



ffene
rbeit für
nioren der Stadt Wiehl

März, April, Mai 2012

Zeitung von Senioren für alt und jung ☺ 16. Jahrgang - Nr.1

Große Köpfe und Gedanken



Mark Aurel

**„Unser Leben ist das,
wozu unser Denken es
macht“**

**„Freiheit ist immer die
Freiheit der
Andersdenkenden“**



Rosa Luxemburg

Inhalt / Impressum	Seite	2
zum Titelbild	Seite	3
Wege in die Vergangenheit, v. Brigitte Brandl	Seite	4/5
Lokalgeschichte: Speisekarte 1897	Seite	6
Schwindel: Ursachen, Behandlung, Sturzprophylaxe	Seite	7
NADIA: Im Leben bleiben mit Demenz	Seite	8
Alltagshilfen bei Demenz: Essen und Trinken	Seite	9/10
Mein Lieblingsbild von Lydia Grabenkamp	Seite	11
Ostern-Pfingsten- Muttertag-1. Mai	Seite	12/13
Gesundheitstipps von Ingrid Pott	Seite	14
Buchvorstellung	Seite	15


Impressum

<u>Herausgeber:</u>	Stadt Wiehl OASE (Offene Arbeit für Senioren)	<u>Redaktionsschluss:</u>	10.04.2012
<u>Redaktion:</u>	Hans-Jürgen Euler, Brigitte Brandl, Jutta Weins, Helga Schulte, Lydia Grabenkamp	<u>Druck:</u>	Welpdruck GmbH Dorfstr. 30 51674 Wiehl-Oberbantenberg
<u>Redaktionsleitung:</u>	Elke Neuburg	<u>Layout:</u>	Helga Schulte Heckelsiefener Str. 2 51674 Wiehl Tel: 02296/9160 e-mail: helga-wiehl@t-online.de
<u>Redaktionsanschrift:</u>	- OASE - Stadt Wiehl Homburger Straße 7 51674 Wiehl Tel.: 02262/797-120 Fax 797-121 www.wiehl.de e-mail: oase@wiehl.de	<u>Nächste Ausgabe:</u>	21.05.2012

Auflage: 800 Stück - erscheint vierteljährlich - kostenlos und liegt im Rathaus, Sparkassen und Volksbanken, im Johanniter-Haus Wiehl, bei verschiedenen Ärzten und Apotheken, Im Haus Nr. 7 (OASE- und BieNe-Treff Bielstein). In den evangelischen Gemeindegemeinschaften Marienhagen, Oberwiehl, Drabenderhöhe und Weiershagen, Metzgerei Thomas (Oberwiehl) und der ev. Kirche Oberbantenberg und Bäcker Kraus Oberbantenberg aus.

Die Redaktion behält sich das Recht vor Beiträge zu kürzen. Diese geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder, nicht die der Redaktion.

Die Redaktion dankt allen, die durch Beiträge, Anregungen und mit guten Ratschlägen zum Gelingen der „ **Info-OASE** “ beigetragen haben.

 <p>Wichtel-Agentur Familien- u. Seniorenservice Inh. Gabriele Plutte</p>	<p>Haus- und Gartenarbeiten Seniorenhilfe und -betreuung Umzugs- und Renovierungshilfe Haus- u. Wohnungsbetreuung bei Abwesenheit Haustierbetreuung bei Abwesenheit u.v.m.</p>
<p>Wir helfen, wenn Sie es alleine nicht mehr schaffen!</p> <p>www.wichtelagentur.de</p>	<p>Telefon: 0 22 91 - 92 62 75</p>

Rosa Luxemburg



* 5. März 1871
 Als Rozalia Luksenburg
 in Zamość,
 Russisches Kaiserreich,
 heute Polen;
 † 15. Januar in Berlin

...war eine bedeutende Vertreterin der europäischen Arbeiterbewegung und des proletarischen Internationalismus.

Sie war das fünfte Kind einer wohlhabenden jüdischen Familie. Sie war körperlich klein und lebenslang gehbehindert. Sie studierte an der Universität Zürich Philosophie, Geschichtswissenschaft, Politik, Ökonomie und Mathematik. Seit 1907 lehrte Rosa Luxemburg an der SPD-Parteischule in Berlin. Einer ihrer Schüler war der spätere Präsident der Weimarer Republik, Friedrich Ebert.

Drei Jahre und vier Monate verbrachte Rosa Luxemburg während des 1. Weltkrieges wegen „Agitation für Frieden“ und eine sozialistische Weltrevolution im Gefängnis.

Im Februar 1917 weckte der Sturz des Zaren in Russland Hoffnungen auf ein baldiges Kriegsende. Rosa Luxemburg war jedoch skeptisch über den blutigen Terror, den die neuen Machthaber Russlands zur Durchsetzung ihrer *Diktatur des Proletariats* einsetzten. Noch im Gefängnis schrieb sie: „Freiheit nur für die Anhänger der Regierung, nur für die Mitglieder einer Partei – mögen sie noch so zahlreich sein – ist keine Freiheit. Freiheit ist immer Freiheit der Andersdenkenden, sich zu äußern.“

Am 15. Januar 1919 wurde sie mit Karl Liebknecht in Berlin festgenommen. Nachdem sie verhört und schwer misshandelt worden war, gab der Kommandant Waldemar Pabst den Befehl, sie zu ermorden. Ihre Leiche wurde in den Berliner Landwehrkanal geworfen.

Marc Aurel



* 26. April 121 in Rom,
 † 17. März 180 in
 Vindabona

...war von 161-180 n. Chr. Römischer Kaiser und ist in die Geschichte als „Philosoph auf dem Kaiserthron“ eingegangen.

Marc Aurel lebte den Satz: „Die Staaten blühen nur, wenn entweder Philosophen herrschen oder die Herrscher philosophieren.“

In seiner Regierungszeit setzte er innerpolitische Akzente bei der Rechtsprechung und bei der Erleichterung des Lebens von Benachteiligten, wie Sklaven und Frauen.

In seinem letzten Lebensjahrzehnt musste er nach einer sehr langen Friedenszeit wieder an mehreren Fronten gegen eindringende Feinde vorgehen. Er verbrachte also die meiste Zeit im Feldlager. Obwohl sein Tag aus Kriegshandwerk bestand, verfasste er dort die meisten Texte, die uns als „Selbstbetrachtungen“ bekannt sind und die zur Weltliteratur gehören.

„Wenn mich jemand überzeugen und beweisen kann, dass meine Ansicht oder meine Handlungsweise nicht richtig sei, so will ich sie mit Freuden ändern. Denn ich suche die Wahrheit, sie, die niemandem Schaden zufügt. Wohl aber nimmt derjenige Schaden, der auf seinem Irrtum und seiner Unwissenheit beharrt.“

Jutta Weins und
 Elke Neuburg

Quelle: Wikipedia

Wege in die Vergangenheit –

Die alte Brüderstraße im Oberbergischen

Der alte Handelsweg Brüderstraße (alder Broederstraiß) war eine mittelalterliche Höhenstraße, die das angrenzende Siegerland mit Köln verband. Sie war eine der ältesten Straßen, die durch das Oberbergische Land führte und wurde bereits im Jahre 1386 in einem Weistum von Deutz erwähnt.

Der Kartograf Arnold Mercator hat sie in einer Karte – es ist die vermutlich älteste Kartierung im Bergischen Land - aus dem Jahre 1575 unter dem Namen „die alder Broederstraiß“ aufgezeichnet.

Die Straße folgte den Pfaden und Saumwegen, die zur Zeit der fränkischen Besiedlung entstanden waren und meistens über Höhen führte.

Die Täler waren früher versumpft und noch nicht trockengelegt, so dass nur über die Höhen eine Wegführung möglich war. Durch das Hanggefälle hatten die Höhen eine natürliche Entwässerung und ermöglichten so verhältnismäßig trockene und feste Wege. Sie waren dennoch bis in die Neuzeit in schlechtem Zustand und konnten nur im Hochsommer dauernd mit Wagen oder Karren befahren werden. Vielfach war Vorspann nötig und es kam oft zu Rad- und Achsenbrüchen. Schmiede und Stellmacher in den Dörfern an der Straße waren so beschäftigte Leute. Von den Höhen konnten die Reisenden, Fuhrleute und Pilger weit ins Land sehen. Diese Übersicht war wichtig für sie. Sie gab ihnen die Sicherheit zu wissen, wo man war und was außerhalb der Straße geschah. Zur Zeit der französischen Fremdherrschaft unter Napoleon wurde mit dem Bau erster „Kunststraßen“ begonnen. Mit dem Bau der Köln-Olper Chaussee (1823-1834) verlor die Brüderstraße ihre Bedeutung.

Das Bergische Land hatte Schätze, die genutzt werden wollten: Erze, Stahlwaren, Holz, Holzkohle und da war die Nähe zu Köln. Auf dieser uralten Straße herrschte somit emsiger Verkehr: Händler und Fuhrleute mit Pferde- und Ochsenkarren, Reiter, Boten mit Kiepen und Körben bepackt und zum Schrecken der Bewohner räuberisches Gesindel, raubende Kriegsheere und in ihrem Gefolge die Pest, Armut und Tod.

Abschreckend für das räuberische Gesindel sollten die an der Landstraße der jeweiligen

Landesherrn aufgestellten Galgen sein. Der Homburger Galgen wurde bei Abbenroth an der Brüderstraße errichtet.

Doch die Brüderstraße war nicht nur Handels- sondern auch Pilgerweg. Wer waren die Brüder, nach denen dieser Weg den Namen „die alder Broederstraiß“ trägt?

Es waren Pilger aus dem Siegerland und dem Oberbergischen, die auf dieser Straße der Bischofsstadt Köln zustrebten. Dort schlossen sie sich zu Burschenschaften zusammen um rheinaufwärts bis Koblenz, dann weiter moseaufwärts über Trier nach Südfrankreich den Jakobsweg nach Santiago de Compostela (Sankt Jakob vom Sternfeld) zu erreichen. Im frühen Mittelalter kam dieses Wallfahrtsziel an Wertschätzung und Beliebtheit Jerusalem und Rom gleich.

Dem heiligen Jakobus ist die dortige Kathedrale geweiht und in ihr fanden die Pilger Ablass mit Vergebung ihres bisherigen sündigen Lebens.

Im Jahre 1993 fiel der Tag dieses Apostels auf einen Sonntag. 1993 wurde zum heiligen Jahr erklärt und man gedachte des tausendjährigen Jubiläums dieser Wallfahrt. Seit 2007 ist die Brüderstraße Teil eines durchgehenden Pilgerweges von Görlitz nach Aachen.

Im Oberbergischen konnten sich die Pilger an drei Orten ausruhen, die Messe feiern und sich verpflegen lassen. In Denklingen, in Drabenderhöhe und in Marialinden gab es bereits im Mittelalter kleine Gottesdienststätten. Hier war für die Pilger Erholung von den Strapazen der oftmals mühsamen Wanderung möglich.

Von Erdingen kommend, wanderten sie das Asbachtal hinunter und trafen in Denklingen auf eine Kapelle, die am Zusammenfluss dreier Bäche gelegen war. Die Bäche waren zu einem Mühlenteich - Klus genannt – gestaut. Die Kapelle gehörte zu einer Wasserburg, die schon im 14. Jahrhundert im Besitz der Grafen von Berg war.

Wenn die Pilger von Denklingen nach Eiershagen hinaufgestiegen waren, hatten sie eine fast 20 Kilometer lange fast ebene Wegstrecke vor sich, die sie über Rölefeld, Abbenroth, oberhalb Eisenroth über Fahlenbruch an Hillerscheid vorbei nach Drabenderhöhe führte. Nunmehr war das zweite am Wege liegende oberbergische Gotteshaus erreicht. Hier gab

wiederum Gelegenheit, sich auszuruhen und eine Messe zu feiern. Die Gründung des Gotteshauses geht möglicherweise auf eine Taufkapelle aus fränkischer Zeit zurück. Der aus dem 12. Oder 13. Jahrhundert stammende Kirchturm ist ein christliches Kulturdenkmal und gehört zu den ältesten des oberbergischen Landes.

Weiter führte der immer noch ebene Weg die Pilger in westlicher Richtung über Heckhaus, Federath, Landwehr nach Marialinden.

Nach diesem Ruhepunkt ging es hinab nach Overath, um hier die Agger zu überqueren.

Sei es der Handel, seien es die Pilger, Handwerksburschen, Wegelagerer und Räuber oder Reisenden – die Straße hat sie alle ertragen und erlebt.

Über die oberbergische Brüderstraße waren sie alle ihrem Ziel ein kleines Stück ihrer oft weiten und beschwerlichen Reise nähergekommen.

Brigitte Brandl

Quellen: Wikipedia

Dieter Dresbach Fritz Licht
„Börnhausen und seine Nachbarorte“
Hermann Kelm „Die alte Brüderstraße im Oberbergischen“



Die Brüderstraße vom „Kreuzweg“ nach Fahlenbruch

Hoffnung

Und dräut der Winter noch so sehr
Mit trotzigen Gebärden,
Und streut er Eis und Schnee umher,
Es muss doch Frühling werden.

Und drängen die Nebel noch so dicht
Sich vor den Blick der Sonne,
Sie wecket doch mit ihrem Licht
Einmal die Welt zur Wonne.

Blast nur ihr Stürme, blast mit Macht,
Mir soll darob nicht bangen,
Auf leisen Sohlen über Nacht
Kommt doch der Lenz gegangen.

Da wacht die Erde grünend auf,
Weiß nicht, wie ihr geschehen,
Und lacht in den sonnigen Himmel hinauf,
Und möchte vor Lust vergehen.

Sie flicht sich blühende Kränze ins Haar
Und schmückt sich mit Rosen und Ähren,
Und lässt die Brunnlein rieseln klar,
Als wären es Freudenzähnen.

Drum still! Und wie es frieren mag,
O Herz, gib dich zufrieden;
Es ist ein großer Maientag
Der ganzen Welt beschieden.

Und wenn dir oft auch bangt und graut,
Als sei die Höl' auf Erden,
Nur unverzagt auf Gott vertraut!
Es muss doch Frühling werden..

(Emanuel Geibel, 1815-1884)

Ostergedicht

Wenn die Schokolade keimt,
wenn nach langem Druck bei Dichterlingen
"Glockenklingen" sich auf "Lenzesschwingen"
endlich reimt
und der Osterhase hinten auch schon presst,
dann kommt bald das Osterfest.

(Joachim Ringelnatz, 1883 – 1934)



Die Kopie einer Speisekarte des Hotel Geißler anlässlich eines Festessens zur Eröffnungsfeier der Eisenbahnstrecke von Osberghausen bis Wiehl 1897, wurde von Herrn Claus Ignatius zur Verfügung gestellt.



Schwindel nicht unterschätzen

Mitarbeit von Patienten oft wichtig

Wenn sich alles dreht, die Erde schwankt und der Boden nachgibt, ist dies für Betroffene nicht nur unangenehm, sondern oft auch ein Zeichen für Schwindel.

Schwindelsymptome äußern sich in unterschiedlicher Form, alle Patienten haben aber eines gemeinsam: Sie verlieren die Orientierung.

Etwa jeder Zehnte klagt heute über Schwindelsymptome. Was viele nicht wissen: Schwindel beschreibt kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern stellt ein Symptom verschiedener Erkrankungen dar.

Bei der Ursachenfindung und anschließenden Therapie gehören Patienten in die Hände von HNO-Ärzten, darauf weist das HNO-net NRW, ein Zusammenschluss niedergelassener Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, hin. Bei Schwindelgefühlen liegt meist eine Störung des Gleichgewichtssinns vor.

Wer das Gefühl hat, die Umgebung drehe sich um ihn herum, leidet unter dem sogenannten Drehschwindel. Begleitet wird dieses Gefühl oftmals von Übelkeit, Schweißausbrüchen oder Schwarzsehen. In der Regel sind solche Symptome aber harmlos.

Treten zusätzlich Hörstörungen oder Ohrgeräusche auf, deutet dies auf eine Erkrankung des Innenohrs hin. Beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt geben spezielle Tests, Höruntersuchungen und auch Gleichgewichtsprüfungen Aufschluss. So führt der Arzt mit der sogenannten Posturographie Gleichgewichtsprüfungen durch. „Dabei werden Körperschwankungen gemessen und untersucht, wann der Patient das Gleichgewicht verliert. Da Patienten während der Untersuchung auf einer Messplattform stehen, lassen sich so Gleichgewichtsstörungen diagnostizieren“, erklärt Dr. Uso Walter, Vorstandsvorsitzender des HNO-net und praktizierender HNO-Arzt.

Entsteht Schwindel durch eine Erkrankung im Gleichgewichtsorgan, entwickeln HNO-Ärzte im Anschluss ein individuelles Therapiekonzept, basierend auf

verschiedenen Bausteinen. Dazu gehören medikamentöse und physiotherapeutische Maßnahmen mit Lagerungs- und Schwindeltraining. Manchmal wird auch ein operativer Eingriff notwendig. „Gerade wenn der Schwindel bereits über einen längeren Zeitraum besteht, ist die Mitarbeit des Patienten im Anti-Schwindel-Training erforderlich“, verdeutlicht Dr. Walter. „Viele HNO-Ärzte bieten auch ein neuartiges Gleichgewichts-Koordinations-System zum Training an. Durch verschiedene Übungen werden bewusst kritische Situationen für das Gleichgewichtsorgan herbeigeführt. So trainieren Betroffene mithilfe von Augen- und Körperbewegungen, Defizite auszugleichen.“ In der Folge lernen sie, künftig das Gleichgewicht zu halten und reagieren auf schwierige Situationen nicht mehr mit Schwindelsymptomen. Das Training muss jedoch regelmäßig und für längere Zeit wiederholt werden. Auch Akupunktur stellt einen Baustein im Therapiekonzept dar. Generell aber gilt: Häufig wiederkehrende Schwindelbeschwerden nicht ignorieren, da sich dahinter ernsthafte Erkrankungen verbergen können.

Quelle: HNO-net NRW (Duisburg, Dezember 2011)

Siehe, auch ich - lebe

Also ihr lebt noch, alle, alle, ihr,
am Bach ihr Weiden und am Hang
ihr Birken,
und fangt von neuem an, euch
auszuwirken,
und wart so lang nur
Schlummernde, gleich - mir.

Siehe, du Blume hier, du Vogel
dort,
sieh, wie auch ich von neuem mich
erhebe...
Voll innern Jubels treib ich Wort auf
Wort...
Siehe, auch ich, ich schien nur tot.
Ich lebe!

Christian Morgenstern

Neue Wege für Menschen mit Demenz

Jedes Jahr erhalten die Schüler der Stufe 12 des Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasiums Wiehl die Aufgabe, in einem Fach ihrer Wahl über ein Thema ihrer Wahl eine wissenschaftliche Arbeit zu verfassen.

Ich wählte den Fachbereich Pädagogik, was mir eine große Auswahl an Projekten bot.

Nach einiger Zeit entschied ich mich für NADiA („Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“). Es ist die Weiterführung des Projektes „Fit für 100“, welches durch gezielten Muskelaufbau Stürze vermeiden oder Verletzungen durch selbige gering halten kann. NADiA beschäftigt sich mit dementiell Erkrankten und ihren Angehörigen. In Gruppen von etwa zwölf Personen (sechs Erkrankte und sechs Angehörige) werden Übungen durchgeführt, die dem Sportprogramm „Fit für 100“ stark ähneln. Das langfristige Ziel NADiAs ist es, durch den Sport eine Demenz aufzuhalten oder sogar zurückzudrängen. Erste Erfolge wurden bereits erzielt.



NADiA-Trainingsstunden

Da stand ich nun, mit einem Thema, von dem ich nicht nur absolut keine Ahnung hatte, sondern zu dem es auch so gut wie keine Informationen gab. Die Idee, Sport als Mittel gegen Demenz einzusetzen, ist noch jung, die Forschung und die Projekte stecken allesamt noch in den Kinderschuhen.

Was tut man, wenn einem niemand etwas erzählen kann? Man guckt selbst nach. Die NADiA-Gruppe Oberberg, die sich zwei Mal in der Woche trifft, bot mir die Gelegenheit, mir selbst ein Bild des Projektes zu machen. Vor meinem ersten Besuch in der Sporthalle hatte ich ein mulmiges Gefühl. Ich wusste nicht, was mich erwartete, wie ich mich verhalten und wie ich meine Beobachtungen später formulieren sollte.

Diese Angst war vollkommen unbegründet. Ich fand mich in einer Gemeinschaft wieder, die mich rückblickend noch immer stark beeindruckt. Nicht nur die Tatsache, dass ich oft bis zu den Zwischentests (bei denen die Fortschritte der Teilnehmer dokumentiert wurden) nicht wusste, wer an Demenz erkrankt war, auch die entspannte, freundliche Atmosphäre fiel mir auf. Ich wurde ins Programm eingebunden, konnte selbst mit Gewichten (Manschetten, die um die Knöchel gebunden werden oder Hanteln) üben und auch bei den Aufwärmübungen mitmachen.

Obwohl es teilweise äußerst anstrengende Einheiten waren, überwog in der Gruppe doch die Freude am gemeinsamen Trainieren.

So nahm meine Arbeit dann auch allmählich Gestalt an. Ich hielt meine Beobachtungen der Stunden fest, führte Interviews mit Organisatoren, Teilnehmern und der Trainerin und gewann allmählich einen guten Überblick über das Projekt.

Trotzdem kann ich nicht sagen, dass es immer nur schön war. Dementielle Erkrankungen sind immer ein tiefer Einschnitt im Leben der Betroffenen und der Angehörigen. Was bei den normalen Trainingsstunden nicht auffiel, kristallisierte sich bei den Tests umso stärker heraus: Die Betroffenen merkten, dass sie vermeintlich leichten Aufgaben, wie dem Nennen des Jahres und des Ortes, an dem sie sich befinden, nicht gewachsen waren. Es hat mich schockiert, nicht zuletzt deshalb, weil ich, wie erwähnt, bis zu diesem Zeitpunkt nicht wusste, wer erkrankt ist.

Doch obwohl NADiA in erster Linie eine wissenschaftliche Studie ist, ist es ein großartiges Projekt, das viel mehr bietet als ein paar Übungen. Jeder Teilnehmer, sogar ich, obwohl ich nur wenige Male dabei war, fühlte sich als Teil der Gruppe. So kann ich sagen, dass die Arbeit für mich mehr war als nur eine Dokumentation von Fakten. Es war ein Erlebnis, dass ich nicht missen möchte und ein Appell, niemals aufzugeben.

Marieke Neuburg



NADiA-Trainingsstunden

Das NADIA – Training findet statt:
Jeden Montag, 10,30 Uhr und jeden Freitag, 9,45 Uhr.

Anmeldung und weitere Infos bei der OASe

Ernährung und Demenz

Essen und Trinken sind so wichtig und „normal“ in unserem täglichen Leben, dass wir es nur zu häufig als selbstverständlich hinnehmen.

Gut ernährte Menschen können Krankheiten und Stress besser verkraften, haben mehr Energie, sind für den Alltag besser gewappnet und fühlen sich körperlich und seelisch wohl.

Jeder Mensch hat individuelle Gründe, warum er bestimmte Speisen und Getränke zu bestimmten Zeiten bevorzugt und einige Lebensmittel niemals in seinem Speiseplan auftauchen. Dies alles gilt natürlich auch für Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

Für viele Menschen mit Demenz gilt: Um eine ausreichende Energie- und Nährstoffaufnahme sicherzustellen, sollte die Ernährung möglichst viele unterschiedliche Lebensmittel mit einem hohen Nährstoffgehalt beinhalten

(Fleisch, Fisch, Käse, Geflügel, Milch, Eier etc.) Das sind Nahrungsmittel, die auch bei kleinen Mengen viele Nährstoffe liefern. Sich gesund und ausgewogen zu ernähren bedeutet jedoch nicht, auf Nahrungsmittel mit einem niedrigen Nährstoffgehalt (Suppen, Alkohol, Kuchen etc.) zu verzichten. Das gilt insbesondere für Menschen, die nur wenig Appetit haben, denn bei Appetitlosigkeit tut nur das gut, auf das man gerade Lust hat. Für die Begleitung von Menschen mit Demenz ist es dennoch wichtig zu wissen, dass eine einseitige Ernährung, bei zu kleinen Mengen zur Mangelernährung führen kann. Dies wirkt sich dann auf fast alle Bereiche der Gesundheit und des Wohlbefindens aus.

Nachfolgend einige Symptome, die bei Mangelernährung auftreten können:

- Dehydration (Austrocknung)
- Verstopfung
- Probleme im Mundbereich
- Schluckstörungen
- häufige Infektionen
- schlechte Wundheilung
- Depression
- Desorientierung u.v.m.

Menschen mit Demenz haben oft wenig Appetit – warum ist das so?

- Sie sind immobil, bewegen sich weniger und sind deshalb weniger hungrig.
- Depression führt oft zu Appetitlosigkeit
- Geschmacks- und Geruchssinn sind bei einer Demenz häufig reduziert
- Viele Medikamente wirken sich auf den Appetit aus und verursachen Übelkeit
- Wenn Menschen Ihr Zeitgefühl verlieren, verlieren Sie auch das Gefühl für Essenszeiten.

Mit einfachen Mittel kann man versuchen, diese Appetitlosigkeit zu kompensieren.

- Laufen ist die beste Form der Bewegung. Menschen mit Demenz sollten daher angeregt werden, jeden Tag einen Spaziergang zu machen
- Wenn jemand nicht mehr laufen kann, dann unter Umständen mit Musik oder gemeinsamen Singen die Arme und Beine im Sitzen zu bewegen und ein leichtes Stretching zu machen.
- Mit „Schlüsselreizen“ kann man Menschen mit Demenz helfen, wieder mehr Appetit zu bekommen, wie z.B. Essenserüche, mit Geschirr und Töpfen Klappern, Einbindung in die Tätigkeit der Zubereitung oder zusehen beim Tischdecken.

Viele Angehörige empfinden die Mahlzeiten als stressig und herausfordernd. Natürlich ist es eine anstrengende Erfahrung. Nehmen Sie daher das Essen als eine therapeutische Zeit, in der Sie den Menschen körperlich, sensorisch, emotional und sozial anregen und genügend Zeit einplanen.

Das könnte sein:

- Sprechen Sie über das Essen, welches Sie gekocht haben.
- Wecken Sie Erinnerungen an gemeinsame Essen.
- Lassen Sie Ihren Angehörigen an den Speisen riechen.
- Beim Essen unterstützen, nicht „füttern“.
- Trinken Sie vorher zusammen einen Cocktail (mit oder ohne Alkohol). Das regt den Appetit an.

Wenn für die Menschen das Essen stimmt, dann stimmt auch vieles andere. Der Ort, an dem Sie leben, fühlt sich gut an!

Sandra Peifer

„Das reichste Mahl ist freudenleer, wenn nicht des Wirtes Zuspruch und Geschäftigkeit den Gästen zeigt, dass sie willkommen sind.“

Friedrich von Schiller



Mein Lieblingsbild



„Was ist hier das Wichtigste?“ - mit diesem Wahlspruch kam sie, die strahlend frohe alte Dame, durch mehr als acht Jahrzehnte und zwei Weltkriege. Sie war im Jahr 1900 „Süße Siebzehn“, durfte studieren, Wespentaille und Cul de Paris ablegen und als Katholikin einen Protestanten heiraten. Und das „Ja-Wort“ gab sie nur unter der Bedingung, dass sie jeden Tag eine Stunde lesen durfte. Sie bekam fünf Kinder, den zweiten Sohn empfangen die Spartakisten 1923 mit Gewehrsalven rund ums Haus, die zweite Tochter gebar sie, wie alle ihre Kinder, daheim, 1925, während ihr Mann fasziniert die allerersten

Radiosendungen mit einem selbstgebauten Apparat hörte. Und dieser Kasten sollte jahrzehntelang viel Unheil berichten. Sie ließ sich davon nicht niederschmettern, stand wie ein Feldherr in ihrer oft chaotischen Küche, sang ihren Kindern den von den Nazis verbotenen Mendelssohn vor und deklamierte aus dem Schatz der deutschen Gedichte. Zur Begeisterung ihrer Kinder kochte dabei mal wieder die Milch über. Da aber herrliches Sommerwetter war, hörte man von ihr nur: „Schnell, schnappt die Badesachen, wir gehen zum Strandbad. Wir lassen die Küche verrecken!“

Das war das einzige ungehörige Wort, das man je von ihr hörte. Aber: „Was ist hier das Wichtigste?“, das las man an ihrem Gesicht ab, wenn sie um sich blickte und entschied, was zu tun sei, bei kleinen und leider auch großen Katastrophen.

Diese Frau war meine Mutter. Sie hielt ihren Schirm über uns – auch wenn es nicht regnete! Ihre Güte war grenzenlos – und ihr Bild ist mein Lieblingsbild

Lydia Grabenkamp

über.....

Ostern:

Wussten sie schon, dass es nicht nur den Osterhasen, sondern auch eine Reihe weiterer Tiere gibt, die die gleiche Aufgabe übernehmen? In anderen Bundesländern oder Staaten gibt bzw. gab es früher keinen Osterhasen, der für die Bemalung und das Verstecken von Eiern zuständig ist und war. Dort übernahmen diese Aufgabe andere Tiere, wie z.B. in der Schweiz der Kuckuck, in Teilen von Nordrhein-Westfalen und Hessen der Fuchs, in Thüringen und Bayern der Hahn und in Australien der Kaninchennasenbeuteller dass niemand so genau weiß, warum Ostern „Ostern“ heißt? Die drei gängigsten Erklärungen sind:

1. der Name kommt von "Ostara", der germanischen Fruchtbarkeitsgöttin. Ihr ist der Hase als heiliges Tier zugeordnet. Damit könnte der Hase als Ostersymbol durchaus einen heidnischen Ursprung haben.
2. Ostern kommt von Osten, der Himmelsrichtung, in der die Sonne aufgeht, die als Symbol für die Auferstehung Christi verstanden werden kann.
3. Ostern kommt vom mittelhochdeutschen "Urständ", was so viel wie "Auferstehung" bedeutet.

dass schon vor 5000 Jahren zum Frühlingsfest bunt bemalte Eier gegessen wurden?

dass alle beweglichen christlichen Feiertage vom Ostersonntag aus berechnet werden? Der Ostersonntag ist der erste Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond. Das garantiert, dass es an Karfreitag nie mehr eine Sonnenfinsternis geben kann. Das Osterdatum wurde vermutlich auf dem Konzil von Nizäa im Jahre 325 auf den ersten Sonntag festgelegt, der dem ersten Vollmond im Frühling folgt.



dass die orthodoxen Kirchen bei der Berechnung des Osterdatums noch immer am julianischen Kalender festhalten? Somit findet bei ihnen der 21. März (im 20. und 21. Jahrhundert) 13 Tage später statt als in unserem gregorianischen Kalender. Daher findet das orthodoxe Osterfest manchmal eine Mondphase später statt.

Pfingsten:

Wussten sie schon, dass Pfingsten als die Geburtsstunde der Kirche gilt? Das Datum von Pfingstsonntag und Pfingstmontag richtet sich nach dem Datum von Ostern.

dass viele Pfingstbräuche von der beginnenden Sommerzeit und teilweise auch von vorchristlichen Fruchtbarkeitskulten geprägt sind? (Pfingstfeuer, Flurumgänge, Pfingstreiter, Pfingstochse)



dass dem zu Pfingsten niedergegangenen Tau Heilwirkung nachgesagt wird? Angeblich sollte er auch vor Sommersprossen schützen und vor Verhexung behüten.

Muttertag:

Wussten sie schon, dass der Muttertag, wie wir ihn heute kennen, aus den USA kommt? Hintergrund für die "Entstehung" des Muttertags war die Frauenbewegung in den USA und in England. Aber erst die US-Amerikanerin und Methodistin Anna Jarvis brachte den Stein endgültig ins Rollen. Am 9. Mai 1907 – übrigens der zweite Sonntag im Mai – gedachte Anna Jarvis dem zweiten Todestag ihrer Mutter, indem sie beim sonntäglichen Kirchgang 500 weiße Nelken an andere Mütter verteilte. In den kommenden Jahren setzte sie sich nun hauptberuflich für die Einführung eines offiziellen Gedenk- und Feiertags für alle Mütter ein. Am 8. Mai 1914 erklärte der US-Kongress den Mutter-Gedenktag am zweiten

Maisonntag zum offiziellen kirchlichen Feiertag.

dass der Muttertag 1922 in Deutschland ankam, wo er tatsächlich auf eine Initiative der Floristen hin, erstmals als "Tag der Blumenwünsche" gefeiert wurde? In der Zeit des Nationalsozialismus wurde der Muttertag seit 1933 am dritten Maisonntag zum stark ideologisch angehauchten "Gedenk- und Ehrentag der deutschen Mütter" erklärt. 1949 feierte Deutschland am zweiten Maisonntag zum ersten Mal nach Kriegsende den nicht-gesetzlichen Feiertag



„Muttertag“.

Erster Mai

Wussten sie schon,

dass „Der Erste Mai“ in Nordrhein-Westfalen offiziell als „Tag des Bekenntnisses zu Freiheit und Frieden, sozialer Gerechtigkeit, Völkerversöhnung und Menschenwürde“ gegangen wird?

dass bereits die Römer im Mai die Floralien feierten, ein Fest zu Ehren der Blumen-Göttin Flora, einer Patronin des Frühlings und der Blumen? Die Römer führten gewöhnlich ihre Bräuche in Ländern ein, die sie eroberten. Bei den Kelten war aber bereits das Beltanefest verbreitet, so dass mit der Zeit Floralien und Beltanefest zum Maifest verschmolzen wurden.

dass in der Nacht vom 30. April zum 1. Mai vielerorts der Anbruch der warmen Jahreszeit gefeiert wird? Besonders „wild“ und „gefährlich“ geht es in diesen Stunden in der näheren Umgebung des Harzes zu, wo nach einem alten Volksglauben Hexen auf ihren Besen durch die Lüfte reiten, um auf dem Brocken an den Hexenfeiern zur Walpurgisnacht teilzunehmen.

dass in Schaltjahren die Frauen angehalten sind, ihrem Liebsten einen Maibaum zu stellen?

Der Nachtigall Pfingstgesang

Zu Pfingsten sang die Nachtigall nachdem sie Tau getrunken.
Die Rose hob beim hellen Schall das Haupt, das ihr gesunken.

Oh, kommt ihr alle trinkt und speist,
ihr Frühlingsfestgenossen,
weil übers ird'sche Mal der Geist
des Herrn ist ausgegossen.

Die Himmelsjünger groß und klein
Sind von der Kraft durchdrungen,
man hört sie reden insgemein
zu wunderbaren Zungen.

Oh, ihr Apostel gehet aus
und predigt allen Landen
mit Säuselluft und Sturmesbraus
von dem, der ist erstanden!



Legt aus sein Evangelium,
auf Frühlingsauen geschrieben,
dass er uns lieben will darum,
wenn wir einander lieben.

Wer liebend sich ans nächste hält
und will nur das gewinnen,
umfasst darin die ganze Welt
und Gott ist mitten drinnen.

(Friedrich Rückert, 1788-1866)



Bei Risiken und Nebenwirkungen....

Alt wie Methusalem, im Volksmund oft zu hören, erklärt es ein ungewöhnlich hohes Alter. Als Urvater des Alten Testaments soll Methusalem 969 Jahre geworden sein. Vorsintflutlich und nicht vorstellbar, so beschäftigt sich die Menschheit schon lange mit diesem Phänomen. Ein biblisches Alter ist für unsere Medizin nicht das Ziel. Und dennoch werden die Menschen immer älter. Waren es im Mittelalter 30 Lebensjahre im Schnitt, so sind die Hundertjährigen und darüber hinaus heute keine Seltenheit. Unterschiedliche Erbanlagen eines jeden Einzelnen, eine gesunde Lebensweise und günstige Lebensbedingungen tragen dazu bei, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Allerdings sind Medikamente im fortschreitenden Alter meistens unvermeidlich, so ist ein chronisches Leiden keine Seltenheit. Und was hinzukommt: Im höheren Lebensalter verarbeitet der Körper die Medikamente anders als in jungen Jahren.

Ein Besuch immer in derselben Apotheke ist ratsam. Im Computer die Medikamente des Kunden gespeichert, so weiß der Apotheker um ihre Verträglichkeit. Experten haben eine sogenannte „Priscus-Liste“ erarbeitet. Wirkstoffe sind hier erfasst, die gerade für ältere Menschen ungeeignet sind. Ärzte und Apotheker können aus der Liste ersehen, welche Medikamente verträglich sind und welche nicht.

Unterschätzen sollte man auch die Medikamente nicht, die frei verkäuflich sind. Sind es Kopfschmerzen, Husten und Heiserkeit, wie rasch wird zum „Pillchen“ oder „Pülverchen“ gegriffen.....

Warum nicht zunächst mal seine eigenen Heilungskräfte wirken lassen und abwarten. Bei allem, was wir unserem Körper Gutes tun oder weniger Gutes lassen, sollten wir den Einklang unseres Körpers mit unserem Geist und unserer Seele nicht vergessen. Sind diese „Drei sich einig“, hat manch lästiges „Pillchen“ keine Chance. Und sind wir doch mal ehrlich, trotz guter Vor- und Fürsorge, wer möchte schon so alt werden wie Methusalem.

Ingrid Pott

Quellen: Vigo Apotheke, Ausgabe 5, 2011

Stilblüten aus Schulaufsätzen

Der Tierpark ist toll, da kann man Tiere sehen, die es gar nicht gibt.

Alle Fische legen Eier, die russischen sogar Kaviar.

Wenn der Polizist die Arme gespreizt hat, will er damit verkünden, dass er gerade keinen fahren lässt.

Im Mittelalter wurden die Menschen nicht so alt wie heute. Sie hatten auch nicht so starken Verkehr.

Auf dem Standesamt ging es sehr feierlich zu. Während ein älterer Mann im Hintergrund leise orgelte, vollzog der Standesbeamte an meiner Schwester die Ehe.

Neben Prunksälen hatten die Ritter auch heizbare Frauenzimmer.

Anja Jonuleit: Herbstvergessene

Alles beginnt mit einem Anruf: Maja Sternberg hat seit 10 Jahren keinen Kontakt mehr zu ihrer Mutter Lilli und für eine Versöhnung ist es längst zu spät. Als sie sich auf Drängen der Mutter den- noch zu einer Reise nach Wien entschließt, wird es zu einer Reise in die Vergangenheit.



Als Maja in Wien ankommt, hat Lilli angeblich Selbstmord begangen. Doch die Tochter will an die Darstellung der Polizei und der Nachbarn nicht glauben und begibt sich auf die Suche nach der wahren Ursache. Dabei entdeckt sie das Tagebuch ihrer Großmutter und stößt auf eine Geschichte hinter der Geschichte. Im Tagebuch klebt ein Foto ihrer Großmutter mit einem Baby auf dem Arm, doch dieses dunkelhaarige Baby hat keinerlei Ähnlichkeit mit Majas hellblonder und blauäugiger Mutter Lilli. Und dann noch Lillis mysteriöse Geburtsurkunde: Der Name des Vaters fehlt und als Geburtsort ist Hohenhorst eingetragen.

3 Generationen von Frauen erzählen eine Geschichte, die von 1930 bis in die Gegenwart spielt. Von Schuldgefühlen und Neugier getrieben, begibt sich Maja auf Spurensuche und stößt auf ein dunkles Familiengeheimnis, das alle Gewissheiten in ihrem Leben mit einem Schlag zunichte macht.

Anja Jonuleit ist mit „Herbstvergessene“ ein spannender Familienroman gelungen, der durch den Perspektivenwechseln zwischen Großmutter und Enkelin an Tempo und Dramatik gewinnt.

Von unseren Leserinnen und mir zu einer der schönsten deutschen Familiengeschichten der letzten Jahre gewählt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Anja Jonuleit Herbstvergessene dtv Taschenbuch

Weitere Tipps finden Sie unter www.hansenkroeger.de

Ambulanter Pflegedienst S. Zeiske

Wir bieten Ihnen
ein umfangreiches Betreuungsangebot und
professionelle Pflege, durch unser freundliches, qualifiziertes Fachpersonal,
in der eigenen häuslichen Umgebung.

Ambulanter Pflegedienst S. Zeiske

Bechstraße 1 · 51674 Wiehl

Tel. 02262/999 999 6

info@pflegedienst-s-zeiske.de

www.pflegedienst-s-zeiske.de

Ihr Baufinanzierer in der Region

...unbürokratisch, flexibel, kompetent.



Das bestätigt auch der

Umfassende und verständliche Beratung, maßgeschneiderte Baufinanzierung und schlanke Entscheidungsprozesse vor Ort vom ersten Gespräch bis zur Schlüsselübergabe und auch darüber hinaus. Mit Brief und Siegel – als erste Bank in der Region!

TÜV
TÜV Saarland Standard

Geprüfte
Kundenberatung

Gültig für:
Baufinanzierung
freiwilliges Prüfzeichen



Volksbank Oberberg eG