

Viveritas

DAS MAGAZIN FÜR DEUTSCHESENIOR-PARTNER

AUSGABE 12 – HERBST/WINTER 2021

Aktuelles

Geschenk- und
Deko-Inspiration

Essen mit Genuss

Schweizer Spezialitäten

Fit & Gesund

Die natürlichste
Waffe gegen Falten –
Fitness für's Gesicht



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

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



Ausgabe Herbst/Winter 2021

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Haben auch Sie die Gewohnheit, am Ende eines Jahres zurückzublicken und die vergangenen Monate Revue passieren zu lassen? Häufig ist man überrascht, was alles passiert ist und wie schnell die Zeit vergangen ist. Blicken Sie kurz mit mir zurück.

2021 begann mit dem Sturm aufs Capitol: Anhänger von Donald Trump besetzten den Kongress in Washington. In Deutschland standen die Themen Corona-Lockdown, Impfungen, Virus-Mutationen und Forderungen nach Lockerungen auf der Tagesordnung. Unvergesslich auch das Bild, wie ein einzelner Frachter den Suezkanal blockierte und den weltweiten Warenverkehr behinderte.

Im April überdeckte die Frage der Kanzler-Kandidaturen selbst das Corona-Thema. Vor allem das Duell Laschet gegen Söder polarisierte. Im Mai sanken die Corona-Fallzahlen und bundesweit konnte die Notbremse aufgehoben werden. Eine Hochwasserkatastrophe ungekannten Ausmaßes erschütterte unser Land im Juli und brachte viel Leid und Zerstörung mit sich.

Italien gewann die Fußball-EM und zwei Milliarden flogen ins All. Der missglückte Abzug der Nato aus Afghanistan beherrschte im August die Schlagzeilen. Im September 2021 gewann die SPD die Bundestagswahlen und sorgte dafür, dass das Ende der Ära Merkel auch zu einem Neuanfang ihrer Partei führen wird.

Nehmen Sie sich nun zum Jahresausklang etwas Zeit für die vorliegende, druckfrische Herbst/Winter Ausgabe des Magazins „Viveritas“.

Im Namen meiner Kolleginnen und Kollegen bei der DeutscheSenior, sowie dem Team bei Hausnotruf Deutschland, wünsche ich Ihnen schon jetzt eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Wir hoffen, dass 2022 geprägt ist von schönen Erlebnissen und voller Gesundheit.

Ihr

Reinhard Skudlik

Geschäftsführer der DeutscheSenior GmbH

„Viveritas“ ist eine Initiative und Förderprojekt der DeutscheSenior für die mit uns zusammenarbeitenden ambulanten Pflegedienste. Dieses Magazin wurde so konzipiert, wie es eben auch im Erscheinungsbild des Pflegedienstes, mit eigenem Editorial & Foto und den individuellen werblichen Angaben erstellt werden kann.

Sprechen Sie uns an, wann für Sie die nächste Möglichkeit zum Einstieg in das Magazin besteht.

FIT & GESUND

4 Fitness für's Gesicht

Die natürlichste
Waffe gegen Falten

6 Eisenmangel

Schluss mit ständiger
Müdigkeit

8 Diagnosen

Was Blut, Speichel & Co.
verraten

WOHLFÜHLEN

10 Rezept

Schweizer Spezialitäten

12 Geschenk- und Dekoinspiration

Winterlich, weihnachtlich

14 SPA zuhause

Gemütliche Hausmode und
Accessoires

WISSEN

16 Lesespaß

Für Entdecker

18 Gehirnjogging

Fit im Kopf

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.

Die natürlichste Waffe gegen Falten

Fitness für's Gesicht

Durch Muskeltraining lässt sich viel bewegen. Was für den Körper zählt, gilt auch für das Gesicht. Gezieltes Gesichtsyoga und eine anschließende Massage können die 26 Muskeln Ihres Gesichts stärken, die Durchblutung fördern und effektiv Falten bekämpfen – ganz ohne Botox oder chirurgische Eingriffe.

Was ist Gesichtsyoga?

Beim Gesichtsyoga geht es um mehr als nur eine Schönheitsmaßnahme. Die Gesichtsmuskulatur lässt sich mit speziellem Training stärken und entspannen. Im Alltag gewöhnen wir uns unbewusst bestimmte Muskelkontraktionen im Gesicht an, während wir andere Muskeln vernachlässigen. So kneifen wir beispielsweise bei Lichtempfindlichkeit die Augen zusammen, ziehen die Augenbrauen hoch oder kräuseln das Kinn. Auf Dauer graben sich hierdurch Falten in unser Gesicht und unsere Mimik wirkt angespannt. Auch Gemütszustände wie Zorn, Trauer oder Stress hinterlassen ihre Spuren.

Durch regelmäßiges Gesichtsyoga können überbeanspruchte Muskeln entspannt und vernachlässigte Gesichtsregionen aktiviert werden. Schon nach wenigen Übungen sind erste Trainingserfolge sichtbar: Die Muskulatur wirkt definierter, die Gesichtszüge insgesamt entspannter und vitaler.

Außerdem werden Stoffwechselprozesse und die Durchblutung angeregt, die Haut wirkt rosiger und straffer und die Hautalterung wird verlangsamt. Durch gezielte Entspannung der Mimik mildern sich oftmals auch Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne oder nächtliches Zähneknirschen.

Ursprung dieses Anti-Aging-Trends

Aus den USA stammt die sogenannte „Yotox“-Bewegung (Wortneubildung aus Yoga und Botox).

Besonders Hollywood, wo Botox und Hyaluron-Spritzen auf der Tagesordnung stehen, hat Gesichts-

yoga für sich entdeckt. Stars wie Gwyneth Paltrow oder Jennifer Aniston setzen auf regelmäßige Gesichtsgymnastik.

So bereiten Sie sich vor

- Reinigen Sie vorher gründlich Ihre Hände, da Sie sich beim Training oder der anschließenden Massage ins Gesicht fassen.
- Versorgen Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit. Hierfür eignen sich Creme, Spray oder Gesichtsöl.
- Führen Sie die Übungen anfangs zur eigenen Kontrolle immer vor dem Spiegel aus.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig.
- Bei Schmerzen oder Unwohlsein sollten Sie das Training unterbrechen und überprüfen, ob Sie die Übung richtig durchführen.
- Trainieren Sie nicht zu einseitig, damit auch Ihr Gesicht in Balance bleibt.

Die besten Anti-Aging-Übungen

... für eine glatte Stirn

Legen Sie die Hände an Ihre Stirn und ziehen Sie diese leicht nach oben. Senken Sie den Blick und bauen Sie dadurch Spannung auf die Stirn auf. Es ist wichtig, dass zwischen den Augenbrauen keine Falten entstehen. Zählen Sie bis zehn, lösen Sie die Spannung und richten Sie den Blick wieder geradeaus. Wiederholen Sie die Übung sechsmal.

... für eine straffe Augenpartie

Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger eine Brille um ihre Augen. Die Zeigefinger liegen unterhalb der Brauen und die Daumen am Jochbein. Schieben Sie nun die Haut ganz sanft, aber dennoch mit leichtem Druck, nach oben und unten.

Nun reißen Sie die Augen weit auf und blinzeln mehrmals hintereinander. Wiederholen Sie die Übung vier- bis sechsmal.

... für straffe Wangen

Blasen Sie Ihre Wangen auf und schieben Sie die Luft ein paar Mal von rechts nach links. Lassen Sie danach den Mund locker. Diese Übung wiederholen Sie etwa sechs- bis zehnmal.

... gegen Nasolabialfalten

Legen Sie beide Zeigefinger oberhalb der Mundwinkel auf. Öffnen Sie den Mund, formen Sie die Lippen zu einem „O“ und drücken Ober- und Unterlippe gegen die Zähne. Halten Sie die Spannung für zehn Sekunden und entspannen Sie dann wieder. Wiederholen Sie fünfmal.

... für ein straffes Kinn

Setzen Sie sich aufrecht hin; der Blick ist geradeaus gerichtet. Legen Sie Ihre Faust unter das Kinn. Öffnen Sie nun Ihren Unterkiefer und drücken Sie gleichzeitig mit der Faust gegen das Kinn. Halten Sie die Spannung etwa sechs bis zehn Sekunden. Danach senken Sie den Kopf und entspannen kurz, bevor Sie die Übung vier- bis sechsmal wiederholen. Diese Übung eignet sich auch hervorragend zur Kieferentspannung.



Zum Abschluss: Akkupressur

Um Ihre Gesichtsmuskeln nach dem Training zu lockern, legen Sie die Fingerkuppen beider Hände rechts und links über die Unterkieferknochen. Führen Sie unter leichtem Druck kleine und zunehmend etwas größere, kreisende Bewegungen auf der Stelle aus. Behandeln Sie so Ihr ganzes Gesicht von unten nach oben. Abschließend wenden Sie diese Massage am Haaransatz entlang an.

Um den Entspannungseffekt zu intensivieren, benetzen Sie Ihre Hände gerne mit einem wohlduftenden Lavendel- oder Rosen-Gesichtsöl.

Wie oft sollten Sie Ihr Gesicht trainieren?

Gute Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie täglich für ein paar Minuten üben. Gönnen Sie sich dafür ein wenig Zeit und Ruhe, damit die einzelnen Übungen richtig ausgeführt werden und zwischendurch kleine Entspannungsphasen möglich sind. Auch letztere sind für einen Trainingserfolg der Gesichtsübungen unabdingbar – genau wie beim herkömmlichen Yoga.



Schluss mit ständiger Müdigkeit und Eisenmangel

Wofür benötigt der Körper Eisen?

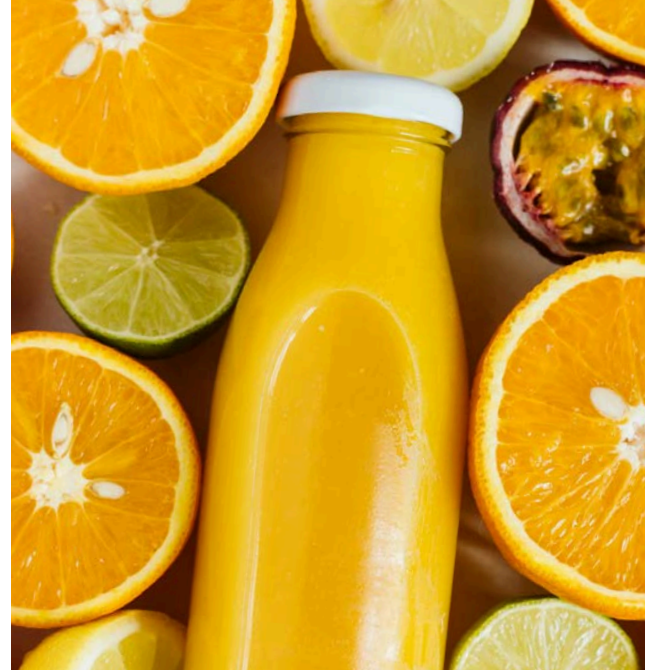
Eisen ist ein Spurenelement, das im Körper nur in sehr geringen Mengen vorkommt. Nichtsdestotrotz ist es überlebenswichtig. Der menschliche Organismus benötigt Eisen, um Hämoglobin zu bilden, einen Bestandteil der roten Blutkörperchen. Mithilfe des Hämoglobins wiederum transportieren die Blutkörperchen Sauerstoff von der Lunge zu den Zellen, wo er mittels chemischer Prozesse der Energiegewinnung dient. Bei einem ausgeprägten Eisenmangel funktioniert die Sauerstoffversorgung nicht mehr gut. Mediziner sprechen von einer Eisenmangelanämie – also von Blutarmut aufgrund von fehlendem Eisen. Eisenmangel ist die häufigste Ursache einer Anämie.

Wie entsteht ein Mangel?

Die Ursachen für Eisenmangel können vielfältig sein. Oft entsteht er infolge eines Blutverlustes, etwa bei häufigem Nasenbluten oder durch eine zu geringe Zufuhr von Eisen über die Ernährung.

Welche Symptome gibt es?

Bei Blutarmut durch Eisenmangel fühlen Betroffene eine körperliche Schwäche. Außerdem können Konzentrationsstörungen sowie eine verminderte Leistungsfähigkeit auftreten. Auch das Risiko für Angina pectoris steigt, weil bei verengten Herzkranzgefäßen zu wenig sauerstoffreiches Blut durch die Gefäße strömt. Dann beschleunigt sich der Puls, man ist blass, fühlt sich schwindelig und ist auch kurzatmig. Das kann zu erhöhtem Sturzrisiko führen. Zudem können Haare ausfallen, Fingernägel brüchig und die Haut rissig werden, was fälschlicherweise als eine natürliche Alterserscheinung abgetan wird. Ärzte stellen Eisenmangel oft zufällig bei der Blutabnahme fest, wenn Betroffene sich aus einem anderen Grund untersuchen lassen. Gefährlich können vor allem die Auslöser und mögliche Folgen des Eisenmangels sein, die die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken.



Was tun gegen Eisenmangel?

Bei Eisenmangel sollten möglichst zuerst die auslösenden Ursachen behandelt werden. Eine eisenreiche Ernährung reicht alleine nicht aus, um einen Mangel zügig zu korrigieren. Daher verordnet der Arzt meist eine zusätzliche Eisengabe in Form von Tabletten oder Kapseln. In schweren Fällen können auch Spritzen verabreicht werden. Es dauert etwa drei Monate, um leere Eisenspeicher wieder aufzufüllen.

Fleisch und Fisch enthalten Häm-Eisen, das leicht aufgenommen wird. Auch Vollkornreis, Pfifferlinge, Soja, die meisten grünen Blattgemüse, Pistazien und Sesam sind reich an Eisen. Aus pflanzlichen Lebensmitteln wird das Spurenelement allerdings schlechter aufgenommen. Einige Lebensmittel enthalten Substanzen, die Eisen im Darm binden und so die Aufnahme beeinträchtigen. Dazu zählen Tannine (z. B. in Rotwein, teehaltiger Tee), Oxalsäure (z. B. in Kakao, Spinat, Rote Bete), Phosphat (z. B. in Schmelzkäse) oder Phytat (z. B. in Getreide). Wichtiger Tipp: Vitamin C verbessert die Umwandlung von Nicht-Häm-Eisen in Häm-Eisen – daher kann zum Beispiel ein Glas Orangensaft zum Essen die Aufnahme von Eisen verbessern.



Hätten Sie es gewusst?

Hausnotruf: Selbsttests sind bereits fest eingebaut!

Da staunte Maria Meyer, als Sie von einem netten Mitarbeiter der Hausnotrufzentrale angerufen wurde, der Sie fragte, ob eventuell der Stecker der Hausnotruf-Basisstation nicht mehr in der Steckdose steckt. Tatsächlich hatte die neue Haushaltshilfe von Frau Meyer zum Staubsaugen genau diese Steckdose verwendet und das Wiedereinstecken vergessen.

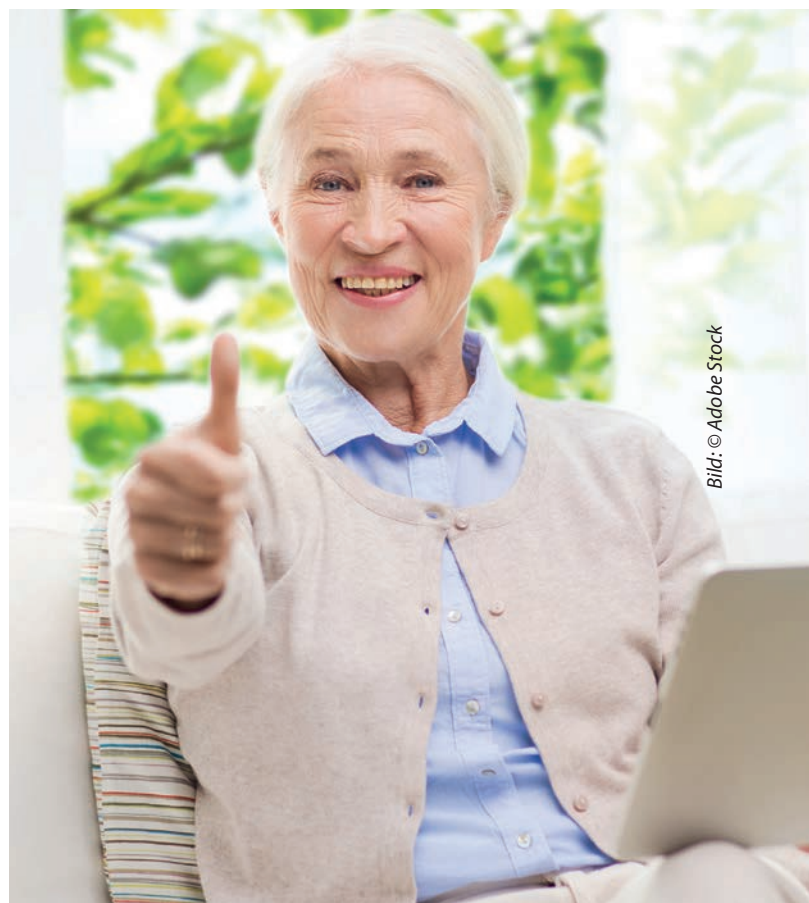
Dies ist eine von mehreren Situationen, die einem Hausnotrufgerät auffallen aufgrund bereits fest eingebauter Selbsttests. Die bei Hausnotruf verwendeten Geräte haben aufgrund der Pflegekassen-Zulassung einen hohen Sicherheitsstandard zu erfüllen. Zum Beispiel muss das Hausnotrufgerät so programmiert sein, dass es mindestens einmal wöchentlich automatisch einen stillen Alarm auslöst. Diese Kontrollmitteilung geht direkt an die Notrufzentrale mit dem Hinweis „Selbsttest in Ordnung“ oder „Selbsttest nicht in Ordnung“. Mitarbeiter*innen der Notrufzentrale gehen dann den negativen Meldungen nach.

Über den Selbsttest hinaus löst ein Hausnotrufgerät aber auch dann einen stillen Alarm aus, wenn zum Beispiel die Stromzufuhr unterbrochen wurde. Da der Akku ca. zwei Tage hält, kann ein Netzspannungsausfall sofort gemeldet werden. So geschehen wie im Fall von Frau Maria Meyer. Aber auch wenn der am Handgelenk bzw. um den Hals getragene Funksender nur noch über ca. 20-30 % Akkuleistung verfügt, wird eine erste Meldung an die Notrufzentrale gesendet. Diese Meldung erscheint solange im Alarmprotokoll, bis der Akku ausgetauscht wurde.

Neben der Unterbrechung der Stromzufuhr kommt es auch zu einem stillen Alarm, wenn z. B. der Telefonstecker der Hausnotruf-Basisstation versehentlich gezogen wurde oder der Router ausgefallen ist.



Gut zu wissen, was da bei einem Hausnotrufgerät alles schon dezent im Hintergrund an Selbsttests eingebaut ist. Trotzdem gilt, dass ein Hausnotrufkunde in regelmäßigen Abständen selbst den „Test-Notruf“ durch Drücken des roten Knopfs an der Basisstation oder auch am Funksender auslösen soll. Denn nichts schafft ein höheres Vertrauen im Umgang mit dem Hausnotrufgerät, als im Gespräch mit dem/der Notrufmanager*in sagen zu können, dass es einem gut geht und der Test geklappt hat.



Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Pflegedienst oder direkt bei der DeutscheSenior „Team Hausnotruf“.
Telefon: 06432 920-112
www.DeutscheSenior-Hausnotruf.de

Diagnosen:

Was Blut, Speichel & Co. verraten

Tests von Körperflüssigkeiten oder -sekreten liefern wichtige Hinweise auf unsere Gesundheit. Die gängigsten Untersuchungen und was Ärzte daraus ablesen können, haben wir für Sie zusammengefasst.

Blut

Wer kennt das nicht: Sie haben einen Termin zur Blutabnahme und sollen nüchtern erscheinen. Damit meint Ihr Arzt, dass Sie mit leerem Magen kommen sollen. Das dient in erster Linie der besseren Vergleichbarkeit. Würden Sie vor der Blutabnahme etwas essen, könnte der Arzt kaum beurteilen, welche Aussagekraft z.B. der gemessene Blutzucker- oder Cholesterinwert besitzt.

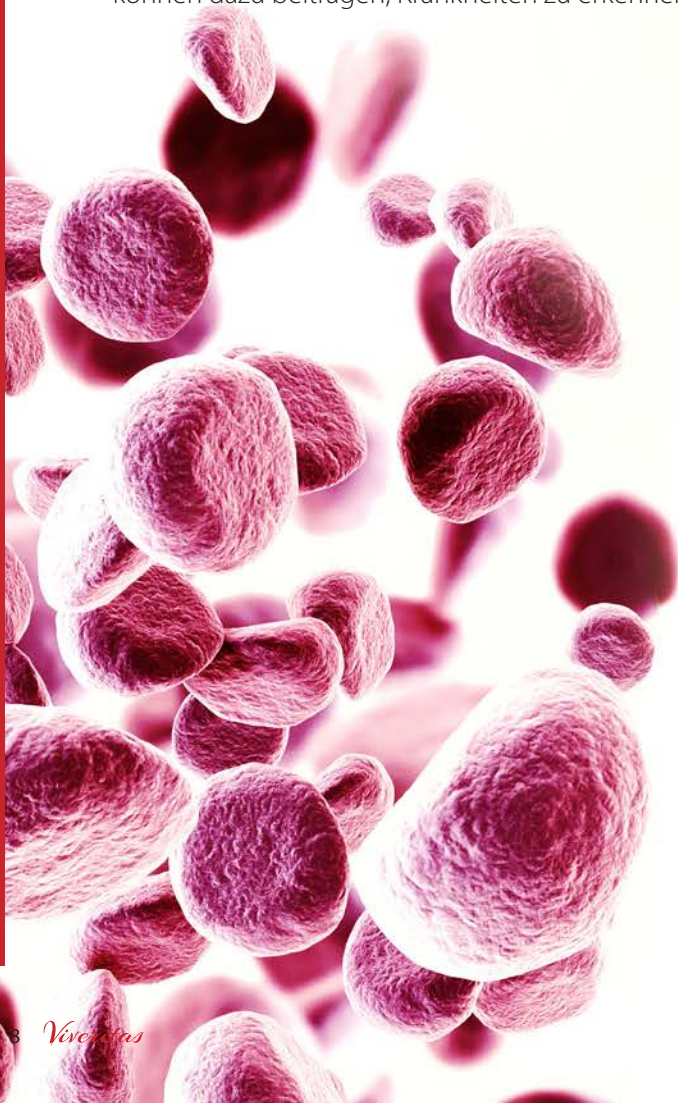
Ob Entzündungen oder Störungen im Stoffwechsel: Fast alles hinterlässt erkennbare Spuren im Blut. Blutkörperchen, Hormone, Cholesterin oder Zucker geben Aufschluss über die Arbeit unserer Organe und können dazu beitragen, Krankheiten zu erkennen.

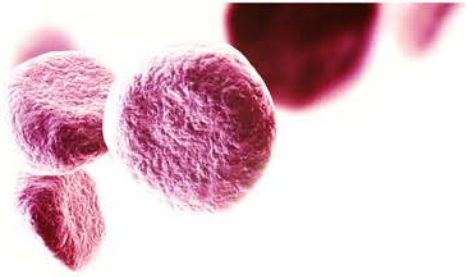
Erkundigen Sie sich im Vorfeld einer Blutabnahme nach der Dauer der Nüchternheit und ob Sie vorher Ihre Medikamente einnehmen oder rauchen dürfen. Sie sollten keinesfalls Medikamente eigenständig absetzen oder pausieren. Üblicherweise gilt, dass Sie vor einem Termin acht bis zwölf Stunden nichts essen. Findet der Termin morgens statt, müssen Sie auf das Abendessen nicht verzichten; nur das Frühstück sollte entfallen. Etwas Wasser und ungesüßter Tee sind jedoch erlaubt. Verzichten Sie aber auf Saft, Kaffee mit Zucker, Milch oder Süßstoff, denn es lässt sich nicht ausschließen, dass diese den Stoffwechsel beeinflussen.

Urin

Durch die Untersuchung des Urins können Krankheiten des Nieren- und Harnsystems entdeckt werden; darüber hinaus auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Erkrankungen der Leber. Schon Farbe, Geruch und die Menge des ausgeschiedenen Urins können helfen zu erkennen, ob etwas nicht stimmt. Der Urintest spürt Stoffe auf, die im Harn fehl am Platz sind, wie Bakterien, weiße Blutkörperchen oder erhöhte Eiweißwerte.

Für eine gut auswertbare Probe benötigen Mediziner zur Urinuntersuchung meist den sogenannten „Mittelstrahlurin“. Beschriften Sie den Behälter, den Sie vom Arzt oder in Ihrer Apotheke erhalten, mit Ihrem Namen. Verwenden Sie keine Marmeladen- oder Senfgläser, da diese die Ergebnisse verfälschen können. Lassen Sie morgens Urin ganz normal in die Toilette ab, etwa bis die Blase gefühlt zu einem Drittel leer ist. Dann fangen Sie – ohne den Harnstrahl zu unterbrechen – etwas Urin in dem sauberen Behälter auf. Der Rest geht wieder in die Toilette.





So werden Keime, die in der Harnröhre oder an ihrer Öffnung sitzen, mit der ersten Urinportion weggespült und geraten nicht in die Probe. Es reicht, den Becher zu einem Drittel zu füllen.

Stuhl

Die regelmäßige Stuhlprobe gehört ab dem 50. Lebensjahr zur Krebsvorsorgeuntersuchung. Bei einer Stuhluntersuchung wird der Kot auf Krankheitserreger und Blut analysiert. Das hilft dem Arzt bei der Diagnose von Magen-Darm-Erkrankungen sowie der Therapieplanung.

Im Normalfall besteht Kot zum größten Teil aus Wasser, Nahrungsresten, Bakterien und abgetragenen Schleimhautzellen. Seine Farbe erhält er durch abgebaute Gallefarbstoffe. Wenn sich sichtbar Blut auf dem Stuhl befindet, stammt dieses wahrscheinlich aus mittleren bis unteren Darmabschnitten, etwa von Hämorrhoiden oder Polypen. Schwarzer Kot kann durch eine Blutung im oberen Verdauungstrakt (wie Speiseröhre, Magen) entstehen.

Blut im Stuhl ist teils für das bloße Auge nicht zu erkennen, wenn es geringe Mengen aus höheren Darmabschnitten sind. Das sogenannte okkulte Blut kann zum Beispiel von Entzündungsherden und Darmkrebs stammen.

Ein Stuhltest ist notwendig, wenn über längere Zeit Beschwerden im Verdauungstrakt bestehen wie Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung. Besonders nach einer Auslandsreise kann eine Untersuchung Auskunft geben über Parasiten, Bakterien oder Viren, die man sich unterwegs eingefangen hat.

Für die Stuhlprobe gibt Ihnen der Arzt ein Plastikröhrchen, an dessen Schraubverschluss ein kleiner Spatel steckt. Damit entnehmen Sie an drei Stellen des Stuhls kleine Proben und geben es in das Röhrchen. Das verschlossene Röhrchen wird dann beim Arzt abgegeben, der es zur Auswertung in ein Labor schickt.

Bronchialschleim

Bronchialschleim dient dazu, die Atemwege zu reinigen. Wird unnatürlich viel Schleim gebildet, kann dies ein Anzeichen für eine Erkrankung der Atemwege sein. Die Farbe des Auswurfs sagt über den Verursacher nichts aus. Erst im Labor klärt sich, welche Krankheitskeime (Bakterien, Pilze, Viren) oder krankhaft veränderte Zellen verantwortlich sind.

Für den Sputumtest erhalten Sie vom Arzt einen verschließbaren, sauberen Becher, um das abgehustete Bronchialsekret aufzufangen. Am leichtesten funktioniert das morgens nach dem Aufstehen. Spülen Sie vorher den Mund gründlich mit Leitungswasser, damit das Bronchialsekret möglichst wenig mit den natürlichen Keimen im Mund vermischt wird. Durch kräftiges Husten wird das Sekret hochgehustet und direkt in den Becher gespuckt. Falls der Auswurf Schwierigkeiten bereitet, ist eine Inhalation mit Kochsalz hilfreich.



Bild: © Adobe Stock

Schweizer Spezialitäten

In dieser Ausgabe statuen wir unseren Nachbarn einen kulinarischen Besuch ab. Die Schweiz tritt nicht nur sprachlich sehr differenziert auf, es wird auch unterschiedlich und vielfältig gekocht bzw. gegessen.

Überbackene Champignons mit Baguette, Carpaccio vom Rind oder Luzerner Chuegelipastete findet man bei den Eidgenossen als typische Vorspeisen auf der Speisekarte. Schweizer Wurstsalat mit Käse wird fast überall im Land gegessen. Vor dem Hauptgericht wird gerne eine Rüblisuppe, Baseler Mehlsuppe oder Schweizer Käsesuppe mit Croutons aufgetischt. Zürcher Kalbgeschnetzeltes mit Spätzle essen nicht nur die Züricher gerne. Die Berner steuern schmackhafte Rösti bei. Im Tessin gibt es die besten Kastaniengerichte und Polenta.

Raclette ist eine Walliser Spezialität aus geschmolzenem Käse, die bei uns in Deutschland auch gern an Silvester auf den Tisch kommt.

Was halten Sie von einem typischen Schweizer Abend? Dann darf ein Tessiner Merlot oder ein Neuchâtel Blanc nicht fehlen. Zum Dessert empfiehlt sich die saftige Rüblitorte, eine Thurgauer Apfeltorte oder ein edles Stück Schweizer Schokolade.



Bündner Fleisch mit Kirschchutney

Zutaten für 2 Portionen

2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote, 25 g Ingwer
400 g Sauerkirschen (Glas)
1 EL Öl, 2 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer, 25 g Zucker
2 EL Senf
200 g Bündnerfleisch (feine Scheiben)

Chilischote entkernen, mit Schalotten und Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Sauerkirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin andünsten. Mit Zucker bestreuen, Kirschen dazugeben. Apfelessig und 5-6 EL Saft angießen. Offen ca. 10 Min. einkochen lassen, Salz, Pfeffer und Senf hinzufügen. Bündner Fleisch auf zwei Teller geben, mit dem Chutney servieren. Dazu passt Feldsalat.



Käsesoufflé

Zutaten für 2 Portionen

2 Eier (Kl. M)
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
125 g Magerquark
1 EL Speisestärke
80 g geriebener Emmentaler
½ EL Butter, 1 EL Mehl
75 g Feldsalat, ½ rote Zwiebel
½ EL grober Senf
1½ EL Öl, 2 EL Weißweinessig

Die Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe, Quark und Speisestärke cremig schlagen. Käse unterheben; mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eischnee unterheben. Ofenfeste Form mit Butter ausreiben und leicht mit Mehl bestäuben. Soufflémasse hineinfüllen. Auf der 2. Schiene von unten im vorgeheizten Backofen 25 Minuten bei 210 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) backen. Temperatur in den letzten 5 Minuten auf 230 Grad erhöhen. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Senf, Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 EL Wasser und Öl verrühren. Zwiebeln untermischen. Salat mit der Vinaigrette mischen, auf Tellern anrichten und mit dem Soufflé servieren.

Zwiebelaufbau

Zutaten für 2 Portionen

½ kg Zwiebeln
50 g durchwachsener Speck
1 EL Butter
½ TL Fenchelsaat
1½ Zweige Thymian
1½ EL weißer Portwein
60 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
250 g Kartoffeln
60 g Bergkäse

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Speck fein Würfeln und in einer großen Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Butter, Zwiebeln, Fenchelsaat und Thymian dazugeben und 10-15 Minuten weich dünsten. Mit Portwein ablöschen und mit Sahne auffüllen, 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren schwach kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Kartoffeln schälen und auf der groben Seite der Küchenreibe reiben. Kartoffelmasse in ein Sieb geben, gut ausdrücken und die Flüssigkeit auffangen. Kurz stehen lassen, damit sich die Stärke absetzen kann. Das Kartoffelwasser abgießen und die geriebenen Kartoffeln mit der abgesetzten Stärke mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ofenfeste Form mit etwas Butter einfetten. Nacheinander Zwiebelmischung, Kartoffelmasse und geriebenen Käse darin verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.

Geschenk- und Dekoinspiration

Andy Warhol soll geäußert haben: „Ich sage immer, einer ist Gesellschaft, zwei sind eine Menge und drei sind eine Party.“ Seit letztem Jahr wissen wir, dass eine gute Party nicht zwingend mit der Anzahl der Gäste zusammenhängt. Dennoch wäre es schön, wenn wir in der diesjährigen Advents- und Weihnachtszeit wieder alle dekorativen Register ziehen und gemeinsam feiern!

Lust auf kreativen Baumschmuck? Wir haben jede Menge fantasievolle, figurative, verrückte und wunderschöne Kugeln sowie Anhänger für Sie entdeckt, je € 3,99 - € 9,99



Goldenes Besteck aus Edelstahl,
4er Set, € 14,99

Holzstempel mit Stempelkissen
Stempelgröße: 1,4 x 2,2 cm
€ 14,99



Tasse XXL
930 ml, 14 x 10 cm
€ 8,99



Deko
Schaukelpferd,
Mangoholz
€ 79,99



Duftkerze Wild Iris & Orange oder
Holzsalbei & Meersalz
Ø 8 cm, Höhe 10 cm, je € 8,99

Kissen mit Tasseln
50 x 50 cm
€ 29,99





Geschenkboxen
Kraftp. 3er-Set
€ 4,99



Gin-Set
24,5 x 8,6 x 23 cm
€ 39,99



Tasse Schokoladenfondue
mit 2 Gabeln, € 8,99

**Das alles und noch
viel mehr finden Sie auf
www.butlers.com**

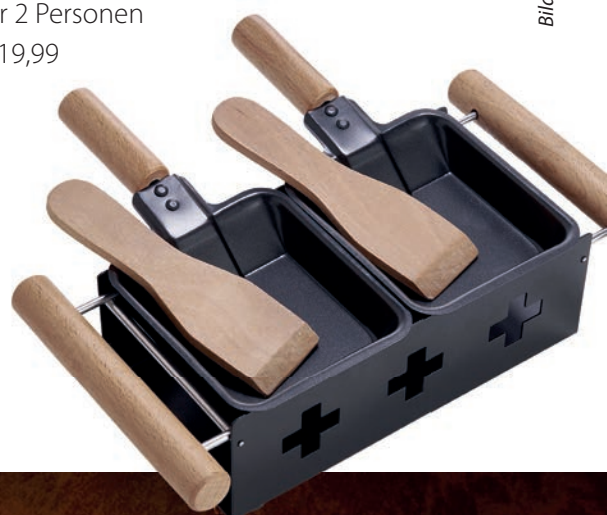


Wandteppich
65 x 50 cm, € 29,99



Glaskugel
Trockenblumen
Ø 10cm, je € 7,99

Mini-Raclette
für 2 Personen
€ 19,99



Bilder: © Buttlers

Gold, Weihrauch und Myrrhe? Bei uns bringen die Heiligen Drei Könige vor allem stimmungsvolle Weihnachtsdeko in intensiven Tönen mit – von Orange über Burgunder bis zu mattem Gold.

Getrocknetes Palmblatt,
4 St. eingefärbt
12 x 45 cm, € 5,99

Metall-Laterne
8 x 8 x 20 cm, € 14,99

Vase
18 x 18 cm, € 19,99

Dekofigur
23 x 7 x 20 cm
€ 29,99

Mobilée
aus Metall
43 x 45 cm
€ 19,99

SPA-Atmosphäre zu Hause

Draußen wird es kälter und verregnet. Man sehnt sich nach behaglicher Gemütlichkeit. Die Mode, die wir Ihnen hier vorstellen, eignet sich perfekt für kuschelige Tage daheim.

Gönnen Sie sich eine Auszeit mit einem warmen Getränk, einer Wärmflasche und schaffen Sie sich mit ausgewählten Wohlfühl- und Pflegeprodukten Ihr SPA in den eigenen vier Wänden.



Zuhause die Seele baumeln lassen oder beim Sport einen freien Kopf kriegen – am besten gelingt das, wenn Sie in Ihren bequemen Hausanzug schlüpfen. Die modischen Freizeitanzüge von Walbusch aus atmungsaktiven Materialien für Sie und Ihn erhöhen den persönlichen Wohlfühlfaktor.

An einem kalten Wintertag gibt es nichts Schöneres als eine heiße Dusche und einen zauberhaften Duft, der die Seele streichelt. Erleben Sie die milden Cremeduschen und die würzigen Aroma-Pflegeduschen von Kneipp®.



Am Ende des Tages sollten Sie sich zurücklehnen und mit einer Tasse Tee entspannen. Das Kneipp® BIO Kräutertee-Sortiment stimmt Sie auf einen geruhsamen Abend ein. Diese Tees wurden mit ausgesuchten ätherischen Ölen verfeinert und sorgen für wärmende Gaumenfreuden.



Die Sets von White Stuff enthalten einen Raumduft sowie Creme- und Duschprodukte mit wohltuenden Aromen nach Bergamotte oder marrokanischer Minze. Ein schönes Geschenk für Ihre Liebsten oder auch für Sie selbst.



Weitere Inspiration finden Sie auf www.kneipp.de, www.walbusch.de und www.whitestuff.com



Bilder: © kneipp, walbusch und whitestuff

Lesespaß für Entdecker

Auch wenn es draußen regnet oder schneit und Sie es vorziehen, zu Hause zu bleiben, nehmen unsere Buchempfehlungen Sie und Ihre Liebsten mit auf faszinierende Reisen rund um den gesamten Globus. Wir wünschen anregende Lesezeiten.



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!

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 €

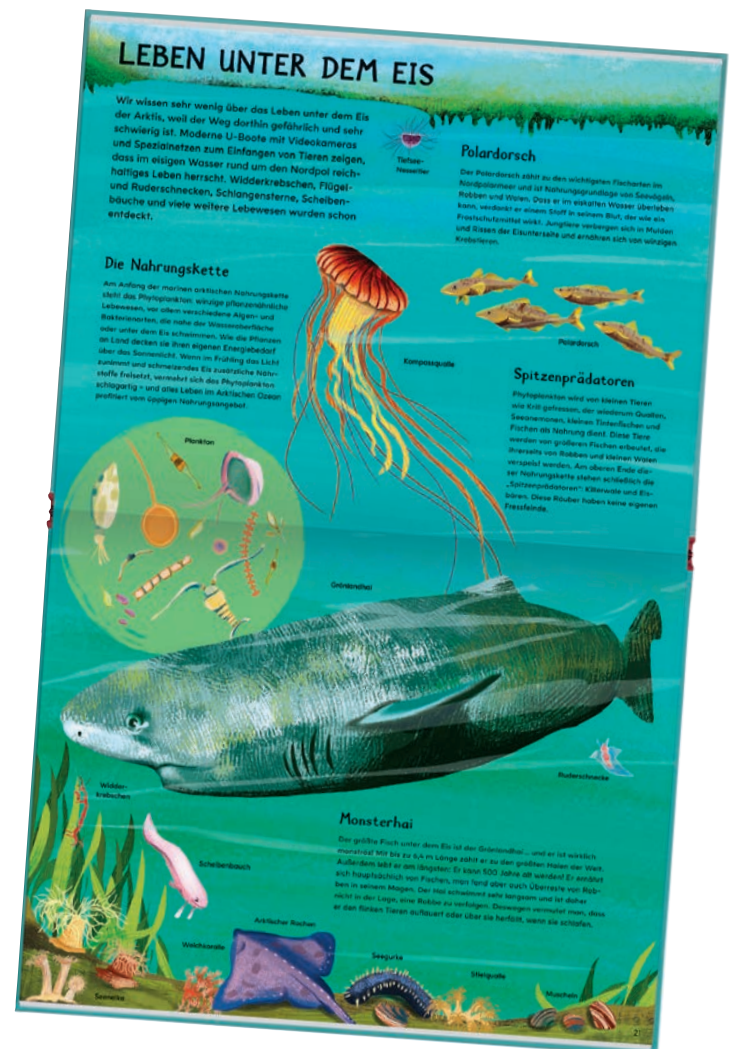


Das Sachbuch „Nordpol – Südpol“ führt sowohl kleine als auch große Leser*innen durch die spannenden Regionen rund um die beiden Pole und lädt ein zu einer Reise in die außergewöhnlichen Lebenswelten der Arktis und Antarktis. Das Besondere: Das wunderschön illustrierte Wendebuch ist von beiden Seiten lesbar – so kann man am Nordpol starten, das Buch anschließend drehen und dann den Südpol entdecken oder umgekehrt.

Polarwölfe, kolossale Walrösser und natürlich Eisbären im Norden, Kaiserpinguine, Seelöwen, und spektakuläre Insekten im Süden, dazu unzählige Vogel- und Fischarten.

Dabei wird aufgezeigt, welche gravierenden Folgen der Klimawandel auf die Pole und diese einmaligen, extremen Landschaften hat. Eine wunderbare Entdeckungstour nach ganz weit oben und ganz weit unten.

Sie erfahren, dass es zwei Nordpole und sogar drei Südpole gibt, dass die Arktis kein Land, sondern ein gefrorener Ozean ist, die Antarktis dagegen als die größte Wüste der Erde gilt. Die Seiten zeigen anschaulich, wie viele Tierarten diese unwirtliche Gegend ihr Zuhause nennen:



Nordpol - Südpol
Nic Jones & Michael Bright
moses. Verlag, Kempen
ISBN: 978-3-96455-136-8
€ 14,95

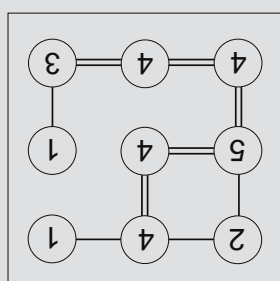
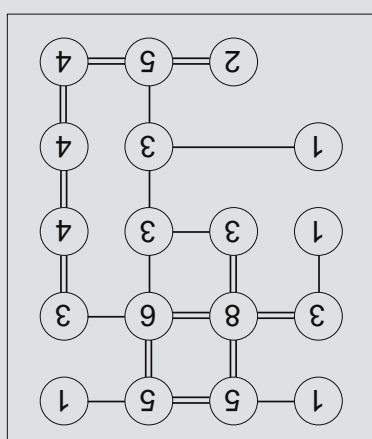
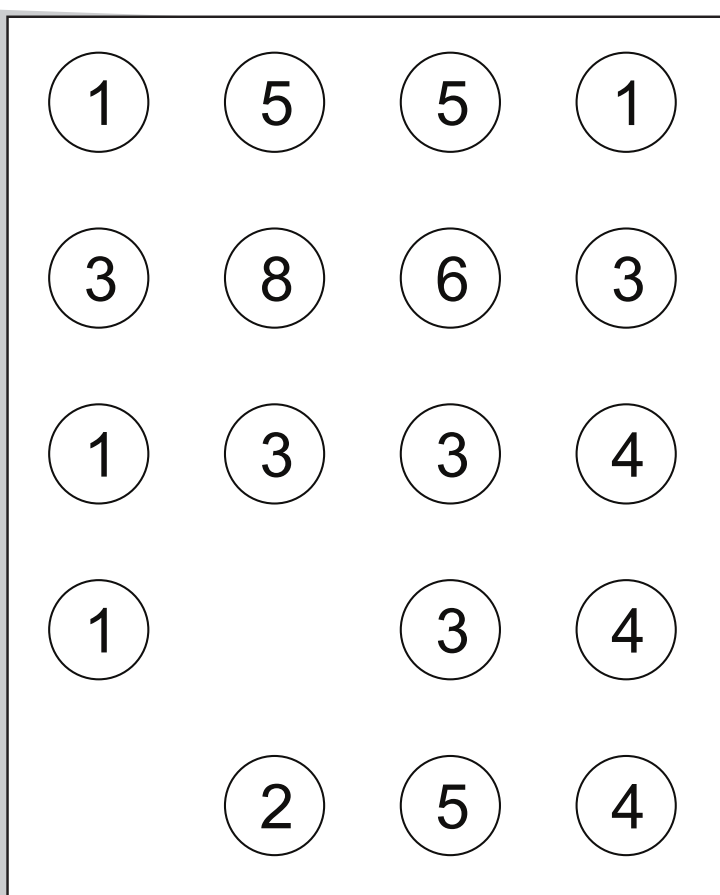
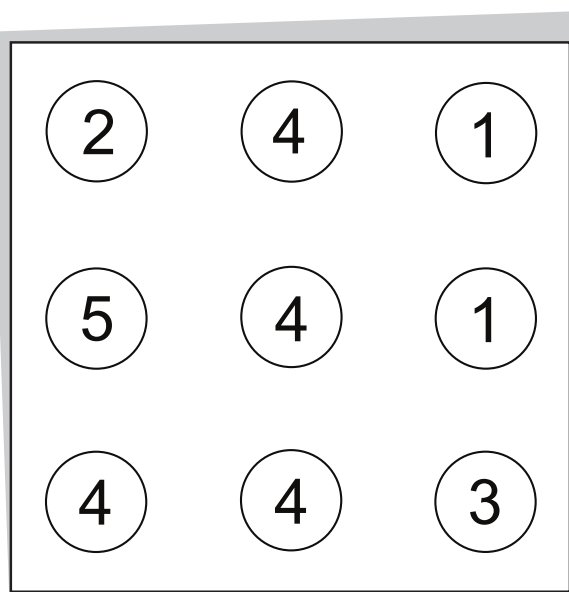
Gehirnjogging

Fit im Kopf

Hashiwokakeru setzt sich im Deutschen aus den japanischen Wörtern „Hashi“ = „Brücke“ und kakeru = „bauen“ zusammen. So sagt der Name exakt aus, was man in dem Rätsel zu tun hat, nämlich Brücken zu schlagen von einer Zahl zur nächsten.

Diese junge Logikrätselart erfreut sich wachsender Beliebtheit. Das mag daran liegen, dass die Regeln dieses Spiels leicht zu erlernen sind. Gefragt ist hier Logik, kein mathematisches Können. So wendet sich das Zahlenrätsel an Knobelfans aller Altersstufen. Wer also Spaß an Sudoku und ähnlichen Logikrätseln hat, für den bietet auch das Hashi eine willkommene Herausforderung.

Verbinden Sie die einzelnen Zahlen mit einfachen oder doppelten Linien horizontal oder vertikal so miteinander, dass es einen zusammenhängenden Pfad ergibt. Die Höhe der Zahl gibt an, wie viele Linien den Zahlenkreis max. von allen Seiten berühren dürfen.



Lösungen

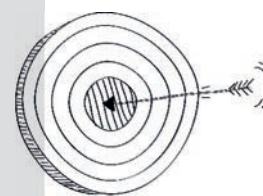
Zentrale Frage: **Welches Ortungssystem passt genau bei Hinlaufftendenz?**



Seit 2010 engagiert sich die DeutscheSenior im Bereich der Dementen-Ortung. Da der Informationsbedarf bei Pflegeeinrichtungen, Angehörigen und ambulanten Pflegediensten immens ist, bietet die Deutsche-Senior den „Beratungs-Service Dementen-Ortung“. **Und so funktioniert es:**

1. Angemessenheits- und Geeignetheitsprüfung

Entlang eines "Faktenfinders" (Checkliste) finden wir gemeinsam heraus, welches System für die konkrete Situation in Frage kommt.



2. Unabhängigkeit

Herstellerunabhängig schließen wir den Informationsbedarf rund um die besondere Art der Ortung von Dementen mit Hinlaufftendenz inkl. integrierter 24/7 Notfallunterstützung.



3. Kostenfreiheit

Der Beratungs-Service Dementen-Ortung ist primär ein Angebot für Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen der Tagespflege, Berufsbetreuer, Angehörigen-Gruppen der Alzheimer-Gesellschaften sowie Kunden von Pflegediensten, die mit der DeutscheSenior zusammenarbeiten.



Kostenfreie Fortbildung für Pflegedienste

"So funktioniert die Dementen-Ortung!"

30-minütige Webinare via  Microsoft Teams am:

☐ DI 24.11.2021 14:00 Uhr ☐ DI 18.01.2022 14:00 Uhr

☐ DI 07.12.2021 14:00 Uhr ☐ DI 25.01.2022 14:00 Uhr

Melden Sie sich telefonisch an: Tel. 06432 920-112





Sidi Beau[®]

Sind Sie auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk?
Unsere handgewebten Sidi Beau-Tücher und -Decken aus reiner Baumwolle und fairer Produktion können vielfältig eingesetzt werden. Ob als Sauna- oder Strandtuch, Tischdecke, Sofaüberwurf oder modisches Accessoire – Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Allen Viveritas-Leser*innen schenken wir exklusiv mit dem Code „Viveritas“ 10 % Rabatt auf den Einkaufswert.

www.sidi-beau.de