencreme

für 4 Personen

Dieses Dessert ist einfach zubereitet und macht dennoch viel her: Die Früchte müssen nicht einmal gekocht werden; es genügt, **300 g getrocknete Aprikosen** einfach in einer hitzebeständigen Schüssel mit kochendem Wasser zu bedecken und über Nacht einzuweichen.

Am nächsten Tag lassen Sie die Aprikosen abtropfen und fangen die Einweichflüssigkeit auf. Nachdem Sie die Aprikosen ein wenig in der Flüssigkeit püriert, je nach Geschmack mit **3 EL Zucker** gesüßt und mit **1 EL Rosenwasser** aromatisiert haben, geben Sie **einen Klacks griechischen Joghurt** darüber und bestreuen das Dessert mit **gehackten Mandeln**.



Lesespaß

nach Maß

Hätten Sie gedacht, dass die Gesamtlänge der Nervenbahnen unseres Gehirns der Distanz zwischen Erde und Mond entspricht? Dass die Sonne in nur anderthalb Stunden so viel Energie liefert, dass damit der Jahresbedarf der ganzen Weltbevölkerung gedeckt werden könnte? Und dass das Internet gerade mal so viel wiegt wie ein Ei? Wir haben zwei tolle Bücher für Sie entdeckt, die garantiert zu neuen Erkenntnissen führen.

Das Maß aller Dinge versammelt erstaunliche Fakten, die teils überraschend, teils amüsant, teils erschreckend sind. Es macht das Unvorstellbare vorstellbar anhand von ungewöhnlichen Vergleichen, anschaulichen Größenverhältnissen und schönen Illustrationen.

Mit diesem Buch kann man das ganze Jahr seine Gedanken in den Urlaub schicken und dabei Phänomene entdecken und begreifen. Denn das Unfassbare wird plötzlich greifbar. Der Kernphysiker Enrico Fermi entwickelte eine Methode, um anhand einer schrittweisen Annäherung quantitative Abschätzungen für ein Problem liefern zu können, zu dem notwendige Erfahrungswerte und exakte Daten fehlen.

Der Leser wird in diesem Buch nicht mit konkreten Zahlen erschlagen, sondern soll vielmehr ein Gefühl für die Größenordnungen auf unserem Planeten und darüber hinaus bekommen. Denn dieses Buch unterhält, informiert und inspiriert mit erstaunlichen Fakten. Es ist mehr als nur reine Information.

Mike Fairbrass und David Tanguy entführen Sie zum tiefsten Punkt der Weltmeere und bis in die unendlichen Weiten des Weltalls. Sie berichten über die Geschwindigkeit unseres Denkens, die Anzahl an Sternen in der Milchstraße, das Ausmaß von Macht und Reichtum und ein besseres Verständnis für die Welt und das Universum. Das Buch ist durchgehend farbig illustriert. Wagen Sie einen Schritt in die komplexe Welt des Kosmos.

Mike Fairbrass, David Tanguy –
Das Maß aller Dinge Oder wie man die Welt vergleichs-
weise einfach betrachtet
 ISBN 978-3-8321-9946-3 | 18,00 Euro |
 DuMont Verlag, 2018



Der Urananteil
in der Atombombe
„Little Boy“, der
letztlich die Zerstörung
Hiroshimas verursachte,
wog gerade mal so viel
wie ein Tic Tac.

Die größte jemals
gezündete Atomwaffe,
Russlands „Tsar Bomba“
von 1961, war 3333 Mal
stärker als „Little Boy“.

Das Maß der Dinge bringt Sie mit einfachen Vergleichen zum Schmunzeln. Das große Buch der Vergleiche versetzt Sie und Ihre Enkel garantiert ins Staunen. Vielleicht eine Idee für ein tolles Weihnachtsgeschenk?



Clive Gifford –
Das große Buch
der Vergleiche
ISBN 978-3-89777-241-0
16,95 Euro
moses. Verlag, 2019

Auf einzigartige Weise setzt „Das große Buch der Vergleiche“ von Clive Gifford unsere Welt in Relation zueinander. So wie Kinder es automatisch tun, wenn sie Größen beschreiben.

So ergeben sich faszinierende, überraschende und auch ein bisschen verrückte Vergleiche, die die Illustrationen von Paul Boston veranschaulichen. Dass ein Giraffenbulle so hoch ist, wie drei erwachsene Menschen übereinander, ist schon beeindruckend. Aber wussten Sie, dass man 21 Giraffenbullen übereinander stellen müsste, um die Höhe eines Riesenmammutbaums zu erreichen? Ganze 112 Giraffen – oder 7 Mammutbäume – sind dann so hoch wie das höchste Gebäude der Welt: der Burj Khalifa. Und um

die Spitze des Mount Everest zu erreichen, müsste man wiederum 11 dieser Wolkenkratzer stapeln.

Es gibt auch lustige Verkettungen als Rechenbeispiel: 7 Wellensittiche wiegen so viel wie ein Clownfisch, 4 Clownfische sind zusammen so schwer wie 1 Igel, 5 Igel gleich 1 Polarhase, 9 Polarhasen gleich 1 Emu und so weiter. Am Ende braucht man 5 Buckelwale und 1 Flusspferd, um auf das gigantische Gewicht von 142.000 kg zu kommen, das ein einziger Blauwal auf die Waage bringt.

Eine wahre Fundgrube an spektakulären Größenverhältnissen – zum Stöbern und Staunen.

Sonniges Senfgelb

Senfgelb passt herrlich zum Herbst, wie das bunt gefärbte Laub, das unter den Schuhen raschelt. Aber auch im Winter erhalten wir uns ein wenig die Sonne mit den gelben Kleidungsstücken und Accessoires. Der Herbst hat mit Senfgelb dieses Jahr einen Farbtrend im Gepäck, der uns glücklich macht. Ob als Strickpulli, Herbstkleid oder Velourlederrock: Die Farbe wirkt strahlend und ist ein echter Hingucker. Mutige kombinieren Senfgelb zu einem dunklen Rot oder kräftigem Blau. Mit Jeans ist Senfgelb ein Volltreffer. Wer die Farbe erst einmal vorsichtig antesten möchte, greift zu einer Handtasche oder einem XXL-Schal.

Viventy – Bernd Berger
Schimmernder Schal
mit Fransen
19.99 €

My Own
Bluse in Leo-Optik
29.99 €

steilmann
Kochwoll-Jacke
mit Schalkragen
und Galonstreifen
59.99 €

Diese und viele weitere modische Stücke
finden Sie auf www.adlermode.com oder
in der ADLER-Filiale in Ihrer Nähe.

Bexleys man
Steppjacke
59.99 €

für ihn

Bexleys man
Downtouch Parka
99.99 €

Bexleys woman
Lange Steppjacke mit
Kapuze mit Webpelz
129.99 €

My Own
Ausgestellter Rock in
Veloursleder-Optik
35.99 €

Saisonales

Frische (Bastel-)Ideen im Winter

Schnee und Eis zaubern magische Landschaften. Obwohl es draußen kalt ist, eröffnet auch der Winter viele Unternehmungsmöglichkeiten. Im großen Winterbuch finden sich neben spannenden Sachinformationen rund um die Natur zahlreiche Experimente, Rezepte und Bastelanleitungen. Für Sie und kleine Naturfreunde!

Nicht nur für Kinder, sondern auch für die ältere Generation ist das Buch interessant und unterhaltsam. Wann haben Sie zuletzt bewusst Tierspuren im Schnee wahrgenommen oder nach einem Waldkauz Ausschau gehalten? Dieser geht im Winter nämlich auf Brautschau. Ein Experiment gibt Antwort darauf, warum paradoxerweise der kalte Schnee eine wärmende Funktion haben kann. Und wenn das winterliche Wetter dann doch eher matschig als zuckerpudder-weiß ist, bieten die kreativen Bastelanleitungen für bunte Windlichter und Co. die perfekte Indoor-Alternative. Forschen macht hungrig!

Auch daran hat die Autorin gedacht: Zahlreiche Rezepte, wie die Karotten-Ingwer-Suppe, laden zum wärmenden Genuss ein. Also nichts wie raus in die kalte Jahreszeit – und danach wieder rein zum Experimentieren, Backen und Basteln, vielleicht sogar mit den Enkelkindern.

Anita van Saan –

Das große Winterbuch

ISBN 978-3-89777-977-8

12,95 Euro

moses. Verlag

2019





Natürlich schöne Deko zaubern

Schlichtheit und der Verzicht auf zusätzliche Farben rücken die verschiedenen Grüntöne der Wacholderbuschzweige in den Fokus. Die dunkelgrünen Kerzen stehen auf einem Tellerchen.



Sammeln Sie beim nächsten Waldspaziergang Zapfen, Eicheln und ein paar kleine Äste. Mit wasserlöslicher Universal- und Goldfarbe verwandeln Sie die Mitbringsel schnell in weihnachtliche Hingucker am Adventskranz. Mit einer batteriebetriebenen Lichterkette in einer offenen Holzkiste oder auf einem schönen Teller arrangiert, zaubern die festlichen Natursouvenirs schöne Stimmung auf den Kaffeetisch.



Bilder: © Adobe Stock und Verlag



Pomanderbälle

Spicken Sie ein paar Orangen mit getrockneten Nelken. Hier sind Ihrer Fantasie für schöne Muster keine Grenzen gesetzt. Die Orangen duften nicht nur toll. Mit ein paar Tannenzweigen, Zimtstangen, Anissternen und goldlackierten Walnüssen in einer schönen Schale, sind sie auch ein dekoratives, kleines Mitbringsel zum nächsten Kaffeeklatsch.



Eiskristalle aus Papier

Keine Fensterdeko ist schneller und unkomplizierter gemacht, als diese: Zeichnen Sie mit Bleistift und einem großen Glas oder runden Teller einen Kreis auf ein Blatt Papier und schneiden diesen an der Linie aus. Falten Sie den Kreis 2 Mal auf die Hälfte und schneiden kleine Muster und Zacken hinein. Aufgefaltet können Sie die kleinen Kunstwerke nun mit etwas Tesa direkt an die Scheibe kleben oder mit einem Faden aufhängen.

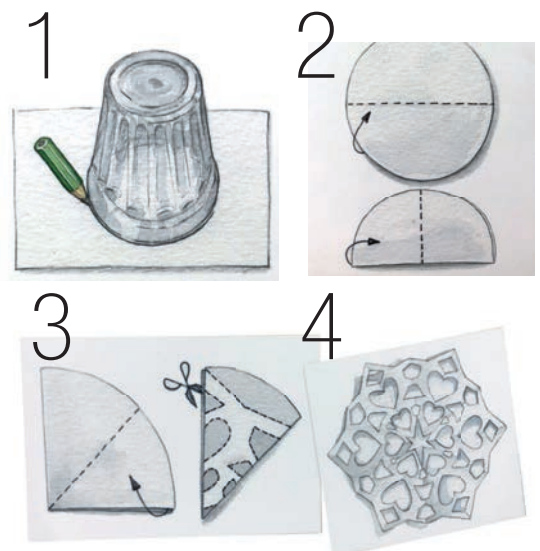




Bild: © Adobe Stock

Hätten Sie es gewusst? Was ist eigentlich Geofencing?

Geofencing ist ein Begriff, der immer wieder im Rahmen der Ortung von Personen auftaucht. Aber worum geht es da eigentlich genau und wer braucht sowas?

Betrachten wir das englische Wort, das sich aus zwei Teilwörtern bildet: geographic (geografisch) und fence (Zaun). Deutlich wird, dass damit eine Art geografischer, unsichtbarer Zaun gemeint ist. Es handelt sich dabei in der Regel um ein Gebiet mit einem bestimmten Radius rund um ein Objekt herum, z.B. ein Haus. Alles was sich innerhalb des virtuellen Zauns befindet und bewegt, wird als sicher, alles was außerhalb liegt, wird als risikoträchtig angesehen. So sprechen wir in Deutschland auch von Sicherheitsradius oder auch von Bewegungszone.

Dieses Geofencing bzw. die Festlegung einer frei wählbaren Bewegungszone, z.B. 200 Meter oder mehr an Radius rund um ein Haus herum, wird speziell bei dementen Personen mit einer sog. "Hinlauftendenz" verwendet. Das heißt, der Demente verspürt einen starken Bewegungsdrang und entfernt sich oftmals orientierungslos von seinem Zuhause oder der Pflegeeinrichtung. Was folgt, ist eine nervenaufreibende Suche und eine quälende Zeit der Unsicherheit. Diese Situation ist für den Betroffenen selbst sowie für seine Angehörigen bzw. für das Pflegepersonal belastend.

Angehörige von Dementen sowie Verantwortliche in Pflegeeinrichtungen sind sich darin einig: Einsperren ist keine Lösung! Einen Ausweg aus diesem Dilemma bieten heute mittlerweile erschwingliche Ortungssysteme, die den Dementen via eines GPS (Global Positioning System)-Senders lokalisieren. Also eine Personenortung mithilfe von Satelliten.

Sobald die demente Person die individuell festgelegte Bewegungszone verlässt, löst das von der Person getragene Gerät einen stillen Alarm aus und sendet den genauen Standort an eine 24 Stunden besetzte Notrufzentrale. Diese Notrufzentrale nimmt die laufende Ortung auf und informiert die Angehörigen, den Betreuer oder die Wohnstation der Pflegeeinrichtung über den jeweils aktuellen Aufenthaltsort.

Durch den Einsatz von Dementen-Ortungssystemen, die sich in der Form einer Armbanduhr mit verschließbarem Armband besonders eignen, ist es erst möglich, dem Bewegungsdrang von Demenzkranken ein erhebliches Stück weit entgegenzukommen. Dies steigert die Lebensqualität aller Beteiligten und schafft ein beruhigendes Gefühl, dass im Falle des Verlassens einer festgelegten Zone der Demente schnell wiedergefunden wird.

Tipp: Zum Schließen des Informationsbedarfs rund um diese besondere Art der Personenortung und zur Vermeidung von Fehkäufen, bietet die DeutscheSenior den „Beratungs-Service Dementen-Ortung“. Dieser kostenfreie Service wendet sich primär an Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen der Tagespflege, Berufsbetreuer, Angehörigen-Gruppen und Beratungsstellen der Alzheimer-Gesellschaften.

Bei Informationsbedarf sprechen Sie Ihren Pflegedienst an oder informieren Sie sich direkt bei der DeutscheSenior „Team Dementen-Ortung“.
Telefon 06432 920-112 · www.DeutscheSenior.de

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

Wir haben es in 2020 nicht geschafft alle unsere Pflegedienstpartner zu besuchen.
So verlängern wir einfach das Jahr! Bleiben Sie als ambulanter Pflegedienst stets
up to date und nutzen Sie das Gespräch mit Ihrem DeutscheSenior-Berater.

**Programm 2020
wird verlängert !**

Antwort Fax: 06432 920-434



Ja, ich interessiere mich. 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



Dementen-Ortungssysteme Kein Patient geht verloren **NEU**



- Welches Ortungssystem passt genau für Personen mit Hinlauff Tendenz?
- DeutscheSenior bietet herstellerunabhängigen „Beratungs-Service Dementen-Ortung“. Kostenfrei für Pflegeeinrichtungen, Kunden von Pflegediensten, Tagespflege, Berufsbetreuer, Alzheimer-Gesellschaften.



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



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 0201-20 79 62

