

impuls

Bewusst älter werden



Titelthema
Gesunde
Ernährung

Aktuell
Fünf Fragen
an sich selbst

**Weitere
Themen**
Demenz-Test

Sommer 2015

social help
Wohlfühlgerichte

Gesunde Ernährung

Man ist, was man isst – so heißt es in der Redewendung. Wer also gesund sein möchte, muss sich auch gesund ernähren. Aber was heißt das eigentlich? Darf man nur Dinkelstangen und trockenen Zwieback knabbern? Sicher nicht!

Dennoch ist es gerade im Alter wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Mit dem Alter verändert sich der Körper, und es tut gut, die Ernährungsgewohnheiten anzupassen.

Zwischen 20 und 30 ist der Aufbau des Körpers abgeschlossen, und schon in diesem Alter verändert sich Einiges. Konnte man als ganz junger Mensch essen, so viel man wollte, schlagen sich die Kalorien plötzlich auf Hüfte und Bauch. – Ab jetzt beginnt der Körper zu altern, erst unbemerkt, später fällt auf, dass die Muskelkraft sich verringert, die Knochen brüchiger werden, die Sehkraft abnimmt. Das ist alles normal

und nicht zu ändern, aber es ist doch möglich, diese Entwicklung durch die Ernährungsweise zu beeinflussen. Konkrete Ernährungstipps finden Sie auf den Seiten 5–7 („Fit durch den Sommer“) und 8–10, wo wir ein interessantes Buch der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer vorstellen.

Schon ab 50 ...

... ändert sich der Körper. Der Körperfettgehalt nimmt zu. Dafür reduzieren sich Wassergehalt, Knochenmasse und Muskeln. Der Energiebedarf verringert sich: Zwischen dem 25. und dem 64. Lebensjahr sinkt er um 330 kcal bei Männern und um 170 kcal bei Frauen! Doch die erforderliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich oder steigt sogar. Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe müssen weiterhin in einer konstanten Menge zugeführt werden. Dasselbe gilt für Ballaststoffe.

Eine altersgerechte Ernährung sollte vor allem:

- verträglich sein,
- gut schmecken,
- mögliche eingeschränkte Körperfunktionen berücksichtigen,
- Verdauungsvorgänge fördern,
- Organfunktionen unterstützen,
- auf den geringeren Energiebedarf abgestimmt sein,
- alle für den Körper notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten,
- die Widerstandskräfte stärken,
- die körperliche und geistige Leistungskraft stärken,
- von höchstmöglicher Qualität sein.



Man darf beim Essen auch mal „sündigen“ – auf die Freude an der Geselligkeit kommt es an.

Liebe Leserinnen und Leser,

nach einem wunderbaren Frühling mit all seiner Farben- und Blütenpracht freuen wir uns nun auf den Sommer.

Wie in jeder Jahreszeit gibt es auch in den kommenden Monaten viel Schönes zu erleben. Wir können länger draußen bleiben, die wärmende Sonne genießen oder auch mal gemeinsam grillen.

Und das ist auch schon das Stichwort für unsere aktuelle Ausgabe: Es geht um das Thema Ernährung.

Wir möchten Sie nicht belehren oder sagen, wie Sie es „unbedingt“ machen müssen. Aber es ist doch nicht verkehrt, mal genauer zu schauen, was so über den ganzen Tag gegessen wird. Sich auch mal wieder ganz bewusst Zeit zu nehmen zum Essen und zu spüren, was der Magen dazu sagt.

Oder gemeinsam eine Mahlzeit aus frischen Zutaten zu bereiten und diese dann in geselliger Runde zu essen. Es gibt so viele schöne Möglichkeiten, sich mit Nahrung zu beschäftigen, dass es wieder Spaß macht zu essen – und wenn es dann sogar noch gut für den Körper ist, umso besser!

Ich wünsche ihnen einen schönen, leichten und beschwingten Sommer und guten Appetit!



Foto: Jana Mänz

Von Herzen, Ihre

Manuela Preuss

Den Spaß und die Freud' nicht vergessen!

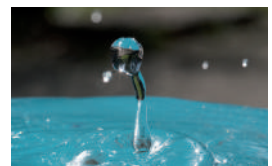
Im Alter ist oftmals nicht – wie in jüngeren Jahren – Übergewicht ein Problem, sondern vielfach gibt es Formen von Mangelernährung. Da ist es wichtig, die Freude am Essen zu bewahren, denn wer mit Freude und Genuss isst, tut es lieber und sicher regelmäßiger. Und wie macht es wohl mehr Freude, als gemeinsam mit anderen zu speisen? In geselliger Runde, am besten noch gemeinsam zubereitet, macht das Essen am meisten Spaß!

Auch wenn Sie alleine essen, machen Sie es sich doch z.B. einfach zur Gewohnheit, den Tisch schön herzurichten, denn das Auge ist ja bekanntlich mit.

Essen UND Trinken

Fast alle Senioren trinken zu wenig und viele leiden unter einem ausgetrockneten Körper. Mit zunehmendem Alter geht das Durstgefühl verloren – auf das die meisten Menschen ohnehin Zeit ihres Lebens zu wenig geachtet haben. Wenn wir dann Durst empfinden, fehlen dem Körper bereits zwei bis drei Gläser Wasser.

Unser Tipp: Stellen Sie die Mengen an Wasser, die Sie an einem Tag trinken sollten, so hin, dass Sie sie nicht übersehen können. Am Ende des Tages sollten diese getrunken sein, auch ohne Durst!



Café zeitlos



Im Café zeitlos wird immer viel
gemeinsam gebastelt.
Der Künstler dieses Bildes fand:
„Heute ist ein schöner Tag!“ –
wenn das kein schönes Motto ist!!!

In den letzten drei Monaten war wieder einiges los im Café zeitlos:

Wir waren sehr kreativ, haben schöne Bilder aus Krepppapier gebastelt, Windlichter selbst gestaltet, das Osterfest gut vorbereitet und beim letzten Treffen einen leckeren Obstsalat selbst gemacht, der dann auch gleich gemeinsam gegessen wurde.

Die Klangschaalenrunde zu Beginn ist ein willkommenes Ritual und bringt Entspannung. Unsere gemeinsamen Gespräche und der Austausch über Erlebtes werden sehr rege genutzt.

Es ist immer wieder schön zu sehen, wie ruhig und zufrieden unsere Besucher nach Hause gehen und sich schon auf das nächste Treffen freuen.

Sommerzeit

Fortuna lächelt;
doch sie mag nur ungern voll beglücken.
Schenkt sie uns einen Sommertag,
so schenkt sie uns auch Mücken.

(Wilhelm Busch)



Café zeitlos: Termine

jeder 1. Montag im Monat

1. Juni
6. Juli
3. August

Wir treffen uns um 16 Uhr in der Stecknadelallee 13 in Grimma.
Besucher sind herzlich willkommen. Genaue Angaben auch im Internet
(www.social-help.net/unternehmen/aktuelles) oder im **Café zeitlos**.
Ansprechpartnerin: Manuela Preuss, Tel. 034292 64 25 00

Fit durch den Sommer

Die Sommermonate bringen uns Sonnenschein und Wärme. Wir können früher aufstehen und die Kühle des Morgens genießen.

Viele Menschen freuen sich drauf, endlich viele Dinge draußen in der frischen Luft tun zu können. Laue Sommerabende lassen uns nach einem schönen Sonnenuntergang noch lange Zeit im Freien verbringen.

Hitze kann anstrengend sein

Große Aktivitäten – wie Sport – gehören in die Morgen- oder Abendstunden. Die Mittagshitze belastet den Kreislauf sehr stark und kann zu Kopfschmerzen oder Kreislaufbelastung führen. Deshalb ist besonders auf viel Flüssigkeit und leichte Kost zu achten.

Auf ausreichend Trinken achten

Durch die hohen Temperaturen im Sommer verliert der Körper viel Flüssigkeit, die es unbedingt auszugleichen gilt. Stets trinken, bevor der Durst kommt – dann ist man auf der sicheren Seite – jede Stunde ein Glas. Richtwert sind täglich zwei bis zweieinhalb Liter Wasser. Ihr Kreislauf wird es danken.

Qualität der Getränke

Neben der Trinkmenge ist auch auf die Qualität zu achten. Besonders geeignet sind Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen sowie ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Mit Limonaden und Fruchtsäften werden schnell sehr viele Kalorien aufgenommen. Ein Liter Limonade beinhaltet oftmals 36 Stück Wür-



Mitarbeiterinnen (m/w) im Bereich Hauswirtschaft gesucht

Wer sich nützlich einbringen kann, empfindet sein Leben als sinnvoll. Gebraucht werden, Wertschätzung erfahren, helfen können...

Sie wollen gerne einen Beitrag leisten?
Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!

Helfen Sie dabei, das Leben älterer Menschen angenehm zu machen. Wir suchen Sie!

- Sie sind 45+ und wollen Ihre Tatkraft sinnvoll einsetzen
- Älteren Menschen im Haushalt zu helfen ist Ihnen eine Herzensangelegenheit
- Sie erachten Ihren Einsatz als wertvoll und suchen eine Herausforderung oder wollen sich beruflich verändern

Melden Sie sich bei uns - wir brauchen Sie!
Helfen Sie mit - gemeinsam für Wohlergehen im Alter.

Alle Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.social-help.net/jobs.



R Ä T S E L

Welcher Fluss fließt durch ...

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. Köln | a. Elbe |
| 2. Berlin | b. Isar |
| 3. Frankfurt | c. Mulde |
| 4. Halle | d. Rhein |
| 5. Heidelberg | e. Elster |
| 6. München | f. Oder |
| 7. Dresden | g. Neckar |
| 8. Leipzig | h. Spree |
| 9. Grimma | i. Saale |

Welches Gartengerät ist da durcheinander geraten?

- | | |
|------------|-------|
| CAKHE | _____ |
| NAUGEZTARN | _____ |
| BLAUE | _____ |
| ZAPFENLN | _____ |
| PFLUBMONET | _____ |
| POSTMOK | _____ |
| TORKEFLFAN | _____ |
| LIEPERISET | _____ |
| EBEERDER | _____ |
| KOSTCORESN | _____ |

Kompost,Kartoffeln, Petersilie, Erdbeere, Resenstock,
Hacke, Gartenzaun, Laube, Pflanzen, Blumentopf,

Gartengeräte

1: d; 2: h; 3: f; 4: i; 5: g; 6: b; 7: a; 8: e; 9: c

Flüsse

Lösungen

Fortsetzung: Fit durch den Sommer

felzucker oder mehr. Bei starkem Schwitzen ist zusätzlich auf die Salz- bzw. Mineralstoffzufuhr zu achten (z.B. Apfelsaftschorle, Tee mit etwas Meersalz). Eisgekühlte Getränke aus dem Kühlschrank sind weniger geeignet, weil der Magen zusätzlich belastet wird. Alle Minzen wirken kühlend, und Salbei lässt die Schweißsporen zusammenziehen.

Frische Köstlichkeiten

Zwischenmahlzeiten mit wasserhaltigen Obst- und Gemüsesorten verbessern zusätzlich die Flüssigkeitsbilanz. Eine Alternative zu Mineralwasser, um Verluste an Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen, sind Birnen, Melonen, Gurken, Tomaten –

besonders seien hier frisch zubereitete Salate mit vielen Kräutern und kaltgepresstem Olivenöl genannt.

Sommerleicht ernähren

Die Mittelmeerküche mit viel Obst, gedünstetem Gemüse, ab und zu etwas Fleisch, bringt uns am besten durch die große Hitze des Sommers.

Leichte, kalorienarme Gerichte in kleineren Portionen, wie Salate, belasten den Körper weniger. Besser tagsüber eine Kleinigkeit essen und die warme Mahlzeit auf den kühleren Abend verschieben. Suppen und Brühen enthalten viele Mineralstoffen, die beim Schwitzen verloren gehen, und

Geburtstagswünsche

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.

(Franz Kafka)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und alles Glück der Erde wünscht **socialhelp** allen Sommerkindern!

liefern zusätzliche Flüssigkeit. Auf den Grill kommen besser Fisch oder Gemüse. Das tierische Eiweiß im Fleisch regt den Körper zur Wärmeproduktion an.

Lebensmittelhygiene genau nehmen

Damit keine Infektionen entstehen, sollte Fleisch stets durchgegart und auf Speisen mit rohen Eiern verzichtet werden.

Sonne und Haut

Die große Hitze unter der Mittagssonne soll gemieden werden. Angenehme Bräunung erfährt die Haut auch im kühlenden Schatten im Freien. Sonnenschutzcreme schützt die Haut bei Aufenthalt im Freien vor Son-

nenbrand. Es ist stets der eigene Hauttyp zu beachten.

Sommer, Sonne und Natur

Viel an frischer Luft bewegen, luftige Kleidung tragen, gute Laune tanken und eine schöne Zeit in gemütlicher Runde mit Freunden beim Grillen oder am Lagerfeuer verbringen, beim Sonnenuntergang ausruhen. Das Leben ist einfach schön!!!

Erika Bonnes

Ernährungscoach IHK
Telefon 034636 69204
www.bonnes-lifestyle.de
E-Mail eebonnes@yahoo.de

Was ist denn nun „gesunde Ernährung“?

Wer sich über gesunde Ernährung informieren möchte, findet sich schnell in einem Dschungel aus Ratschlägen wieder – und bleibt aufgrund der Fülle meist ziemlich ratlos zurück. Was braucht der Körper wirklich?

Dieser Frage ist die Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer nachgegangen. In ihrem Ratgeber „Gesunde Ernährung ab 60“ (s.u.) hat sie zusammengetragen, worauf es im fortgeschrittenen Alter ankommt. Einen kleinen Auszug stellen wir vor.

Andrea Flemmer:
Gesunde Ernährung ab 60
Humboldt-Verlag
144 Seiten, brosch.
19,99 €
ISBN 978-3-89993-861-6



Aus dem Inhalt

Gesunder Darm: Sechs Tipps für eine gesunde Verdauung
Perfektes Ess-Training: So fördern Sie Kraft und Ausdauer Ihres Darms
Fünf beliebte Alltagssünden: Was der Körper auf Dauer übel nimmt
Schlecht für Herz und Leber: Diese Lebensmittel besser meiden

Mit dem Alter verändert sich der Körper und mit ihm auch der Nährstoffbedarf. Sich diesen Wandel bewusst zu machen, ist laut Flemmer besonders wichtig. „So manche Beschwerden, die dem Alter zugeschrieben werden, liegen nur an falscher Ernährung“, ist sie überzeugt. „Sie müssen nicht krank werden, nur weil Sie älter sind“, lautet ihr Credo.

Jeder kann etwas für seine Gesundheit tun

Doch trotz der Mühen muss man sich bewusst sein: Eine Gesundheitsgarantie gibt es nicht. Denn neben den beeinflussbaren Größen wie etwa Ernährung und Bewegung wirken auch genetische Faktoren auf unsere Gesundheit ein. Entmutigen sollte das aber nicht: Jeder kann die Chance nutzen, seine Gesundheit bestmöglich zu unterstützen.

Überlegen Sie doch mal, wie Ihre Ernährung im Alltag aussieht. Wenn man sich erst einmal bewusst man, wie man sich selbst ernährt, ist es auch leichter, Gewohnheiten umzustellen und sich vielleicht in Zukunft ein bisschen gesünder zu ernähren.

UMFRAGE

Wie regelmäßig nehmen Sie Ballaststoffe zu sich?

Müsli und Vollkornprodukte, auch Bohnen und Linsen kommen bei mir ...

- ☐ täglich auf den Tisch,
- ☐ mehrmals die Woche,
- ☐ eher selten. Mir schmecken diese Lebensmittel einfach nicht so gut.



Täglich kraftvoll zubeißen – nicht umsonst heißt es in England: „An apple a day keeps the doctor away.“

Vitamine und Mineralien: über 60 oft Mangelware

Laut Andrea Flemmer sind es besonders häufig Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, die dem Körper nicht ausreichend zugeführt werden. Darunter etwa Folsäure, Vitamin D₁, Vitamin B₁, Jod und Kalzium.

Folsäure schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Der Körper benötigt Folsäure unter anderem für die Blutbildung und Zellteilung. Zudem habe das Vitamin eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Etwa 400 Mikrogramm Folsäure brauche der Körper am Tag, schreibt Flemmer. Reichlich enthalten ist das Vitamin in *Erdnüssen, Kohl, Erbsen, grünem Blattgemüse, Vollkornprodukten, Leber und Eigelb*. Wer diese Lebensmittel regelmäßig in seinen Speiseplan einbaut, ist in der Regel gut versorgt und stärkt das Immunsystem.

Vitamin D ist wie ein Schutzschild für den Körper

Schwieriger ist es mit Vitamin D: „Etwa die Hälfte der älteren Bevölkerung in Deutschland, vor allem Frauen, weisen eine deutliche, klinisch relevante Unterversorgung auf“, schreibt die Ernährungswissenschaftlerin. Neben Knochen und Zähnen sind auch die Muskelfunktionen und die körpereigene Abwehr auf das Vitamin angewiesen, wie Flemmer betont. Eine ausreichende Vitamin D-Zufuhr unterstützt zudem die Denkleistung und das Gehör.

Mit Hilfe von Sonneneinstrahlung ist unser Körper in der Lage, Vitamin D selbst zu bilden. Etwa 90 Prozent des Bedarfs werden so gedeckt. „Am besten gehen Sie in den Sommermonaten täglich in die Sonne. Dabei sollten Sie in den ersten zehn Minuten keinen Sonnenschutz auftragen“, rät die Autorin. Ab dem 50. Lebensjahr solle man zudem täglich 15 Mikrogramm zusätzlich über die Nahrung aufnehmen. Am besten funktioniert das mit Hilfe von Fisch.

Laut Flemmer enthalten 100 Gramm Hering um die 27 Mikrogramm Vitamin D, 100 Gramm Lachs etwa 16 und 100 Gramm Makrele vier Mikrogramm. Ein Bluttest beim Arzt zeigt, wie es um die eigenen Werte steht.

Vitamin B₁ stärkt das Nervensystem

Auch Vitamin B₁ ist für den Körper unerlässlich. Es sei nicht nur an der Erhaltung von Nervengewebe und Herzmuskel beteiligt, sondern auch an Wachstum und Energieversorgung. „Besonders wichtig ist es für den Kohlenhydratstoffwechsel und das Nervensystem, da beides eng zusammenhängt“, schreibt Flemmer.

Frauen brauchen täglich etwa 1,2 Milligramm, Männer 1,4. Besonders *Haferflocken* sind reich an dem Vitamin, ebenso *Weizenkleie*, *Sesamsamen*, *Erdnüsse*, *Schweinefilet* und *Sonnenblumenkerne*. Diese Lebensmittel sollten regelmäßig auf den Tisch kommen. So werden Herzbeschwerden, Krämpfen und Infekten vorgebeugt.

„In Ihrem Küchenschrank sollte nur noch Jodsalz stehen“

Jod ist für den Körper ebenfalls unverzichtbar. Etwa ein Jahr kann der Jodspeicher des Körpers überbrücken, weiß Flemmer. So lange ist die Produktion von Schilddrüsenhormonen gesichert. Wer sich jodarm ernährt, riskiert langfristig Schilddrüsenerkrankungen. Ab 51 Jahren betrage die Jodzufuhr 180 Mikrogramm am Tag, so die Biologin.

„Eine gute Jodquelle ist jodiertes Speisesalz“, rät Flemmer. *Fisch*, *Meeresfrüchte* und *Hartkäse* sind ebenfalls reich an dem Mineralstoff. Erste Warnzeichen für einen Mangel sind fehlende Antriebskraft, ständige Müdigkeit, Konzen-

trationsschwäche, Darmträgheit und trockene Haut.

Für die Kalziumaufnahme braucht es Bewegung

Zum Schluss darf Kalzium nicht fehlen: „Kalzium ist der wichtigste Mineralstoff des Körpers und 61 Prozent der Männer sowie 65 Prozent der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr nicht, wenn sie älter werden“, so die Autorin. Die empfohlene tägliche Kalziumzufuhr liege bei Frauen ab 60 bei 1,5 Gramm. Männer sollten diese Menge ab dem 65. Lebensjahr zuführen.

Doch wie kann der Bedarf gedeckt werden? „Die beste Kalziumquelle ist *Milch*“, schreibt Flemmer. „Daher wird bei Kalziummangel sogar die Zugabe von Trockenmilchpulver empfohlen.“ Ein Zusatz von zehn Gramm des Pulvers liefere etwa 130 Milligramm Kalzium. Damit das Mineral vom Körper aufgenommen werden kann, braucht es zudem Vitamin D: „Das Vitamin ist für den Transport des Mineralstoffs durch die Darmzellen absolut notwendig“, weiß die Biologin.

Ein guter Ratgeber zur Orientierung

Wer wissen möchte, was der Körper im höheren Alter braucht, ist mit diesem Ratgeber gut bedient. Es wird nicht nur erklärt, warum und wie sich der Körper verändert, sondern auch, welche Ansprüche er an die Ernährung stellt. Neben Vitaminen und Mineralstoffen werden unter anderem auch Fette, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe genauer betrachtet.

Tipps, wie man das biologische Alter reduzieren kann, Krankheiten am besten vorbeugt, geistig fit bleibt und auch mit 60 noch eine gute Figur macht, runden den Ratgeber ab.

Die Kraft der Sonne

Die Sonne spornt alles um uns herum an, kräftig zu wachsen und Früchte zu tragen. Bienen summen, Hummeln brummen vorbei. Grashüpfer hüpfen und Grillen zirpen. Ein einziger großer Kraftstrom aus vielen Lebensformen, eine grenzenlose Vielfalt unterschiedlichster Kräfte, die allesamt für ein Ziel strömen: Für das Entstehen, Nähren und Reifen.

Die Natur ist eins mit Mutter Erde. Lässt sich durchströmen und versorgen. Sie bleibt in Verbindung und weiß, dass nur in diesem Zusammenspiel Großes entsteht.

Die helle Jahreszeit fordert uns auf, einen Blick auf all das zu werfen, was unserem Wachstum (Wohlgefühl) dienlich ist.

Übung: Nehmen Sie sich in diesen lichten Tagen einmal ganz liebevoll selbst an. Wenn Sie morgens aufstehen, umarmen Sie sich und seien Sie ganz aufmerksam für alles, was Sie gerade beschäftigt. Haben Sie Mitleid mit sich, wenn da Trauer oder Wut ist, freuen Sie sich, wenn Sie etwas gut gemacht haben, loben Sie sich für Ihren Mut, jeden Tag dem Leben und seinen Herausforderungen entgegenzutreten.



Spüren Sie tagsüber immer wieder in sich hinein, was Sie gerade brauchen, um sich richtig gut zu fühlen. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst. Sie dürfen einmal und immer öfter das Wichtigste sein.

Und wie immer der Hinweis: Vergessen Sie bitte Ihre Bauchatmung nicht: „Tief in den Bauch atmen – erst durch eine entspannte Körpermuskulatur strömen Heilungskräfte.“ ■

Daniela Beißert

Heilerin, Beraterin, Künstlerin
blog.sensuela.de
 Tel.: +49 177 337-2982

Pflege von Mensch zu Mensch, mit Herz und Verstand, unser oberstes Gebot

Schwester Sylke

Pflegedienstleiterin & geprüfte TÜV
 zertifizierte Wundberaterin AWM
 Tel.: 0341 6515888
 Mobil: 0151 12634142

Volkssolidarität Kreisverband Leipziger Land/Muldental e.V.

Sozialstation Engelsdorf-Mölkau
 Werkstättenstraße 6
 04319 Engelsdorf

TEST: Was sind Anzeichen einer Demenz?

Hat die Vergesslichkeit Ihres Familienmitglieds konkrete Auswirkungen auf den Tagesablauf? Ihr Familienmitglied verlässt das Haus und weiß auf einmal nicht mehr, warum.	☐
Hat Ihr Familienmitglied Schwierigkeiten, gewohnte Handlungen strukturiert durchzuführen? Ihr Angehöriger weiß z. B. beim Kaffeekochen nicht mehr, dass er zuerst den Kaffeefilter einlegen muss, bevor er das Kaffeepulver einfüllt.	☐
Hat Ihr Familienmitglied Probleme, im Gespräch die richtigen Worte zu finden? Er/Sie kann z. B. komplexe Sachverhalte nicht mehr nachvollziehbar beschreiben. Oder Sie müssen nachfragen, was gemeint ist, weil Ihr Angehöriger völlig zusammenhanglose Begriffe benutzt.	☐
Hat Ihr Angehöriger räumliche Orientierungsprobleme? Er/sie steht z. B. in seiner Wohnstraße und weiß nicht mehr, wo sein Haus ist, oder er findet seinen Bäcker nicht mehr.	☐
Fallen Ihnen vermehrt zeitliche Orientierungsprobleme bei Ihrem Familienmitglied auf? Er/Sie kann die Uhrzeit auf seiner Uhr zwar ablesen, aber nicht einordnen, ob es morgens oder abends ist. Oder er wacht nachts auf und ruft Sie an, um zu fragen, wann Sie kommen, da er glaubt, es sei bereits Tag.	☐
Beurteilt Ihr Angehöriger Situationen falsch, und müssen Sie ihn darauf aufmerksam machen? Er geht z. B. im Winter in Sommerbekleidung auf die Straße oder hat mehrere Hemden übereinander angezogen.	☐
Kann Ihr Familienmitglied Rechnungen im Restaurant oder beim Einkaufen nicht mehr nachrechnen? Er ist z. B. unsicher, ob er korrektes Wechselgeld erhalten hat, ist aber nicht in der Lage nachzurechnen und fragt stattdessen die Kassiererin oder Sie.	☐
Ist Ihr Familienmitglied ständig auf der Suche nach Alltagsgegenständen, die er oder Sie später an ungewöhnlichen Orten wiederfinden? Sie finden die seit Tagen gesuchte Armbanduhr z. B. im Geschirrschrank wieder.	☐
Hat Ihr Familienmitglied Stimmungsschwankungen, die Sie oder die Freunde irritieren? Ihr Familienmitglied ist neuerdings z. B. launenhaft oder sehr empfindlich, dies führt auch häufig zu Streitereien.	☐
Denken Sie häufig: „Er/Sie hat sich aber verändert in der letzten Zeit“? Ihr Familienmitglied war immer gern unter Menschen, jetzt zieht er sich lieber zurück, weil andere Menschen ihn verunsichern.	☐
Machen ihm seine Hobbys keinen Spaß mehr? Er wirkt antriebslos, und es fehlt der Spaß an Dingen, die er früher sehr gern gemacht hat.	☐

Wenn ich einmal dement werde ...

... soll mein Leben einfach und überschaubar sein. Es soll so sein, dass ich jeden Tag das gleiche mache jeden Tag zur gleichen Zeit.

Wenn ich einmal dement werde ...

... musst Du ruhig zu mir sprechen, damit ich keine Angst bekomme und nicht das Gefühl entsteht, dass Du böse mit mir bist. Du sollst mir immer erklären, was Du tust.

Wenn ich einmal dement werde ...

... kann ich vielleicht nicht mehr mit Messer und Gabel essen, aber bestimmt sehr gut mit den Fingern.

Wenn ich einmal dement werde ...

... und Panik bekomme, dann bestimmt, weil ich an zwei Dinge gleichzeitig denken soll.

Wenn ich einmal dement werde ...

... bin ich meistens leicht zu beruhigen; nicht mit Worten, sondern indem Du ganz ruhig neben mir sitzt und meine Hand ganz fest hältst.

Wenn ich einmal dement werde ...

... habe ich das Gefühl, dass andere mich schwer verstehen, und genauso schwer ist es für mich, andere zu verstehen.

Mach Deine Stimme ganz leise und sieh mich an, dann verstehe ich Dich am besten. Mach nur wenige Worte und einfache Sätze.

Wenn ich einmal dement werde ...

... sieh mich an und berühre mich, bevor Du mit mir sprichst. Vergiss nicht, dass ich oft vergesse.

Wenn ich einmal dement werde ...

... möchte ich Musik von damals hören, doch ich habe vergessen, welche. Erinnere Du Dich, und lass sie uns zusammen hören. Ich mag gern singen, jedoch nicht allein.

Wenn ich einmal dement werde ...

... denke daran, dass ich nicht alles verstehe, doch mehr als Du manchmal denkst“.

Verfasser: unbekannt

Fünf Fragen an sich selbst

Wer einen demenziell erkrankten Angehörigen hat, steht immer wieder vor der Frage, wie man sich richtig verhalten soll. Manchmal sind die Äußerungen und Wünsche, aber auch Handlungen von Dementen so merkwürdig, manchmal auch kränkend, dass es einen sehr verunsichern kann.

Doch versuchen Sie doch einmal, sich in den Demenzzkranken hineinzuversetzen. Die folgenden Situationsbeschreibungen geben Ihnen einen Hinweis darauf, wie sich Ihr demenziell veränderter Angehöriger in manchen Situationen fühlen mag. Beantworten Sie sie aus Ihrer heutigen Perspektive. Wie würden Sie in den folgenden Situationen reagieren und vor allem: Was würden Sie dabei fühlen? Vielleicht haben Sie einige der anschließend beschriebenen Situationen sogar schon einmal erlebt? Übertragen Sie die in den Fragen beschriebenen Situationen auf die alltäglichen Erlebnisse, die Sie kennen.

Frage 1: Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihr Auto in einem großen Parkhaus geparkt. Sie merken sich die Platznummer und die Etage. Nach einem kurzen Einkauf gehen Sie zielstrebig zu dem Parkplatz hin. Doch Ihr Auto steht nicht mehr da. Was kommt Ihnen zuerst in den Sinn?

- Ich denke: „Oh, da habe ich mich wohl geirrt ... wie war die Nummer noch mal?“
- Im ersten Moment denke ich, man habe mich bestohlen, und bekomme Herzklopfen.
- Ich laufe ziellos und suchend im Parkhaus umher und versuche, mich zu erinnern.

Erläuterung: Demenziell veränderte Menschen laufen häufig ziellos umher. Sie finden gewohnte Wege nicht mehr und verlieren zunehmend die Orientierung. Sie erleben möglicherweise eine kurze Schrecksekunde im Parkhaus. Ihr Angehöriger erlebt diese regelmäßig.

Frage 2: Sie befinden sich bei einer großen Tanzveranstaltung. Sie haben Ihr Glas auf einem der Stehtische abgestellt und einige Zeit getanzt. Anschließend haben Sie Durst und trinken Ihr Glas aus. Beim Schlucken bemerken Sie, dass Ihr Getränk merkwürdig schmeckt. Wie reagieren Sie?

- Ich warne meine Bekannten, die mit mir auf der Tanzfläche waren, nicht von ihren Getränken zu trinken.
- Ich sage nichts, passe aber sehr genau auf, ob mir schlecht wird oder ob ich ohnmächtig werde.
- Ich denke nichts weiter und bestelle noch ein Bier.

Erläuterung: Im Alter verändert sich der Geruchs- und Geschmackssinn. Besonders bei einer beginnenden Alzheimer-Demenz kann das Nachlassen des Geruchssinns ein Frühsymptom sein. Wenn Mahlzeiten und Getränke hierdurch ständig anders schmecken als erwartet, kann dies leicht den Eindruck erwecken, dass mit den Nahrungsmitteln etwas nicht stimmt oder diese sogar vergiftet sind.



Frage 3: Sie haben aus Versehen eine Stunde zu früh den Wecker gestellt. Sie ziehen sich an und gehen zur Arbeit. Sie sind als Erste am Arbeitsplatz. Was ist Ihre allererste Reaktion?

- a. Ich ärgere mich, dass noch keiner da ist.
- b. Ich wundere und frage mich, was heute los ist. Mir fällt plötzlich auf, dass die Straßen heute Morgen ungewöhnlich leer waren. Ich frage mich schließlich, ob etwas passiert ist, wovon ich nichts mitbekommen haben.
- c. Ich weiß sofort, dass ich zu früh bin.

Erläuterung: Demenziell veränderte Menschen verlieren zunehmend das Zeitgefühl. Auch wir als orientierte Menschen benötigen zur zeitlichen Orientierung häufig Hilfsmittel. Ohne den Blick auf die Uhr wüssten wir auch häufig nicht, wie spät es ist.

Frage 4: Sie treffen unterwegs einen guten langjährigen Bekannten und Ihnen fällt sein Name nicht ein.

- a. Ich frage ihn, wie er heißt, und gebe es zu, seinen Namen vergessen zu haben.
- b. Ich umgehe es einfach, ihn mit Namen anzusprechen.

- c. Ich breche das Gespräch so schnell wie möglich ab, denn die Situation ist mir sehr peinlich.
- d. Ich wähle eine allgemeingültige herzliche Ansprache wie etwa „mein Lieber“ oder „meine Liebe“.

Erläuterung: Im Verlauf der demenziellen Erkrankung vergessen Menschen immer mehr Einzelheiten aus ihrer Vergangenheit. Gleichzeitig wissen sie aber auch, dass sie es eigentlich wissen müssten. Hierbei nutzen die erkrankten Personen häufig ihr ganzes Geschick und kreative Ausreden, damit niemand ihre Defizite bemerkt.

Frage 5: Sie wollen wie immer morgens zur Arbeit. An Ihrer Wohnungstür hält Sie ein Nachbar auf und sagt Ihnen, dass Sie schon seit 10 Jahren in Rente sind.

- a. Ich glaube ihm nicht und frage mich, ob er verrückt geworden ist oder ob er mir einen Streich spielen will.
- b. Ich denke, dass ich wohl etwas vergessen habe, und gehe wieder in meine Wohnung.
- c. Ich beachte ihn nicht weiter und gehe meiner Wege.

Erläuterung: Demenzerkrankte leben abwechselnd in ihrer Vergangenheit und im Hier und Jetzt. Daher können sie es teilweise kaum glauben, wenn eine andere Person versucht, sie in die Gegenwart zu holen.

Beobachten Sie Ihren demenziell veränderten Anghörigen in den nächsten Wochen einmal genauer. Möglicherweise entdecken Sie Parallelen zu Ihren eigenen Verhaltensweisen.

socialhelp bietet Dienstleistungen und Hilfe rund um den Haushalt für Familien, junge und ältere Menschen an. Spezialisiert haben wir uns auf die Bereiche Hauswirtschaft und Betreuung älterer und demenzkranker Menschen. In beiden Bereichen sind uns Ihre Zufriedenheit, Ihr Vertrauen und Ihre Entlastung sehr wichtig!

Im Bereich Hauswirtschaft steht Ihre Entlastung für uns an erster Stelle. Zuverlässig, gründlich und flexibel kümmern wir uns um Ihren Haushalt. Dabei achten wir besonders darauf, umweltfreundlich und nachhaltig zu arbeiten. Wir benutzen spezielle Mikrofaser-Lappen, die Putzmittel sparen. Wir stellen unseren Badreiniger selbst her, ohne viel Chemie. Außerdem benutzen wir ökologischen WC Reiniger und bieten Dampfreinigung an. So entlasten wir Sie – und Sie dürfen dabei ein gutes grünes Gewissen haben.

Für pflegebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz und deren Angehörige

bieten wir spezielle und individuelle Unterstützung, Betreuung und Entlastung an, denn diese liegen uns besonders am Herzen. So bilden wir uns ständig weiter und haben besondere Kompetenzen im Bereich der Demenz-Erkennung und Prävention erworben. Wir wissen, worauf es bei der Betreuung und Pflege demenzkranker Menschen ankommt, und wie wir die Angehörigen entlasten können.

Auch Demenzkranke können und sollen noch viele positive Momente des Alltags erleben. Wir legen Wert auf eine verständnisvolle und einfühlsame Zusammenarbeit, die über reine Pflege hinausgeht. So haben wir das gemeinnützige Café „zeitlos“ für Demenzkranke und ihre Angehörigen ins Leben gerufen. Wir setzen innovative Arbeitsweisen ein, um Demenzkranken und ihren Angehörigen den Alltag zu erleichtern.

Wir sind für Sie im Großraum Leipzig/Wurzen im Einsatz! Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir freuen uns auf ein Gespräch!



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG
Verantwortlich für den Inhalt

socialhelp
Buchenweg 18
04827 Machern

Amtsgericht Grimma
Umsatzsteuer-ID: DE234879541
Telefon: 034292/642500
E-Mail: zeitung@social-help.net
Webseite: www.social-help.net

Herausgeberin und Geschäftsführerin:
Manuela Preuss

Redaktion und Layout: Susanne Albrecht,
Leverkusen, www.lektorat-albrecht.de

Die nächste Ausgabe von
impuls
erscheint im September 2015

© Fotos: S. 15: Uwe Schürmann;
pixelio.de: S. 2: Rainer Sturm; S. 3: Gallus
Tannheimer; S. 4: Uwe Wagschal; S. 7: Bernd
Kasper; S. 9: Uschi Dreier