



PRO SENIORE RESIDENZ OBERAU

# *Loisachauen-Blad'l*

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Oberau  
Oktober · November · Dezember 2024

Gesundheitsthema  
Nicht gesünder  
durch Nahrungs-  
ergänzungsmittel  
Seite 16



## Grußwort

von Christian Gallist

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

5

## Persönliches

Mitarbeiter stellen sich vor

6

## Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

8

## Erlebnisse

25 Jahre Pro Seniore Residenz Oberau

10

Los geht's mit dem Feiern

11

Und es geht weiter ...

12

## Vorstellung

Firma Baumgärtner

13

## Lesenswertes

Bewohnerinterview im

Betreuten Wohnen

14

## Gesundheit

*Nicht gesünder*

*durch Nahrungsergänzungsmittel*

16



Wir nehmen Abschied

19

## In eigener Sache

Grillparty in der Pflege

21

## Unterhaltung

Sudoku

22

## Impressum

„Loisachauen-Blad'l“  
ist die Haus-  
zeitung der Pro  
Seniore Residenz  
Oberau

**V.i.S.d.P**  
Christian Gallist,  
Naira Demuth

**Redaktion**  
Christian Gallist,  
Naira Demuth,  
Monika Jungfleisch

**Fotos**  
IMAGO,  
stock.adobe.com,  
Christian Gallist,  
Naira Demuth,  
Jessica Theil,  
Steffi Müller

**Gestaltung und  
Produktion**  
Forum GmbH,  
Saarbrücken

**Druck**  
O/D media GmbH,  
Ottweiler

**Auflage 300**

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

Kaum zu glauben aber wir befinden uns bereits in den letzten Zügen des Jahres 2024 und was war das für ein Jahr in unserer Residenz! Zum einen haben/durften wir 25 Jahre Pro Seniore Oberau feiern, zum anderen haben wir wieder viele Herausforderungen gemeinsam gemeistert. Über unseren neuen Residenzdirektor finden Sie einen Artikel auf den folgenden Seiten dieser Ausgabe.

Die Natur befindet sich im Wandel, zwischen Herbst und Winter. Die Blätter verfärben sich und fallen schließlich komplett ab, bis wir uns wieder in einer zauberhaften Winterlandschaft befinden. Die vielen Gespräche mit Bewohnern und Angehörigen haben mir wieder aufs Neue gezeigt, in welcher traumhaft schöner Landschaft wir uns befinden und auch Wohnen dürfen. Wir wohnen dort wo viele andere Menschen ihren Urlaub verbringen. Darüber können wir sehr dankbar sein.

Besonders unseren Bewohnern und Angehörigen ist bewusst in welcher malerischen Umgebung wir uns befinden. Von unserem hellen und schönen Foyer blickt man einerseits auf das Zugspitzmassiv und Wettersteingebirge, auf der anderen Seite liegt unser idyllischer Teich mit vielen Sitzgelegenheiten. Wir befinden uns 200 Meter vom Bahnhof entfernt und der Anschluss an die A95 ist auch direkt um's Eck.

Um die Vorteile unserer Residenz auch außenstehenden Personen zu verdeutlichen, werden unsere größeren Veranstaltungen auch wieder für die umliegenden Anwohner geöffnet.



Ebenso werden wir zukünftig regelmäßig die Veranstaltungspläne im Oberauer Gemeindeblatt veröffentlichen. Unsere Einrichtung ist ein Ort der Begegnung. Aus diesem Grund freuen wir uns auch jederzeit über Anfragen von Außerhalb, um z. B. unseren Zugspitzsaal oder das Bauernstüberl zu mieten. Ebenso sind Vereine, Kindergärten und auch alle anderen Institutionen jederzeit bei uns willkommen. Als Ansprechpartner der Residenz stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung, ebenso für alle Anfragen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien schon jetzt frohe Weihnachten, einen guten Rutsch ins Jahr 2025 und bleiben Sie mir gesund.

Herzlichst Ihr

Christian Gallist, Residenzberater

# *Herzlich willkommen!*

## **Einzüge Juni bis August 2024:**

### **Bereich Apartment**

Frau Zeis  
Frau Hagn  
Ehepaar Kurz

### **Bereich Pflege**

Frau Wilks  
Frau Hönig  
Frau Wagner  
Frau Sittenauer  
Herr Dimler  
Frau Streibel  
Frau Sager  
Frau Wertz

*Zum Einzug wünschen wir Ihnen  
das Allerbeste und freuen uns auf  
die gemeinsame Zeit mit Ihnen  
in unserer Residenz.*

*Ihr Pro Seniore Team*

# *Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!*

## *Im Oktober*

Frau Zeis  
Frau Zoepf  
Frau Braun  
Frau Wertz  
Herr Fischer  
Frau Preuß  
Herr Schmidt  
Frau Heusch  
Frau Schreiner  
Frau Wagner  
Frau Mauerer  
Frau Erdmann

## *Im November*

Herr Märkl  
Frau Kilisch  
Frau Drust  
Frau Tafel  
Herr Tiedke  
Frau Werstein  
Frau Ott

## *Im Dezember*

Frau Trantow  
Herr Schulz  
Frau Meißner  
Frau Rebig  
Frau Mangold  
Frau Hager  
Frau Schüll

*Ich wünsche,  
dass dein Glück  
sich jeden Tag erneure,  
dass eine gute Tat  
dich jede Stunde erfreue!  
Und wenn nicht eine Tat  
so doch ein gutes Wort,  
das selbst im Guten wirkt,  
zu guten Taten fort.  
Und wenn kein Wort,  
doch ein Gedanke schön  
und wahr,  
der dir die Seele mach  
und rings die Schöpfung klar.*



# Mitarbeiter stellen sich vor:

## Grüß Gott liebe Leserinnen und Leser!

Wie sehr habe ich das in den vergangenen Jahren vermisst, das sagen zu dürfen „Grüß Gott“ und endlich wieder nach Hause zurück-zukehren. Als gebürtiger Münchner und als Kind häufig mit meinen Großeltern in dieser Gegend unterwegs ist es wie ein nach Hause kommen nach fast einem viertel Jahrhundert. Meine Frau und ich, wir haben in den letzten Jahren so einige Urlaube hier in der Werden-felser Region verbracht und es war jedes Mal aufs Neue ein Deja-vu hier die Orte meiner Kindheit wieder zu sehen. Das „Heimweh“ wuchs von Mal zu Mal und wir beschlossen in 2020, wenn wir noch einmal neu beginnen sollten, dann hier in dieser Gegend ganz nach der Devise von Herrmann Hesse's Zitat:

*„Jedem neuen Anfang  
wohnt ein Zauber inne“*

Wer ist nun der „Neue“ in Oberau?

Mein Name ist **Bernhard Michael Becker**, ich bin 59 Jahre alt. Ich bin verheiratet und habe zwei Söhne (28 und 19 Jahre alt) und auch schon einen vier Jahre alten Enkel, unseren Thilo. Meine Frau und ich wir lieben die Berge und auch das Meer. Wir haben beide nach dem Abitur die Pflege gelernt, meine Frau in Hamburg und ich am damaligen Bezirkskrankenhaus Haar bei München. Und wir haben Beide die Ausbildung erfolgreich mit dem Staatsexamen abgeschlossen, meine Frau für die Pflege von Neugeborenen und Frühchen und ich in der Erwachsenenpflege.



Gleich nach meinem Examen 1989 wollte ich noch die Welt kennenlernen und neben der Medizin noch meinem anderen Berufswunsch nachkommen, dem Fliegen. Schon als kleiner Bub bin ich sehr zum Leidwesen meiner Mutter immer wieder alleine mit der Tram durch ganz München an den damaligen Flughafen München Riem gefahren und habe die Flugzeuge beim Starten und Landen beobachtet. Leider wurde es nichts mit dem Pilotentraum, aber das Fliegen und durch die Welt reisen konnte ich mir dennoch zunächst als Steward, dann als Kabinenchef und später als Team- und Stationsleitung ermöglichen.

Im Jahr 2006, exakt zur Fußball Weltmeisterschaft, habe ich durch einen Unfall meine Flugtauglichkeit verloren, was einerseits dramatisch war als junge Familie und unser jüngster war noch ein Säugling, aber andererseits ein Schubs in die richtige Richtung und Glück im Unglück. Denn ich habe meine eigentliche Profession die Pflege wieder zu meinem Hauptberuf gemacht. Da ich stets berufsbegleitend während der 17 Jahre fliegerischer Tätigkeit weiter in der Pflege gearbeitet habe, entweder Nachtwachen in Krankenhäusern oder Dienste in ambulanten und stationären Pflegediensten absolviert habe, konnte mir diese Zeit angerechnet werden und ich konnte mich gleich in die Pflegedienstleitung und später in die Einrichtungsentwicklung entwickeln. Diese Zeit war sicherlich nicht leicht und „unanstrengend“, jedoch sehr lehrreich. Zunächst habe ich die Examinierten Gruppe der Diakoniestation in Hamburg Othmarschen geleitet, im Anschluss die ambulante und stationäre Pflege der Elbschloss Residenz, später die Neueröffnung einer stationären Pflegeeinrichtung vom Rohbau bis zur Erstbelegung in Kaltenkirchen bei Hamburg begleitet und zuletzt über 11 Jahre eine stationäre Pflegeeinrichtung mit 235 Bewoh-

nerplätzen und 190 Mitarbeitenden als Direktor weiterentwickelt.

Jetzt bin ich hier bei Ihnen und ich freue mich sehr auf diese neue Aufgabe und vor allem auf Sie, Sie Alle in den nächsten Tagen, Wochen und Monaten kennenlernen zu dürfen. Mein größter Wunsch ist, stets gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen dafür Sorge zu tragen, Ihnen in dieser Gemeinschaft und diesem wunderschön gelegenen Haus ein schönes, sicheres und würdevolles Leben zu ermöglichen!

Ich kann schon guten Gewissens von mir behaupten, dass ich ein empathischer Mensch bin und Sie können mir da vertrauen, wenn ich Ihnen hier versichere, dass Sie mir Alle in dieser unserer wunderschönen Einrichtung sehr am Herzen liegen und ich Ihnen und uns gemeinsam eine gute Zeit wünsche!

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr

Bernhard Becker



## Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

an dieser Stelle finden Sie unsere besonderen Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Über **alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen** informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen.  
Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

## Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

### Oktober

**Mi 09.10. 11.00 – 12.30 Uhr**

*Weißwurst Essen*

**Do 10.10. 14.30 – 16.00 Uhr**

*Henny Schübel*

**Fr. 11.10. 10.30 – 11.00 Uhr**

*Katholischer Gottesdienst*

**Di 15.10. 10.30 – 11.00 Uhr**

*Evangelischer Gottesdienst*

**Do 24.10. 15.00 – 16.30 Uhr**

*Bierverkostung*

### November

**Fr 08.11. 10.30 – 11.00 Uhr**

*Katholischer Gottesdienst*

**Mi 13.11. ab 16.00 Uhr**

*Fackelwanderung*

**Do 14.11. 14.30 – 16.00 Uhr**

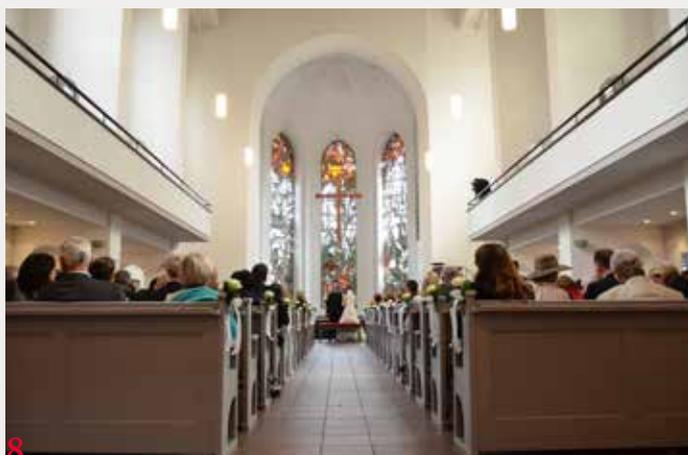
*Henny Schübel*

**Di 26.11. 10.30 – 11.00 Uhr**

*Evangelischer Gottesdienst*

**Do 28.11. 14.30 – 16.00 Uhr**

*Adventkaffee*



## Dezember

Fr 06.12. 10.30 – 11.00 Uhr

*Katholischer Gottesdienst*

---

Fr 06.12. ab 14.30 Uhr

*Nikolausfeier*

---

Do 12.12. 14.30 – 16.00 Uhr

*Henny Schübel*

So 15.12.

*Weihnachtsfeier*

---

Di 17.12. 10.30 – 11.00 Uhr

*Evangelischer Gottesdienst*

---

Mo 30.12. ab 14.00 Uhr

*Jahresabschied*



**Änderungen vorbehalten.**

**Bitte entnehmen Sie die genauen Termine und Veranstaltungen der Tafel im Eingangsbereich.**

# 25 Jahre Pro Seniore Residenz Oberau

Das Jahr 2024 ist ein ganz besonderes für die Einrichtung in Oberau. Es ist das 25. Jährige Bestehen des Hauses.

Die Planung der großen Feier, begann bereits Anfang des Jahres mit allen Abteilungen. Ideen und Abläufe wurden geboren und mit jedem weiteren Treffen der Beteiligten nahm die Feier weiter mehr und mehr Gestalt an. Auch sämtliche behördlichen Regelungen konnten vorab eingeholt werden und somit war diesbezüglich alles in trockenen Tüchern. Das Rahmenprogramm stand ebenfalls recht schnell, mit dem beginnenden Gottesdienst, zuvor dem Sektempfang, reichlich essen der Metzgerei Haller, Getränke aus dem Ettaler Kloster und Kuchen der Bäckerei Aurhammer. Die Kinder wurden selbstverständlich auch bedacht, mit Kinder Schminken, Torwand schießen, einem Angel Spiel und überraschend besuchte uns auch der Clown. Musikalisch konnten wir unseren guten Bekannten Christian Aubeck beauftragen für Stimmung zu sorgen. Ebenso Hausführungen werden angeboten.

Der Tag, der Tage ist gekommen es ist der 15. Juni 2024. Alle haben sich in ihre Trachten gezwungen und fühlen sich mehr oder weniger wohl darin. Leider hatte es der liebe Wettergott nicht gut mit uns gemeint und brachte zuerst einmal einen bedeckten Himmel. Nach einem kurzen Zusammentreffen und Besprechung der Lage, ging es nun los mit den letzten Vorbereitungen. Pünktlich begrüßten wir unsere Bewohner, deren Angehörige und Gäste mit einem Glas Sekt. Zu den Gästen zählten nicht nur der örtliche Bürgermeister



und andere regionale Partner, sondern auch die Regionalleitung Bayern, Frau Sandra Emmer. Es folgte mit den beiden Geistlichen der ökumenische Gottesdienst. Natürlich kommt eine Feier nicht ohne Reden aus. Die ersten herzlich begrüßenden und einladenden Worte fasste die Residenzleiterin Frau Nüssgen. Anschließend Worte und eine kurze Vorstellung zu deren Funktion kamen noch von der stationären Pflegedienstleitung Steffi Müller, der ambulanten Pflegedienstleitung Melanie Kloke und der Regionalleitung Bayern Sandra Emmer. Während der etwas trockenen Reden, meinte der Wettergott wir bräuchten etwas Feuchtigkeit von oben. Es begann zu regnen ... Nichtsdestotrotz startete der Lauf ans Buffet mit der großen Auswahl an Spanferkel, Steaks, Würstel, Knödel, Kartoffelsalat und Weiterem. Daraufhin folgte eine kleine Verdauungspause mit musikalischer Untermahlung von Christian Aubeck. Somit war wieder etwas Platz für den Kaffee und die Kuchenvielfalt. Die Zeit verging wie im Fluge und es begannen langsam die ersten Aufräumarbeiten und die Bewohner und Gäste traten den Heimweg an. Danach schlossen wir noch in einer gemeinsamen, gemütlichen Runde den erfolgreichen Tag ab.

# Los geht's mit dem Feiern



**Die letzten Vorbereitungen**



**Reichlich Informationen**



**Gottes Vertreter**



**Gespannte Hörer**



**Herzliche Worte von Frau Nüssgen**



**Pflegedienstleitung Frau Müller**

# Und es geht weiter ...



**Kurze Pause bei den Getränken**



**Die Ausgabenperlen**



**Wettangeln**



**Lecker Kuchen**



**Ein kleiner Tanz**



**Es ist Zeit ...**



## *Ihr Wohlfühlraum – Raumausstattermeisterbetrieb Baumgärtner*

### **Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, lieber Leserinnen und Leser!**

Wir freuen uns, Ihnen unseren kleinen, aber feinen Raumausstattermeisterbetrieb vorzustellen! In nunmehr dritter Generation dreht sich bei uns alles um die Gestaltung und Verschönerung Ihrer Wohnräume. Ob ein neuer Bodenbelag oder Teppichboden, gemütliche Vorhänge, die sanft das Licht filtern, oder liebevoll aufgearbeitete Polster – wir bringen frischen Wind in Ihr Zuhause!

### **Unsere Leistungen:**

- abgepasste Teppichböden, Teppiche mit Einfassung- mit einem kuschligen Teppichboden schaffen sie die Grundlage für eine angenehme Wohnatmosphäre
- Individuelle Vorhänge: Wählen Sie aus einer Vielzahl von Stoffen und Designs, die perfekt zu Ihrem Stil passen. Wir beraten Sie gerne, um die ideale Lösung für Ihre Fenster zu finden.
- Polsterarbeiten: Geben Sie Ihren Möbeln ein neues Leben! Wir beziehen Ihre Sessel, Sofas und Stühle mit hochwertigen Stoffen,

die sowohl schön als auch langlebig sind.

- Fliegengitter nach Maß. Endliche keine Mücken mehr im Zimmer!
- Maßanfertigungen: Jedes Zuhause ist einzigartig. Deshalb bieten wir maßgeschneiderte Lösungen, die genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Als kleiner Betrieb legen wir großen Wert auf persönliche Beratung und individuelle Betreuung. Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre Wünsche, um ein Ergebnis zu erzielen, das Sie begeistert. Unsere langjährige Erfahrung und unser handwerkliches Geschick garantieren Ihnen höchste Qualität.

Rufen Sie uns an, um einen Beratungstermin zu vereinbaren. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Wohnräume in ein gemütliches Zuhause verwandeln!

Herzliche Grüße,  
Ihr Team vom Raumausstattermeisterbetrieb  
Baumgärtner – Roland Baumgärtner  
Mühlstr. 14 - 82496 Oberau  
Tel.: 08824/240  
[www.baumgaertner-raumausstattung.de](http://www.baumgaertner-raumausstattung.de)

## *Bewohnerinterview im Betreuten Wohnen*

Frau Ulrike Mansfeld wohnt seit Januar 2021 in der Pro Seniore Residenz Oberau. Residenzberater Christian Gallist interviewt die Bewohnerin in Ihrem kleinen aber fein eingerichteten Apartment:

**Frau Mansfeld, vielen Dank, dass ich Sie interviewen darf. Sie leben seit Anfang 2021 in unserer Residenz. Was hat Sie bewegt hier einzuziehen?**

**UM:** Ich habe die Schwiegermutter meines Sohnes öfters im betreuten Wohnen besucht. Dadurch habe ich die Residenz besser kennenlernen können. Außerdem wollte ich meiner Tochter nicht zur Last fallen, die mir beim Saubermachen und Putzen in meiner bisherigen Wohnung half.

**Gefällt es Ihnen in unserer Residenz?**

**UM:** Die Lage der Residenz ist traumhaft, mit dem schönen Weiher, dem Grün rundherum und natürlich dem Gebirge. Ebenso ist die Pflege sehr gut. Ich persönlich habe über ein halbes Jahr gewartet, um ein Apartment mit Balkon und Blick auf das Estergebirge zu er-

halten. Ich fühle mich hier sehr wohl und kann es jedem Interessenten nur empfehlen.

**Stricken ist eine große Leidenschaft von Ihnen. Was haben Sie denn bisher für Mitarbeiter oder Bewohner gestrickt?**

**UM:** Ich habe bereits 5 Trachtenjacken für Herren gestrickt. Für den Sohn von Ihnen eine Babyjacke und eine Mütze. Für einen Mitarbeiter des ambulanten Dienstes habe ich eine Jacke für sein Mädchen gestrickt. Außerdem habe ich auch Socken gestrickt.

**Seit ca. einem halben Jahr wohnt auch der Schwiegervater Ihres Sohnes in unserer Residenz. Welchen Einfluss hatten Sie bei seiner Entscheidung zu uns zu kommen?**

**UM:** \*Lacht\*. Ich hatte einen sehr großen Einfluss. Ich habe seinem Sohn von Ihnen als Ansprechpartner des Hauses erzählt und meinen persönlichen und sehr positiven Erfahrungen mit Ihnen. Immer wenn ich außer Haus bin mache ich Werbung für die schöne Residenz und Sie als Ansprechpartner.

**Wir haben in unserer Residenz ein breites Angebot an Veranstaltungen und Aktivitäten. Welche Veranstaltungen gefallen Ihnen besonders gut?**

**UM:** Bingo gefällt mir sehr gut und macht besonders viel Spaß, wenn Sie das machen und auch Ihren Humor mit einbringen. Gymnastik mache ich auch sehr gerne. Die Stammtische mit Ihnen als RB haben mir auch sehr gut gefallen. Es wäre schön, wenn Sie das wieder einführen können. Das sehen auch viele andere Bewohner so. Was mir immer gut schmeckt ist das Essen im Restaurant.

**Wie würden Sie die Atmosphäre und das Miteinander in der Residenz beschreiben?**

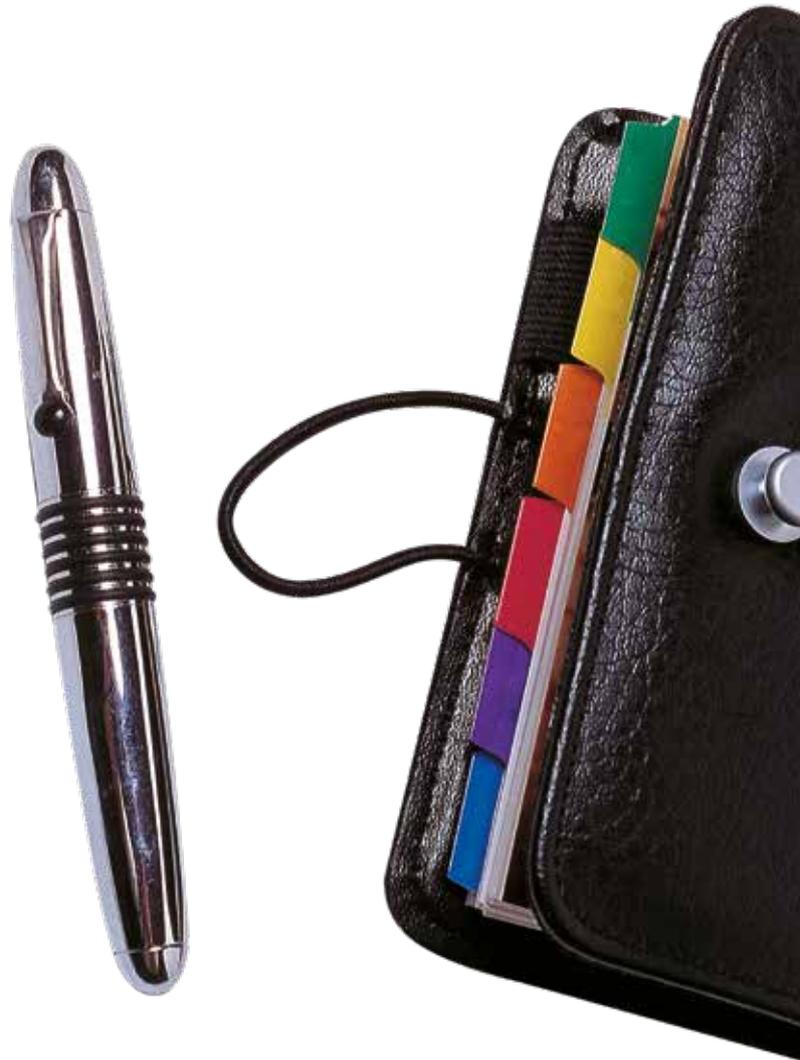
**UM:** Die Atmosphäre ist sehr gelöst und locker. Der Umgang unter den Bewohnern ist sehr freundschaftlich.

**Nach einem Unfall wurden Sie eine längere Zeit von unserem ambulanten Pflegedienst Medicus versorgt? Wie zufrieden waren Sie mit der Versorgung?**

**UM:** Ich habe mich sehr gut bei Medicus aufgehoben gefühlt. Besonders die PDL Frau Klocke und auch die Mitarbeiterin Babsi haben sich besonders toll um mich gekümmert. Aktuell werde ich alle 14 Tage geduscht und auch hier bin ich mit der Hilfestellung sehr zufrieden. In diesem Zeitraum wurden mir die gebuchten Mahlzeiten immer pünktlich und zuverlässig aufs Apartment gebracht. Das Pflegeteam war sehr freundlich und hilfsbereit.

**Sie können inzwischen auf fast 4 Jahre in unserer Residenz zurückblicken. Würden Sie etwas ändern oder fehlt Ihnen eine Art von Angebot?**

**UM:** Ich würde mir noch mehr Ausflugsfahrten wünschen. Ansonsten bin ich sehr zufrieden mit dem Leben in unserer Residenz. Man muss sagen, dass die Mitarbeiter sehr freundlich und hilfsbereit sind. Vor allem die Damen der Verwaltung haben auch immer ein offenes Ohr für mich. Sie waren die erste Person, die sich mit mir intensiv auseinandergesetzt hat und dafür bin ich sehr dankbar.



# Nicht gesünder durch Nahrungsergänzungsmittel

Wenn zu ergänzenden Nährstoffen wie Vitamin D, Magnesium oder Kalzium gegriffen wird, denkt keiner an Leberschäden oder Nierensteine. Wie das zusammenhängt, weiß

*Dr. med. Monika Rau.*



## Frau Dr. Rau, was genau versteht man unter Nahrungsergänzungsmitteln?

Viele meinen, Nahrungsergänzungsmittel seien Arzneimittel. Doch das ist ein Trugschluss. Sie sind Lebensmittel. Es handelt sich dabei um Konzentrate von Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Stoffen, wie zum Beispiel Pflanzenextrakten, essenziellen Fettsäuren und Aminosäuren.

## Woher kommt dieser Trugschluss?

Die Nahrungsergänzungsmittel werden in ähnlicher Form wie Medikamente dargereicht: Als Tablette, Pille, Pulver oder Saft. Verkauft werden sie häufig in Apotheken und Reformhäusern.

## Wer kauft besonders gern Nahrungsergänzungsmittel?

Laut einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung vom März 2022 haben fast die Hälfte



Dr. Monika Rau arbeitet seit 2012 am Universitätsklinikum Würzburg. Davor war die 39-Jährige am Universitätsspital in Zürich tätig. Die Mutter zweier Kinder ist Fachärztin für innere Medizin und Gastroenterologie, seit 2021 auch Ernährungsmedizinerin. Dabei beschäftigt sie sich unter anderem mit der Ernährungstherapie bei Lebererkrankungen und dem Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln.

der Befragten angegeben, in den letzten sechs Monaten Nahrungsergänzungsmittel gekauft zu haben. Das zieht sich durch alle Altersklassen, wobei Frauen häufiger als Männer zu Zusatzpräparaten greifen.

## Worin liegt die Problematik der Nahrungsergänzungsmittel?

Sie unterliegen keiner Zulassungspflicht. Sie sind staatlich weder auf Wirksamkeit noch auf Sicherheit geprüft. Zulässige Inhaltsstoffe sind nur für Vitamine und Mineralien gesetzlich geregelt. Es gibt jedoch keine Höchstmengenregelung für Vitamine und Mineralstoffe. Neben- und Wechselwirkungen werden im Unterschied zu Arzneimitteln auch nicht

systematisch erfasst. Vor allem pflanzliche Produkte und Muskelaufbaupräparate werden für die weltweite Zunahme von Leberschäden verantwortlich gemacht.

**Raten Sie grundsätzlich vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab oder gibt es Ausnahmen?**

Gesunde Menschen, die sich in Deutschland ausgewogen im Sinne einer vollwertigen Kost ernähren, brauchen in der Regel keine Ergänzungsmittel. Für bestimmte Risikogruppen, wie zum Beispiel Schwangere, Stillende, Menschen über 65 Jahre und Veganer wird die Supplementierung von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen empfohlen und für Menschen, die einen nachgewiesenen Mangel haben.



*Eine ausgewogene Ernährung bietet viele Vitamine. Öle wie Raps- oder Leinöl versorgen den Körper mit Omega-3-Fettsäuren.*

**Gehen wir mal die bekanntesten Vitamine und Mineralstoffe durch. Was können Sie zu einer Zusatzeinnahme von Vitamin D sagen?**

Das Sonnen-Vitamin D wird bis zu 80–90 % mithilfe des Sonnenlichts hergestellt. Geringe Mengen können auch über die Nahrung aufgenommen werden, zum Beispiel über fetten Fisch, Eigelb und Leber. Vitamin D ist vor allem wichtig für die Knochenmineralisierung und reguliert den Kalziumhaushalt.

Für Menschen über 65 Jahre, die mobilitätseingeschränkt, chronisch krank oder pflegebedürftig sind, geriatrische Patienten, Osteo-

porose-w und sturzgefährdete Senioren kann zusätzliches Vitamin D sinnvoll sein. Gleiches gilt auch für Babys. Sie sollten direkte Sonneneinstrahlung meiden, brauchen aber Vitamin D für den Knochenaufbau. Ihnen wird Vitamin D als Medikament verschrieben, zur Prophylaxe einer Rachitis.

Grundsätzlich gilt: Hohe Dosierungen von Vitamin D nicht auf Verdacht einnehmen. Ein zu hoher Vitamin-D-Spiegel kann unerwünschte Nebenwirkungen haben, wie zum Beispiel ein zu hoher Kalziumspiegel, Nierenversagen und Nierenverkalkung. Diese Nahrungsergänzung sollte nur derjenige vornehmen, der tatsächlich einen Vitamin-D-Mangel hat.

**Was können Sie zu Kalzium und Magnesium sagen?**

Kalzium ist wichtig für Knochen und Zähne und wird gebraucht für die Funktion von Muskeln und Nerven sowie für die Blutgerinnung. Viel Kalzium steckt in Milchprodukten, Haselnüssen, grünem Gemüse wie Broccoli und in einigen Soja-Produkten. Hier reicht eine ausgewogene gesunde Ernährung aus.

Ähnlich verhält es sich mit Magnesium, einem der Top-Seller unter den Nahrungsergänzungsmitteln. Muskelkrämpfe bei Sporttreibenden sind häufig kein Zeichen für einen Magnesiummangel, sondern Zeichen für eine Fehlbelastung. Auch hier gilt: Besser Magnesium über eine ausgewogene Nahrung aufnehmen, zum Beispiel über Nüsse, Soja- und Vollkornprodukte.

Eine Überdosierung durch eine sehr hohe Kalziumzufuhr kann langfristig zu Nierensteinen sowie zu Gefäßverkalkungen führen. Zu viel Magnesium kann zum Beispiel Durchfälle hervorrufen.

**Omega-3-Fettsäuren werden viele heilsame Eigenschaften nachgesagt. Sie sollen Herzinfarkten und Schlaganfällen vorbeugen, bei Kindern die Konzentration verbessern und sogar vor Demenz und Krebs schützen. Was halten Sie davon?**

Für die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren bei gesunden Menschen gibt es keine klare Indikation. Einfacher und genussreicher ist es, ein- bis zweimal die Woche Fisch zu essen, zum Beispiel Hering, Lachs und Makrele, Walnüsse und verschiedene pflanzliche Öle wie Rapsöl oder Leinöl.

**Wie viele Vitamine brauchen wir?**

Für einen funktionierenden Stoffwechsel sind Vitamine unentbehrlich. Unser Körper kann – bis auf wenige Ausnahmen – Vitamine nicht selbst bilden und muss sie mit der Nahrung aufnehmen. Wer sich ausgewogen mit Obst und Gemüse ernährt, ist ausreichend mit Vitaminen versorgt. Denn dort stecken nicht nur Vitamine, sondern auch Ballaststoffe und Polyphenole drin.

Für Heranwachsende, Schwangere, Stillende, Senioren und Menschen, die unter bestimmten Erkrankungen oder andauerndem Stress leiden oder sich sportlich betätigen, gilt: Sie müssen verstärkt auf eine ausreichende Vitaminzufuhr achten.



Ein erhöhter Alkoholkonsum kann auch mit einem Vitaminmangel einhergehen. Menschen mit einem schädlichen Alkoholkonsum weisen häufig auch eine unzureichende Kalorienaufnahme auf. Ihnen können damit auch wichtige Vitamine und Spurenelemente fehlen.

Spezielle Diäten erschweren eine optimale Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Wer weniger isst, nimmt automatisch weniger Nährstoffe zu sich, umso wichtiger ist eine ausreichende Vitaminzufuhr.

**Welche Folgen kann der unsachgemäße Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln haben?**

Die meisten Nahrungsergänzungsmittel sind zur Ergänzung des Speiseplans gedacht, sie gleichen eine ungesunde Ernährung nicht aus. Eine Kombination mehrerer Präparate sollte man wegen Überdosierung vermeiden. Den wenigsten ist bewusst, dass Nahrungsergänzungsmittel zu Wechselwirkungen mit Medikamenten beitragen und damit verschriebene Arzneimittel in ihrer Wirkung beeinträchtigen. Insbesondere durch pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel haben Leberschäden weltweit zugenommen, sodass von einer ungezielten und nicht überprüften Einnahme von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln abgeraten wird.



Mein Fazit lautete deshalb: Wer in Deutschland lebt, gesund ist und keine spezielle Diät durchführt, für den reicht in der Regel eine vollwertige und ausgewogene Ernährung aus, um seinen Bedarf an Mineralien und Vitaminen zu decken.

*Interview: Monika Jungfleisch*

# Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen  
Bewohnerinnen und Bewohnern



Es ist egal, zu welchem Zeitpunkt man einen Menschen verliert,  
es ist immer zu früh und es tut immer weh.

*Unbekannter Autor*



# Senior-Experten und „Erzähler“ gesucht (m/w/d)

## Weil das Leben die schönsten Geschichten schreibt

Senior-Experten – das sind Menschen, die ihre Lebenserfahrung und Erlebnisse mit unseren Bewohnern teilen möchten.

Ob Reise, Beruf, Familie oder Hobby: Erzählen Sie uns Ihre Geschichte! Auch wenn Sie ein Instrument spielen oder ein besonderes Talent besitzen, wäre das prima!

Haben Sie Interesse und/oder auch eigene Ideen, die Sie einbringen möchten? Kontaktieren Sie uns am besten gleich unter Telefon **08824 913-09** oder per E-Mail an **oberau@pro-seniore.com**

*„Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“  
(Albert Schweitzer)*

  
**pro(seniore)**

**Residenz Oberau**

Loisachauenstraße 5 · 82496 Oberau  
Telefon 08824 913-09 · [oberau@pro-seniore.com](mailto:oberau@pro-seniore.com) · [oberau.pro-seniore.de](http://oberau.pro-seniore.de)



# Grillparty in der Pflege

Unser Pfl egeteam hat im Juli mit den Bewohnern eine Grillparty im Garten gegeben. Hier gilt der Dank Frau Gerber für die Unterstützung.

Der Wettergott spielte auch mit und hat uns strahlenden Sonnenschein beschert. Die Stimmung war dementsprechend locker und gut.



**A Gaudi war's**



**Blau-weißer Himmel**



**Der Grillmeister**



**Die fleißigen Helfer**



**Sauber aufgegrillt**



**Frau Kilisch mit Tochter Frau Gerber 21**

# SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

8		9		2			6	
4				5				9
5				4	8			7
		2			1	3		4
		6			2			
		4			5	1		
			3				8	
	9							
	3		5	6				9

B) leicht

			2		5			
	7					4	6	
5	4	3				8	1	
7				5	9			
6	8	5						
							3	7
						3		1
	5	8	3		6			9
			1	9	8			

C) mittelschwer

	8	7	5			2	9	
		2				6	1	
			9		7			
9				4	6			
		4				5		
1				9			4	2
6	5					9		
				3		8		5
			7		4			

Lösungen

A

8	1	9	7	2	3	4	6	5
4	2	7	1	5	6	8	3	9
5	6	3	9	4	8	2	1	7
9	8	2	6	7	1	3	5	4
1	5	6	4	3	2	9	7	8
3	7	4	8	9	5	1	2	6
7	4	5	3	1	9	6	8	2
6	9	1	2	8	7	5	4	3
2	3	8	5	6	4	7	9	1

B

8	1	6	2	4	5	9	7	3
2	7	9	8	1	3	4	6	5
5	4	3	9	6	7	8	1	2
7	3	1	4	5	9	6	2	8
6	8	5	7	3	2	1	9	4
4	9	2	6	8	1	5	3	7
9	6	7	5	2	4	3	8	1
1	5	8	3	7	6	2	4	9
3	2	4	1	9	8	7	5	6

C

4	8	7	5	6	1	2	9	3
5	9	2	4	8	3	6	1	7
3	1	6	9	2	7	4	5	8
9	7	5	2	4	6	3	8	1
2	3	4	1	7	8	5	6	9
1	6	8	3	9	5	7	4	2
6	5	3	8	1	2	9	7	4
8	2	9	7	5	4	1	3	6
7	4	1	6	3	9	8	2	5



*at the heart of healthcare*

## WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

### Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

### Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

### Kostenlose Informationen:

**0 800-33 44 800**

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig  
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de



**Pro Seniore Residenz Oberau**  
Loisachauenstraße 5 · 82496 Oberau  
Telefon 08824 913-09 · Fax 08824 913-499  
oberau@pro-seniore.com  
[www.pro-seniore.de](http://www.pro-seniore.de)