

MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ MAINZ

Ausgabe 1-2018

**AUF DEN HUND
GEKOMMEN ...** Seite 16

**YOGA FÜR
SENIOREN ...** Seite 14

**ES WIRD LECKER
AUF BALKON UND
TERRASSE ...** Seite 18





S. 14

- 13 Tipps zum Fotografieren mit dem Handy
- 14 Yoga für Senioren
- 16 Auf den Hund gekommen



S. 18

- 3 Vorwort
- 4 Aus unserer Residenz in Mainz
- 10 Aus den anderen Residenzen
- 12 MUNDUS Fotowettbewerb



S. 13

- 18 Es wird lecker und bunt
- 21 Bücher für den Frühling
- 22 Gerda Glosse
- 24 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,*

*wir freuen uns sehr, mit Ihnen und mit einer neuen Ausgabe
unserer MUNDUS-Zeitung „MOMENTE“ in den Frühling zu
starten.*

*Der Frühling ist endlich wieder da und wir hoffen, dass Sie zu
den Menschen gehören, die mit neuem Schwung und vielen
neuen Ideen in diese wunderbare und bunte Jahreszeit gehen.
Denn Schätzungen zur Folge leiden zwischen März und April 50
bis 70 Prozent der Menschen an den Symptomen der Früh-
jahrmüdigkeit, deren Ursache wissenschaftlich bis jetzt immer
noch nicht genau geklärt ist.*



Wir haben uns daher für diese Ausgabe einige Gedanken gemacht, wie man der Frühjahrmüdigkeit vielleicht doch ein Schnippchen schlagen kann. Vielleicht überlegen Sie, einfach mal auf den Hund zu kommen. Ja, Sie haben richtig gelesen. Hunde sind nicht nur Balsam für die Seele, sondern halten geistig und körperlich auch fit. Wie wäre es daher mit einer Hundepatenschaft? Neben viel Spaß mit dem Vierbeiner auf Zeit können Sie auch einigen Zweibeinern dadurch ihren Alltag erleichtern. Alles Wissenswerte darüber finden Sie in dieser Ausgabe. Geistig und körperlich fit können Sie sich auch mit Senioren-Yoga halten. Dabei müssen Sie keinen Kopfstand mehr lernen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass schon einfache Yogaübungen zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden beitragen können. Und egal, ob Bewegung mit dem Hund oder Yogaübungen für Senioren, bei allen Fragen rund um das Thema Gesundheit und Sport können Sie auch gerne jederzeit das MUNDUS -Mitarbeiterteam in Ihrer Residenz ansprechen. Sie helfen Ihnen gerne bei Wünschen und Fragen weiter.

Aber nicht nur Sport ist wichtig. Für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit ist auch eine gesunde Ernährung nicht zu unterschätzen. Sicherlich gibt es heute eine große Auswahl an Obst und Gemüse - ob nun lieber regional oder exotisch - das ganze Jahr in jedem Supermarkt. Aber wie wäre es zum Beispiel, Gurken oder Tomaten frisch vom eigenen Balkon oder Terrasse selbst zu ernten? Wir geben Ihnen dazu einige Tipps und Vorschläge.

Welches Thema Sie in dieser Ausgabe nun auch näher interessieren wird. Versuchen Sie auf jeden Fall der lieben Frühjahrmüdigkeit ein Schnippchen zu schlagen. Gehen Sie raus an die herrliche frische Luft und erleben Sie traumhafte Frühlingmomente.

Mit herzlichen Grüßen, bleiben oder werden Sie gesund und alles Gute für Sie

Ihr Christian Day & Detlef Heitzmann

- Geschäftsführende Gesellschafter der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH -

EIN VEREIN VOLLER POESIE

Seit nunmehr zehn Jahren sind die Mitglieder des Poesievereins „Dichterpflänzchen“ mit ihren Lesungen zu Gast in unserer Senioren-Residenz und freuen sich über das anhaltende Interesse an ihren Gedichtvorträgen.

Am Freitag, den 18. Mai 2018 sind die „Dichterpflänzchen“ wieder Teil des kulturellen Angebotes in unserer Residenz. Diesmal mit einem Portrait des Dichters Christian Morgenstern.

In diesem Jahr feiert der Poesieverein nun schon sein 25jähriges Bestehen. Anlass genug, um mit Freude und Stolz einen Blick zurück zu werfen: Der Anfang fand sich in den Balladen. Diese Gedichte ähneln kleinen Dramen. Es gibt handelnde Personen und die Entscheidung, ob die Geschichte gut oder schlecht endet. Und ob die Ballade ein Lustspiel oder eine Tragödie wird, ist auch im Text vorhanden. Also Balladen lesen, verstehen und sprechen lernen, das war vor 25 Jahren der Anfang der „Dichterpflänzchen.“ Das erste Gedicht, welches über mehrere Monate, fast bis zum Überdruß, erarbeitet wurde, war Friedrich Schillers „Pegasus im Joche“. Fast zwei Jahre fand die Erarbeitung von Gedichten „so-zu-sagen“ ausschließlich im stillen Kämmerlein

statt. Neben dem Erlernen von Gedichten wurden Rezitationsbeispiele gesucht, in alten Tonaufnahmen gestöbert, Rezitationsregeln von klassischen Dichtern zusammengetragen, Kontakte zu Sprechlehrern, Regisseuren und Schauspielern geknüpft. Die ersten zaghaften Schritte in die Öffentlichkeit machten die „Dichterpflänzchen“ im Jahr 1995 mit einem Balladenprogramm „Streifzug durch die klassische Poesie“. Es lockte damals zwölf Zuhörer ins Kurhaus von Bad Münster; natürlich war die Enttäuschung groß, aber nicht entmutigend. Es folgten Jahre der „Expansion“. Der Poesiekreis traute sich viel zu. Inzwischen war das Repertoire enorm gewachsen, die „Instrumente“, die Sprechwerkzeuge waren geschult und alle waren sicher, den richtigen Weg gefunden zu haben, Gedichte lebendig und im Sinne der jeweiligen Dichter vorzustellen. Dafür sprachen die vielen positiven Reaktionen des Publikums. Die Zahl der Lesungen stieg auf über 60 pro Jahr. Ausgehend von Wiesbaden erschloss sich der Poesieverein über die Jahre hinweg ein neues Publikum. Ohne zu übertreiben kann man sagen, dass die „Dichterpflänzchen“ inzwischen zu einer festen Instanz im kulturellen Leben im Rhein-Main-Gebiet geworden sind. Viele Zuschriften und Kommentare der Besucher berichten, dass sie die anspruchsvollen und aktuellen



Die „Dichterpflänzchen“.

Rezitationen in diesen pessimistischen und krisengeschüttelten Zeiten gerade zu erwarten. Seit Gründung der „Dichterpflänzchen“ erschließt der Verein mit seinen Veranstaltungen jährlich etwa 1200 Zuhörern die Welt der klassischen Poesie. Und wenn auch - so wie sie von sich sagen - selbst noch keine „Profis“, können sie durch die ernsthafte und tiefgehende Beschäftigung mit den Gedichten, deren Interpretation und Präsentation mehr und mehr Schillers Anforderung an die Kunstschaffenden erfüllen: „Der Menschheit Würde ist in eure Hand gegeben – bewahret sie!“

*Die musikalische Lesung „Du holde Kunst“, die das Leben und Werk von Franz Schubert vorstellt, wird ebenfalls in diesem Jahr in unserer Residenz aufgeführt. Schuberts wunderschöne Musik wird ebenfalls zu hören sein. Die namhafte Pianistin Sonja Rickfelder, sie ist Korrepetitorin in Wiesbaden und Klavierlehrerin, wird Schuberts anspruchsvolle Klavierkompositionen spielen. Die „Dichterpflänzchen“ gestalten diesen Abend am **7. September 2018**.*

ANGELIKA HENRICH STELLT SICH VOR ...



Foto: Angelika Henrich

Als Pflegefachkraft hat Angelika Henrich Anfang 2011 ihre Arbeit im hauseigenen ambulanten Dienst aufgenommen. Die Leitung des ambulanten Dienstes wurde ihr dann zum 1. Juli 2014 übertragen.

Was sind Ihre Aufgaben hier in der Residenz?

Neben den offiziellen Aufgaben für mich als Pflegedienstleitung sehe ich meinen persönlichen Schwerpunkt darin, ein kompetenter, offener und vertrauensvoller Ansprechpartner in allen Belangen für unsere Residenzbewohner und ihre Angehörigen zu sein. Ich denke, dass ich als solcher auch so wahrgenommen werde.

Was ist das Besondere an dieser Residenz?

Unsere Residenz zeichnet sich durch die Top-Lage und die überwiegend anspruchsvolle und gehobene Klientel aus.

Haben Sie in Mainz einen Lieblingsplatz zum Entspannen nach der Arbeit?

Ich genieße, ganz besonders bei schönem Wetter, das rege Treiben am Rheinufer und entspanne gerne in den Sommermonaten beim Fahrradfahren rund um Mainz und beim Rollerfahren mit meinem Enkel.

Was macht Ihnen an Ihrem Job am meisten Spaß?

Großen Spaß macht mir das vertrauensvolle, lebendige Miteinander mit den Bewohnern, meinen Mitarbeitern und meinen Abteilungsleiterkollegen, aber auch die gute Zusammenarbeit mit unserem Direktor und der Geschäftsleitung. Es wird nie langweilig.

Was war Ihr Berufswunsch als Sie klein waren?

Mein berufliches Interesse galt schon immer dem pflegerischen, medizinischen und psychologischen Bereich.

Wenn Sie eine berühmte Persönlichkeit – egal ob lebendig oder tot – treffen dürften: Wer wäre es und warum?

Da fällt mit spontan Audrey Hepburn ein, die britisch-niederländische Schauspielerin faszinierte mich mit ihrer dunklen, sensiblen Schönheit und ihrem Charme. Sie beeindruckte mich aber auch durch ihre humanitäre Unterstützung von Kindern in der ganzen Welt.

Was war früher Ihr liebstes Schulfach?

Ganz eindeutig Deutsch und Latein.

Vielen Dank.



SUSANNE STÖCKICHT STELLT SICH VOR ...



Foto: Susanne Stöckicht

Susanne Stöckicht ist 31 Jahre jung und seit Oktober 2017 bei uns als Auszubildende zur Pflegefachkraft. Vorher arbeitete sie zwei Monate als Pflegeassistentin im ambulanten Dienst unserer Residenz.

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

Ich habe mich gut über die MUNDUS Senioren-Residenz informiert und da sie eine der Besten ist, wollte ich unbedingt meine Ausbildung hier machen.

Empfinden Sie die Arbeit mit älteren Menschen als Bereicherung?

Ich liebe meine Arbeit, es macht so viel Spaß mit den Bewohnern zusammen zu arbeiten.

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

Es hat mich traurig gemacht, als meine

Lieblingsbewohnerin gestorben ist. Mit ihr habe ich sehr viel gelacht.

Wie entspannen Sie sich am besten von Ihrem beruflichen Alltag?

Ich gehe mit meinem Hund spazieren oder gehe mit Freunden weg.

Welches Buch haben sie zuletzt gelesen?

„Ziemlich beste Freunde“ von Philippe Pozzo di Borgo.

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

In Irland, weil mir die Landschaft gefällt.

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

Dass ich mehr draußen am Rhein oder in der Natur wäre.

Was wünschen Sie sich, wenn Sie selbst einmal aus den Arbeitsalltag ausscheiden?

Dass ich viel auf Reisen sein kann.

Vielen Dank.

LESUNGEN MIT HILDE MÖLLER

Wie Sie unserem Veranstaltungskalender für den Monat März vielleicht schon aufmerksam entnommen haben, hält unsere liebe Bewohnerin, Hilde Möller, seit März in unserer Residenz wöchentliche Lesungen. Frau Möller möchte vor allem blinden Menschen hier im Haus und solchen, die keine Lust mehr haben, selbst zu lesen, aber noch jedem Text folgen können, die Möglichkeit geben, eine Stunde in der Woche vorgelesen zu bekommen. Viele von Ihnen wissen sicherlich, dass Frau Möller eine erfolgreiche Autorin ist. Mittlerweile sind fünf Bücher von ihr erschienen, darunter auch der autobiografische Roman „leben“. Folgen Sie Hilde Möller und tauchen Sie ein in die Schicksale von Hannah, die sich selbst so schonungslos ehrlich sucht oder reisen Sie mit

nach Israel zu Sophie und Jonas, erleben Sie Paula, die vielleicht vor 300 Jahren Paola gewesen ist oder entdecken Sie die Liebe mit Lea und Katharina. Die Lesungen finden in der Regel jeden Montag um 15.30 Uhr im Café Musica statt. Wir wünschen viel Spaß beim Zuhören und Genießen.



Foto: Hilde Möller

NUR DIE ANSPRUCHSVOLLSTEN WERKE



Foto: Wilhelm Ohmen

Wilhelm Ohmen gilt als Pianist von hoher Sensitivität und zupackender Virtuosität. Er konzertierte in den meisten Ländern Europas, in Asien und in Südamerika. Höhepunkte waren Klavierabende und Konzerte mit Orchester unter anderem in der Philharmonie Berlin, der Hamburger Musikhalle, im Leipziger Gewandhaus und im Opernhaus Kiew.

Der Pianist hat schon sehr früh seine Leidenschaft zum Klavier entdeckt. Nach dem ersten Klavierunterricht im Alter von fünf Jahren bereitete ihm die Beschäftigung mit diesem Instrument sehr große Freude. Mit 14 Jahren bekam er dann professionellen Unterricht und machte schnell große Fortschritte, so dass er bald seinen ersten Klavierabend geben konnte. Eigentlich wollte er ursprünglich Dirigent oder Bühnenbildner werden, der Liebe zur großen Oper wegen. Doch er entschied sich dann doch für die pianistische Laufbahn und studierte an der Frankfurter Musikhochschule und in Meisterkursen bei namhaften Pianisten.

Zeit seines Lebens hat er sich hauptsächlich den Zentralwerken der Klavierliteratur gewidmet. Sein Repertoire umspannt höchst anspruchsvolle Werke von Bach bis Prokofjew. Er spielt nur Stücke, zu denen er einen leidenschaftlichen Zugang habe. Schwerpunkte sind Mozart, Beethoven, Schubert, Schumann, Chopin, Brahms und Transkriptionen aus Opern Richard Wagners. Viele Werke davon hat er auf CD eingespielt. Sehr beliebt sind die CDs „Zugaben“ mit gern gehörten „Ohrwürmern“ der Klavierliteratur. Solche Programme mit diesen Zusammenstellungen bietet er gerne Veranstaltern an, wie auch unserer MUNDUS Senioren-Residenz in Mainz. Hier konnte er auch schon zwei Mal die Weihnachtsfeier musikalisch gestalten und spielte unter anderem aus seiner beliebten CD „Weihnachten am Klavier“ deutsche und internationale Weihnachtslieder im alten barocken Satz oder in romantischen Arrangements von sich selbst. Neben seiner Konzerttätigkeit unterrichtet Wilhelm Ohmen an der Hochschule für Musik Saar. Beim Verlag Schott Music Mainz ist er seit vielen Jahren als Herausgeber zahlreicher Klaviereditionen tätig.

Der bekannte Musikkritiker Sigfried Schibli sagt über den Künstler, dass eine differenzierte Anschlagkultur sowie hohes stilistisches Empfinden die Merkmale sind, die Wilhelm Ohmens Spiel charakterisieren und auszeichnen. Die Ernsthaftigkeit seiner Programmzusammenstellungen und sein konzentriertes Spiel sind laut des Kritikers hoch geschätzt.

Vorschau

*Konzert mit Wilhelm Ohmen
am **23. Mai 2018 um 19 Uhr**
in unserer MUNDUS Senioren-Residenz
in Mainz.*



„MAINZ WIE ES SINGT UND LACHT“

Die Prunksitzung für Senioren in der Rheingoldhalle



Mainzer Hofsänger



Es war wieder einmal eine schöne Karnevalszeit. Jedes Jahr besuchen viele unserer Bewohner auch die Prunksitzung für Senioren in der Rheingoldhalle. Sogar von unserer Pflegestation kommen einige Bewohner mit. Karneval in Mainz ist für die meisten unvergleichlich. Ein Mainzer ohne Sinn für das närrische Treiben sollte in der „Fünften Jahreszeit“ wahrscheinlich in den Urlaub fahren. Es ist kaum vorstellbar, dass die Möglichkeit besteht, den Narren zu entkommen. Deshalb ist es uns immer ein besonderes Vergnügen, wenn wir die Prunksitzung besuchen können. Für viele heißt das, den Kostümkoffer aus dem Keller kramen und sich entscheiden zu müssen, als was man am liebsten erscheinen möchte.

Der Rosenmontagsumzug direkt vor der Haustür

Es ist jedes Jahr wieder etwas ganz Besonderes - der Rosenmontagsumzug auf der Großen Bleiche. Der ein oder andere Bewohner ist früher sicher auf einem solchen Wagen dabei gewesen. Es ist immer wieder erstaunlich, mit wieviel Phantasie die Teilnehmer diese Wagen schmücken.



Rosenmontagsumzug auf der Großen Bleiche



Blick aus der Residenz

Die Zugstrecke des Rosenmontagsumzuges in Mainz ist 7,2 Kilometer lang. Die Narren brauchen dafür dreieinhalb bis vier Stunden. Los geht es um 11.11 Uhr in der Boppstraße, Ecke Josefsstraße, der Zug der Narren ist aber aneinandergereiht inzwischen stattliche neun Kilometer lang. Wenn also der erste in der Parcusstraße ankommt, sind die letzten noch nicht einmal losgegangen...

„EINE MUNDUS VOLLER NARREN“



Unser Direktor Herr Uhlig mit Herrn Pitta.



Clowns unter sich.



Frau Hof und Herr Schneider



Stimmungsvolle Unterhaltung vom Feinsten.



Herr Kuhfus mit seiner Frau.



Herr Pitta bringt die Kreppel.

KARNEVAL IN UNSEREN ANDEREN RESIDENZEN

In all unseren Residenzen steppte an Karneval oder wie es andernorts heißt, Fasching, der Bär. Viele Bewohner ließen sich vom karnevalistischen Treiben anstecken. Manche Bewohner sind wahre Karnevalprofis und haben noch ganze Koffer voller Kostüme im Keller oder bei den Kindern lagern. Es war erstaunlich, mit welchen Verkleidungen in allen Residenzen aufgewartet wurde. In jeder Residenz fanden eine oder sogar zwei Veranstaltungen statt. Etwas ganz Besonderes ist Karneval natürlich in unserer Residenz in Mainz. In Rheinland-Pfalz herrscht an den närrischen Tagen ohnehin schon der Ausnahmezustand. Behörden haben bis auf Notbesetzungen an diesen Tagen geschlossen und alles was sich auf den Beinen halten kann, bevölkert die Mainzer Innenstadt.

Aber auch in Kassel, das im Gegensatz zu Rheinland-Pfalz und Nordrhein Westfalen, kaum bekannt ist für große Festivitäten während der fünften Jahreszeit, war es in der Residenz stimmungsvoll und bunt. Karneval kennt keine Altersbeschränkungen. Jeder ist willkommen und kann mitmachen. Selbst eingefleischte Faschingsmuffel lassen sich von der Stimmung anstecken und ehe sie sich versehen, haben sie die Arme bei der Polonaise auf den Schultern liegen und ziehen zu karnevalistischen Stimmungsliedern durch den Saal.

AUS ESSEN



Die Stimmung reißt auch die vermeintlichen „Karnevalsmuffel“ mit.



Das Prinzenpaar zu Besuch in der MUNDUS.



Cowboy und Indianer gemeinsam beim fröhlichen Feiern.

AUS LUDWIGSHAFEN



„An der Nordseeküste“, schmettert es durch den Saal und alle schunkeln mit.



Die fescen Seeleute werden heute nicht mehr aufs Schiff gehen wollen, denn hier spielt die Musik und hier tanzt das Mariechen (unten).



AUS KASSEL

Das Programm zum Mitmachen und Mitsingen fand großen Anklang und neue Fans.



Los geht sie, die Polonaise.



Das kleine Mariechen hat alle begeistert.



Tante Lilli (Mitte) ist in Kassel eine Institution.

SIEGERFOTO MUNDUS-FOTOWETTBEWERB



Wir haben uns wieder sehr über die rege Teilnahme an unserem Fotowettbewerb gefreut. Unser Glückwunsch geht an Frau Klausch aus Ludwigshafen. Frau Klausch ist keine Bewohnerin unserer Residenz, hat sich jedoch wie einige andere externe Leser an unserem Fotowettbewerb beteiligt. Bitte schicken Sie uns auch dieses Mal wieder Ihr Lieblingsfoto per Mail an: a.grosse@mundus-leben.de oder per Post an: MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH, Christian Day und Detlef Heitzmann, Scharnweberstraße 1 in 13405 Berlin. Der Gewinner erhält ein Abendessen zu zweit in einem schönen Restaurant.

TIPPS ZUM FOTOGRAFIEREN MIT DEM HANDY



Kaum ein aktuelles Mobiltelefon kommt noch ohne Handykamera aus. Dabei werden die eingebauten Kameras dank immer höherer Auflösung auch qualitativ ständig besser. An professionelles Equipment reichen auch heutige Handykameras bei Weitem nicht heran. Ihr großer Vorteil liegt aber ganz woanders, und zwar in ihrer ständigen Verfügbarkeit. Und in der Spontanität liegt auch der Reiz des Fotografierens mit einem Smartphone oder Handy. Lustige oder bewegende Szenen können einfach aus dem Moment heraus festgehalten werden. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen und störende Effekte zu minimieren, gilt es aber auch bei der Handyfotografie ein paar Dinge zu berücksichtigen.

Kameras mit einer hohen Auflösung wählen

Die Auflösungen der aktuellen Handykameras reichen mittlerweile an die Auflösungen heran, über die vor einigen Jahren nur wirklich gute Digitalkameras verfügten. Dabei gilt: Je größer der Megapixel-Wert, umso großflächigere Bilder sind möglich. Über die Qualität der Bilder sagt die Angabe an sich allerdings erst mal nichts aus, insbesondere lässt sich sogar sagen, je höher die Megapixel-Zahl, desto höher auch das Bildrauschen und die Verwacklungsgefahr. Aber es lassen sich mit zunehmender Auflösung immer mehr Details festhalten und auch in der Endbearbeitung lässt sich aus hochauflösenden Bildern mehr herausholen. Was man als Handy-Fotograf auch schnell übersieht: Bilder in höherer Auflösung benötigen viel Platz auf der Speicherkarte. Darum sollte man beim Kauf des Handys nicht

nur auf die Pixelzahl achten, sondern auch die Kapazität des Speichers berücksichtigen.

Die Aufnahmeeinstellungen überprüfen

Die Standardeinstellung ist bei vielen Smartphones nicht unbedingt auch immer die Einstellung mit der höchsten Auflösung. Mit Einstellungen wie "Fein" oder gar "Superfein" lässt sich meist eine bessere Bildqualität erreichen. Dabei gilt es zu beachten, dass je höher die Auflösung und Qualität gewählt werden, desto größer auch die zu speichernden Dateien werden.

Digitalen Zoom weglassen

Manch ein Handyfoto erscheint später auf dem Rechner grob und pixelig, und das trotz hoher Auflösung. Der Grund hierfür: Die meisten Handykameras verfügen lediglich über einen integrierten digitalen Zoom, anstelle eines besseren optischen Zooms. Dabei wird das Bild nicht wirklich herangezoomt, sondern lediglich beschnitten oder hochskaliert. Das bedeutet, dass die fehlenden Pixel von einer Software einfach ins Bild „hinein gerechnet werden“. Aus diesem Grund sollte man ohne analogen Zoom darauf verzichten, das Motiv per Knopfdruck näher heranzuholen, sondern sich stattdessen durch Verkürzen des Abstands der Problematik zu entziehen.

Nicht mit Blitz fotografieren

Wer extreme Schatten, starke Kontraste und falsch wiedergegebene Farben vermeiden möchte, der sollte wirklich nur im Notfall auf den automatischen Blitz zurückgreifen und lieber die natürlichen Lichtverhältnisse nutzen.

Mit diesen Tipps sind Sie nun bestens gerüstet für schöne Fotos mit Ihrem Handy. Probieren Sie es einfach mal aus. Gerne helfen Ihnen auch unsere Mitarbeiter, wenn Sie mal ein Foto versenden oder ausdrucken möchten. Sprechen Sie uns einfach an!



Was hat Yoga mit Senioren zu tun hat? Eine ganze Menge! Denn Yoga ist die perfekte Bewegungsart für das Alter: Die Übungen können wunderbar auf Senioren angepasst werden, sie machen den Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

Yoga ist eine uralte Lehre aus Indien, die in jedem Lebensalter ausgeübt werden kann. Gerade auch Senioren und ältere Menschen profitieren von den Dehnungs- und Entspannungsübungen des Yoga und der Meditation, die diese indische Lehre bietet. Yoga hat nachweisbare Auswirkungen auf die Gesundheit und auf das Wohlbefinden. Regelmäßige Yogaübungen fördern unter anderem die Gesundheit, die Lebensfreude, die Vitalität und das Wohlbefinden für Körper und Geist. Dabei ist Yoga in seinen Übungen und Varianten so vielfältig, dass es praktisch für jeden Menschen und für jedes Alter geeignet ist, ganz egal, wie beweglich jemand ist. Denn wer bei Yoga nur an abenteuerliche Verrenkungen und den Lotussitz denkt, der liegt ganz falsch. Yoga ist weit mehr als das. Wer einmal die uralten Yogis in Indien gesehen hat, der weiß, dass man Yoga noch bis ins hohe Alter ausüben kann.

**„Die perfekte
Bewegungsform
fürs Alter“**

Natürlich sind die alten indischen Yogis Ausnahmen, die schon seit Jahrzehnten Yoga praktizieren und entsprechend auch extreme Übungen ausüben können, dennoch kann man mit entsprechender Anleitung auch noch im hohen Alter Yoga praktizieren. Yoga bietet ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken, die den Körper und seine Funktionen regenerieren. Yoga ist für Senioren und ältere Menschen besonders gut geeignet, da es die körperliche Beweglichkeit erhält und die Koordination verbessert. Gleichzeitig hält es ältere Menschen auch geistig fit und beweglich. Die Muskeln und Sehnen werden durch Yoga gestärkt und verhelfen so dem Körper zu einer natürlicheren Haltung, die sich insbesondere auch auf den Rücken auswirkt und eventuell vorhandene Rückenschmerzen zum Teil ganz verschwinden lässt. Außerdem sorgen die meditativen Übungen für Entspannung und für mehr Gelassenheit im Alltag.

Yoga für Senioren fördert die Beweglichkeit, Herz- und Kreislauf und baut Spannungen ab. Durch Yoga wird die Muskelkraft erhalten und entwickelt, was sich positiv auf Wirbelsäule und Gelenke auswirkt. Yoga fördert das Gleichgewicht, die Koordination und Konzentration, fördert die Durchblutung der inneren Organe und wirkt unter anderem auch verdauungsfördernd.

Yoga-Kurse speziell für ältere Menschen

Yoga ist für fast alle älteren Menschen geeignet, auch wenn sie körperliche Beeinträchtigungen haben. Ein erfahrener Yogalehrer wird diese Beeinträchtigungen berücksichtigen und die Yogaübungen entsprechend anpassen beziehungsweise Alternativübungen anbieten. Oftmals werden durch Yoga die Beeinträchtigungen und Schmerzen sogar gemindert, in manchen Fällen verschwinden sie sogar ganz. Besonders bei Rheuma, Hüftsteifigkeit, Rückenproblemen, Arthrose oder Arthritis kann Yoga für Senioren oftmals helfen, die Beschwerden zu lindern. Kurse für Yoga für Senioren werden in vielen Turn- und Sportvereinen angeboten. Auch viele Volkshochschulen bieten entsprechend angepasste und spezialisierte Yoga-Kurse für ältere Menschen an. Natürlich muss es kein Ziel sein, mit über 80 Jahren noch den Kranich zu erlernen oder den Kopfstand. Doch sanftes Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken und führt auf jeden Fall zu mehr geistigem und körperlichem Wohlbefinden.



Wenn auch Sie sich für Yoga interessieren, sprechen Sie gerne unsere MUNDUS Mitarbeiter an. Sie finden ganz sicher gemeinsam mit Ihnen den richtigen Kurs für Sie.

Lachen ist gesund

Lachyoga, auch Hasya-Yoga oder Yogalachen genannt, ist eine ganz besondere Art des Yoga, bei dem das Lachen im Mittelpunkt steht. Das Lachen soll entspannungs- sowie gesundheitsfördernde Auswirkungen auf den Menschen haben. Das Besondere beim Lachyoga ist, dass erst einmal grundlos, somit ohne Grund wie beispielsweise einen Witz, gelacht wird. Das grundlose Lachen soll beim Lachyoga für Senioren sodann in echtes Lachen übergehen.

Nach dem indischen Arzt Madan Ktaria entfaltet Gelächter immer seine Wirkung, ganz gleich, ob es ein echtes Lachen oder ein "künstliches" Gelächter ist. Beim Lachen wird der Organismus besonders gut mit Sauerstoff versorgt, er entspannt sich. Das Lachyoga beginnt in einer Gruppe, in der alle Teilnehmer "künstlich", also ohne äußeren Beweggrund wie einen Scherz, einen lustigen Film oder einen Witz, anfangen, zu lachen. Mit der Zeit geht dieses rein mechanische Gelächter dank Blickkontakte der Einzelnen untereinander in ein echtes Gelächter über.

Mittlerweile ist bekannt, dass Lachen im wahrsten Sinne gesund ist. Durch das Lachen werden entzündungshemmende sowie schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das körpereigene Abwehrsystem wird gestärkt, der Austausch von Sauerstoff im Hirn wird erhöht, der Blutkreislauf in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Metabolismus angefeuert. Lachen kann auch helfen, Nervosität abzubauen. Außerdem ist es unmöglich, zu lachen sowie gleichzeitig zu denken. Lachen ist also auch eine Entspannung für Hirn und Geist.

Die Fans des Lachyoga für Senioren haben unterdessen ein großes internationales Netzwerk gesponnen. Es gibt Lachclubs in zahlreichen Ländern der Erde. In ihnen wird hemmungslos gelacht und die Teilnehmer verlassen nachher die Gruppe gelöst und unbeschwert. Um Lachyoga auszuüben benötigt man aber keine Gruppe, man kann auch ganz alleine für sich Lachyoga praktizieren.

AUF DEN HUND GEKOMMEN ...



Die positiven Auswirkungen regelmäßiger Hundespaziergänge sind für Senioren größer als die Teilnahme an speziellen Trainingskursen, wie eine aktuelle Studie zeigt. Gerade ältere Menschen profitieren daher von der Verantwortung für einen Vierbeiner.

Allerdings ist nicht jeder, der möchte, dazu in der Lage, einen Hund dauerhaft zu halten. Die Lösung könnte daher auch ein Teilzeithund sein – warum nicht mal ausprobieren?

Der hohe gesundheitliche Wert regelmäßiger Bewegung ist für alle Altersgruppen unumstritten. Bei Senioren trägt ein bewegungsreicher Alltag dazu bei, Körper und Geist fit zu halten und die Lebensqualität zu erhalten. Studien zum Aktivitätsverhalten der deutschen Bevölkerung zeigen jedoch, dass sich insbesondere die älteren Menschen zu wenig bewegen. So schwindet mit fortschreitendem Alter häufig das Bedürfnis, aus dem Haus zu gehen. Manchmal dient das Wetter als Vorwand, nicht spazieren zu gehen. Wer sich aber um einen Hund kümmern muss, dreht auch bei Regen noch eine Runde. Auf diese Weise trägt der Vierbeiner mehr zur Gesundheit im Alter bei als ärztliche Ermahnungen oder die Teilnahme an Sportkursen für Senioren,

berichten britische Forscher in einer veröffentlichten Studie. Ihrer Untersuchung zur Folge bewegen sich Hundebesitzer selbst bei nasskalter Witterung noch mehr, als es Gleichaltrige ohne Hund bei bestem Wetter tun.

Regelmäßiges Gassi gehen ist wirksamer als punktueller Sport

An der Studie beteiligten sich mehr als 3.000 Menschen im Alter von 49 bis 91 Jahren, 573 davon waren Hundehalter. Die Testpersonen erhielten jeweils ein Gerät, das eine Woche lang tagsüber am Körper getragen wurde und sämtliche Bewegungsaktivitäten registrierte. Je schlechter das jeweilige Wetter, umso deutlicher war der Zusammenhang zwischen Hundebesitz und körperlicher Aktivität. Bei ungünstigsten Wetterbedingungen hatten die täglichen Gassigeher 20 Prozent höhere Aktivitätswerte und verbrachten pro Tag im

Schnitt 30 Minuten weniger sitzend als die anderen. Das mag zunächst wenig erscheinen, doch tatsächlich ist bekannt, dass es auf die tägliche Aktivität ankommt. Ein Vergleich mit anderen Studien zeigte, dass die Auswirkungen des regelmäßigen Gassigehens größer sind als die Teilnahme an speziellen Trainingskursen für ältere Menschen. Wissenschaftler der veterinärmedizinischen Fakultät in Kalifornien fanden zudem heraus, dass Senioren, die einen Hund haben, nicht nur aktiver sind, sondern auch Kontakte mehr pflegen und sich mehr mit ihren Mitmenschen über aktuelle Erlebnisse und Ereignisse austauschen.

Hundepatenschaft ist ein Gewinn für alle Seiten

Nun kann sich nicht jeder einen Hund halten, um seinen inneren Schweinehund zu besiegen. Doch in Zeiten von Wunsch-Großeltern, Carsharing, Kleiderkreisel und Couchsurfing gibt es auch hierfür mittlerweile einige Alternativen. Wie wäre es beispielsweise mit einer Hundepatenschaft? In vielen Haushalten mit Hunden gibt es zu wenig Zeit für die Vierbeiner. Während Frauchen und Herrchen bei der

Arbeit und die Kinder in der Schule sind, wartet das behaarte Familienmitglied einsam zu Hause. Wie schön wäre es da, wenn ein lieber Mensch aus der Nachbarschaft regelmäßig vorbeikäme und mit dem Hund spazieren ginge. Der Vierbeiner bekäme mehr Abwechslung, die Halter Entlastung und das Teilzeit-Herrchen Bewegung und jede Menge Spaß. Wer einen Patenhund sucht, könnte dies durch einen Aushang beim nächstgelegenen Tierarzt bekannt machen oder in der Nachbarschaft nachfragen. Hundehalter, die Unterstützung suchen, machen dies auch oft über Aushänge in der Nachbarschaft, durch Nachfrage in Seniorentreffs oder sogar über Kleinanzeigen. Um Missverständnissen aber im Vorfeld vorzubeugen wäre es wichtig, Erwartungen und Wünsche klar und deutlich zu formulieren. Auch Geduld ist sicherlich notwendig, damit Hund und Pate sich aneinander gewöhnen können. Die Investition lohnt sich aber auf jeden Fall: Am Ende profitieren alle.

Sie haben Interesse an einer Hundepatenschaft oder am Thema Bewegung mit Hund? Das Mitarbeiterteam der MUNDUS Residenz hilft Ihnen dabei gerne weiter.



„Gib' dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund.“ (Hildegard von Bingen)



ES WIRD LECKER UND BUNT

Nicht jeder kann einen Garten sein Eigen nennen, um dort leckeres Gemüse anzubauen. Doch wer einen Balkon oder eine kleine Terrasse besitzt, muss auf eigenes Gemüse auch nicht verzichten.

Ein Balkon oder eine Terrasse sind schließlich nicht nur dazu da, um sie mit Blumen zu beschmücken. In Töpfen oder Blumenkästen lässt sich auch hier Gemüse bestens pflanzen. Es gibt einige Gemüsesorten, die dabei einen schnellen und auch guten Ernteerfolg versprechen.

Voraussetzungen für den Anbau

Damit das Gemüse prächtig gedeiht und viele Früchte trägt, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein. Zum einen kommt es auf die Auswahl der passenden Gemüsesorte an, und zum anderen muss ausreichend Sonne vorhanden sein. Deshalb eignen sich für den Anbau Balkone und Terrassen, die nach Südosten oder Südwesten ausgerichtet sind.

Außerdem müssen der Balkon oder die Terrasse gut durchlüftet sein. Die Luft darf nicht stehen und beispielsweise auch nicht mit Zigarettenrauch belastet sein. Sollte keine ausreichende Luftzirkulation gewährleistet sein, dann sind die Pflanzen wesentlich anfälliger für Schädlinge.

Für das Pflanzen von Gemüse auf dem Balkon oder der Terrasse sollten möglichst große Gefäße verwendet werden. Sie sollten mindestens zehn Liter fassen können und wahlweise aus Ton, Kunststoff oder Holz sein. Alternativ dazu kann man auch einen fertigen Bausatz für ein Minibeet aus Holz besorgen, das dann einem Hochbeet ähnelt.

Die Erde für den Gemüseanbau sollte mit reichem Kompost angereichert werden, damit darin ausreichend Nährstoffe vorhanden sind. Für ein optimales Wachstum der Gemüsepflanzen ist auch die Beigabe eines Langzeitdüngers zu empfehlen. Im Sommer sollte man dann noch einmal einen Flüssigdünger



verwenden, damit der Nährstoffvorrat noch einmal aufgefüllt wird.

Empfehlenswerte Gemüsesorten

Nicht alle Gemüsesorten eignen sich gleichermaßen für den Balkon oder die Terrasse. Und es ist natürlich besonders motivierend, wenn das erste Gemüse nicht allzu lange auf sich warten lässt. In diesem Fall macht es sich gut, wenn man sich anfangs vor allem für Gemüsesorten entscheidet, die recht schnell wachsen. Die folgenden Gemüsesorten sind daher nahezu perfekt für den Anbau auf Balkon oder Terrasse.

*** Radieschen ***

Radieschen können zwischen April und September ausgesät werden und schon nach rund vier Wochen geerntet werden. Wer alle zwei bis drei Wochen frisch aussät, hat für diese leckere Gemüsesorte eine besonders lange Erntezeit.

*** Pflücksalat ***

Pflücksalat lässt sich ebenfalls besonders gut ziehen. Geeignete Sorten wären unter anderem Feldsalat, Rucolasalat und Lollo Rosso. Auch der Pflücksalat braucht einen sonnigen bis halbschattigen Platz. Die Aussaat erfolgt von März bis August. Zwischen den einzelnen Pflanzen sollte man einen Abstand von drei Zentimeter einhalten.

*** Mohrrüben ***

Auch Möhren lieben die pralle Sonne und können je nach Sorte zwischen Ende Februar und Juni gepflanzt werden. Es sollte dabei ein Abstand von fünf Zentimeter zwischen den Pflanzen eingehalten werden und eine Saattiefe von circa drei Zentimetern berücksichtigt werden. Platziert man Zwiebeln neben Möhren, hat man eine gute Abwehr gegen die Möhrenfliege. Gut geeignete Nachbarn für Möhren sind außerdem Tomaten, Erbsen, Salat und Dill.

* Tomaten *

Tomaten sind wohl das Gemüse, das am häufigsten auf dem Balkon oder der Terrasse angebaut wird. Tomaten können beispielsweise in Kübeln, Balkonkästen oder Blumenampeln kultivieren. Wichtig dabei ist nur, dass man bedenkt, dass Tomaten ganz viel Sonne und viel Wasser benötigen, um ordentlich zu gedeihen.

* Gurken *

Gurken sind ebenfalls bestens für den Anbau auf Balkon und Terrasse geeignet. Sie brauchen wie die Tomaten auch sehr viel Wärme und Sonne. Sie eignen sich zudem ebenfalls für den Anbau in Kübeln, Ampeln und großen Töpfen. Neben den herkömmlichen Gurken eignen sich für den Anbau auch sehr gut Minigurken und Zitronengurken. Mit der Aussaat kann man ab Mitte Mai beginnen.

* Paprika *

Ebenfalls ab Mitte Mai kann die Paprika einen Platz auf dem heimischen Balkon oder der Terrasse bekommen. Um einen tollen Geschmack zu erzielen, braucht sie aber unbedingt viel Sonne. Beim Anbau kann man selbst entscheiden, ob man Jungpflanzen aus der Gärtnerei pflanzt oder aber die Paprika selbst vorziehen möchte. Bei der letzten Variante sollte man die Samen einen Zentimeter tief in die Anzuchtschälchen pflanzen und dann bei circa 28 Grad reifen lassen. Ab Anfang Mai können die Jungpflanzen dann in das Gemüsebeet gepflanzt werden.

* Kräuter *

Auch Kräuter passen sehr gut auf den Balkon oder die Terrasse. Allerdings sollte man darauf achten, dass Kräuter keine pralle Sonne vertragen. Die Kräuter sollten deshalb an einem halbschattigen Platz stehen. Was die Auswahl betrifft, so kann man bei Kräutern eigentlich alles anbauen, was das Herz begehrt. Sehr beliebte Kräuter sind zum Beispiel Dill, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Melisse, Thymian und Lavendel. Egal für welche Sorte man sich entscheidet, alle Kräuter sollten ab Mitte Mai angebaut werden.

Hochbeet als optimale Lösung

Neben großen Gefäßen oder Blumenkübeln kann man für den Anbau von Gemüse auf dem Balkon oder Terrasse auch ein Hochbeet wählen. Denn ein Hochbeet ist eine tolle Möglichkeit, rückschonend Pflanzen anzubauen. Die Modelle auf Stelzen sind dazu noch besonders platzsparend: Handschaufel, Gartenhandschuhe und andere kleine Beetwerkzeuge finden griffbereit unter dem Hochbeet Platz. Und die Hochbeete auf Rollen lassen sich bei Bedarf einfach in einer andere Ecke des Balkons oder der Terrasse schieben.

Neuer Trend - Indoor Gardening

Indoor-Gardening ist der neue Trend für alle, die keinen eigenen Garten oder Balkon haben und deren Fensterbrett einfach zu schmal zum Gärtnern ist. Manche Pflanzen werden schon lange klassischerweise indoor gehalten: Basilikum, Petersilie und die gute alte Gartenkresse. Letzteres ist sehr einfach: Die Samen auf Watte oder Küchenpapier streuen, wässern, der Rest passiert alleine.

Doch das reicht manchen inzwischen nicht mehr. Sie denken sich Methoden aus, wie zum Beispiel auch Kartoffeln oder Tomaten in einer Wohnung angepflanzt werden können. Das Ganze nennt sich Indoor Gardening. Die Kartoffeln beispielsweise werden dabei in einen Jutebeutel voller Erde gesteckt. Der kommt auf einem Teller auf die Fensterbank. Im Sack vermehren sich dann die Kartoffeln. Für Tomaten wiederum braucht man drinnen einen geeigneten Behälter, der im Wohnzimmer oder woanders steht. Ansonsten wachsen sie wie draußen: Nach oben, angebunden an Rankhilfen.



Buchtip Indoor Gardening:

„Kreativ gärtnern und ernten das ganze Jahr“, von Silvia Appel, Michael Fischer Verlag, 96 Seiten, 14,99 Euro.

BÜCHER FÜR DEN FRÜHLING



Traurig und einsam blickt der Mann auf die trübe Landschaft des nicht enden wollenden Winters. Doch plötzlich setzt sich ein kleiner Vogel unverhofft auf den Ast eines kargen Baumes, der wie von Zauberhand un-

mittelbar anfängt zu blühen. Kaum fliegt der Vogel davon, kehrt der Winter jedoch zurück. Der Mann erkennt, wie sehr er sich nach der Wärme und Schönheit des Frühlings sehnt, und macht sich auf, den geheimnisvollen Vogel zu finden. Auf seiner Reise erwarten ihn Abenteuer, und er begegnet Menschen, die ihn daran erinnern, was im Leben wirklich wichtig ist.



Wien, 1912. Nach einer Kindheit in Armut hat Marie Haidinger es geschafft. Seit wenigen Monaten ist sie Kindermädchen in der Sternwartestraße 71 – dem Haushalt des berühmten Schriftstellers Arthur Schnitzler im gediegenen Cottage-Viertel. Als sie für ihren Dienstherrn in der nahe gelegenen

Buchhandlung auf der Währinger Straße ein Buch abholt, lernt sie eine völlig neue Welt kennen: Die Welt der Bücher. Und Oskar, den ebenso charmanten wie mittellosen Buchhändler, der ihr schon bald Avancen macht. Aber meint Oskar es auch ernst mit ihr? Wie brüchig das Glück sein kann, wird Marie klar, als Sophie, das Dienstmädchen der Schnitzlers, nach einer Abtreibung fast stirbt. Und als sie zufällig mithört, dass der Hausherr Oskar spätabends im feinen »Sacher« gesehen hat – in Begleitung einer überaus hübschen jungen Dame ...



„Ich sage immer, das Leben ist ein Maßband und das Stück, das mir bleibt, ist schon relativ kurz. Also, koste ich jeden Tag aus.“

TV-Koch, Bestsellerautor und Publikumslieb-ling Horst Lichter erzählt in seinem Buch von seinem bewegenden Leben und warum

er ihm einen neuen Sinn geben wollte. Nach vielen tragischen Schicksalsschlägen im Privatleben und nicht weniger zahlreichen Höhen und Tiefen im turbulenten Berufsleben erkannte er, warum es so wichtig ist, das Leben immer wieder neu in die Hand zu nehmen, es ganz bewusst zu genießen und den Humor nie zu verlieren. Eine berührende Liebeserklärung an das Leben!



Unsere Sprache ist einem steten Wandel unterworfen. Während jedes Jahr das Jugendwort des Jahres gekürt wird und nicht selten Wortneuschöpfungen darunter zu finden sind, die hier zum ersten Mal auftauchen, verschwinden andere Wörter und Phrasen aus unserem Sprachgebrauch. Nicht sel-

ten deswegen, weil auch das dazugehörige „Ding“ aus unserem Alltag verschwindet. Und plötzlich findet sich kein Bandsalat mehr im Kassettenrecorder, das Testbild ist Geschichte, der Lebertran schmeckt abominabel und für die Parkuhr fehlt der passende Groschen. Dieses Buch von Petra Cnyrim stellt solche Wörter zusammen – und lädt ein zum Schwelgen, Erinnern und Schmunzeln.

„Antibiotikum fürs Alter“

Uns Rentnern wird ja gern nachgesagt, dass wir jede Woche beim Arzt unsere Freizeit versitzen, weil uns zu Hause langweilig wäre. Weit gefehlt, wir sind nicht häufiger krank als junge Menschen, wir nehmen uns nur selbst ernst. Obwohl man heute fast vergnügungssüchtig sein muss, wenn man mit einem wirklichen Problem zum Arzt geht. Schon dieses subtile Lächeln mancher Ärzte bringt mich auf die Palme. Ich weiß schon, was der weiß bekittelte Akademiker denkt, da hat er noch keine Hände gewaschen. Jedenfalls kommt meine Freundin Olga vom Arzt und sieht gar nicht gut aus, was mich sehr wundert, als sie heute Morgen losging, war sie sehr fidel und hatte lediglich anfallartige Schmerzen in den Beinen. Vor Jahren wurde sie auf einer Reise durch den Bayrischen Wald von einer heimtückischen Zecke gebissen und seitdem, so ist sie sich sicher, hat sie diese Beschwerden. Davon wollte der Weißkittel gar nichts hören, sondern er ist felsenfest davon überzeugt, dass Olga lediglich ihr Alter nicht akzeptieren kann. Ich bin diesbezüglich ganz anderer Meinung. Ich kenne Olga seit der Grundschule, also deutlich länger als dieser ignorante Allgemeinmediziner. „Eine Untersuchung auf Borrelien bezahlt die Kasse nicht und Olga hat derartige Erreger auch nicht in ihrem Blut.“ meint der Arzt. Ich bin immer wieder überrascht, wie solche Diagnosen auf drei Meter Entfernung gestellt werden können, das grenzt an Hexerei. Er war nicht willens, die von Olga für notwendig befundene Untersuchung in die Wege zu leiten, auch nicht unter den Umständen, dass Olga selbige von ihrer Rente selbst bezahlt. Hier war guter Rat teuer, aber nicht jeder Rentner ist so unbedarft und allein, wie viele glauben. Meine Enkelin, ihrerseits MTA (medizinisch-technische Assistentin) an der Uniklinik war bereit, gemeinsam mit uns einen etwas unspektakulären Weg zur Diagnosefindung zu begehen. „Oma, ihr braucht jemanden, der deiner Freundin Blut abnimmt und ich analysiere die



Probe bei mir im Labor.“ Glücklicherweise verfügte meine Enkelin auch über den Kontakt zu einer befreundeten Ärztin, die Olga das nötige Blut abnahm. Wir kamen uns wie Schmuggler vor, als wir das kleine Reagenzglaschen in die Uniklinik transportierten. Meine Enkelin nahm es an sich, versprach uns die Ergebnisse in einer Woche, drückte uns noch jedem einen Kuss auf die Wange und warnte uns vor der Krankenhauscafeteria, die wir eigentlich aufsuchen wollten. Wir waren mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, insofern sprach nichts dagegen, uns im Restaurant auf der gegenüberliegenden Straßenseite, ein Gläschen Weißwein einschenken zu lassen. „Gerda, hättest du je daran gedacht, dass wir beide irgendwann mal Röhrchen mit Blut durch die Stadt transportieren würden?“ fragte Olga. „Hättest du früher jemals daran gedacht, dass dir ein Arzt eine wahrscheinlich notwendige Untersuchung verweigern würde?“ antwortete ich mit einer Gegenfrage. Nach einer Woche standen wir wieder vor der Uniklinik, Olgas Laborbericht in der Hand, und fühlten uns in unserem medizinischen Sachverstand und unserem Bauchgefühl aber auch unserer Machtlosigkeit bestätigt. Da tummelten sich die kleinen Borrelien offenbar in Olgas Blut als wären sie auf Klassenfahrt. Wir gingen schließlich zu meiner Hausärztin, die eine Freundin meiner Tochter war und die ich schon kannte, als sie noch mit ausgefallenen Milchzähnen hausieren ging. „Gerda, deine Freundin muss dringend eine Antibiotikakur beginnen.“ Man stelle sich mal vor, Olga muss Antibiotikum einnehmen, obwohl sie doch angeblich gar nicht krank ist, sondern nur ihr Alter nicht akzeptieren kann. Ist doch wunderbar, wenn Antibiotikum auch gegen das unleidige Alter hilft. Ich habe mir gleich mehrere Packungen im Internet bestellt und Olga hat es auch gegen die Borrelien geholfen.

Bis dahin und bleiben Sie munter und lustig,
Ihre Gerda Glosse

Fadenrollen		Halogene		sportlich		meeres-tüchtig		Himmels-richtung		Amts- kleidung des Richters		Karten- spiel
Agenten- tätigkeit		Blutzucker hormon				Fabel- gestalt		Vorfüh- rung				
								Ausflug zu Pferde				
Bindewort zu dieser Zeit				reaktions- träge						Wäsche- stück		
			Berufs- sportler	Wand- schmuck					In der Nähe	Pflanzen- kunde		
			Börsen- ansturm						Abschlags- zahlung			
Währung					U-Bahn						US Bundes- staat	
Lange- weile					gehacktes Fleisch							
						Regelwerk						
						Boots- sportler						
alter Begriff für Großvater	funktions- fähig							Handlung				hilfreicher Zuspruch
	großes Gebäude							schräge Stütze				
			Ankunfts- zeit				Behörden- stelle					
			Liebhaber				Abitur					
Haupt- stadt der Fidschi Inseln		Krabbe							Fürwort			
		ehemalig							falscher Pfad			
				Zeitungs- spalte								kühles Getränk
				Stadt in Japan								
Pferde- sportart					Geschöpf					Roman Stephen King		
Fahrbahn					Großstadt bahn					Dessert		
							voluminös					
							Personen					
abwärts					 - Der Oxford Krimi						Wort aus dem Kochbuch
...und Nacht						Konzern						
			englischer Vorname					Neben- fluss der Elbe				
			Grün- fläche					stören				
Bewohner der ehemalig. DDR		Hinweis Eiweiß- baustein								Hühner- produkt		
					Einfräsung					Grundsatz		
					Stadt in der Schweiz				Rotwild			
								Stadt in Frankreich				
Damen- wäsche- stück	Hirnstrom- bild				Gewebe						englisches Bier	
	Kosewort Oma				Kräuter- getränk							
							Nervus vagus					
							Abkürzung rechts					
Gesichts- ausdruck						Abtrün- niger						
Vorsilbe												
			kehren						Bruce ...			

