

# MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ LUDWIGSHAFEN

## „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 Ludwigshafen
- 12 Aus den anderen Residenzen

S. 14

# Weltenbummler



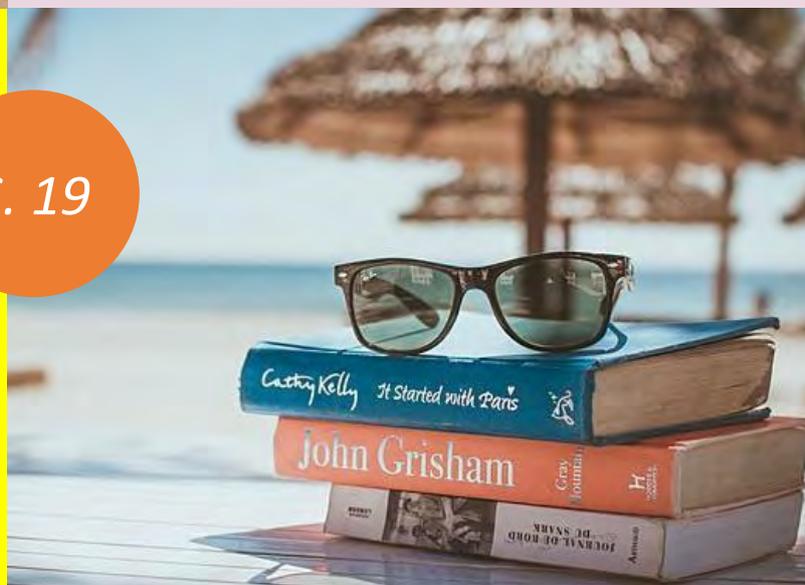
S. 16



- 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 Städtereise?  
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*

## ALLES NEU AUF DEN TERRASSEN

Unter dem Motto „Draußen zuhause“ passierte in den vergangenen Wochen so einiges in unserer Residenz. Es war wieder Zeit mit der „Gartenarbeit“ zu beginnen. Es gab einiges zu tun im Hochbeet. Das Unkraut musste entfernt werden, der Boden durch Lockern und Anreicherung mit Kompost für die Pflanzen vorbereitet werden, neue Pflänzchen und Stauden wurden eingesetzt und frühblühende Sträucher zurückgeschnitten.

Unsere Kübelpflanzen, Cannas, Engelstrompeten und Oleander wurden aus dem Winterschlaf ins Freie geholt und langsam an die Sonne gewöhnt. Die Balkonkästen bekamen eine Neubepflanzung. Dieses Jahr hatten wir uns für rosa-weiß-Töne entschieden. Und die wunderbaren Kräutertöpfchen stehen auf den Tischen. Jetzt darf der Sommer das Wachstum der Pflanzen vorantreiben, damit es bei uns kräftig blüht und grünt.



*Es grünt und blüht überall. Auf jeder unserer Terrassen sind Hochbeete und Blumentöpfe .*



*Unsere Küche nutzt die Freiflächen gern für den Kräuteraanbau. Frische Kräuter von der Hausterrasse geben jedem Gericht eine besondere Note.*



## HELMUT FRECH STELLT SICH VOR ...



Foto: Helmut Frech

Helmut Frech arbeitet seit 1990 bei uns an der Rezeption und begrüßt als erster alle Bewohner, Gäste und Mitarbeiter. Er hat für jeden ein freundliches Wort und ist für unsere Bewohnerinnen und Bewohner Ansprechpartner in fast allen Belangen.

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

Da meine Frau schon hier beschäftigt war, habe ich erfahren, dass an der Rezeption ein Mitarbeiter erkrankt war. Daraufhin habe ich meine Unterstützung angeboten, woraus viele, viele Jahre wurden.

### Empfinden Sie die Arbeit mit älteren Menschen als Bereicherung?

Die Arbeit an der Rezeption ist durch den Kontakt mit vielen Menschen sehr abwechslungsreich, interessant und auch eine Bereicherung.

### Für welche Musik können Sie sich begeistern?

Alles Mögliche von Bach bis Tom Waits.

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

Wenn unser Haustechniker Herr Schmidt schon morgens vor 7 Uhr laut singend zum Dienst erscheint, ist das immer ein Erlebnis. Nicht nur für mich, sondern auch für die Bewohner, die um diese Uhrzeit schon unterwegs sind.

### Wie entspannen Sie sich am besten von Ihrem beruflichen Alltag?

In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern, höre Musik und lese viel.

### Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

Mal wieder Moby Dick von Herman Melville.

### Wo möchten Sie gerne mal Urlaub machen, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden?

Meine Frau bucht den Urlaub und ich gehe überall hin mit.

### Wenn Sie selbst Bewohner wären, was würden Sie sich in einer solchen Residenz wünschen?

Gutes Essen, schöne Unterhaltung, nettes Personal und ein gemütliches Ambiente.

### Was wünschen Sie sich, wenn Sie selbst einmal aus dem Arbeitsalltag ausscheiden werden?

Viele schöne Jahre mit meiner Frau und Zeit für nette Freizeitbeschäftigungen wie in unserem Garten.

Vielen Dank!

### Veranstaltungstipp

Am 11.07.2018 zeigt Ihnen Horst Liebelt die „Südseeinseln unter französischer Flagge“



## HEIKE FRECH STELLT SICH VOR ...



Foto: Heike Frech

Heike Frech ist bereits seit über 26 Jahren in unserem Haus tätig. Als Leiterin der Hauswirtschaft hat sie ein Auge auf alles in der Residenz. Wir sind sehr dankbar, eine so umsichtige, kompetente und überdurchschnittlich engagierte Mitarbeiterin auf dieser Schlüsselstelle bei der MUNDUS zu haben.

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

Meine Bewerbung war im Jahr 1982, die genauen Gründe weiß ich nicht mehr, aber das Haus hat mir beim ersten Besuch sehr gut gefallen und einen positiven Eindruck hinterlassen.

### **Empfinden Sie die Arbeit mit älteren Menschen als Bereicherung?**

Meine Arbeit und der Kontakt mit Bewohnern und Kollegen macht mir immer noch sehr viel Freude und war in meinem Leben mit Sicherheit eine Bereicherung.

### **Wie entspannen Sie sich am besten von Ihrem beruflichen Alltag?**

Ich lese und koche gern und halte mich gern in der Natur auf, sei es im Pfälzer Wald zum Wandern oder Spaziergänge auf der Parkinsel hier in Ludwigshafen.

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

Als sich vor vielen Jahren ein Reh in unsere Rezeption verirrt hatte. Wir überlegten damals, ob es wohl einziehen wollte.

### **Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?**

Julia. Das ist ein Buch über die Geschichte von Romeo und Julia aus dem Jahr 1340 und Verknüpfungen in das heutige Italien.

### **Für welche Musik können Sie sich begeistern?**

Zuhause läuft oft das Radio mit ganz gemischter Musik, sozusagen zum nebenbei Hören. Wenn es am Wochenende ein gemütliches, spätes Frühstück gibt, dann höre ich gern klassische Musik, am liebsten Vivaldi.

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

Südafrika, Seychellen oder Neuseeland.

### **Wenn Sie selbst Bewohner wären, was würden Sie sich in einer solchen Residenz wünschen?**

Dass ich in unserer Mundus hier einziehen kann und noch so fit bin, um alle Angebote in Anspruch nehmen zu können.

### **Was wünschen Sie sich, wenn Sie selbst einmal aus dem Arbeitsalltag ausgeschieden sind?**

Gesundheit, um den Ruhestand genießen zu können und noch einige schöne Reisen zu unternehmen.

**Vielen Dank!**



## CANDLE-LIGHT-DINNER



Ein ganz besonderer Höhepunkt des Jahres, sowohl für unsre Bewohner als auch für unsere Mitarbeiter, ist das jährlich stattfindende Candle-Light-Dinner.

Das Restaurant unserer Residenz verwandelt sich 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.“

In Restaurants außerhalb ist es oft schwierig, mit dem Rollstuhl einen Platz zu finden. Oft sind die Restaurants nicht barrierefrei.

Bei uns in der Residenz sind diese Gegebenheiten alle vorhanden und wir haben uns alle Mühe gegeben, den Bewohnerinnen und Bewohnern wieder einen unvergesslichen Abend zu bereiten.



*Man kann direkt und ohne Hilfe an den festlich gedeckten Tisch fahren.*

## EIN WOHNZIMMER IM FREIEN

Jeden Morgen, außer bei Dauerregen, werden für unsere Bewohnerinnen und Bewohner unsere Terrassen für den Tag so hergerichtet, dass jede Terrasse zum Verweilen einlädt. Ein Servierwagen mit Getränken wird bereitgestellt, die Kissenaufgaben werden ausgelegt, die Sonnenschirme aufgespannt. So ist für unsere Bewohner und ihre Gäste das „Grüne Wohnzimmer“ empfangsbereit. Auch an die Raucher ist gedacht, wobei Rücksichtnahme immer geboten ist.

Dieses Jahr hatten wir schon so wunderschöne laue Sommerabende. Bewohner können mit ihren Gästen auf unseren Terrassen grillen, schöne gemütliche Abende bei Kerzenschein verbringen oder tagsüber ein Sonnenbad nehmen. Die Grillsaison der MUNDUS wird im Juli eröffnet. Dann werden wir wieder regelmäßig zu Grillabenden einladen. Vielleicht können wir auch einmal Besucher von extern begrüßen.



Aber auch andere Aktivitäten können unter freiem Himmel stattfinden - Kaffeetrinken, Spielenachmittage, auch das Mittagessen kann dort eingenommen werden, Geburtstagsfeiern richten wir draußen aus und Entspannen ist viel schöner im Freien. Einfach mal rausgehen und den Sommer genießen.

### AUSFLUGSTIPP

**Am 21.08.2018 ist es wieder soweit!**

**Wir machen mit unseren Bewohnern den traditionellen Grillausflug in den Luisenpark.**

**Gäste sind herzlich willkommen und können sich in der MUNDUS Senioren-Residenz bis zum 07.08.2018 anmelden.**



*Ein kleiner Garten mitten in der Stadt.*



*Hier kann man die Seele baumeln lassen.*



**Nach der „Schiffsreise“ wird im Park gegrillt.**

## UNSER SOMMERFEST



*Unser Sommerfest kann starten, es ist alles vorbereitet. Alle Terrassen sind einladend geschmückt und es sind nur noch wenige Minuten bis zum Eintreffen der Gäste.*

Am 17. Juni 2018 fand unser jährliches Sommerfest statt. Jedes Jahr denken wir, es kann nicht schöner werden, nur um im nächsten Jahr festzustellen, dass es doch kann. Es war wieder schön, zu sehen, wie viele Angehörige der Einladung gefolgt sind. Es war eine Veranstaltung mit und für Kind und Kegel. Die verschiedenen Spielangebote wurden von Groß und Klein gern angenommen und der sportliche Ehrgeiz war schnell geweckt, so dass kaum noch Altersunterschiede auszumachen waren. Besonders gefreut haben wir uns, dass einige Interessenten unserer Einladung gefolgt sind.



*Es gab keinerlei „Ladehemmung“. Die Stimmung war von Anfang an ausgelassen bei Thomas Rittler und seiner Band.*



*Haustechniker, Herr Schmidt und Verwaltungsmitarbeiterin, Frau Basse, empfangen unsere Gäste.*



*Die verschiedenen Bands unterhielten unsere Bewohner ganz hervorragend. Das Duo „Senza Limiti“ spielte sehr flott auf.*

Zur Kaffeezeit war es Herr Rothfuß, der mit seinem lustigen Programm und Gesang die Bewohner und Gäste mitriss.

Beim Dosenwerfen war die Konkurrenz groß. Das Alter der Teilnehmer fing bei 4 Jahren an und steigerte sich bis weit in die 90-er. Wer nicht werfen konnte, gab zumindest gute Tipps, wie man diese „standhaften“ Dosen vom Tisch fegen konnte. Es warteten auf die besten Werfer schließlich tolle Preise.



*Welche Generation hat das bessere Auge?*



*Thomas Rittler und seine Band zogen mit ihren Instrumenten durch das ganze Haus.*



*Mit Kind und Kegel konnten unsere Bewohner das Sommerfest fast als Familienfeier betrachten. Schön zu sehen, dass sich auch die Kinder und Kindeskind als Gäste der MUNDUS wohlfühlen.*

In unserer Fotoecke ging es auch sehr lustig zu. Ob Zylinder oder das Prinzessinenkrönchen, jeder konnte sich seine Utensilien selbst aussuchen und so entstanden sehr schöne und teilweise lustige Fotos.



*Mit Charme und Familie.*



*Drei „behütete“ Damen.*



*Den Durchblick mit Brille.*

Das Fest endete erst in den späten Abendstunden. Das Küchenteam wurde von allen für sein mediterranes Menü gelobt. Die „Nachkatzen“ freuten sich besonders über das vielfältige Kuchenbuffet und bei einem Glas Wein ließen die Bewohner das Fest ausklingen.



*Auf der Terrasse konnte das „Feuer“ gelöscht werden und dabei blieb kein Auge trocken, aber auch unser Herr Schmidt nicht.*



*Die „Löscharbeiten“ an dem nicht brennenden Haus wurden sehr gewissenhaft durchgeführt.*



*Es war ein aufregender Tag.*

## 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.*



### KASSEL



*Frühlingsfest in Kassel. Mit der richtigen Kleidung war es auch bei mäßigen Temperaturen in der Sonne schon recht angenehm.*



Es war wunderschönes Juniwetter, der richtige Tag für ein Bocce—Turnier. Unsere Bewohner erschienen zahlreich und der sportliche Ehrgeiz war schnell geweckt.



## AUS UNSEREN ANDEREN RESIDENZEN

Im Mai fand in unserer Residenz in Kassel zum zweiten Mal eine **Cocktailparty** statt. Das Restaurant verwandelte sich in eine Bar und die Servicekräfte schwingen die Shaker.



Das Mainzer **Sommerfest** stand wieder unter einem guten Stern. Es war wunderschönes Wetter und der Residenzgarten füllte sich schnell. Die Stimmung war ausgelassen und viele saßen bis in die späten Abendstunden.



*Unser Direktor, Olav Uhlig, 3.v.l. stimmte seine Crew auf einen heißen Abend ein.*



*Vorsicht junger Mann!*



*Serviceleiter, Herr Pitta, bewirtete die Gäste.*

### 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.

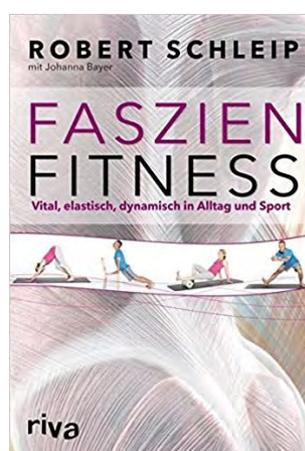
### Kann Ernährung auch positiv wirken?

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.



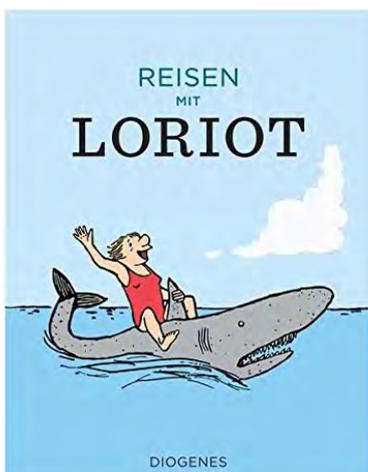
Arbeitsplätze werden also eingespart. Von diesen freiwerdenden Finanzen kann der Friedhof gegenüber dahingehend umgestaltet werden, dass genau dort eine Tiefgarage mit begrüntem Dach errichtet und

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



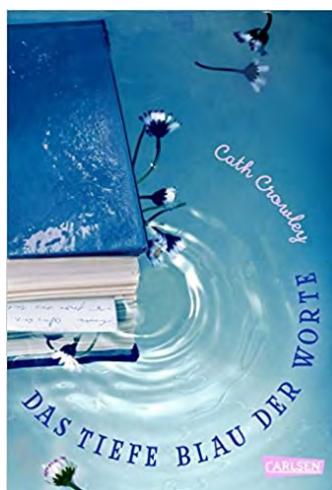
Moderne Menschen befinden sich ständig auf Reisen, sei es im beruflichen Leben oder im Urlaub. In über 100 Zeichnungen zeigt Loriot, wie man bei Auto-, Bahn, See- oder Flugreisen die Nerven nicht verliert und wie man sich am Strand, im

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!



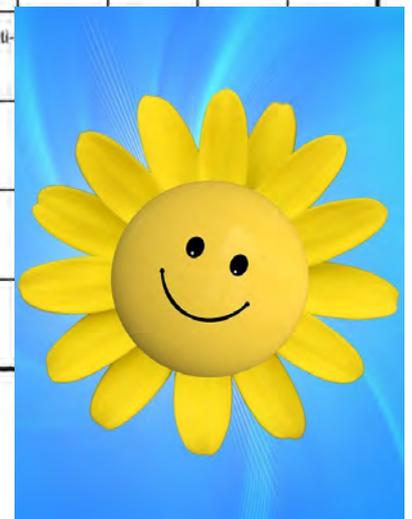
Florian Illies entfaltet virtuos ein historisches Panorama. 1913: Es ist das eine Jahr, in dem unsere Gegenwart begann. In Literatur, Kunst und Musik werden die Extreme ausgereizt, als gäbe es kein Morgen. Zwischen Paris und Moskau, zwischen London, Berlin und Venedig begegnen wir

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 Feuersteineichen		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  
Heinz Gerlach aus Frankenthal.

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](mailto:a.grosse@mundus-leben.de)  
oder geben Sie es hier in der Residenz  
an der Rezeption ab. Unter allen Teil-  
nehmern verlosen wir wieder einen  
Überraschungspreis.  
Einsendeschluss ist der 31.8.2018.