



Loisachauen-Blad'l

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Oberau
Januar · Februar · März 2025



pro  *seniore*

Grußwort

von Christian Gallist

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

5

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

8

Erlebnisse

Unser Oktoberfest

8

Bewohnerstammtisch mit Christian

9

Brandschutzschulung in der Residenz

10

Die guten, edlen Tropfen

11

Die tolle Knolle

12

Interview mit der Küche

13

Gesundheit

Das Geheimnis der Gelassenheit

14



Wir nehmen Abschied

17

Wissenswertes

Igel immer seltener –

Gärten können helfen

20

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,
Melanie Malik,
Julia Indenbaum

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Christian Gallist,
Naira Demuth,
Beate Jaeger

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 300

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Die Weihnachtszeit und auch der Start ins neue Jahr sind bereits an uns vorbeigezogen. Ich hoffe Sie und Ihre Familien hatten besinnliche und auch schöne Feiertage und einen guten Jahreswechsel von 2024 zu 2025. Wie auch in den vergangenen Jahren wünsche ich Ihnen und den Angehörigen nur das aller Beste in Form von Gesundheit, Zufriedenheit und viel Erfolg / Glück im neuen Jahr.

In unserer Residenz ist inzwischen auch Ruhe eingekkehrt. Das heißt jedoch nicht, dass wir nicht vor vielen neuen Aufgaben stehen, ganz im Gegenteil. Wir haben unseren Veranstaltungsplan für das erste Halbjahr komplett durchgeplant und organisiert. Die Veranstaltungen sind auf unserer Homepage unter dem Punkt „Freizeit“ zu finden. Ebenso sind im Büro des Residenzberaters die aktuellen Flyer und Plakate zur Abholung verfügbar. Zu den ausgeschriebenen Aktivitäten können sich sowohl Bewohner, Angehörige, Betreute als auch jede Person, die Lust hat teilzunehmen anmelden. Wir haben garantiert für jeden Geschmack etwas dabei.

Weitere wichtige Änderungen gibt es auch in unserem Haus 1. Bisher war die vollstationäre Pflege im EG und im 1. Stock sowie das betreute Wohnen im 2. Stock untergebracht. Momentan sind wir dabei das 1. OG vom Pflegebereich in 20 neue Apartments für das betreute Wohnen umzubauen. Hier entstehen sowohl kleine gemütliche Ein-Zimmer Apartments als geräumige 2-Raum Apartments für Ehepaare oder auch einzelne Interessenten. Nach der Fertigstellung stehen uns dann ins-



gesamt 108 Apartments in 8 verschiedenen Größen zur Verfügung.

Sie sind an einem Apartment interessiert? Dann melden Sie sich doch gleich bei mir, um einen Besichtigungstermin oder ein Beratungsgespräch zu vereinbaren. Gerne erhalten Sie hier alle Informationen direkt aus erster Hand. Sollte ich nicht vor Ort sein, steht Residenzdirektor Bernhard Becker gerne auch für einen Termin zur Verfügung.

Das ganze Team freut sich auf ein tolles Jahr 2025.

Einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen

Christian Gallist
Residenzberater



Herzlich willkommen!

Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und Bewohner unserer Residenz.

Einzüge September bis Dezember 2024:

Bereich Apartment

Ehepaar Meier
Frau Steinhage
Frau Beermann
Frau Hilber
Frau Angerer
Frau Dirschl

Bereich Pflege

Frau Scheftewitz
Frau Schwarz
Frau Mader
Herr Gerards
Herr Achilles

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

Ihr Pro Seniore Team.



Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag!

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern einen schönen Geburtstag. Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen und bleiben Sie gesund und glücklich.

Im Januar

Frau Fieber
Herr Urban
Herr Dr. Fiebig
Frau Schnitzler-Reiser
Frau Brömler
Herr Frye
Frau Meier

Im Februar

Herr Toerner
Frau Eham-Munz
Herr Zielenkewitz
Frau Gehrz
Frau Rumiz
Frau Weberstedt

Im März

Frau Oswald
Frau Leitenbauer
Herr Walter
Herr Riedl
Frau Mansfeld
Frau Eichinger
Frau Estes
Frau Stahl
Frau Scheftewitz



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

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

Über **alle täglichen und regelmäßigen Ver-
anstaltungen** informieren wir Sie weiterhin
in unserem wöchentlichen Veranstaltungs-
plan und auf unseren Aushängen.
Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Januar

DO 02.01. 10.30 – 11.00 Uhr
*Katholischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

MI 08.01. 10.00 – 11.00 Uhr
Neujahrsempfang im Foyer

DO 16.01. 10.30 – 11.00 Uhr
*Evangelischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

DO 16.01. 14.00 – 15.00 Uhr
*Bingo
im Zugspitzsaal*

DO 23.01. 15.00 – 16.30 Uhr
*Stammtisch
im Bauernstüberl*

MI 29.01. 11.00 – 12.30 Uhr
*Weißwurst Essen
im Zugspitzsaal*

DO 30.01. 14.00 – 15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal

**Änderungen vorbehalten.
Bitte entnehmen Sie die genauen Ter-
mine und Veranstaltungen der Tafel im
Eingangsbereich.**



Februar

MI 05.02. 14.00–15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal

DO 06.02. 10.30–11.00 Uhr
*Katholischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

FR 07.02. Uhrzeit noch nicht bekannt
*Schick deinem Freund e
ine Karte Tag*

FR 14.02. 10.30–11.30 Uhr
Valentinstag im Foyer

MI 19.02. 14.00–15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal

DO 20.02. 10.30–11.00 Uhr
*Evangelischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*



DO 27.02. 14.15–15.45 Uhr
Faschingsparty im Zugspitzsaal

März

DO 06.03. 10.30–11.00 Uhr
*Katholischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

DO 06.03. 14.00–15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal

MI 12.03. Uhrzeit noch nicht bekannt
*Spielenachmittag
im Zugspitzsaal*

MI 19.03. 14.00–15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal

DO 20.03. 10.30–11.00 Uhr
*Evangelischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

MI 26.03. Uhrzeit noch nicht bekannt
Italienischer Abend

DO 27.03. 15.00–116.30 Uhr
*Stammtisch
im Bauernstüberl*



Unser Oktoberfest



Christian Aubeck bereitet sich vor



Es ist angerichtet zum Oktoberfest



Es wurde auch getanzt



Schnitzel mit Kartoffelsalat



Hendl mit Bratkartoffeln



Zubereitung Essen

Bewohnerstammtisch mit Christian

Nach längerer Pause fand in unserer Residenz endlich wieder der beliebte Bewohnerstammtisch mit Residenzberater Christian Gallist statt. Bei köstlichem Bier vom Fass und Hawaiitoast haben sich unsere Bewohner gemeinsam mit unserem Residenzberater in unserem gemütlichen Bauernstüberl über aktuelle Themen in der Residenz unterhalten. Sehr zur Freude aller Bewohner findet der Stammtisch wieder monatlich statt.



Brandschutzschulung in der Residenz

Auch in diesem Jahr war die Firma Brandschutz Adam wieder in unserer Residenz, um die Mitarbeiter zum Thema Brandschutz zu schulen. In mehreren Gruppen fand die Schulung einen Tag lang statt. Zuerst stand die

mehrstündige Theorie auf dem Programm, anschließend war Action angesagt: das simulierte Retten von Pflegebewohnern aus den Betten sowie dem Löschen von Feuern auf dem Hof.



Firma Adam vor Ort



Motivierte Mitarbeiter



Rettung aus dem Pflegebett



Probeliegen vor dem Retten



Gruppe 1



Feuer löschen

Die guten, edlen Tropfen



Die Auswahl steht

Ende August wurde eine kleine Reise durch die verschiedenen Anbaugebiete Deutschlands gemacht. Selbstverständlich alles in einem gut behüteten Rahmen im Bauernstüberl. Die ausgewählten Weine wurden uns für die Verkostung vom Weinhandel Wittig in Garmisch-Partenkirchen zur Verfügung gestellt. Natürlich gab es nicht nur Weine zum Verkosten, sondern auch Käse, Trauben und Brot zur Neutralisation des Geschmacks. Neben den einzelnen Weinen sprach die Servicekoordinatorin Naira Demuth jeweils entsprechend einige Worte darüber. Informativ wurde die jeweilige Sorte, der Herkunftsort, das Weingut und die entsprechenden Aromen erläutert. Somit wurde zum Beispiel über die Weinbezeichnungen gesprochen, hierüber hat der ein oder andere Bewohner etwas Neues dazu gelernt. Denn bestimmt nicht jeder weiß, was sich hinter den ganzen Bezeichnungen verbirgt.

Oder kennen Sie jede Bezeichnung auf den einzelnen Flaschen? Die Abkürzung Qba für „Qualitätswein bestimmter Anbaugebiete“ bedeutet, dass der Wein in einem bestimmten deutschen Weinanbaugebiet angebaut wur-



Es kann los gehen ...

de. Entsprechend ist es die unterste Stufe der Qualitätsweine. Die nächsthöhere Stufe ist der Kabinettwein. Dieser unterscheidet sich davon, dass er nicht durch Zugabe von Zucker vor der Gärung verbessert werden darf. Die Spätlese, wie der Name schon vermuten lässt, wird aus Trauben hergestellt, welche erst nach der Hauptlese geerntet werden. Entstanden ist die Spätlese durch einen ungünstigen Zufall im Jahr 1775 in einem Bistum des Rheingaus. Die Mönche beschlossen trotz des Missgeschickes die Trauben zu keltern und entdeckten die Vorzüge der Edelfäule.



Genuss pur

Die tolle Knolle

Genau wie beim Winter-, Frühlings- und Sommeranfang gibt es für den Herbst eine Spanne von drei Monaten. Meteorologisch beginnen die Jahreszeiten immer am ersten Tag eines Monats. Der kalendarische bzw. astronomische Herbstbeginn richtet sich nach dem Stand der Sonne. Wenn diese eine bestimmte Stelle über dem Äquator einnimmt, spricht man von der Tagundnachtgleiche. Das ist der Tag des Herbstanfangs. Von Jahr zu Jahr variiert das Datum und fällt meist auf den 22. oder 23. September. Einige Tage zuvor feierten wir in unserem Haus ein etwas anderes Herbstfest bzw. Erntedankfest. Es bezog sich



Was gibt es denn so Leckeres?



Uuuuu, das schmeckt aber lecker



Ja, ja die gute alte Kartoffel

nicht auf alle erntefähigen Artikel, sondern auf ein ganz bestimmtes Produkt. Die sagenumwobene „Kartoffel“ mit ihrer langen Reise durch Christoph Columbus, ihrer vielseitigen Art der Zubereitung und die einzelnen Sorten. Zur Mittagszeit trafen sich die Bewohner im Bauernstüberl und nahmen an den schön dekorierten Tischen ihren Platz ein. Angeboten wurde neben reichlich Bier, Apfelschorle und Wasser, selbstverständlich Kartoffeln aus dem Ofen mit Kräuterquark, Kräuterquark mit Knoblauch und Chili con carne.



Ob die Kartoffel schmeckt?

Interview mit der Küche



Frau Agnes Sedelmayer ist als Küchenleitung für die Speisen in unserer Residenz verantwortlich. Residenzberater Christian Gallist hat sich mit ihr zum Interview getroffen.

Wie lange sind Sie schon in unserer Residenz im Bereich Küche tätig und seit wann sind Sie Küchenleitung?

Ich bin bereits seit über 7 1/2 Jahren als stellv. Küchenleitung in der Residenz tätig. Die Leitung habe ich im Mai 2024 von meinem Vorgänger übernommen.

Was ist die größte Herausforderung in Ihrem Alltag?

Die größte Herausforderung ist allen Wünschen und Befindlichkeiten rund ums Thema Essen und Putzen, gegenüber den Bewohnern, gerecht zu werden. Beim Essen ist es selten möglich alle zufrieden zu stellen. Die Geschmäcker sind verschieden.

Was finden Sie am täglichen Ablauf gut und was kann verbessert werden?

Die Zusammenarbeit mit meinem Küchenteam und auch der Reinigung, welche mir auch unterstehen. Ebenso läuft die Zusammenarbeit mit allen Stellen des Hauses sehr gut und reibungslos.

Welche Wünsche / Bitte haben Sie an die Bewohnerinnen und Bewohner?

Es wäre schön, wenn Bewohner bei Essenswünschen, Kritik oder auch anderen Problemen direkt auf mich zukommen. Leider wird das gerne mit Dritten besprochen, sodass man hier keinen direkten Dialog führen kann.

Jeden ersten Monat steht die Speiseplanbesprechung im Bauernstüberl auf dem Programm. Wie war die Resonanz im vergangenen Jahr?

Die Resonanz war ziemlich mau. Wie im letzten Punkt bereits angesprochen, ist die Speiseplanbesprechung für Wünsche, Änderungswünsche, Kritik oder auch Lob da. Ich würde mich wünschen, dass die Bewohner zukünftig das Angebot annehmen und auch zur Besprechung zahlreich erscheinen. Dazu lade ich alle gerne ein.

Gibt es Veranstaltungen die Sie gerne in der Residenz einführen möchten oder die Ihrer Meinung nach fehlen?

Die Veranstaltungen sind für dieses Halbjahr bereits komplett durchgeplant. Es gibt eine Vielzahl von Themen, die so gut wie alles abdecken.

Das Geheimnis der Gelassenheit

*In unserer modernen, schnelllebigen Welt ist **Entspannung** zu einem kostbaren Gut geworden. Doch was genau bedeutet es, sich zu entspannen? Wie hat sich unser Verständnis im Laufe der Geschichte entwickelt? Und warum ist es so essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden?*

Ruhe und Gelassenheit stellen den Schlüssel zu innerer Balance und Stabilität dar – einen Zustand, in dem Körper und Geist vollständig von Stress und Anspannung befreit sind. Doch was geschieht genau in einem solchen Zustand der Erholung? Gelassenheit geht weit über die bloße Abwesenheit von Stress hinaus; sie beschreibt einen dynamischen Prozess der Erneuerung und Regeneration. Dieser Zustand wird durch verschiedene Techniken wie Meditation, gezielte Atemübungen, sanfte körperliche Aktivitäten oder auch durch bewusstes Nichtstun erreicht.



Während des Übergangs in diesen Zustand der Erholung vollzieht sich ein faszinierender Wandel im Nervensystem: Der Körper wechselt vom aktiven sympathischen Nervensystem, das für die „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion verantwortlich ist, in den beruhigenden parasympathischen Modus. Dieser Wechsel bewirkt eine spürbare Senkung von Herzfrequenz, Blutdruck und Muskelspannung und ermöglicht eine tiefgreifende Regeneration, die neue Energie spendet und die innere Balance wiederherstellt.

Dieses Streben nach Erholung und innerer Ruhe ist jedoch keineswegs ein modernes Phänomen. Schon in der Antike suchten Menschen nach Wegen, Körper und Geist zu beruhigen. In der griechischen und römischen Antike waren Bäder und Thermen nicht nur Orte der Reinigung, sondern auch der Erholung und des sozialen Austauschs. Diese Einrichtungen dienten nicht nur der physischen Hygiene, sondern waren auch wichtige Orte für Entspannung und soziale Interaktion. Die Römer entwickelten komplexe Systeme von Bädern, die mit unterschiedlichen Temperaturen und Anwendungen ausgestattet waren, um eine umfassende Erholung zu ermöglichen.

In Asien entwickelten sich bereits vor Jahrtausenden Techniken wie Yoga und Meditation, die tief in der spirituellen und körperlichen Praxis verwurzelt sind. Yoga, dessen Ursprung auf die vedischen Schriften Indiens zurückgeht, umfasst körperliche Übungen, Atemtechniken und Meditationspraktiken, die auf ganzheitliche Erholung und geistige Klarheit abzielen. Die Zen-Meditation, die in China entstand und später in Japan populär wurde, legt den Fokus auf Achtsamkeit und geistige Disziplin, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern.

.....
**Wer zur Ruhe kommt, reduziert
 Blutdruck und Herzfrequenz**

Im Mittelalter und in der Renaissance wurden Klöster und Gärten zu Rückzugsorten, die der Meditation und inneren Einkehr dienten. Mönche und Nonnen suchten in der Stille von Klostergärten und -räumen Erholung und spirituelle Erleuchtung. Die Ruhe in diesen geschützten Orten ermöglichte es, sich von den Belastungen des Alltags zu distanzieren und eine tiefere Verbindung zum eigenen inneren Selbst zu finden.

Mit der industriellen Revolution im 19. und 20. Jahrhundert, als der Lebensrhythmus immer schneller wurde und die Arbeitsbedingungen sich veränderten, nahm die Notwendigkeit von Erholung eine neue Dimension an. Die Einführung standardisierter Arbeitszeiten und gesetzlicher Pausenregelungen spiegelte ein wachsendes Bewusstsein für die Bedeutung der Erholung wider. Im Zeitalter der Digitalisierung und der ständigen Erreichbarkeit sind Menschen heute mehr denn je auf der Suche nach effektiven Methoden zur Stressbewältigung. Smartphones und Computer haben die Arbeitswelt revolutioniert, jedoch auch dazu geführt, dass echte Pausen seltener werden. Die ständige Erreichbarkeit kann zu chronischem Stress und letztlich zu Burnout führen, wenn keine bewusste Zeit für Erholung eingeplant wird.

Die Bedeutung von Ruhe und Gelassenheit erstreckt sich weit über das Gefühl der Entspannung hinaus; sie ist ein wesentlicher Bestandteil der physischen und mentalen Gesundheit. Auf körperlicher Ebene senkt gelassene Erholung den Blutdruck, normalisiert die Herzfrequenz und reduziert Muskelverspannungen. Sie fördert die Durchblutung

und stärkt das Immunsystem. Im Gegensatz dazu kann chronischer Stress zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Störungen und einem geschwächten Immunsystem führen.

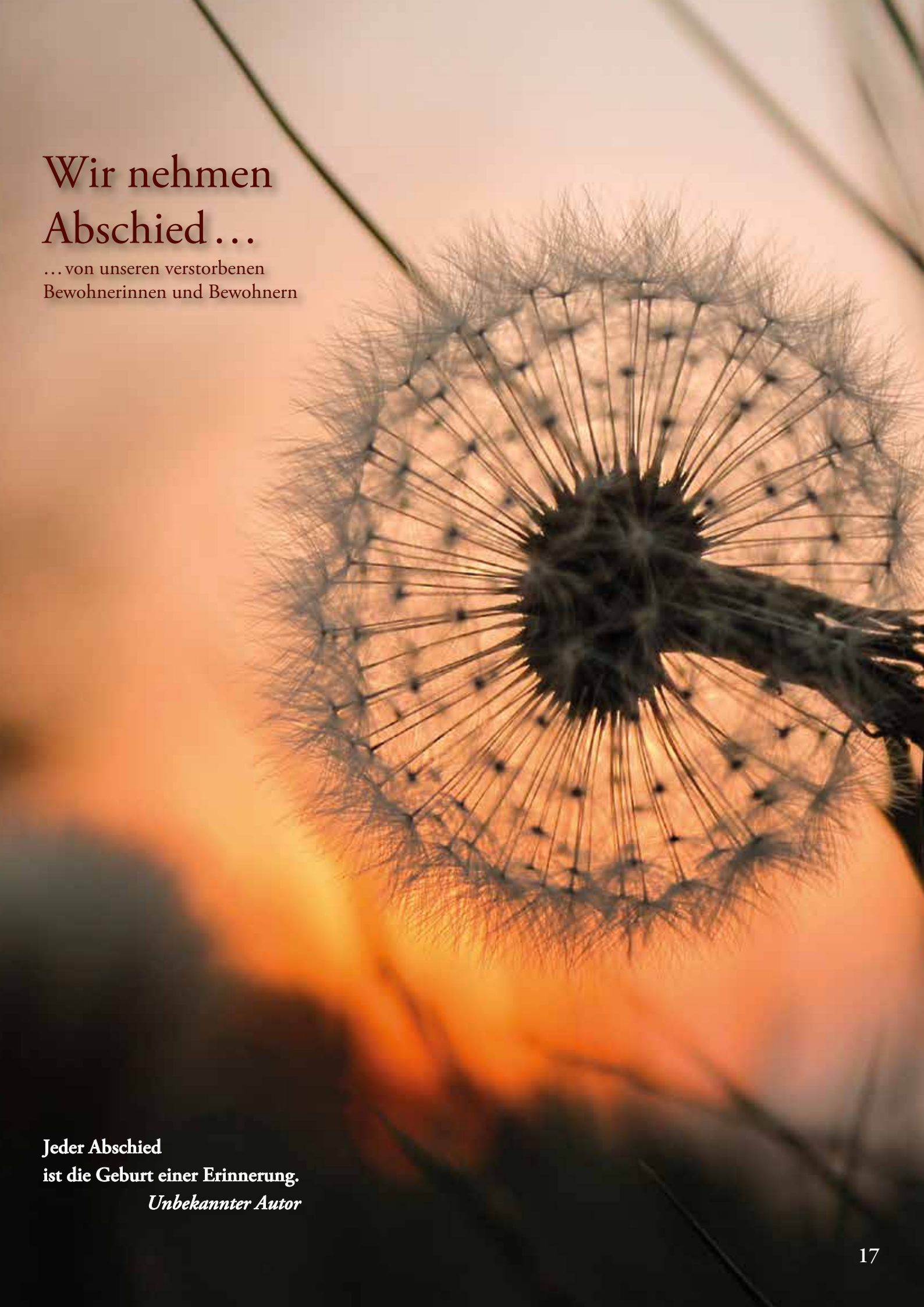
Auf der mentalen Ebene reduziert regelmäßige Ruhe die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin und fördert die Ausschüttung von Endorphinen, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken. Langfristige Anwendung von Entspannungstechniken kann Angstzustände und Depressionen mildern sowie das allgemeine Wohlbefinden steigern. Kognitive Funktionen profitieren ebenfalls: Ein entspannter Geist ist klarer und fokussierter. Studien zeigen, dass regelmäßige Entspannungstechniken die Kreativität steigern, die Problemlösungsfähigkeiten verbessern und die Gedächtnisleistung fördern können.

Das Fehlen von Erholung kann schwerwiegende Folgen haben. Chronischer Stress führt zu einer kontinuierlichen Überlastung von Körper und Geist. Die anhaltende Aktivierung des sympathischen Nervensystems kann langfristig gesundheitliche Probleme verursachen. Menschen, die sich keine Zeit für Erholung nehmen, sind oft von Erschöpfung und Burnout betroffen. Anhaltender Stress ohne angemessene Erholung kann zu körperlicher und geistiger Erschöpfung führen, die eine lange Erholungsphase erforderlich macht. Schlafstörungen sind eine weitere häufige Folge: Ein erhöhter Stresspegel kann den Schlafrhythmus beeinträchtigen und zu Schlaflosigkeit führen. Schlechter Schlaf wiederum verschlechtert die Erholungsfähigkeit und erhöht das Risiko weiterer gesundheitlicher Probleme. Auch die Leistungsfähigkeit kann

leiden: Ohne regelmäßige Erholung sinkt die kognitive Leistungsfähigkeit, was zu Konzentrationsstörungen, Gedächtnislücken und verminderter Problemlösungsfähigkeit führt. Darüber hinaus kann chronischer Stress emotionale Instabilität, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen verursachen, die nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch zwischenmenschliche Beziehungen belasten.

In der heutigen Zeit gibt es zahlreiche Ansätze zur Förderung von innerer Ruhe. Zu den populärsten Techniken gehören Meditation und Achtsamkeit, die helfen, den Geist zu beruhigen und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Forschungen belegen, dass regelmäßige Meditation Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Körperliche Aktivitäten wie Yoga, Tai Chi oder einfaches Spaziergehen unterstützen ebenfalls die körperliche Entspannung und geistige Ruhe. Sport setzt Endorphine frei und baut Stresshormone ab. Atemübungen wie die 4-7-8-Methode oder tiefes Bauchatmen beruhigen das Nervensystem und fördern schnelle Entspannung. Kreative Tätigkeiten wie Malen, Musizieren oder Handarbeiten wirken oft als meditative Praktiken und helfen, den Geist zu entspannen. Der Aufenthalt in der Natur, bekannt als Waldbaden, hat ebenfalls nachweislich beruhigende und gesundheitsfördernde Effekte. Bereits 20 Minuten im Grünen können den Cortisolspiegel senken und das Wohlbefinden steigern. Diese Techniken bieten nicht nur sofortige Linderung von Stress, sondern tragen auch langfristig zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei, wenn sie regelmäßig praktiziert werden.

Julia Indenbaum



Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Jeder Abschied
ist die Geburt einer Erinnerung.
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 · oberau.pro-seniore.de





**FÜR EINE STARKE
UND STOLZE PFLEGE**



PROUD TO CARE BEDEUTET ...

... stolz zu sein, in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.

... stolz darauf zu sein, hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

... stolz darauf zu sein, Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

und gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um der Pflege die Anerkennung zu verleihen,
die sie wirklich verdient.

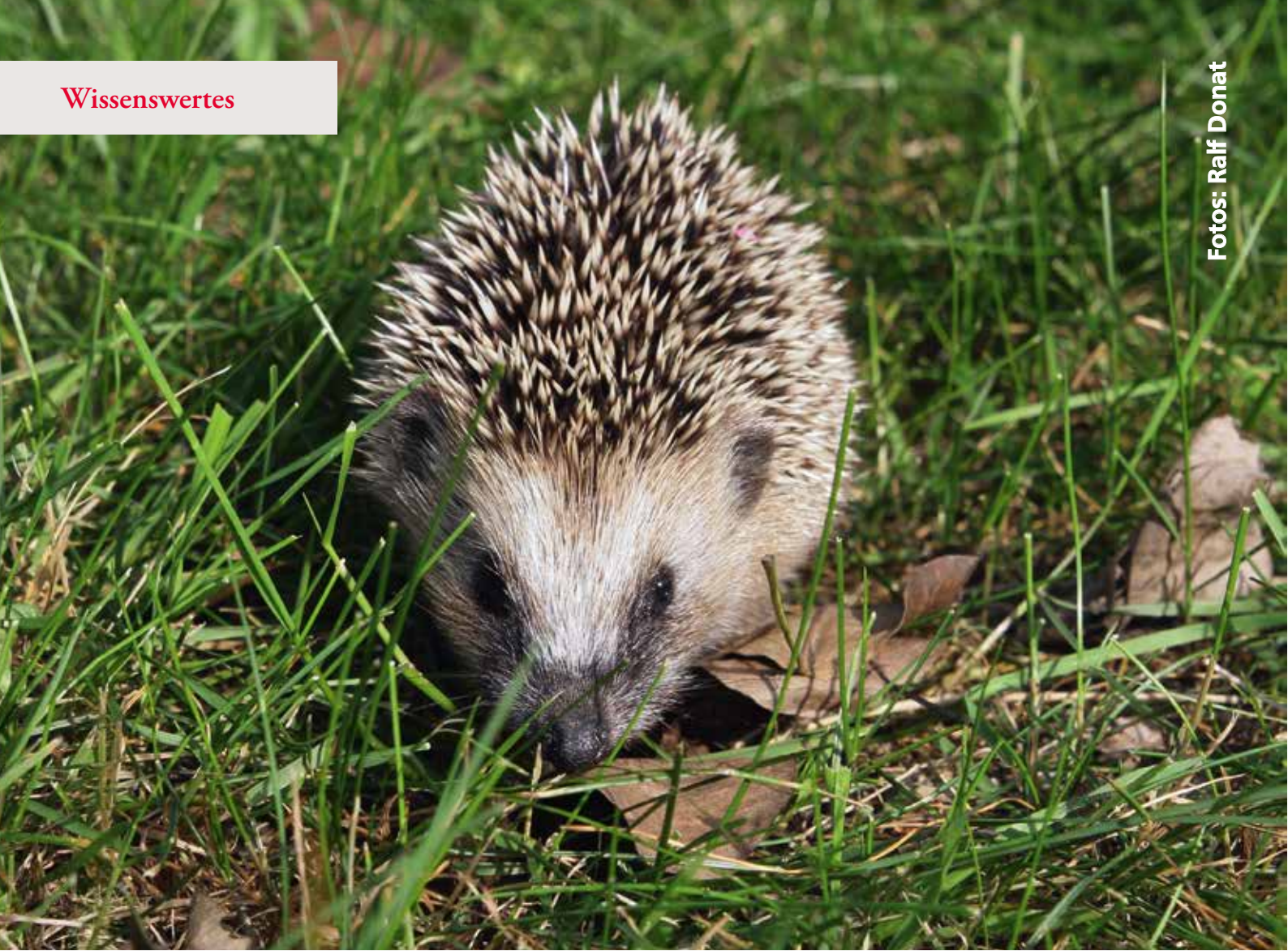
Unser Verein **proud to care e.V.** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz
Deutschland zu vereinen, um gemeinsam für ein besseres Image des Berufsfeldes zu
kämpfen und so wieder mehr Menschen für die Pflege zu begeistern.

WE ARE PROUD TO CARE!

Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare



Igel immer seltener – Gärten können helfen

Im Märchen ist er dem Hasen immer einen Schritt voraus, seine Schutzhaltung ist sprichwörtlich geworden und Kinder malen ihn gerne auf Herbstbilder, weil man ihn mit keinem anderen Tier verwechseln kann. Die Rede ist vom Igel. Jeder kennt ihn, aber immer seltener wird er dabei beobachtet, wie er durch einen Garten trippelt oder die Schale mit Katzenfutter leerfrisst. Für ein Tier, das so populär ist, macht sich der Igel ziemlich rar. Selbst die Wissenschaft weiß erstaunlich wenig über ihn. Was allerdings immer klarer wird: Heimlich, still und leise ist das Stacheltier europaweit in Bedrängnis geraten. Sterile Gärten, Insektensterben und der

Verlust an Lebensraum lassen die Igel-Bestände schrumpfen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Gartenbesitzer:innen ihren stacheligen Mitbewohnern helfen.

Es gibt nicht viele Studien über den Igel. Als nachtaktive Tiere sind sie schwer zu beobachten. Vor allem gab es bislang wenige Gründe, die Art wissenschaftlich zu untersuchen. Lange galten die Bestände als gesichert. In Wahrheit geht die Zahl der Igel spätestens seit Mitte der 1990er Jahre stark zurück. Zu diesem Ergebnis kommen zwei Untersuchungen, für die bestimmte Straßenabschnitte in Bayern

und Hessen Jahrzehnte lang regelmäßig abgefahren wurden. Der Bestand der Igel lässt sich anhand der Verkehrstote einschätzen: Viele tote Igel am Straßenrand deuten auf einen hohen Bestand hin, wenig tote Igel auf einen Niedrigen. Bis heute ist der Bestand regelrecht zusammengebrochen. Die Igel leiden besonders unter dem allgemeinen Insektensterben aber auch die Zerstörung der Lebensräume, die intensivere Landwirtschaft und der Klimawandel spielen eine Rolle. Wird es zwischen November und Februar zu warm, wachen die Winterschläfer zu früh auf und verlieren bei der Suche nach Nahrung zu viel Energie.

Etwa 20 Millionen private Gärten gibt es in Deutschland. Mit einer Fläche von 40.000 Hektar sind sie wichtige Lebensräume für den Igel. In jüngster Zeit sind aber gerade hier neue technische Gefahren hinzugekommen: Mähroboter machen vor kleinen, zusammengerollten Igel nicht Halt. Auch Laubbläser und Motorsensen sind eine Gefahr für die Tiere. Die Heinz Sielmann Stiftung appelliert daher an die Gartenbesitzer:innen ihre Refugien igelfreundlicher zu gestalten. Ein kurz geschorener Rasen bietet keine Nahrung und keine Deckung für Insekten. Die Nahrungsgrundlage für Igel fehlt dann. Es sollte im Garten zumindest eine Ecke geben, wo das Laub nicht weggefegt wird und wo ein paar Äste herumliegen dürfen. Dann finden Igel genügend Möglichkeiten, sich ein Nest für den Tag und für den Winterschlaf zu bauen.



Sind Igel und Stachelschweine verwandt?

Nein, Igel gehören zur Ordnung der Insektenfresser und Stachelschweine zur Ordnung der Nagetiere. Stachelschweine haben circa 25.000 Stacheln, ein ausgewachsener Igel hat hingegen nur zwischen 6.000 bis 8.000 Stachel. Vom Stachelschwein gibt es 11 Arten, vom Igel hingegen 26, darunter auch stachellose, wie der Rattenigel oder Haarigel. Gemeinsamkeit beider Tierarten ist allerdings ihr Verbreitungsgebiet, welches sich auf Europa, Afrika und Asien beschränkt. Der in Australien beheimatete Ameisenigel wird nur aufgrund seines Aussehens als Igel bezeichnet, ist biologisch gesehen aber keiner.

Ein Leben für die Natur

Gemeinsam mit seiner Frau Inge gründete der Naturfilm-pionier Prof. Heinz Sielmann 1994 eine eigene Stiftung. Das Ehepaar wollte damit ihre Ideale und ihr Kapital sinnvoll einsetzen. Ziel der Stiftung ist es, Lebensräume von Tier- und Pflanzenarten zu erhalten, die Öffentlichkeit für die Natur und ihren Schutz zu sensibilisieren und vor allem Kinder und Jugendliche an einen positiven Umgang mit der Natur heranzuführen. Dafür engagiert sich die Stiftung mit der Hilfe vieler privater Unterstützerinnen und Unterstützer deutschlandweit.

Heinz
Sielmann
Stiftung

Vielfalt ist
unsere Natur

Mehr erfahren Sie unter
www.sielmann-stiftung.de

  
@sielmannstiftung

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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



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