



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

### Nährende Wintersalate

Mit saisonalem Gemüse durch den Winter

Frische und möglichst unverarbeitete Lebensmittel versorgen den Körper optimal mit Nährstoffen. Knackige Salate mit saisonalem Gemüse sind dafür eine hervorragende Quelle. Wer geglaubt hat, dass der Winter da nichts zu bieten hätte, liegt falsch. Auch in der kalten Jahreszeit kann reichlich geerntet und daraus kreative Gerichte gezaubert werden. Geeignete Vertreter sind zum Beispiel Feldsalat und Chicorée. Letzterer besitzt Bitterstoffe, die besonders wohltuend für die Verdauung sind. In den heutzutage hochgezüchteten Gemüsesorten kommen sie leider kaum noch vor. Allerdings sind auch Rosen- und Grünkohl, beides winterliche Gemüse und hervorragende Salatzutaten, Träger von Bitterstoffen. In Feldsalat steckt wertvolles Eisen. Kombiniert man diesen mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln, zum Beispiel Zitrusfrüchten, steigert man die Eisenaufnahme. Winterliches Obst und Gemüse wie Rote Beete, Äpfel,

Kohl oder Fenchel sorgen für farbliche und geschmackliche Akzente auf dem Salatteller. Was wäre die Winterzeit ohne Nüsse? Mandeln, Walnüsse und Co. sind reich an Proteinen und gesunden Omega-3-Fettsäuren. Im Salat sorgen sie für Biss und Aroma. Um den Salat sättigender zu gestalten, kann dieser durch hochwertige Kohlenhydrate oder Proteinlieferanten ergänzt werden. Leckere Kombinationen gibt es mit Kartoffeln, Linsen, gerösteten Brotscheiben oder Quinoa. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Auch Feta, Mozzarella oder Ziegenkäse können eine köstliche Ergänzung sein. Zum Schluss darf ein ausgewogenes Dressing natürlich nicht fehlen. Übrigens unterscheidet sich ein Dressing von einer Vinaigrette in der Konsistenz. Ein Dressing ist eher cremig und dickflüssig, während eine Vinaigrette dünnflüssig ist. In Kochbüchern und im Internet lassen sich zahlreiche Rezepte und Anregungen finden. *LPS/LK*

### Rentenalter – Zeit, um Gutes für andere zu tun

Soziales Engagement hat einen hohen Mehrwert und füllt nicht nur die entstandene Zeitlücke

Mit dem Eintritt ins Rentenalter geht für viele ein langgehegter Wunsch in Erfüllung: endlich mehr Zeit. Doch der sonst so routinierte Arbeitsalltag kann eine Lücke hinterlassen, die man plötzlich dringend füllen möchte. Zum Glück gibt es dafür zahlreiche Möglichkeiten. Eine davon ist soziales Engagement. Der Begriff beinhaltet vielfältige Optionen, die einen Mehrwert haben und ehrenamtlich beziehungsweise unentgeltlich ablaufen. Vereine, Gemeinden, Initiativen und Organisationen bieten dafür die passenden Anlaufstellen. Wichtig ist, dass man ein Feld oder eine Aufgabe findet, der man aus persönlicher Überzeugung und Motivation nachgeht. Dann bildet diese sowohl für den Helfenden als auch diejenigen, die Hilfe und Unterstützung empfangen, einen hohen Mehrwert. Wer sich engagieren will, sollte also in erster Linie darüber nachdenken, welche Gebiete einen interessieren. Ist es vielleicht Kultur, kann man sich für die



Für andere da sein bringt Freude und stärkt die Lebensqualität. Foto: Pexels

kulturelle Förderung von Kindern und Jugendlichen einsetzen, bei Theater- oder Musikprojekten mitwirken oder mit einer Spende unterstützen. Dies ist nur eine von unzähligen Möglichkeiten. Wer

sich engagiert, hat eine Aufgabe, bleibt im Austausch, womöglich sogar mit verschiedenen Generationen, lernt dazu und kann gleichzeitig sein eigenes Wissen und Lebenserfahrung einbringen. Ehren-

amtliche leisten einen großen Beitrag in der Gesellschaft. Die damit verbundene Verantwortung und Wertschätzung steigern die Lebensqualität und das Selbstvertrauen, auch im Alter. *LPS/LK*



GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN



Pflege ist ein Stück Vertrauen.

Wir wünschen all unseren Gästen, Patienten und deren Angehörigen ein wunderschönes besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

Caspar & Dase GmbH  
Industriestraße 40  
30900 Wedemark  
Tel.: (0 51 30) 975 80 0  
Fax: (0 51 30) 975 80 66

www.fachpflegedienst.de

Tagespflege Piepers Garten  
Wedemarkstraße 57  
30900 Wedemark  
Tel.: (0 51 30) 975 80 50  
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.piepers-garten.de



Bissendorf

DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN:

- individuelle Betreuung
- Gemeinsamkeit erleben
- vorhandene Fähigkeiten fördern
- Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen

Telefon: 0 51 30 / 97 56 00  
Burgwedeler Straße 10 • 30900 Wedemark  
[www.tagespflege-wedemark.de](http://www.tagespflege-wedemark.de)



Sozialstation

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- uvm.

  
Wedemark

Tel.: 0 51 30 / 69 99 - Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark



ALTE FESTWIESE - ELZE



ALTE FESTWIESE - ELZE

Sorglos-Wohnen - Wohngemeinschaft - Tagespflege  
Pflegedienst - Service & Pflege

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark  
info@sozialstation-wedemark.de - Tel.: 05130 / 9719-0  
[www.sozialstation-wedemark.de](http://www.sozialstation-wedemark.de)

### Lernen in allen Lebenslagen und geistig fit sein

Neues aneignen und Veränderungen zulassen – das weckt die Neugierde und macht Spaß

Egal ob Sprache, Musikinstrument, Sportart oder Wissenschaft, auch im Alter besteht ausreichend Potenzial, um Neues zu lernen. Das Wunderbare dabei ist,

dass man nicht nur seinen Horizont erweitert, sondern auch geistig fit bleibt. Noch dazu weckt es die Neugierde und macht Spaß. Emotionen sind besonders wichtig,

denn Hirnforschungen haben ergeben, dass Lerninhalte besser verankert werden und somit langfristiger abrufbar sind, wenn dabei die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert wurden. Neben der Aneignung von neuem Wissen werden Menschen auch vom Leben selbst zum Lernen aufgefordert und das in jedem Alter.

Denn wenn eine Veränderung eintritt, ist man mehr oder weniger gezwungen, mit dieser umzugehen und seine bisherigen Muster anzupassen. Auch das heißt Lernen. Diese Lernfähigkeit ist notwendig, um mit der Entwicklung der Gesellschaft Schritt zu halten, ein wichtiger Prozess für Senioren,

die sich andernfalls zurückziehen oder drohen zu vereinsamen. Entscheidend ist die persönliche Motivation. Außerdem sollte man sich von der Denkweise distanzieren, dass man nur in jungen Jahren leicht lernen könne.

Ältere Menschen lernen genauso, nur anders. Volkshochschulen bieten ein breites Angebot für Senioren in den unterschiedlichsten Themengebieten, von Sprachen über Computerkurse bis hin zu Hilfestellungen für einen gesünderen und stressfreien Alltag. Auch einige Hochschulen und Universitäten unterstützen das Lerninteresse und bieten entsprechende Programme an. *LPS/LK*



Wer sich auf Veränderungen einlässt, kann mit ihnen Schritt halten.

Foto: Pexels

### Immunatmung – Entspannung für den Körper

Heilsame Atemtechniken sorgen nachhaltig für mehr Gelassenheit im Alltag

Sie ist ein stetiger Begleiter und findet im Alltag doch kaum Beachtung – die Atmung. Ist die Atmung zu flach, wird zu wenig Sauerstoff aufgenommen. Erschöpfung und Müdigkeit sind die Folgen.

Dabei steckt in einer gesunden Atemtechnik das Potenzial für Entspannung und Ausgeglichenheit sowie die Unterstützung des Immunsystems. All das kann man in den zehrenden Wintermonaten

gut gebrauchen! Über die Nasenatmung wird die einströmende Luft erwärmt, befeuchtet und von den ersten groben Bestandteilen gereinigt. Das Flimmerepithel der Bronchien sorgt für die restliche Beseitigung von Schmutz und Krankheitserregern. In den Lungenbläschen erfolgt der sogenannte Gasaustausch. Sauerstoff wird dem Blutkreislauf zugeführt, während Kohlenstoffdioxid abgegeben wird. Sympathikus und Parasympathikus spielen bei der Atmung ebenfalls eine große Rolle. Sie sind Teile des vegetativen Nervensystems, also jenem, die der Mensch nicht bewusst steuern kann und das für Herzkreislauf, Atmung und Stoffwechsel zuständig ist.

Befindet sich der Körper zum Beispiel in einer Gefahrensituation, reagiert der Sympathikus, beschleunigt den Herzschlag und die Atmung, um genügend Energie bereitzustellen. Wer jedoch stän-



Atemtechniken helfen, den Körper zu entspannen und eine ausreichende Sauerstoffversorgung zu gewährleisten. Foto: Pexels



### Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0  
allerhop@medicare-pflege.de | [www.medicare-pflege.de](http://www.medicare-pflege.de)

  
Seniorenresidenz Allerhop