

MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ KASSEL

„Ich bin dann mal weg“

... Seite 14

Faszien - das neue Organ

... Seite 16

Sommerrätsel mit Preisausschreiben ... Seite 20



- 3 Vorwort
- 4 Aus unserer Residenz in Kassel
- 12 Aus den anderen Residenzen

S. 14

Weltenbummler



S. 16



- 14 Reisen im Alter
- 16 Faszien - das neu entdeckte Organ

S. 19

- 18 Gerda Glosse
- 19 Sommerunterhaltung
- 20 Rätselspaß mit Preisausschreiben



IMPRESSUM

Herausgeber
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH
Scharnweberstraße 1

13405 Berlin

Bildnachweis: fotolia.de

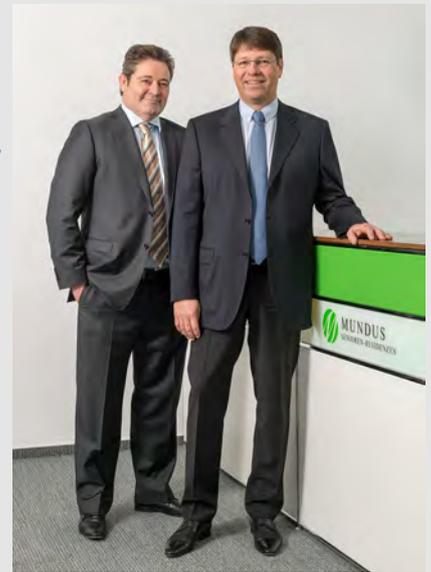
Sofern nicht anders gekennzeichnet, befinden sich alle Rechte an den verwendeten Bildern im Besitz der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH ©2018

Verantwortlich für den Inhalt
Christian Day, Detlef Heitzmann

*Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser,*

*Sommer und Sonne - Zeit für Muße und Erholung und, wie wir hoffen,
auch für die Lektüre unserer Sommer-Ausgabe von MOMENTE.*

*Dieser Sommer steht ganz im Zeichen der Fußball-Weltmeisterschaft.
Wussten Sie, dass die Spiele in Russland über vier Zeitzonen ausge-
tragen werden? Dieses faszinierende Land ist nicht nur weitläufig,
sondern landschaftlich ganz sicher eine Reise wert. Apropos Reisen -
wie sieht es da bei Ihnen aus? Haben Sie vielleicht in naher Zukunft
ein paar Reisepläne? Wie wäre es zum Beispiel mit einer schönen
Kreuzfahrt, einem Ausflug in den Schwarzwald oder einer Städterei-
se? Ein paar Urlaubsanregungen und Tipps worauf Sie bei Ihrer
Planung achten sollten, finden Sie in dieser Ausgabe.*



*Und wir haben uns für diese Ausgabe überlegt, dass Sie sich vielleicht einmal etwas lang machen
möchten. Sie haben richtig gelesen. Wir haben dabei an Ihr körperliches Wohlbefinden mit Hilfe
einer neuen Fitnessform gedacht. Traditionell kam es beim Training bislang darauf an, die Mus-
keln zu dehnen und zu strecken. Heute reden aber alle auf einmal über „Faszien“. Das Training soll
Muskelbeschwerden lindern und zum besseren Wohlbefinden beitragen. Was es damit genau auf
sich hat, können Sie auf Seite 16 nachlesen.*

*In dieser Ausgabe finden Sie auch wieder einen kleinen Einblick in unsere Veranstaltungen und
Kurse, die in all unseren Senioren-Residenzen angeboten werden. Langeweile kommt da garantiert
nicht auf. Und an dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nutzen und unseren Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern danken, die jeden Tag aufs Neue mit viel Engagement dazu beitragen, dass Sie,
liebe Bewohnerinnen und Bewohner, sich bei uns nicht nur zu Hause und geborgen fühlen, sondern
jeden Tag abwechslungsreich erleben können. Und das machen unsere Mitarbeiterinnen und Mit-
arbeiter mit so viel Hingabe, wie man es vergleichsweise nur selten spürt und erlebt. Ein dickes
Dankeschön dafür.*

Nun aber wünschen wir Ihnen viel Spaß und Freude beim Lesen dieser Ausgabe.

*Mit herzlichen Grüßen,
bleiben oder werden Sie gesund und haben Sie einen traumhaften Sommer*

Ihr Christian Day & Detlef Heitzmann

- Geschäftsführende Gesellschafter der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH -

Der Sommer

Sommer, das ist Eis am Stiele,
Sommer, das sind Reiseziele;
Sommer, das ist warmer Sand,
Sommer, das ist Meeresstrand;
Sommer, das sind reife Fluren,
Sommer, das sind Sonnenuhren;
Sommer, das ist warmer Regen,

Sommer, das ist Sommersegen;
Sommer zeigt uns mit Bravour
seine mächtige Statur:
Er ist König, Kaiser, Zar.
Sommer, du bist mein Superstar.

von Alfons Pillach

DIE KUNST AM EI

Es ist ein alter und schöner Brauch Ostereier zu färben. Auch unseren Bewohnerinnen und Bewohnern wollten wir diese schöne Tradition nicht vorenthalten. Es war nicht nur das Anmalen und Färben von Eiern - es sind richtige kleine Kunstwerke entstanden, die wir keinem vorenthalten möchten.



Das Osterfrühstück konnte kommen.

Die größte Überraschung war die große Resonanz und dafür ganz herzlichen Dank an alle Beteiligten. Nicht jeder hatte vorher eine Idee davon, wie er die Ostereier gestalten würde, aber in dieser großen Gruppe war es, als ob die Kreativität sich förmlich ausbreitet. Wie vielfältig die Möglichkeiten sind, so ein kleines Hühnerei kunstvoll oder lustig zu gestalten, ist erstaunlich.



„Schweineglück zu Ostern?“



Schön bunt sollte es werden.



Mit viel Liebe selbstgemacht.



Es hat allen viel Freude bereitet.

UNSERE OSTERFEIER

In diesem Jahr haben unsere Bewohnerinnen und Bewohner bereits am Gründonnerstag das Osterfest zelebriert. Die Feierlichkeit startete um 15 Uhr mit einem ökumenischen Gottesdienst in der nahegelegenen Christuskirche. Im Anschluss feierten die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Osterfeier in unserem Restaurant. Hier hat unsere Direktorin, Monika Salomon, alle herzlich zur Osterfeier „Leckerei rund um´s Ei“ begrüßt.



Einfach nur schön ...



Zum Essen fast zu schade!



Mal schauen, was es Leckeres gibt ...



Ein Prosit auf die gelungene Feier!



Die Stimmung war bestens.

HERZLICH WILLKOMMEN ...



Foto: Jan Theißen

Jan Theißen ist seit 1. Januar 2018 als Residenzberater in unserer Residenz. Wir haben uns sehr gefreut, ihn für diese Aufgabe gewonnen zu haben.

Was hat Sie bewegt, sich bei der MUNDUS zu bewerben?

Meine bisherigen Arbeitsplätze waren immer Senioren-Residenzen, bzw. Einrichtungen des Betreuten Wohnens. Teil eines multidisziplinären Teams zu sein und die vielfältigen Angebote unter einem „Dach“, haben mich bewogen, mich hier zu bewerben und zu arbeiten.

Empfinden Sie die Arbeit und den Kontakt mit älteren Menschen als Bereicherung?

Schon seit meinem Zivildienst arbeite ich mit älteren Menschen und habe diese Tätigkeit stets als Bereicherung erlebt. Was sie alles erlebt haben interessiert und beeindruckt mich immer wieder aufs Neue.

Gibt es ein Erlebnis in der MUNDUS zum Schmunzeln oder das Sie persönlich bewegt hat?

Es gibt über den Tag immer wieder kleine

Begebenheiten und Ereignisse, die mich zum Schmunzeln bringen. Auch das ist etwas, was den Reiz dieser Arbeit ausmacht.

Wie entspannen Sie von Ihrem Beruf?

Ich versuche, am Abend noch einmal an die frische Luft zu kommen, was mir leider viel zu selten gelingt. Am Wochenende bin ich mit meiner Familie unterwegs. Abends entspanne ich mich gern bei einem guten Buch.

Für welche Musik können Sie sich begeistern?

Wenn ich mit meinen Kindern unterwegs bin natürlich Kindermusik, ansonsten gern Oldies, 80-er und was mir in die Ohren kommt.

Was wünschen Sie sich, wenn Sie einmal aus dem Berufsalltag ausscheiden?

Gesund bleiben und Zeit und Geld für Reisen haben.

Vielen Dank!

EIS-PARTY mit dem Polizeichor Kassel

Ein leckerer Eisbecher ist an heißen Tagen genau das Richtige. Aus diesem Grund werden wir am 23. August um 16 Uhr in unserem Residenzgarten eine „Eis-Party“ veranstalten. Unser Küchenteam hat sich dazu viele Gedanken gemacht und eine leckere Eiskarte kreiert. Aber vielleicht haben Sie auch nur Lust auf einen Eiskaffee? Wir sind uns sicher, dass Ihnen etwas von unserer Eiskarte zusagen wird. Zur musikalischen Untermalung haben wir den Polizeichor Kassel eingeladen.



UNSERE SPENDENAKTION



Übergabe des Schecks in Höhe von 1.800 Euro.

Die Handarbeitsgruppe trifft sich seit über zehn Jahren jeden Dienstag und strickt oder häkelt - von klassischen Socken, Schals, Mützen, Handschuhen und Stulpen, bis zu süßen Tieren in den unterschiedlichsten Formen. In der Handarbeitsgruppe stricken Frau Fellinger, Frau Haß, Frau Hofmann, Frau Kiehne, Frau Landini, Frau Martin, Frau Schimmelpfennig, Frau Stephan, Frau Schmidt und Frau Neubacher in Begleitung von Frau Bettenhausen ein ganzes Jahr bis zum Adventsmarkt, der immer am Samstag vor dem 1. Advent in der MUNDUS Senioren-Residenz stattfindet.



Ein dickes Dankeschön an unsere Damen.

Unsere Direktorin, Monika Salomon, und die Handarbeitsgruppe übergeben den gesammelten Erlös jedes Jahr an den Verein für krebskranke Kinder Kassel e.V. In diesem Jahr ist eine stolze Summe von 1.800 Euro zusammengekommen. Diese wurde feierlich bei Kaffee, Kuchen und Sekt an Frau Döring überreicht. Uns als MUNDUS erfüllt es mit Stolz, dass wir so fleißige Damen in unserer Residenz haben, die mit so viel Engagement an andere denken und versuchen, ein klein wenig Freude in den Alltag der Kinder zu bringen.



Unsere Direktorin Monika Salomon bedankte sich persönlich bei den Damen für ihr unermüdliches Engagement.

ANNA KOTT STELLT SICH VOR ...



Foto: Anna Kott

Anna Kott ist seit 1. März 2014 in unserer Residenz. Zuerst war sie bei uns Pflegeassistentin und Ende des vergangenen Jahres hat sie sich entschlossen, eine Ausbildung zur Pflegefachkraft zu beginnen.

Wir freuen uns sehr über diese Entscheidung, wünschen ihr viel Erfolg und werden Sie mit aller Kraft bei Ihrer Ausbildung unterstützen.

Was hat Sie bewegt, sich in einer Senioren-Residenz zu bewerben?

Als ich nach Kassel umzog, habe ich mich über viele Häuser informiert und in verschiedenen als Leasingkraft gearbeitet. Bei MUNDUS hat es mir am besten gefallen.

Empfinden Sie die Arbeit mit älteren Menschen als Bereicherung?

Ja, ich empfinde es so. Man kann von ihren Erfahrungen im Leben lernen.

Gibt es ein Erlebnis in der MUNDUS zum Schmunzeln oder das Sie persönlich bewegt hat?

Ich finde es schön, wenn trotz anfänglicher Fremdheit, die Menschen sich anfreunden und sehr gut miteinander leben.

Wenn Sie selbst Bewohnerin in der Residenz wären, was würden Sie sich dann gern wünschen?

Mein Wunsch wäre, dass sich das Pflegepersonal mehr Zeit für persönliche Gespräche nehmen könnte.

Wo möchten Sie gern einmal Urlaub machen, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden?

Sehr gern würde ich mal wieder an die Ostsee fahren.

Für welche Musik können Sie sich begeistern?

Ich höre sehr gern und oft Techno-Musik.

Was wünschen Sie sich, wenn Sie einmal aus dem Berufsalltag ausscheiden?

Ich möchte dann das Gefühl haben, dass ich in meiner Arbeit und bei der Pflege die Wünsche der pflegebedürftigen Menschen gerecht werden konnte.

Wie entspannen Sie sich am besten von Ihrem beruflichen Alltag?

Ich gehe oft spazieren und verbringe Zeit mit meiner Familie.

Herzlichen Dank!

KARIBISCHES SOMMERFEST

Unser alljährliches Sommerfest steht wieder bevor!

Am **4. August** möchten wir mit Ihnen zusammen ein karibisches Sommerfest in unserem schönen Residenzgarten feiern.

In diesem Jahr dreht sich alles rund um das Thema Strand, Sommer, gute Laune und natürlich Cocktails!

Beginnen werden wir wie gewohnt ab 15 Uhr ganz gemütlich mit Kaffee und Kuchen, sowie einem reichhaltigen karibischen Buffet. Natürlich haben wir auch wieder ein schönes Unterhaltungsprogramm für Sie. Musikalisch freuen wir uns, Ihnen mitzuteilen zu können, dass wir die Kasseler Erfolgsband Massarati gewinnen konnten. Sie werden einen Mix aus karibischen Songs, Evergreens und modernen Hits für uns singen.

Und verpassen Sie nicht unsere beliebte Tombola - dieses Jahr mit noch mehr Gewinnen!

FRÜHLING LIESS SEIN BLAUES BAND ...

Am 12. April wurde in der MUNDUS Kassel der Frühling mit einem Frühlingsfest eingeleitet. Passend zum immer wärmer werdenden Wetter haben wir auf der Terrasse zum ersten Mal gegrillt. Die Außentemperaturen waren zwar noch nicht so frühlingshaft, wie wir uns das alle gewünscht hätten, aber wir holten den Frühling einfach in unser Restaurant und dort fühlten sich auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner sehr wohl. Einige Mutige suchten sich trotzdem ein sonniges Plätzchen im Freien und genossen die ersten Sonnenstrahlen.

Zur musikalischen Untermalung spielte Frau Schneider Volks- und Schlagerlieder und begeisterte mit schönen Frühlingsgedichten.



Es gibt kein falsches Wetter ...



Das MUNDUS Team war startbereit.



Die Grillsaison war nun eröffnet ...



Es war ein wunderschöner Nachmittag!

BOCCIA IN UNSEREM RESIDENZGARTEN



Hier ging es zur Sache. Die Konkurrenz wurde genau beobachtet und der nächste Wurf geplant.



Hier versuchte es jemand aus der eleganten Hocke. Da ist man noch dichter an den Kugeln dran. Bringt das vielleicht Vorteile?

Wie schon in der Sonderausgabe unserer MOMENTE-Zeitung angekündigt, fand im Juni bei strahlendem Sonnenschein ein kleines Boccia-Turnier in unserem Residenzgarten statt. Boccia ist die italienische Variante des Boule-Spiels, bei dem es darum geht, seine eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel zu setzen beziehungsweise die gegnerischen Kugeln vom Pallino wegzuschießen. Das Turnier kam bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sehr gut an und schnell wurde der Spaß zu einem sehr sportlichen Wettstreit. Boccia wird auf Wunsch unserer Bewohnerinnen und Bewohner nun fest in unser Sommerprogramm aufgenommen.



Es sah ganz danach aus, als ob Blau auf jeden Fall mit dem Ausgang des „Rennens“ etwas zu tun haben wollte.



Die Saftflasche bekam zum Glück keinen ernsthaften Treffer ab.



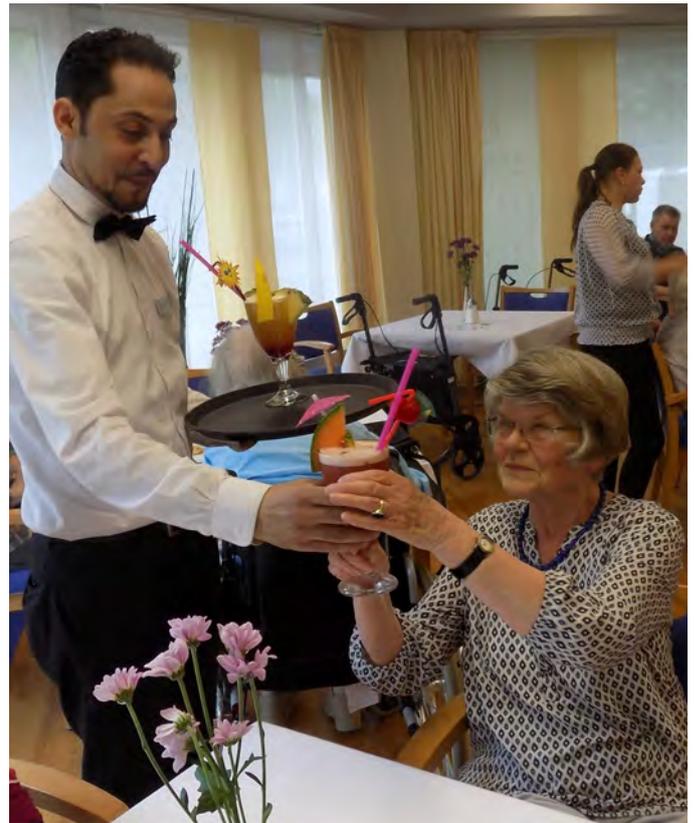
Man braucht doch keine Bocciabahn. Ein guter Spieler spielt jeden Untergrund.

„BITTE GESCHÜTTELT UND NICHT GERÜHRT!“

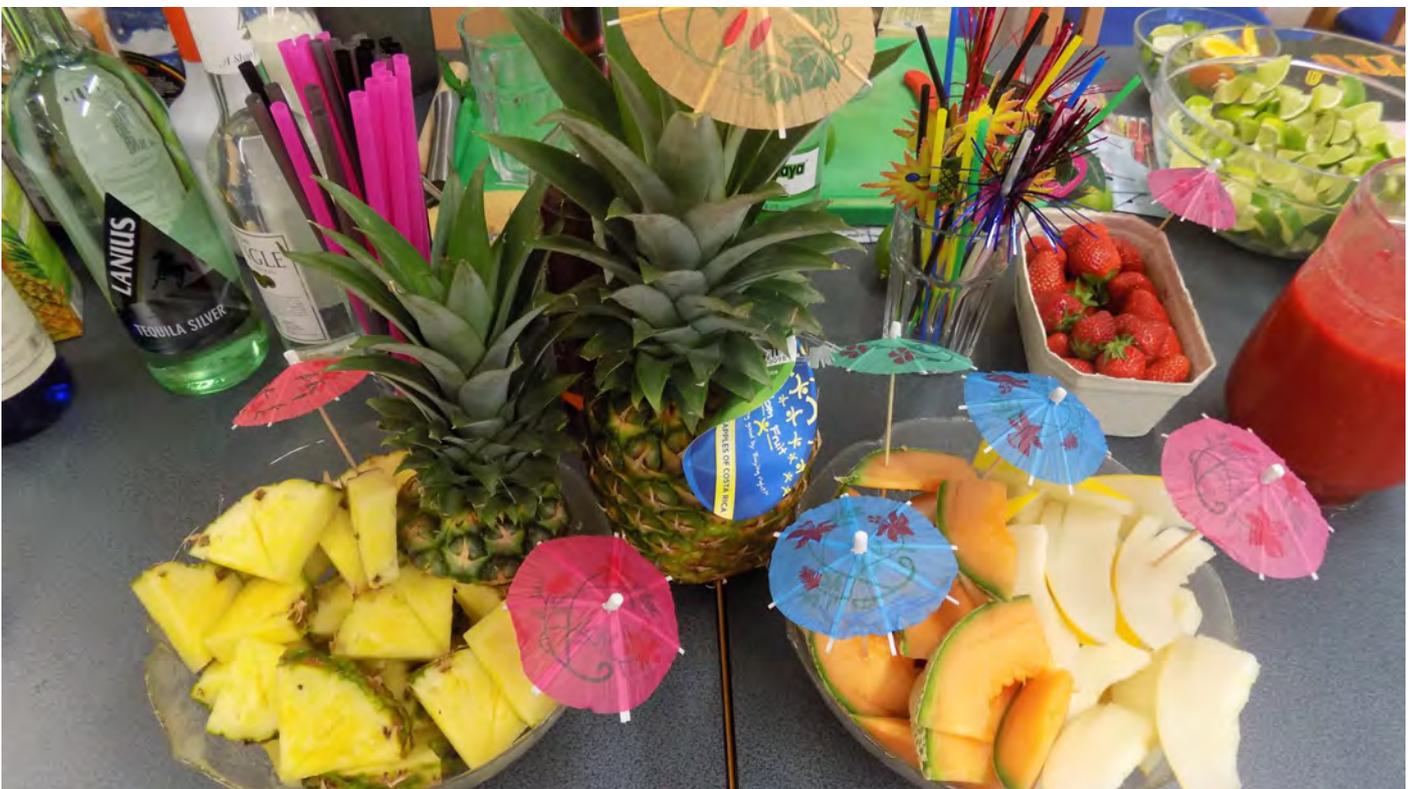
Schon allein die Bezeichnung Cocktail-Party macht Lust zum Hingehen! Natürlich versteht jeder immer ein bisschen etwas anderes unter diesem Begriff. Laut Wikipedia wird eine Cocktailparty folgendermaßen definiert: „Eine Cocktailparty ist ein nachmittäglicher Stehempfang. Die Standarddauer einer Cocktailparty beträgt zwei Stunden und Die Gäste unterhalten sich im Stehen (Smaltalk).“ Ganz so wörtlich haben wir es dann doch nicht genommen.



„Er schmeckt genauso gut wie er aussieht.“



„Schön vorsichtig, junger Mann!“



*Bei uns wird geschüttelt und nicht gerührt,
so haben wir schon manchen Gast verführt!
Wir machen am liebsten, was wir eigentlich nicht dürfen,
und deshalb treffen wir uns schon nachmittags zum Cocktails schlürfen.*

AUS UNSEREN ANDEREN RESIDENZEN

ESSEN

„Essen – grüne Hauptstadt“ - Das Projekt, das seinen Ursprung in Kopenhagen hat, versetzt alte und hilfsbedürftige Menschen in die Lage, ihre Lieblingsplätze sowie neue und bekannte Orte mit dem Fahrrad zu besuchen - trotz körperlicher Einschränkungen. Möglich wird dies in Essen durch die Zusammenarbeit vieler engagierter Organisationen: Im Rahmen von öffentlich geförderten, gemeinnützigen und zusätzlichen Arbeitsgelegenheiten verhelfen bis zu acht Langzeitarbeitslose auf vier elektrischen Fahrrad-Rikschas Hochbetagten, die nur noch selten aus den eigenen vier Wänden kommen, zu ihrem Recht "den Wind in den Haaren spüren zu dürfen".



Bitte einmal kräftig in die Pedale treten.



LUDWIGSHAFEN



Ein ganz besonderer Höhepunkt des Jahres, sowohl für unsere Bewohner als auch für unsere Mitarbeiter, ist das jährlich stattfindende Candle-Light-Dinner. Das Restaurant unserer Residenz in Ludwigshafen verwandelt sich dann in einen Gourmettempel. Mit Einbruch der Dunkelheit wird das Restaurant von Kerzen erleuchtet und leise Klaviermusik begleitet den Abend. Unsere Bewohner sind festlich gekleidet und selbst unsere Servicekräfte fühlen sich in eine andere Welt versetzt. „Es ist toll, wenn man mit dem Fahrstuhl in ein festlich dekoriertes Restaurant fahren kann.“ sagte eine unserer Bewohnerinnen. „Nächstes Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei.“



Ein köstliches Essen und Klaviermusik live gespielt, garantieren einen schönen Abend.

AUS UNSEREN ANDEREN RESIDENZEN



In unserer Residenz in Ludwigshafen haben wir sehr große Terrassen, die jedes Jahr im Frühjahr frisch bepflanzt werden, um den Aufenthalt noch schöner zu machen. Wir freuen uns immer, wenn zahlreiche Geburtstagsfeiern, Grillabende sowie Spielenachmittage auf unseren Terrassen stattfinden.



Ein Gläschen bei sommerlichem Wetter.

Es war wunderschönes Wetter und unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre Gäste erschienen zahlreich zu unserem diesjährigen Sommerfest.

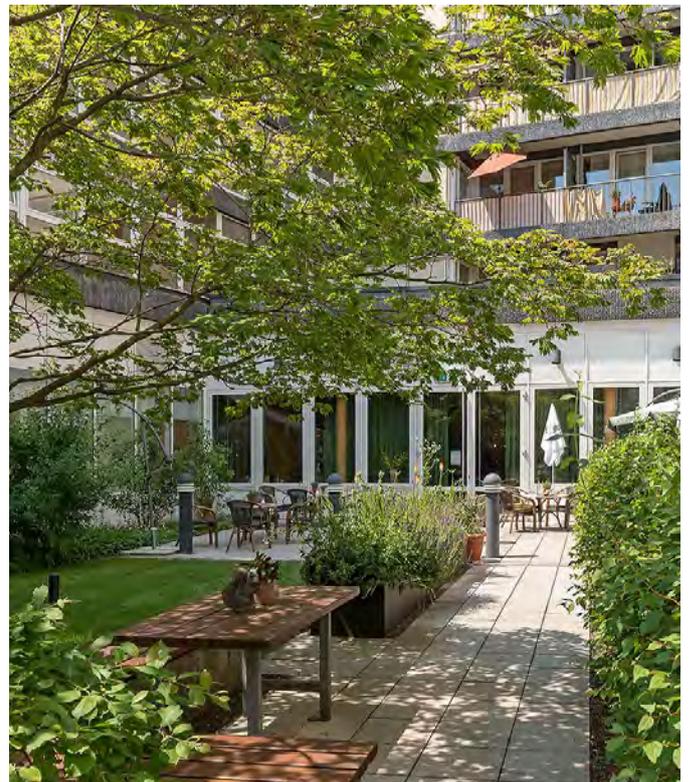


Unsere Küche ist jeden Tag mit frischen Kräutern von unserer Terrasse versorgt.

MAINZ



Sommerfest 2018 in unserer Residenz in Mainz.



Der Residenzgarten in Mainz bietet nicht nur zum Sommerfest einen schönen Aufenthalt.

Ich bin dann mal weg ...



Ob in Paris, auf den Malediven, bei einer Kreuzfahrt durchs Mittelmeer oder im heimischen Schwarzwald: Senioren sind in allen Touristengebieten gern gesehene Gäste – viele Reiseveranstalter haben sich sogar gezielt auf ältere Reisende eingestellt.

Noch nie waren so viele Senioren auf Reisen unterwegs wie in den vergangenen Jahren. Und wer jetzt denkt, dass es hauptsächlich an die Nordsee oder in den nächsten Kurort geht, der irrt. Es scheint, als wären viele Ältere abenteuerlustiger denn je. Hätten Sie gedacht, dass 40 Prozent der Deutschen den Wunsch verspüren, in ihrem wohlverdienten Ruhestand eine Weltreise oder eine längere Kreuzfahrt zu machen? Und, dass 15 Prozent sogar wie ein Hippie im Wohnmobil ganz Europa bereisen möchten? Manche hegen sogar den Traum, Deutschland zu verlassen und im Süden alt zu werden.

Senioren reisen weiter, länger und öfter

Über 50 Prozent der älteren Bevölkerung verreist mindestens zweimal im Jahr und hier liegt die Reisezeit bei den meisten Urlaubern zwischen sieben und 14 Tagen. Kurztrips sind eher eine seltenere Erscheinung. Die Zielgruppe ist fit und gesund – daher verreisen sogar über 60 Prozent der Urlauber mit dem Partner. Der durchschnittliche Ruheständler gibt für seinen Urlaub rund 970 Euro aus. Das

Budget ist damit in den vergangenen Jahren gestiegen. Das liegt ganz sicher nicht an der Erhöhung des Rentensatzes, sondern an der starken Neugier, die Welt zu entdecken. Hinzu kommt, dass das Reisen heutzutage viel komfortabler ist als früher – nicht nur durch die optimal ausgebauten Flugzeuge und den hochwertigen Service an Bord wird das Reisen immer angenehmer, sondern auch durch kürzere Flugzeiten und weniger Zwischenstopps an Flughäfen. Die Welt ist einfach „kleiner“ geworden durch die guten Flugverbindungen. Man braucht nicht fünf Mal umsteigen, um sein Wunschziel zu erreichen. Doch auch Kreuzfahrten sind hoch im Kurs, schließlich kann man auf keine einfachere Art und Weise gleich mehrere Länder innerhalb von zwei oder drei Wochen bereisen.

Städte- und Kulturreisen liegen im Trend

Viele haben ein ganz bestimmtes Bild vor Augen, wenn sie an Reisen im Alter denken: Kurorte, in denen der Hund begraben ist. Doch Gesundheitsurlaub ist mittlerweile out – Städtereisen, Kulturreisen und Aktivurlaub stehen

auf dem Plan. Mit dem Fahrrad durch ganz Deutschland oder mit dem Bus durch die Städte von Europa, das Fernweh kennt keine Grenzen. Das liegt auch daran, dass die ältere Generation immer vitaler wird. Und beim Alter scheint es ebenfalls keine Grenzen zu geben. Laut einer Studie der Reiseplattform lastminute.de möchten zehn Prozent der Deutschen im Alter von 80 Jahren noch ins Ausland reisen und mit 90 Jahren zumindest im eigenen Land verreisen.

Reiseplanung via Internet

Wer nun glaubt, Best Ager und Senioren haben bei ihrer Urlaubsplanung mit den digitalen Medien nichts am Hut, der irrt ebenfalls. Über 50 Prozent informieren sich über das Internet und buchen auch dort. Etwa ein Drittel informiert sich bereits ausgiebig über ein mögliches Reiseziel via Internet. Die Buchung findet dann häufig noch offline statt, wie beispielsweise in einem spezialisierten Reisebüro für Seniorenreisen.

Veranstalter für Seniorenreisen

Spezialisierte Veranstalter können das, was herkömmliche Reiseanbieter nicht können: Senioren bekommen einen komplett durchgeplanten Urlaub geboten, der keine Wünsche offen lässt. Für ältere Menschen ist diese Reiseoption optimal, zumal sich viele Senioren kaum mehr trauen, die eigene Wohnung für mehrere Tage oder gar Wochen zu verlassen. Oftmals scheuen sie den Aufwand und kommen mit den Dingen, die mit einer Reise verbunden sind, nicht mehr klar. Herkömmliche Reiseanbieter sorgen lediglich für den Transfer, die Unterkünfte und Ausflüge vor Ort, können sich jedoch nicht um die persönlichen Belange von Senioren kümmern. Deshalb gibt es betreutes Reisen, damit sich die Gäste keine unnötigen Sorgen machen müssen und die Ferien genießen können. Betreutes Reisen ist per Flugzeug, Bus oder Bahn möglich, wobei die verschiedensten Regionen Deutschlands am häufigsten besucht werden, ganz gleich, ob die Ferien an der Ostsee oder in den Bergen stattfinden. Zu den größeren Anbietern von Seniorenreisen gehören beispielsweise Berge & Meer, FUK Reisen, Gebeco, MANU Touristik, Tour Vital oder Wörlitz Tourist.

Checkliste für Ihre Reise

Gerade für ältere Menschen ist es ratsam, sich rechtzeitig vor einer geplanten Reise oder je nach Ziel schon vor dem Buchen mit dem Hausarzt oder einem Reisemediziner zu beraten. An folgende Punkte sollten Sie auf jeden Fall denken:

- ◆ Bevor Sie in den Urlaub fliegen oder fahren, sollten Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder einem Reisemediziner genau darüber informieren, ob man im jeweiligen Land spezielle Impfungen benötigt.
- ◆ Wer Medikamente einnimmt, sollte sich vor einer Auslandsreise beim Hausarzt und in der Apotheke beraten lassen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, eine ärztliche Bescheinigung (in Englisch verfasst) dabei zu haben, auf der der Arzt aufführt, welche Mittel Sie dauerhaft in welcher Menge einnehmen müssen.
- ◆ Reisen Sie in ein Land mit Zeitverschiebung, sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt klären, wann Sie Ihre Medikamente – angepasst an die Zeitverschiebung – einnehmen sollten.
- ◆ Gerade für Rollstuhlfahrer oder gehbehinderte Personen sind Rampen und Aufzüge entscheidend, um sich ungehindert fortbewegen zu können. Informieren Sie sich also rechtzeitig. Rufen Sie das Reisebüro oder direkt die Fluggesellschaft an und informieren Sie diese von dem Handicap. Geben Sie an, welche Hilfe Sie gegebenenfalls benötigen.
- ◆ Denken Sie an das veränderte Klima! Nehmen Sie ausreichend Sonnen- und Mückenschutz mit. Ältere Menschen haben oft ein reduziertes Durstgefühl: Vergessen Sie also das Trinken nicht. Denken Sie außerdem daran, dass bestimmte Arzneimittel unter Sonneneinfluss als Nebenwirkung Hautreaktionen auslösen können. Sprechen Sie daher vorab ebenfalls mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber.

„Machen Sie sich lang!“



Traditionell kam es beim Training bislang darauf an, die Muskeln zu dehnen und zu strecken. Heute reden alle auf einmal über „Faszien“: das neu entdeckte Bindegewebe. Das Training soll Muskelbeschwerden lindern und zum besseren Wohlbefinden beitragen.

Das Image unseres Bindegewebes galt lange Zeit nicht als besonders attraktiv. Vor allem die meisten Frauen kannten es nur, weil es unschöne Dellen an Po und Oberschenkeln warf. Was für ein Fehler, meinen mittlerweile Experten. Denn inzwischen ist das so geschmähte Bindegewebe unter dem Begriff „Faszien“ zum Superstar bei Medizinern und Sportlern geworden. Auch weil Wissenschaftler in jahrelanger Forschung nachweisen konnten, dass Faszien nicht nur einfaches Puffermaterial sind, sondern ein riesiges Sinnesorgan, das von unseren Zehen bis zur Schädeldecke reicht. Aufgrund seiner Vernetzung mit Nervenfasern und Rezeptoren ist es als so genannter sechster Sinn wohl maßgeblich für unsere körperliche und seelische Gesundheit verantwortlich.

Was sind Faszien?

Etwa ein Fünftel unseres Körpervolumens ist

Bindegewebe, die Faszien zählen dazu. Ihr Name kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Bündel oder Band. Sie sind Gewebe aus reißfestem Kollagen und dehnbarem Elastin sowie Wasser und verschiedenen Klebstoffen. Faszien umhüllen netzartig jeden Muskel, einzelne Muskelfasern, alle Organe sowie den Körper als Ganzes.

Warum sind Faszien so wichtig?

Der menschliche Körper wäre ohne Faszien nicht bewegungsfähig. Ob wir eine Treppe hinaufsteigen, laufen oder am Computer tippen - immer sind Faszien aktiv. Bei jedem noch so kleinen Handgriff dehnen sie sich und ziehen sich zusammen. Sie bilden eine Art Korsett um den Körper herum. Bei der Übertragung von Kraft zwischen den Muskeln dienen sie als Brücke. Außerdem senden die eingebetteten Rezeptoren ständig Signale ans Gehirn, die helfen, das Gleichgewicht zu hal-

ten. Faszien halten zudem alle Organe wie Gehirn, Nieren oder Leber an ihrem Platz. Sogar unser Herz ist von Faszien umgeben - und ohne funktionierendes Bindegewebe kein Herzschlag. Sie verhindern, dass Hautschichten der Organe aneinander reiben. Darüber hinaus speichern sie auch noch Wasser, Fett und Nährstoffe. Laut neuer Untersuchungen sind sie sogar wichtiger Bestandteil der Immunabwehr. Faszien haben eine höhere Nervendichte und Schmerzempfindlichkeit als Muskeln. Die Forschung zu Faszien steht jedoch erst am Anfang.

Sind Faszien eine zentrale Ursache für Schmerzen?

Das sind sie, denn das Bindegewebe kann regelrecht verfilzen. Dann verliert es seine Geschmeidigkeit und Elastizität. Es kommt zu kleinen Rissen. Das passiert bei Fehlbelastungen und vor allem bei sportlicher Inaktivität. Man kann also sagen: Wer sich nicht bewegt, der verklebt. Ein guter Physiotherapeut kann diese Verhärtungen ertasten. Es gibt deutliche Hinweise, dass solch verhärtete Stellen Schmerzen hervorrufen, weil sie die Nervenzellen in den Faszien regelrecht quetschen. Die Lendenfaszie, eine große, rautenförmige Platte oberhalb des Beckens, könnte daher auch die Ursache für ein großes Volksleiden der Deutschen sein: Rückenschmerzen. Aber auch hierzu muss noch mehr geforscht werden.

Wenn Faszien so wichtig sind, warum hat bislang kaum jemand darüber geredet?

Das lässt sich so nicht verallgemeinern. In der Osteopathie etwa spielen Faszien und ihr Einfluss auf den menschlichen Organismus schon lange eine zentrale Rolle. Das Strecken und Dehnen von Faszien ist wichtiger Bestandteil der Therapie. Grundlagenforscher brauchten länger, das volle Potenzial des Bindegewebes zu erkennen. Das lag auch daran, dass erst mit der Entwicklung von Computertomografen und Ultraschallgeräten die Bedeutung der Faszien messbar nachgewiesen werden konnte.

Wie hält man Faszien gesund?

Bewegung, Bewegung, Bewegung. Werden

die Faszien nicht ausreichend gedehnt und gestreckt, ziehen sie sich zusammen. Unser Korsett versteift sich und wir haben Schmerzen. Werden sie dagegen gut belastet, wird nahrhafte Flüssigkeit aus den Faszien heraus- und hineingepresst. Sie fungieren als eine Art Schwamm, das hält sie geschmeidig. Es gibt zahlreiche Übungen speziell für Faszien.

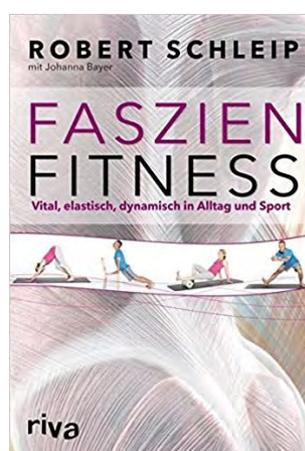
Kann Ernährung auch positiv wirken?

Ja, denn Faszien bestehen hauptsächlich aus Eiweißstoffen (Kollagen und Elastin). Proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch sowie Linsen, Bohnen und Nüsse sind daher gut. Vorsicht ist bei Fertigprodukten, Alkohol und Zucker geboten. Stets ausreichend Trinken ist von Vorteil, denn ein wichtiger Bestandteil der Faszien ist Wasser.

Braucht man eine Faszienrolle?

Eine Faszienrolle braucht man nicht zwingend. Faszien kann man auch gut ohne eine solche feste Rolle dehnen. Beim Training sollte man jedoch sehr darauf achten, das Bindegewebe nicht zu überlasten. Denn anders als bei Muskeln sollte man die Faserstränge nicht überfordern. Zweimal wöchentlich zehn Minuten Training reichen schon aus. Mittlerweile bieten viele Sportvereine Faszientraining an. Wenn auch Sie Interesse haben, für ein besseres körperliches Wohlbefinden Ihre Faszien zu trainieren, dann sprechen Sie uns an. Gemeinsam finden wir den richtigen Kurs für Sie.

Buchtipps



Wie sich die neuen Erkenntnisse in ein praktisches Übungsprogramm für Ihren Alltag umsetzen lassen, zeigt dieses Buch des führenden deutschen Faszienforschers und Rolfing-Therapeuten Robert Schleip. Mit Übungsfotos, Einblick in die Wissenschaft von den Faszien, Tipps und Adressen. Robert Schleip, „Faszien Fitness“, Riva Verlag, 224 Seiten, 19,99 Euro.

„Findige Stadtväter“

Wir haben in unserem Stadtteil Altenhausen so ein findiges "Stadtteilbüro". Ein sehr rühri- ges Gremium. Letzte Woche kam bei mir mal wieder ein Fragebogen angeflattert, zur Gehweggestaltung in unserer Straße. Darin ist nicht etwa geschrieben: "Hören sie mal zu, irgendwann können sie nicht mehr auf dem Gehweg parken und müssen zusehen, wo sie ihr Fahrzeug kostengünstig abstellen." Ein so schnöder und sofort einleuchtender Text wäre für die Bürger natürlich nicht zumutbar. Stattdessen drückt man sich folgendermaßen aus: „Das Gehwegparken soll perspektivisch aufgehoben und das Erscheinungsbild und die Aufenthaltsqualität in der Straße sollen mittelfristig verbessert werden.“ "Perspektivisch aufgehoben", das klingt doch schon ganz anders. Nun dient der Fragebogen auch dazu, die Nutzungsinteressen der Anwohner für die entstehenden Freiräume auf dem Bürgersteig herauszufinden. Ob man eventuell Fahrradbügel,

Baumbepflanzung mit Baumscheibenbegrünung, oder gar Begrünung ohne Baumbepflanzung bevorzugen würde. Die Frage, wohin mit den Autos wurde nicht aufgeworfen.

Ich bin weiß Gott naturverbunden, aber wir leben nun einmal in einer dichtbesiedelten Stadt. Es sollte eher darüber nachgedacht werden, wie langsam verrottende Grünflächen wieder zu neuem Leben erweckt werden können, als neue auf bisherigem Parkraum zu schaffen. Aber es leuchtet natürlich ein, wenn die Parkflächen erst durch ein buntes Blumenmeer ersetzt wurden, wird es so sein, dass des Nachts herumtreibende Randalierer - allein durch den Blumenduft betört - davon ablassen, Luxusfahrzeuge anzuzünden. Die liebevolle Bepflanzung wird sicher auch die vom Alkohol benebelten Menschen disziplinieren und sie werden es unterlassen, unkontrolliert in die Gegend zu urinieren. Was werden das für

himmlische Verhältnisse. Die Aufenthaltsqualität auf dem Bürgersteig wird so einladend sein, dass sich unsere Straße perspektivisch „Die Oase der Innenstadt“ nennen kann. Bleibt nur noch die Frage zu klären, wohin mit den störenden Autos? Sollte man darüber nachdenken, die Straße gänzlich für den Autoverkehr zu sperren? Das geht auch nicht, weil in dem Falle die Parkraumbewirtschaftung wegfallen würde. Darauf wird die Stadt nicht verzichten wollen.

Aber auch daran ist gedacht: Es braucht kein Ordnungsamt mehr, die Polizei müsste noch weniger präsent sein als sie es ohnehin schon ist, weil es keine Sachbeschädigung an Fahrzeugen mehr gäbe.



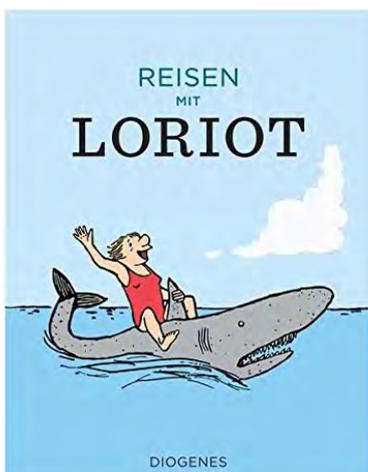
Arbeitsplätze werden also eingespart. Von diesen freiwerdenden Finanzen kann der Friedhof gegenüber dahingehend umgestaltet werden, dass genau dort eine Tiefgarage mit begrüntem Dach errichtet und

die alte Kapelle zum Kassenhäuschen umfunktioniert wird. Es wäre nur noch mit der Friedhofsverwaltung zu klären, dass sie sich um die Umbettung kümmert, ehe die Bauarbeiten beginnen. Aber vielleicht haben unsere Stadtväter auch dafür schon eine Lösung. Die kleinen, neue entstandenen Grünflächen könnten zu Minifriedhöfen umgestaltet werden. Bei soviel Weitsichtigkeit unserer Stadtväter ist man baff erstaunt. Oder geht es lediglich darum, Parkraum möglichst knapp, teuer und damit für die Stadt lukrativ zu machen? Man wird sehen, was der perspektivische Wegfall für Veränderungen mit sich bringt.

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen einen vergnüglichen Sommer und immer einen freien Parkplatz.

Ihre Gerda Glosse

UNTERHALTUNG FÜR DEN SOMMER



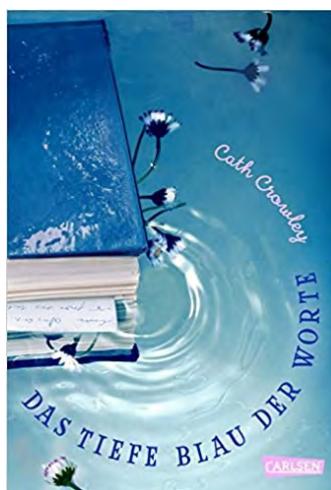
Moderne Menschen befinden sich ständig auf Reisen, sei es im beruflichen Leben oder im Urlaub. In über 100 Zeichnungen zeigt Loriot, wie man bei Auto-, Bahn, See- oder Flugreisen die Nerven nicht verliert und wie man sich am Strand, im

Zelt, im Hotel, in exotischen Ländern als Mann oder Frau von Welt erweist. Merke: Vornehmster Wunsch des Touristen ist es, nicht als solcher erkannt zu werden. Ein humorvoller Reisebegleiter für jedes Gepäck.

Wie wäre es mal wieder mit einem schönen Kinobesuch? Ein großes Sommerkino erwartet Sie! Denn in diesem Sommer wird der große Erfolgsfilm „Mamma Mia“ mit vielen großartigen Hollywoodschauspielern fortgesetzt. Der deutsche Kinostart der lang erwarteten Fortsetzung von „Mamma Mia!“ ist auf den 19. Juli 2018 angesetzt. Zehn Jahre nach dem großen Erfolg des Films "Mamma Mia!", der weltweit über 600 Millionen US-Dollar einspielte, lädt das Musical ein, erneut zurückzukehren auf die griechische Insel Kalokairi. Mit dabei sind wieder zahlreiche Abba-Songs, die



Originalbesetzung mit Meryl Streep, Pierce Brosnan, Harry und Stellan Skarsgard, sowie viele weitere weitere Hollywoodgesichter, von Lily James bis hin zu Andi Garcia und der großen und einzigartigen Cher.



Rachel und Henry waren mal beste Freunde und verbrachten Tage und Nächte in der gemütlichen Buchhandlung von Henrys Familie. Bis Rachel aus der Stadt wegzog und Henry einen Liebesbrief hinterließ – während Henry mit Amy unterwegs war. Nun ist Rachel zurück und

arbeitet wieder in der Buchhandlung, zusammen mit Henry, den sie am liebsten nie wiedersehen würde. Und während sich im Laden Dramen ereignen und Liebespaare finden, geben sie einander wieder Halt in einer Welt, in der es zum Glück Bücher gibt. Und Worte. Und eine zweite Chance. Eine wunderschöne Geschichte über Freundschaft, Liebe und Bücher!



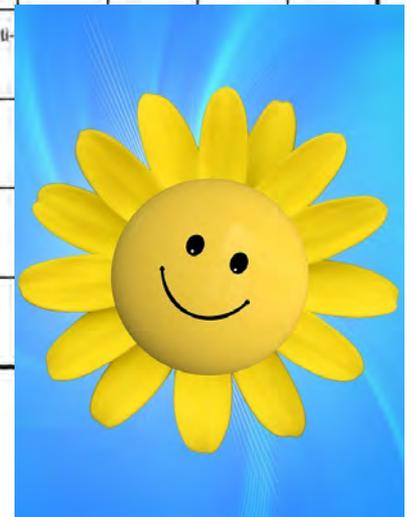
Florian Illies entfaltet virtuos ein historisches Panorama. 1913: Es ist das eine Jahr, in dem unsere Gegenwart begann. In Literatur, Kunst und Musik werden die Extreme ausgereizt, als gäbe es kein Morgen. Zwischen Paris und Moskau, zwischen London, Berlin und Venedig begegnen wir

zahllosen Künstlern, deren Schaffen unsere Welt auf Dauer prägte. Man kokst, trinkt, ätzt, hasst, schreibt, malt, zieht sich gegenseitig an und stößt sich ab, liebt und verflucht sich. Es ist ein Jahr, in dem alles möglich scheint. Und doch wohnt dem gleißenden Anfang das Ahnen des Verfalles inne. Literatur, Kunst und Musik wussten schon 1913, dass die Menschheit ihre Unschuld verloren hatte. Florian Illies lässt dieses eine Jahr, einen Moment höchster Blüte und zugleich ein Hochamt des Unterganges, in einem grandiosen Panorama lebendig werden.

In einigen Kästchen stehen die Buchstaben der Begriffe in alphabetischer Reihenfolge.

Bewohner urbaner Siedlungen	ERT	Liliengew., Heilpflanze	ELM	↓	dickfeibig, fett	AET	↓	AEEMR	↓	ital. Alpengebiet	AELR	↓	Epos von Homer	↓
→	↓	↓	↓					AFLLMU	→					
Frauenkurzname					AELMP	→					Papstname		AGIL	
→	○ 2							runde Stütze (Baukunst)	↓	Kurzform von Ulrike	↓	○ 4	↓	
Blasinstrument	AAMMUU		Bauart, Modell		ADEIRT	EERST	→					Anschrift		
Kinderfrau, Kinderaufsicht	↓	ETT	↓			ABT	Luftsack im Auto	→				↓	○ 1	AELLMT
→										erster Mann	→			↓
EMU		AKLLNRU		latein.: Erde			degenerieren	↓		griechischer Liebesgott			ILST	
○ 6		↓	listenförmige Aufstellung	↓							franz.: Osten	→		↓
ADERW	→						Preisabzug bei Barzahlung	↓		winzige Feuerteilchen		AST	→	
→									versteinerter Pflanzenrest	→			○ 3	
Hauptstadt Rumäniens	Ozean		Lebewesen		AEKLLRSSU	→								
Stierkämpfer	→		↓						AIR	↓	metallhaltiges Mineral	↓		
EIL	→	○ 5		das Altertum und seine Kultur	→									
→					EERRT	→								
EELÖR		Widerhall, Anklang, Wirkung	→									○ 7		

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



Das Lösungswort unseres letzten Rätsels war **LEKTION**.

Die Gewinnerin unseres letzten Rätsels ist Frau Ursula Engel-Heinz aus Vellmar/Kassel. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank. Freuen Sie sich auf eine kleine Überraschung, die Ihnen in den nächsten Tagen zugesandt wird.

Schicken Sie das Lösungswort unseres neuen Rätsels mit Ihrem Namen per Mail an a.grosse@mundus-leben.de oder geben Sie es hier in der Residenz an der Rezeption ab. Unter allen Teilnehmern verlosen wir wieder einen Überraschungspreis. Einsendeschluss ist der 31.8.2018.