

Heimat Wohnen Pflegen

Berührung
hält uns
gesund & fit

**Alzheimer-Patienten:
Tipps für Weihnachten**

Biografie
Das Leben in
Worte fassen

Kräutermedizin
Sanfte Heilung
aus der Natur



Gaby Dohm (75)
Ich wollte immer frei sein



2018
in
Bildern





04
Platzhirsch



08
Gaby Dohm (75), die Schwarzwaldklinik machte sie zum Fernsehstar



12
Kräutermedizin – wohltuende Hilfe aus dem Garten



20
Die Kraft der Berührung



22 Das eigene Leben in Worte fassen



26
Tipps, wie Sie die Weihnachtspfunde schnell wieder loswerden

Fotos: Teilbild 123RF (1), Inhalt: 123RF (2), djd (1), fotolia (2), APD degeto (1)

INHALT

- 04** *Platzhirsch*
Stolzer Rothirsch – die Kälte kann ihm nichts anhaben
- 08** *Gaby Dohm*
Die 75-jährige Schauspielerin gilt als eigensinnig
- 11** *Haut und Haare*
So bleiben Sie schön bei Minusgraden
- 12** *Kräutermedizin*
Sanfte Heilung aus dem Garten
- 20** *Kraft der Berührung*
Warum Nähe und Berührung so wichtig sind
- 22** *Biografie*
So schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte nieder
- 26** *Weihnachtspfunde*
Tipps, wie Sie diese schnell wieder loswerden
- 28** *Stimmungsvolle Winterzeit*
Deko-Ideen für drinnen und draußen

RUBRIKEN

- 03 Inhalt/Impressum
- 06 Natürlich gesund
- 15 Pichlmayr Neuigkeiten
- 19 Soziales & Pflege
- 30 Rätsel & Sudoku

IMPRESSUM

Verlag: PflegeHausmagazin erscheint in der pgm-Pflege Gesundheits Medien Verlag GbR, Hofangerstraße 153, 81735 München, redaktion@pgm-verlag.de, www.pflege-hausmagazin.de
Redaktion: Barbara Weidemann (V.i.S.d.P.)
Idee & Konzept: Freddy Koschella
Grafik: E. McLaughlin

Autoren: Inken Bartels, Therese Holler
Schlussredaktion: Barbara Ludwig
digilay-Redaktion: Robert Haas
Druck: Druckerei Garhammer, 94209 Regen, www.garhammer-druck.de
 Die Seiten 15-18 werden von den jeweiligen Pflegeunternehmen mit der browserbasierten Software **digilay** selbst hergestellt.

Für die hausinternen Informationen (Seiten 15-18) sind die jeweiligen Pflegeunternehmen verantwortlich i.S.d.P. Informationen zum Bezug des PflegeHausmagazins sowie der browserbasierten Software **digilay**: pgm Verlags GbR. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Waren wird keine Haftung übernommen.





Platzhirsch

**Stolz reckt der Rothirsch sein Geweih in den frostigen
Morgenhimmel. Das Gras ist hoch und steif gefroren.
Sein dickes Winterfell schützt ihn vor der eisigen
Kälte. Was wird dieser Wintermorgen bringen?**

Mach mal Kaffeepause

86 Prozent aller Erwachsenen trinken täglich oder mehrmals pro Woche Kaffee. Wissenschaftler untersuchten die Wirkung von Kaffee. Heraus kam unter anderem, dass Menschen, die mehr Kaffee konsumieren, ein geringeres Risiko bei allen Todesursachen haben, insbesondere, was Kreislauferkrankungen und Krankheiten, die mit dem Verdauungstrakt zusammenhängen, angeht. So war zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit der untersuchten Männer mit sehr hohem Kaffeekonsum, innerhalb des Beobachtungszeitraumes zu ster-



ben, 12 Prozent geringer als unter Nicht-Kaffeetrinkern. Unter den Frauen waren es 7 Prozent. Es wäre ein gefährlicher Trugschluss, zu glauben, damit sei eindeutig belegt, der Kaffee habe das Leben all dieser Menschen verlängert. Derartige epidemiologische Studien sind nämlich schon vom Ansatz her nicht geeignet, so etwas zu beweisen. Kaffee enthält nicht nur Koffein, sondern eine Vielzahl an Wirkstoffen, wie zum Beispiel Flavonoide, denen immer wieder ein gesundheitsfördernder Effekt nachgesagt wird. Die Ergebnisse legen dennoch nahe, dass moderater Kaffeegenuss von etwa drei Tassen am Tag nicht schädlich für die Gesundheit sei, sondern das Getränk sogar Vorteile haben könnte.



Safran beruhigt die Nerven

Jeder Vierte in Deutschland leidet unter chronischem Stress und jeder Dritte fühlt sich oft körperlich und seelisch ausgebrannt. Das belegt die Stressstudie der Techniker Krankenkasse. Safran kann mit seiner stimmungsaufhellenden Wirkung Gold wert sein. Denn das Gewürz hat verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften. Es wirkt entspannend und hilft deshalb bei Problemen, Stress, gereizten Nerven, Angst und Schlaflosigkeit. Aktuelle Studien der Pennsylvania State University zeigen, dass 30 Milligramm Safran-Extrakt (z.B. Talasar aus der Apotheke) bei depressiven Verstimmungen genauso gut geeignet sind wie ein Antidepressivum. Probanden berichteten, dass sie sich weniger gestresst fühlen, besser schlafen und im Alltag wieder gelassener und belastbarer sind.

Zwiebelsirup

Zwiebelsirup tut gut und hilft bei Husten und Erkältung: Mehrere große Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit braunem Zucker vermischen. Zwölf Stunden ziehen lassen. Der Saft, der sich bildet, wird mehrmals am Tag esslöffelweise eingenommen. **Alternative:** Zwiebeln mit Kandiszucker gedämpft; der entstehende Sirup teelöffelweise stündlich eingenommen. Die Küchenzwiebel gehört zu den Liliengewächsen. Die Gruppe der Lauchgewächse, zu denen auch Knoblauch, Porree, Schnittlauch oder Bärlauch zählen, enthält ein Lauch- und Senföl mit organisch gebundenem Schwefel und schwefelhaltige Aminosäuren. Aus diesen entstehen, bei Zerkleinerung, durch Enzymwirkung Bakterien hemmende Stoffe. Darüber hinaus enthalten Zwiebeln Rhodanverbindungen, Phosphor, Fluor, Kalium, Kieselsäure, Glukokinine und die Vitamine B und C.



Hilft bei nächtlichem Schwitzen

Schwitzen ist eine wichtige Schutzfunktion des Körpers. Wer aber nachts sehr schwitzt, dem kann womöglich Salbei helfen. Einzelne Untersuchungen gaben Hinweise auf eine Schweißreduktion um 50 Prozent, wie die »Apotheken Umschau« schreibt. Ein frisch zubereiteter Tee sollte vorzugsweise kalt getrunken oder auf die Haut getupft werden. »Salbeizubereitungen sind gut verträglich und vor allem bei nächtlichem Schwitzen eine gute Wahl«, sagt auch Susanne Alban, Professorin für Pharmazeutische Biologie in Kiel. Inhaltsstoffe: ätherisches Öl mit Thujon, Kampfer und Eucalyptol, Harze, Gerbstoffe, Bitterstoffe, vor allem Carnosol, und Flavonoide. Speziell die frischen, zarten, samtigen Blätter geben dem Tee einen aromatischen, schwach bitteren, aber sehr würzigen Geschmack. Salbei wirkt auch entzündungshemmend, antibakteriell und regt die Verdauung an.



Hautschmeichler Mango

Sie schmecken wie Urlaub: frische Mangos. In Indien gibt es davon an die tausend verschiedene Sorten. Aber auch in unsere Supermärkte und Feinkostgeschäfte hat die »Tropenapfel« genannte Frucht längst Einzug gehalten. Aus gutem Grund: Mango ist ausgesprochen köstlich, kalorienarm und reich an heilsamen Wirkstoffen. Mangos enthalten doppelt so viel Vitamin C wie Kirschen oder Brombeeren, außerdem die Vitamine B1 und B2 sowie Niacin. Ihr hoher Gehalt an Kalium macht sie für den Zellstoffwechsel besonders wertvoll. Mangos sollten nie im Kühlschrank aufbewahrt werden, weil die Kälte ihnen schadet. Am wohlsten fühlen sie sich bei Temperaturen von 25 bis 30 Grad Celsius. Sind sie beim Kauf noch zu hart, empfiehlt es sich, sie in Zeitungspapier einzuwickeln und sie mehrere Tage bei Zimmertemperatur aufzubewahren. Die Frucht enthält nur 59 Kalorien pro 100 Gramm. Eine **Mango-Gesichtsmaske** fördert die Hauterneuerung und spendet Feuchtigkeit. Dafür zwei Esslöffel Mango pürieren, mit gleicher Menge Quark verrühren, etwas Honig darunter mischen und auftragen. Nach 20 Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen.

ZAHLEN, BITTE!

Das beste Alter ist 70+
Jeder Fünfte ab 70 fühlt sich „rundum wohl“, aber **nur jeder Zehnte** der 50-59-Jährigen. Ein Leben, das in den meisten Bereichen den eigenen Idealvorstellungen entspricht, führt **jeder Fünfte ab 70**, aber **nicht mal jeder Zehnte** der 50-59-Jährigen. Und **fast jeder Dritte ab 70** hält sich für „eine glückliche Person“. Bei den **50-59-Jährigen** ist es **nur jeder Fünfte**. **Nur sechs Prozent** der Menschen ab 70 bezeichnen ihre Stimmung als „oft bedrückt“. Bei den 50-59-Jährigen ist der Anteil mehr als **doppelt so hoch**.

Die Eigensinnige

Als Schwester Christa in der „Schwarzwaldklinik“ wurde sie berühmt. In der Serien- und Krankenschwestern-Schublade ist Gaby Dohm aber nicht stecken geblieben. Das wäre ja auch viel zu langweilig

Ja, die Christa, das war schon eine Gute. Bei den Patienten beliebt, genau wie bei dem Herrn Professor Brinkmann und dessen attraktiven, ein wenig hitzköpfigen Sohn Dr. Udo Brinkmann. Geheiratet hat die Christa schließlich den Vater und hängt prompt die Schwestertracht an den Nagel. Von der Liebe beflügelt nahm sie das abgebrochene Medizinstudium wieder auf, arbeitete anschließend in der Arzneimittelforschung, natürlich mit Erfolg, und brachte einen Sohn zur Welt. Hach, was waren das für schöne Fernseh-Zeiten. Beste Unterhaltung für die ganze Familie. Bis zu 30 Millionen (!) Zuschauer schalteten ein, wenn sich in der „Schwarzwaldklinik“ kleine und

setzen. Da nämlich behauptete Regisseur Hans-Jürgen Tögel (77) in seinem Buch „Traumreise meines Lebens“, Gaby Dohm und Professor-Brinkmann-Darsteller Klausjürgen Wussow († 78) seien auch hinter der Kamera ein Paar gewesen. So richtig zugegeben hat Gaby Dohm das nie. Wozu auch? Wir denken uns unseren Teil...

Obwohl sie die Schauspielerei quasi in die Wiege gelegt bekam – Mutter und Vater waren in dem Beruf erfolgreich –, hatte Gaby Dohm eigentlich ganz andere Pläne. Nach dem frühen Tod des Vaters zog die Familie von Salzburg nach Berlin, wo Gaby die Schule besuchte und anschließend Illustratorin für Kinderbücher werden wollte. Da sie allerdings erst 17

sich warten. Und die bescherten Gaby Dohm nicht nur erste Erfolge, sondern auch ein Gefühl von Freiheit, auf das sie von nun an nicht mehr verzichten wollte. Weder von Männern noch von Jobs machte sich Gaby Dohm jemals abhängig. „Obwohl ich eigentlich sehr still und sogar schüchtern war, wollte ich immer frei sein.“

Am Theater spielte sie schnell große Rollen wie die der Natalja in „Drei Schwestern“ von Anton Tschechow. Natürlich wurden auch TV-Produzenten auf Gaby Dohm aufmerksam und besetzten sie Anfang der 70er-Jahre für Krimiserien wie „Der Kommissar“ oder „Derrick“. Ja, und dann flimmerte am 22. Oktober 1985 die erste Folge der schon erwähnten „Schwarzwaldklinik“ über die Bildschirme, und Gaby Dohm wurde über Nacht berühmt. In der Schublade der braven Christa ist sie zum Glück nicht stecken geblieben. Aber das hätte ja auch ihrer Sehnsucht nach Freiheit und ihrer Neugier widersprochen.

In dem Drama „Besuchszeit“ spielte sie Anfang der 90er eine Frau, die im Gefängnis saß, weil sie versucht hatte, ihren Mann zu erstechen. Mörderinnen hat sie überhaupt viele gespielt. Aber auch heitere und romantische Rollen sind ihr Ding. Das hat sie in Komödien und romantischen Verfilmungen wie „Alle unter einer Tanne“, „Tante Inge haut ab“ oder zig Rosamunde-Pilcher-Ver-

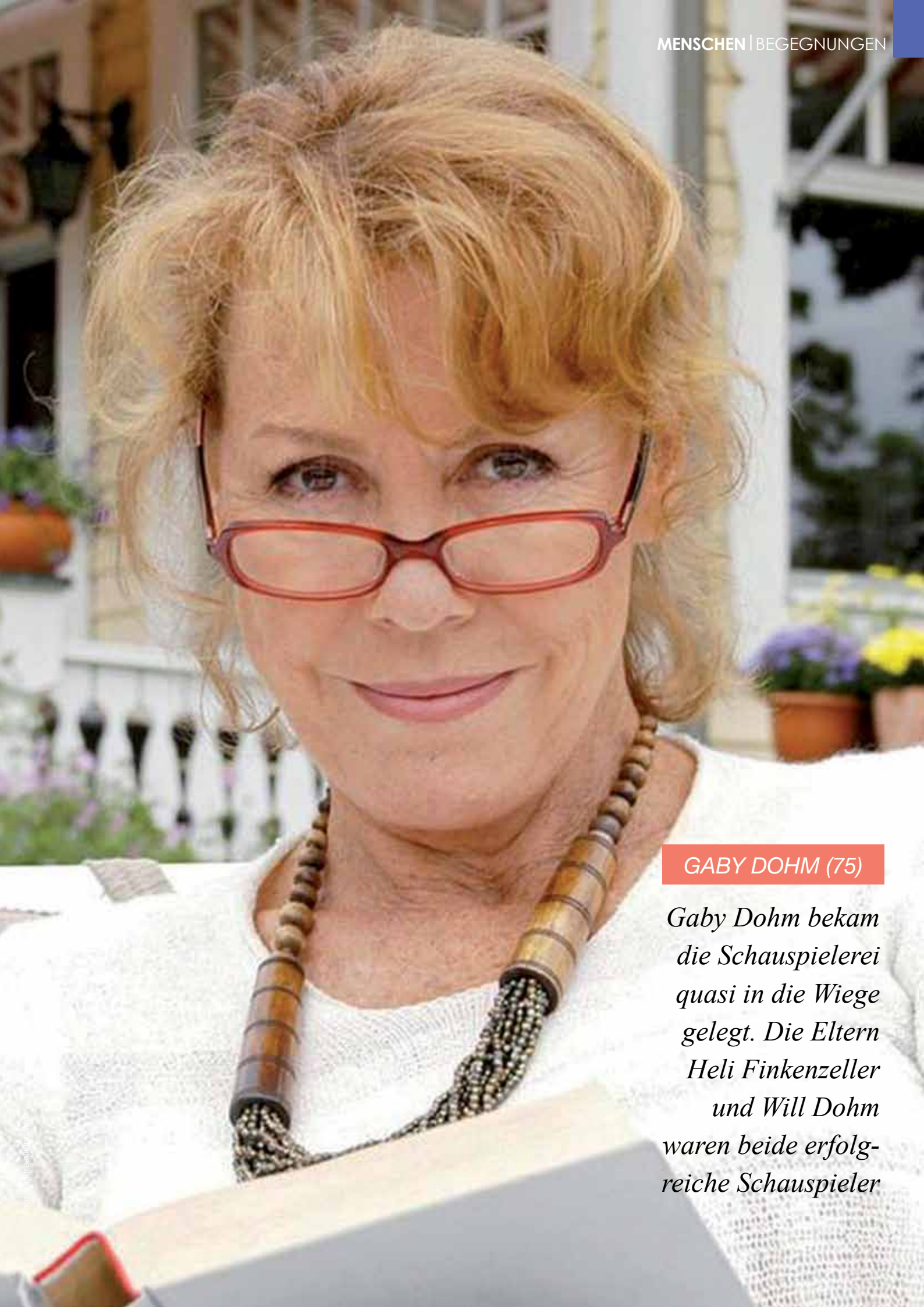
»Obwohl ich eigentlich sehr still und sogar schüchtern war, wollte ich immer frei sein.«



große Dramen abspielten. „Für mich als Schauspielerin waren das tolle Erfahrungen“, sagt Gaby Dohm (75). „Aber diese Phase ist längst vorbei und ich traue ihr auch nicht nach.“ Vor zwei Jahren musste sie sich aber – zumindest medial – doch noch einmal mit der Phase auseinander

war, wurde sie in die Zeichenklasse der Kunst-Akademie nicht aufgenommen. Dann eben doch die Bühne. Sie sprach bei der berühmten Schauspiellehrerin Else Bongers († 87) vor, die ihr Talent sofort erkannte.

Engagements in Düsseldorf und München ließen nicht lange auf



GABY DOHM (75)

Gaby Dohm bekam die Schauspielerei quasi in die Wiege gelegt. Die Eltern Heli Finkenzeller und Will Dohm waren beide erfolgreiche Schauspieler



Gaby Dohm bei der Arbeit. Auch mit 75 Jahren wird sie noch für viele Spielfilmproduktionen gebucht



Die Schwarzwaldklinik – Prof. Brinkmann und Schwester Christa waren das Fernseh-Traumpaar in den 80er-Jahren

filmungen eindrucksvoll bewiesen. Einmal noch hatte sich Gaby Dohm für eine Serie verpflichten lassen. In dem ARD-Erfolg „Um Himmels Willen“ spielte sie vier Jahre lang die egozentrische adelige Chef-Nonne Louise von Beilheim. Keine gütige Mutter Oberin, sondern eher eine durchtriebene Managerin. „Sie kennt sich aus mit Spenden, Steuerparadiesen und Vertuschungen“, sagt Gaby Dohm. Die Figur hat ihr gefallen, auch wegen der Ordens-tracht. „Niemand interessiert sich mehr für meine Frisur oder mein Kleid. Alles reduziert sich auf die Augen, die Ausstrahlung und den Tonfall, da konnte ich mein Können richtig unter Beweis stellen.“ Das Thema Eitelkeit ist sowieso nicht ihres. Sie hält es für falsch, sich dem Schönheitswahn zu beugen und sich künstlich jung machen zu wollen. „Ich finde, man muss zu seinem Alter stehen!“ Auch das Thema Ruhestand ist für sie nach wie vor nicht aktuell. Wieso auch, schließlich jagt ein Rollenangebot das nächste. Kürzlich erst stand sie für die ZDF-Reihe „Herzokino.Märchen“ vor der Kamera. In einer modernen Interpretation des Gebrüder-Grimm-Klassikers „Schneeweißchen und

Rosenrot“ spielt sie die kühle Vorsitzende einer Mode-Jury. Dreifache Großmutter ist Gaby Dohm inzwischen. Sohn Julian lebt mit seiner Familie in Berlin. Dort kommt sie ihn aus München gern besuchen, aber den jungen Leuten reinreden in ihr Leben, davon hält sie gar nichts. „Das kriegen mein Sohn und seine Frau super alleine hin. Ich bin eher die kreative Spaß-Oma und immer für

»Ich war noch nie eine große Freundin des Heiratens, ich verbinde damit das Gefühl des Gefesseltseins.«

eine Überraschung gut.“ Ein wenig überraschend ist auch Gaby Dohms Privatleben. „Ihre verrückte Ehe zu dritt“ titeln Boulevard-Zeitungen immer wieder. Es stimmt, Gaby Dohm ist seit 1974 mit Regisseur Adalbert Plica (80) verheiratet, aus der Ehe stammt Sohn Julian. Sie ist allerdings seit Jahrzehnten mit Peter Deutsch (78) liiert. Das mag verwirrend

klingen, ist für alle Beteiligten aber schon lange eine klare Sache. Höchstens am Anfang war es ein wenig schwierig. Da hatte sich Gaby Dohm von Deutsch wieder getrennt, um ihrer Ehe eine zweite Chance zu geben. Doch irgendwann wollte sie ganz mit Peter Deutsch leben und mit Adalbert Plica eng befreundet sein. Und so ist es bis heute. Oft fahren Gaby Dohm und ihr Lebensgefährte von München raus ins Bauernhaus nach Niederbayern, das sie einst mit Plica gekauft hatte und in dem er immer noch wohnt. Dort sitzt man beim Wein zusammen, redet und lacht. „Manchmal kochen wir drei zusammen. Das sind schöne Stunden. Es herrscht Respekt und Freundlichkeit untereinander“, so die Schauspielerin. Eine Scheidung komme nicht in Frage, denn daran verdienten nur die Rechtsanwälte, die mehr zerstören, als sie kitten, findet Gaby Dohm. Somit ist auch eine zweite Ehe kein Thema. „Ich war noch nie eine große Freundin des Heiratens, ich verbinde damit das Gefühl des Gefesseltseins. Dabei bin ich eine Frau, die ihre Freiheit braucht. Und sie sich auch nimmt.“

Text: Inken Bartels

Ab einer Temperatur von etwa 8 Grad wird's unangenehm für unsere Haut. Die Fettproduktion der Talgdrüsen beginnt ihre Arbeit einzustellen. Der Teint wird trockener und anfälliger für Bakterien. Jetzt braucht die Haut eine Extraportion Pflege

6 Tipps für Haut und Haare: Schön bei Minusgraden

1 Wichtig sind Cremes mit Wirkstoffen, die in der Lage sind, Wasser zu speichern, beispielsweise Glycerin, Hyaluronsäure oder Urea. Ceramide führen Feuchtigkeit zu und schützen vor dem Austrocknen.

2 Vitamin E macht die Haut geschmeidig und stärkt die Abwehrkraft. Vitamin A fördert die Durchblutung und Panthenol schützt vor Irritationen. Auch pflanzliche Öle, wie z.B. Argan-, Oliven- oder Nachtkerzen-Öl, sowie Sheabutter schützen die Haut zuverlässig.

3 Lichtschutz ist auch im Winter Pflicht. Selbst an grauen Wintertagen sollten Sie nicht »ohne« aus dem Haus gehen. Eine reichhaltige Tagespflege mit integriertem Lichtschutzfaktor ist deshalb der perfekte Hautschutz an kalten Tagen.

4 Die Lippen sind im Winter besonders anfällig. Ein Pflegestift hält die empfindliche Haut geschmeidig und legt sich wie ein Kälteschutz über die Haut.

5 Die Gesichtereinigung sollte im Winter besonders mild sein, da das Reinigen auch Fette von der Haut löst. Gut eignen sich eine Reinigungsmilch oder eine milde Waschlotion. Alkoholhaltiges Gesichtswasser trocknet die Haut zusätzlich aus.

6 Auch die Haare brauchen Schutz. Oft werden sie in den Wintermonaten spröde. Dann helfen reichhaltige Haarkuren oder pflegende Haaröle. Wenn sich die Haare durch das Tragen von Mützen statisch aufladen, hilft es, etwas Haaröl zwischen den Händen zu verreiben und damit sachte übers Haar zu streichen.

Was Sie sonst noch tun können, um Haut und Haare zu schützen

- Vitaminreiche Ernährung hilft unserer Haut von innen mit wertvollen Vitalstoffen. Es lohnt sich, viel frisches Gemüse und Obst zu essen, um die Haut so gegen Kälte zu wappnen.
- Viel trinken! Etwa zwei Liter pro Tag versorgen nicht nur die Haut mit genügend Feuchtigkeit, auch unser Haar bleibt glänzend und geschmeidig.
- Die Durchblutung ankurbeln mit

regelmäßigen Spaziergängen an der frischen Luft, Saunabesuchen oder kleinen Gesichtsmassagen – alles, was die Durchblutung fördert, hilft der Haut durch die kalten Tage.

- Ein sanftes Peeling löst abgestorbene Hautschüppchen, und die darauffolgende Verwöhn-Pflege bringt die fahle Winterhaut wieder zum Strahlen. Bei Juckreiz helfen Cremes mit Olivenöl, Panthenol oder entzündungshemmendem

Süßholzwurzel-Extrakt.

- Gegen die trockene Heizungsluft hilft es, einen Luftbefeuchter aufzustellen oder regelmäßig saubere feuchte Tücher über die Heizkörper zu hängen.
- Die Hände müssen an kalten Tagen häufiger eingecremt werden. Am besten nach jedem Waschen, denn unsere Handrücken besitzen kaum Talgdrüsen.

Kräuter-Medizin

OB ÜBELKEIT, EKZEME, KOPFSCHMERZEN ODER SCHWINDEL – GEGEN (FAST) JEDES ZIPPERLEIN IST EIN KRAUT GEWACHSEN

Mit Pflanzen Krankheiten zu behandeln, ist so alt wie die Menschheit. Schon bei den alten Ägyptern finden sich Hinweise darauf, dass Kräuter und Pflanzen unter anderem zur Heilung von Wunden und Abszessen verwendet wurden. Auch in der Bibel werden Heilkräuter erwähnt. Im antiken Griechenland gilt Hippokrates, der den Grundstein der modernen Medizin schuf, als Kenner der grünen Apotheke. Im frühen Mittelalter führte die Benediktinerin Hildegard von Bingen in ihrem Werk „Physica“ akribisch heimische Pflanzen und deren Wirkung auf. Ihre Erkenntnisse sind bis heute aktuell. Auch Sebastian Kneipp, der „Wasserdoktor“, setzt in seiner Lehre auf den Einsatz von Kräutern zur Vorbeugung und Linderung von Krankheiten.

Übrigens, nicht nur der Mensch weiß um die Kraft der Natur. Auch von Affen und Elefanten ist be-

kannt, dass sie bei Beschwerden bestimmte Pflanzen gezielt suchen. Und bei unseren Haustieren, bei Hunden und Katzen, können wir beobachten, dass sie Gras fressen, um ihren Magen von Unverdaulichem zu reinigen.

Die Natur hat viel zu bieten, und das hat längst auch die Schulmedizin erkannt. Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen von Heilpflanzen sind inzwischen gut erforscht und in zahlreichen Arzneimitteln enthalten. Ihre natürlichen Wirkstoffe sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere sind es meist, die für die spezifische Wirkung der Pflanze verantwortlich sind. Dass etwa ein Tee aus Wermut die Verdauung fördert, war bereits im Mittelalter bekannt, warum das so ist, allerdings nicht. Heute weiß man, dass seine kräftigen Bitterstoffe, diese zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, den Gallen-

fluss und damit die Darmtätigkeit anregen.

Auch Heilpflanzen haben Nebenwirkungen, doch damit sind in der Regel keine negativen Begleiterscheinungen gemeint wie bei pharmazeutischen Arzneien, sondern weitere Wirkungsweisen. Die Hauptwirkung von Pfefferminze zum Beispiel bezieht sich auf die Linderung von Magen- und Darmbeschwerden. Doch Heilkräuter wirken nie ausschließlich gegen Schmerzen oder ausschließlich gegen zu viel Magensäure, sondern ganzheitlich. Pfefferminze löst Krämpfe, behebt Blähungen und unterstützt eine gesunde Verdauung. Außerdem wirkt sie auch noch antibakteriell, macht die Atemwege frei und lindert Kopfschmerzen. Zu unerwünschten Nebenwirkungen käme es nur dann, wenn man die Wirkstoffe der Minze, z. B. das ätherische Öl, isoliert und in zu großen Dosen einnehmen würde.

Sanfte Heilung aus dem Garten

Mit Kräutern aus dem eigenen Garten, vom Balkon, aus der Gewürzabteilung oder der Apotheke lassen sich leichte Beschwerden oder beginnende chronische Störungen oft gut selbst behandeln. Die einfachste Methode ist ein Aufguss. Dazu werden getrocknete oder frische Blüten und Blätter in ein Teesieb gegeben, mit kochendem Wasser übergossen, abgedeckt und fünf bis zehn Minuten ziehen gelassen. Nach dem Abseihen kann der Aufguss als Tee getrunken werden. Die Pflanzen können aber auch zu Sirup verarbeitet oder Smoothies, Salaten und anderen Gerichten beigefügt werden.

Wilde Kräuter selbst zu sammeln, setzt viel Erfahrung voraus. Wer sich nicht auskennt, sollte lieber auf gekaufte oder selbstgezo-gene zurückgreifen, denn Pflanzen zu verwechseln, kann böse Folgen haben. Das giftige Maiglöckchen etwa sieht dem beliebten Bärlauch sehr ähnlich. Und noch ein Hinweis: Kräuter, die an gedüngten Wiesen oder an schmutzigen Bächen wachsen, können eine hohe Schadstoffbelastung aufwei-

sen und sollten daher gemieden werden.

Beliebte Heilkräuter und ihre Wirkung

■ **Baldrian** ist bei innerer Unruhe und Schlafstörungen ein bewährtes Mittel. Zwei bis drei Tassen Tee am Abend helfen dabei, den Stress des Tages hinter sich zu lassen. Auch Fertigpräparate in Form von Tabletten, Dragees oder Tropfen aus der Apotheke oder Drogerie sind gut geeignet.

■ **Basilikum** wirkt entkrampfend und hilft bei Magen- und Darmbeschwerden. Auch gegen Schwindel und Migräne helfen die wohl-schmeckenden Blätter.

■ **Brennnessel** ist reich an Vitamin C und A sowie an Magnesium und Eisen. Durch den Verzehr im Salat oder als Suppe stärken wir unser Immunsystem. Außerdem wirkt sie blutreinigend und harntreibend und wird bei Blasen- und Nierenleiden, Ekzemen sowie Blutarmut eingesetzt.

■ **Johanniskraut** wurde im Mittelalter für Wundheilung genutzt. Heute ist es vor allem als natür-

liches Antidepressivum bekannt. In Form von Tee, Tropfen oder Tabletten vertreibt es trübe Gedanken und nervöse Unruhe.

■ **Kamille** zählt zu den ältesten und bekanntesten Heilkräutern. Sie wirkt krampflösend, schmerzlindernd und entzündungshemmend und ist so ein echtes Multitalent. Äußerlich angewendet hilft sie bei unreiner Haut und kleinen Verletzungen. Innerlich bei Magen-Darm- und Menstruationsbeschwerden.

■ **Kümmel** gibt man traditionell als Gewürz zu Kohl. Kein Wunder, er hat der blähenden Wirkung von Kohl einiges entgegensetzen. Er unterstützt die Verdauung und wirkt gegen Völlegefühl. Auch bei Appetitlosigkeit kann Kümmel helfen.

■ **Lavendel** war für Hildegard von Bingen die „Muttergottespflanze“. Besonders seine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem hat sich bis heute bestätigt. Getrocknete Blüten als Tee oder im Badewasser sorgen für Entspannung. Lavendelöl hilft bei Pickeln, Herpesbläschen oder Insektenstichen.



Mit Tee aus Lindenblüten oder Holunderblüten kommt man ordentlich ins Schwitzen und wird gleichzeitig mit Vitaminen versorgt, die unsere Abwehrkräfte stärken

■ **Löwenzahn** lindert durch seine Bitterstoffe Leber- und Gallenbeschwerden. Als Saft eingenommen kann er während einer Frühjahrskur beim Entgiften helfen. Durch seine stoffwechselanregenden Inhaltsstoffe hat er sich auch bei rheumatischen Erkrankungen bewährt.

■ **Melisse** wurde von dem berühmten Arzt Paracelsus (1493 – 1541) als medizinisches Gold bezeichnet. Er setzte sie vor allem bei Herzkrankheiten ein. Durch ihr ätherisches Öl wirkt sie krampflösend und beruhigend und kann bei Magenbeschwerden, Kopfschmerzen und leichten depressiven Verstimmungen helfen.

■ **Rosmarin** bringt uns auf Trab. Als Fußbad regt er den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Er wirkt stärkend und wärmend, was sich auch bei rheumatischen Erkrankungen positiv auswirkt.

■ **Salbei** hat sich bei Erkältungskrankheiten bewährt s. u. Aber er kann auch Wechseljahresbeschwerden lindern. Bei Hitzewallungen hilft es, Salbeiblätter zu kauen.

■ **Wacholder** ist harntreibend, eignet sich bei Blasenleiden und zur Durchspülung der Nieren. Ein Tee aus Wacholderbeeren kann durch seine blutreinigende Wirkung auch bei Gicht und Rheuma helfen. Als Öl im Badewasser oder für Massagen regt er die Durchblutung an und hilft bei Verspannungen.

Schnupfen, Husten, Fieber: Die besten Pflanzen gegen Erkältungskrankheiten

Der Kopf dröhnt, die Nase trift und der Hals kratzt entsetzlich. Winterzeit ist Erkältungszeit.

Doch auch da kann die Natur Abhilfe schaffen. Gerade bei den typischen Symptomen haben sich zahlreiche Heilpflanzen bewährt, die die Beschwerden effektiv und sanft lindern und unser Abwehrsystem stärken.

■ **Efeu** hilft mit seiner schleimlösenden Wirkung bei festsitzendem Husten und Bronchitis. Die Blätter sollte man nicht frisch verwenden, um aus ihnen einen Tee zuzubereiten. Sie sind giftig und erfordern deshalb eine sehr genaue Dosierung. Zahlreiche Hustensäfte sind inzwischen auf Efeubasis hergestellt.

■ **Holunder- und Lindenblüten** wirken schweißtreibend und stärken dank ihrer Vitamine unsere Abwehr. Am besten als Tee einnehmen.

■ **Pfefferminze** eignet sich als Öl zum Inhalieren bei Neben- und Stirnhöhlenentzündung, da sie die Atemwege erweitert. Von außen auf die Stirn oder die Schläfen getupft, lindert sie Kopfschmerzen.

■ **Salbei** wirkt entzündungshemmend und desinfizierend. Das Gurgeln mit Salbeitee hat sich bei Halsent-

zündungen bewährt. Wem Salbei wegen seiner Gerbstoffe zu streng schmeckt, der kann den Tee auch mit Kamille verfeinern.

■ **Sanddorn** ist eine wahre Vitamin-C-Bombe. Aber auch Vitamin A, B und Omega-3-Fettsäuren sind in den Beeren enthalten und so sind sie zum Vorbeugen und Stärken unserer Abwehr bestens geeignet. Saft selbst herzustellen, ist sehr aufwendig, am besten fertigen kaufen.

■ **Sonnenhut**, auch bekannt als Echinacea, regt unser Immunsystem an und kann so Erkältungen vorbeugen. Aber auch, wenn es uns schon erwischt hat, kann der Sonnenhut helfen. Er kann als Tee zubereitet werden, man findet ihn aber auch in der Apotheke in vielen pflanzlichen Arzneien.

■ **Thymian** hilft bei Erkrankungen der oberen Atemwege. Er wirkt krampflösend, lockert festsitzenden Husten und lindert Hustenreiz. Bei Halsschmerzen und Heiserkeit sorgt Thymian-Tee ebenfalls für Linderung.

Text: Inken Bartels



ZUM WEITERLESEN

Grüne Apotheke, Jörg Grünwald & Christof Jänicke, Gräfe und Unzer, 416 Seiten, 24,99 Euro.€



Heft 2 / 2018
Herbst / Winter

Pichlmayr Neuigkeiten

Vorwort

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

mit der Herbst-Ausgabe unserer Hauszeitung neigt sich auch das Jahr 2018 schon wieder dem Ende zu.

Fachkräftemangel – ein Thema, das uns auch in diesem Jahr stark beschäftigt. Die Folgeseiten widmen wir deshalb der Ausbildung in der Pflege, denn das sind die Pflegekräfte der Zukunft, die wir so dringend benötigen! Und Ausbildung bei Pichlmayr ist vielseitig!

In den kommenden Wochen werden wir uns zusammen mit unseren Mitarbeitern und Bewohnern auf zahlreichen Weihnachtsfeiern nun wieder auf die besinnliche Zeit im Jahr einstimmen.

Ihnen lieben Lesern wünsche ich eine schöne Weihnachtszeit und alles Gute für's Jahr 2019!



Impressum

Herausgeber:
Pichlmayr
Wohn- und Pflegeheime
Landshuter Straße 25
84307 Eggenfelden

Tel: 08721 / 5068-0
Fax: 08721 / 5068-2110
info@pichlmayr.de
www.pichlmayr.de



Neue Homepage mit neuer Mediathek

Mitte diesen Jahres hat unser Internet-Auftritt ein neues Gesicht bekommen.

Neben besserer Übersicht, neuer Menüführung, mehr Informationen und Bildern haben wir nun auch eine kleine Mediathek, die schon recht stattlich gefüllt ist mit den verschiedensten Filmen der Firmengruppe Pichlmayr. So haben wir auch eine ganz neue Rubrik „Bewohner erzählen“ – denn unsere Bewohner sind für uns nicht nur Bewohner, sondern individuelle, interessante Persönlichkeiten, die viel erlebt und viel zu erzählen haben. Und diese interessanten Erzählungen sind es allemal wert, gehört zu werden.

Zu finden sind die ersten Filme unter
<https://pichlmayr.de/bewohner-erzaehlen>



Präsenz auf Berufsmessen

Um jungen Menschen bereits während ihrer Schulzeit und somit in der Berufsfindungsphase den Beruf der Altenpflege näherzubringen, sind wir regelmäßig auf Job- und Ausbildungsmessen vertreten. So auch unsere Landsberger Kollegen auf der Ausbildungsmesse Landsberg unter dem Motto „Karriere mit Lehre“ (Foto oben) im September diesen Jahres. Am Ende wurden hier rund 6.000 Besucher gezählt. Wenn wir hier nur ein paar überzeugen konnten, zu uns in die Altenpflege zu kommen, hat sich der Besuch schon gelohnt.

Vielen ist nicht bewusst, dass die Aufstiegschancen in der Pflegebranche sehr vielversprechend sind – nicht umsonst hat es bei uns schon manch ein Quereinsteiger als Pflegehelfer bis zur Einrichtungsleitung geschafft. Und die Einstiegsmöglichkeiten sind sehr vielseitig – wir bilden aus:

- Pflegehelfer/in (1 Jahr)
- Pflegefachkraft (3 Jahre)
- Heilerziehungspflegehelfer/in (1 Jahr)
- Heilerziehungspfleger/in (3 Jahre)
- Studium Pflege dual (9 Semester)

Weitere Informationen zum Thema Ausbildung oder Karriere bei Pichlmayr finden Sie hier:
www.pichlmayr.de/karriere



Ausbildung bei Pichlmayr

Die Firmengruppe Pichlmayr beschäftigt aktuell knapp 150 Azubis in Pflegeberufen. Sehr zu unserer Freude können wir im Jahr 2018 19 unserer Ausbildungs-Absolventen als feste Mitarbeiter in unseren Einrichtungen begrüßen. Fast 30 Azubis dürfen wir in diesem Jahr neu bei uns willkommen heißen. Auch die Pflegebranche leidet unter Fachkraftmangel – umso wichtiger ist es, jungen Menschen diesen so wichtigen Beruf nahe zu bringen und attraktiv zu gestalten. Die Firmengruppe Pichlmayr bietet ihren Azubis und Mitarbeitern darum jede Menge Benefits, damit für den ein oder anderen Unschlüssigen die Entscheidung, den Weg in Richtung Pflege einzuschlagen, leichter gemacht wird. Wir sagen uns – Gutes Personal ist wichtig – gutes, zufriedenes Personal noch wichtiger! Jeder Azubi, der nach dem 2. Ausbildungsjahr einen Notendurchschnitt von 2,0 oder besser hat, bekommt bis zum Ausbildungsende einen Zuschuss von monatlich 150,- Euro.

Einzigste Voraussetzung ist, dass der Azubi nach seiner Ausbildung noch mindestens 6 Monate im Unternehmen bleibt. Alle Top-Azubis (Empfänger des Staatspreises) dürfen nach der Ausbildung sogar 1 Jahr lang kostenlos einen VW Up fahren.

Für alle Mitarbeiter steht das Pichlmayr-Einkaufsvorteilsportal zur Verfügung – hier finden sich Einkaufsvorteile bei zahlreichen Firmen aus den unterschiedlichsten Bereichen wie Mode, Reisen, Technik, Sport, Wohnen uvm. Durch die breite Ansiedlung der Einrichtungen bietet das Unternehmen seinen Mitarbeitern in sämtlichen Bereichen hohe Aufstiegschancen, die auch durch stetige Förderung und Weiterbildungen unterstützt werden. Gute Arbeit wird außerdem durch Zulagen, Weihnachtsgeld und Leistungsprämien belohnt!





Azubitag 2018 in Landshut

Auch in diesem Jahr hat die Familie Pichlmayr wieder alle Azubis der Firmengruppe zum gemeinsamen Azubitag eingeladen. In diesem Jahr brachten die geordneten Busse unsere Nachwuchspflegekräfte und Azubis aus den weiteren Bereichen nach Landshut zur schönen Burg Trausnitz.

Die Burg, die erst seit dem 16. Jahrhundert den Namen „Trausnitz“ trägt, wurde im Jahr 1235 weitestgehend fertiggestellt. Natürlich folgten in den Folgejahren und- jahrhunderten jede Menge Umbauten und Erweiterungen.

Rund 100 Azubis versammelten sich am Treffpunkt und wurden anschließend in 2 Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe startete gleich mit der interessanten Führung durch die historische Burg, während die andere Gruppe mit der Geschäftsleitung in die Burgschänke ging, sich bei kleinen Snacks stärkte und sich über alles Wissenswerte die Ausbildung betreffend informieren ließ. Später tauschten die beiden Gruppen.

So wiesen wir an dieser Stelle auch gerne nochmal darauf hin, dass wir aktiv auf Social Media (Facebook) unterwegs sind und hier laufend Infos aus allen Häusern zu sehen und zu erfahren sind.

Besonders stolz sind wir, dass wir auch in diesem Jahr wieder 2 Top-Azubis in unseren Reihen haben, die ihre Ausbildung so erfolgreich abgeschlossen haben, dass sie von der Regierung von Oberbayern den Staatspreis erhalten haben.

So durften wir in angemessener Kulisse der Burg Trausnitz unseren beiden Absolventinnen Frau Fuchs und Frau Röthig aus Landsberg ihre Top-Azubi VW Ups überreichen und wünschen Ihnen auch an dieser Stelle allseits gute Fahrt und viel Freude mit dem kleinen Flitzer.



Geschlossen machten wir dann einen gemütlichen Spaziergang runter in die Altstadt, wo wir es uns im Augustiner an der St. Martinskirche gemütlich machten. Zur Wahl standen 6 verschiedene Speisen, somit war für jeden etwas dabei und alle konnten gegen 15 Uhr die Heimreise antreten. Schön, dass sich auch in diesem Jahr die meisten unserer Azubis aus ganz Bayern treffen und austauschen konnten!



Lernen bei vollem Verdienst – Ein WeGebAU-Programm in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit

Ausbildungsprojekt – WeGebAU ermöglicht Neuausrichtung im Job und ist im Bereich der Pflege besonders erfolgreich.

So wird es Menschen, die eine neue Aufgabe suchen, ermöglicht, eine Weiterbildung zu absolvieren – und das bei einem Gehalt, das eine Ausbildungsvergütung erheblich übersteigt.

Zusätzlich ist eine Prämie beim Ausbildungsabschluss, ein Fahrtkostenzuschuss und ein Zuschuss bei der Kinderbetreuung möglich. Nicht nur für die Arbeitnehmer ist dies ein Zugewinn. In der Pflegebranche ist der Fachkräftemangel enorm und der Markt ist hart umkämpft. Erfahrungsgemäß sind Menschen mit Lebenserfahrung, die sich zu einer Weiterbildung in der Pflege entscheiden ein absolutes „Geschenk“, da sie meist eine vorbildliche Motivation und Arbeitshaltung mitbringen.

Nähere Informationen gibt die Agentur für Arbeit.



20 Jahre Senioren-Service-Zentrum in Taufkirchen/Vils

In diesem Jahr feierte die Firmengruppe Pichlmayr ein großes Jubiläum. Das Senioren-Service-Zentrum in Taufkirchen an der Vils besteht nun bereits seit 20 Jahren! Ende September luden wir zum großen Sommer-Jubiläumfest ein.

Einrichtungsleitung Anja Zielonka begrüßte die zahlreichen Gäste und sagte stolz über ihr Haus – Es sei „kein Heim, sondern ein neues Zuhause“,

Und: Das Senioren-Service-Zentrum sei nicht nur eine Wohn-, sondern eine Begegnungsstätte, in der von der Pflanzentauschbörse über die Mai-baumfeier bis hin zur Cocktail-Party und zum Adventsmarkt unterschiedlichste Veranstaltungen stattfinden.

Frau Zielonka begrüßte ebenso ganz herzlich ihre langjährige Vorgängerin Frau Brigitte Schmid – 17 Jahre lang war sie die gute Seele des Hauses. Anschließend übernahm der stellvertretende Landrat Jakob Schwimmer das Wort. „90 Bewohner im vollstationären Bereich werden hier derzeit betreut. Die Investition hat sich für Taufkirchen mit Sicherheit gelohnt“, resümierte er, „ebenso die großzügige Bauweise. Jeder, der hier vorbeifährt, hat nicht den Eindruck

eines Seniorenheimes, sondern eher eines Spa-Hotels mit fünf Sternen.“ Dass Gemeinderat und Bürgermeister als Kommune vor 20 Jahren diesen Standort zur Verfügung gestellt hätten, sei eine hervorragende Lösung gewesen.

Und auch Bürgermeister Franz Hofstetter hatte nur Positives zu vermelden. „Die Einrichtung ist örtlich und räumlich dort verankert, wo wir auch die Bewohner sehen: in der Mitte des Ortes, der Gesellschaft, des Herzens.“ Er dankte der Firma Schleich & Haberl als Bauherr und der Firma Pichlmayr als Mieter. „Sie waren für uns ein Glücksfall“, die vertrauensvolle Zusammenarbeit wurde seinerzeit per Handschlag besiegelt.

2010 folgte eine große Erweiterung. Geschäftsführer Florian Pichlmayr erwähnte in seiner Rede, dass es durchaus auch Bedenken gab, als Frau Schmid und Herr Hofstetter insistierten, 44 Pflegeplätze für Senioren und 40 Plätze für psychisch kranke Bewohner seien zu wenig. 130 Plätze waren da schon eine andere Hausnummer. Doch Gott sei Dank kann er heute sagen „Wir wurden eines Besseren belehrt, es läuft gut!“

Bild ganz oben (v.l.):

Geschäftsführung Florian Pichlmayr mit Mutter Irene Pichlmayr, Vizelandrat Jakob Schwimmer, Einrichtungsleitung Anja Zielonka, Pflegedienstleitung Irina Schünemann, langjährige Leitung Brigitte Schmid, Bürgermeister Franz Hofstetter und Geschäftsführer Johannes Pichlmayr.





Mit dem Rollator mobil im Alter

Soziale Kontakte wie gemeinsame Unternehmungen mit Gleichgesinnten, Treffen mit der Familie oder kulturelle Angebote bereichern den Alltag, halten jung und senken das Demenzrisiko. Doch mit eingeschränkter Mobilität werden diese Aktivitäten zur Herausforderung oder sogar unmöglich. Rollatoren leisten hier wertvolle Unterstützung. Sie ermöglichen Menschen mit begrenzten Bewegungsmöglichkeiten mobil zu bleiben. Ein gutes Beispiel für ein hohes Maß an Sicherheit und Komfort sind Rollatoren von Topro, die das Gütesiegel der AGR (Aktion gesunder

Rücken e.V.) „Geprüft & empfohlen“ tragen. Die Gehhilfen lassen sich aufgrund ihres geringen Gewichts leicht rangieren. Eine Ankipphilfe erleichtert zudem das Überwinden kleiner Hindernisse wie Bordsteinkanten. Für besonderen Komfort sorgen die zahlreichen Anpassungsmöglichkeiten der Rollatoren. Denn durch die individuellen Einstellungen können Fehlhaltungen und Beschwerden wie Rückenschmerzen deutlich gesenkt und die Mobilität erhalten werden. Fazit: Rollatoren bieten Sicherheit und komfortable Fortbewegung.

So erkennen Sie einen Schlaganfall

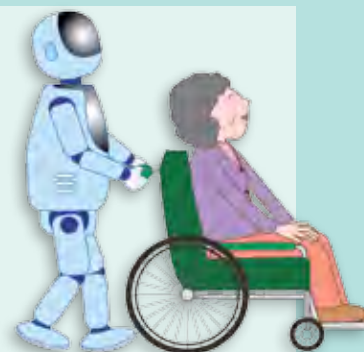
Der Schlaganfall – auch Hirnschlag genannt – ist oftmals mit dauerhaften Einschränkungen verbunden. Ob und in welchem Maße diese auftreten, hängt vor allem von einem Faktor ab: Zeit – also, wie schnell Betroffene in einer Klinik behandelt werden. Mit den folgenden einfachen Tests kann man einen Schlaganfall innerhalb kürzester Zeit feststellen. Sie gelten eher für Männer, können aber auch bei Frauen angewendet werden.

- 1. Gesicht:** Bitten Sie den Betroffenen zu lächeln. Wenn sich beim Lächeln nur ein Mundwinkel nach oben zieht, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin, eines der Symptome bei einem Schlaganfall.
- 2. Arme:** Bitten Sie den Betroffenen, beide Arme nach vorn zu strecken und dann die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung kann die Person nicht beide Arme gleich hoch heben, lässt die Arme wieder sinken oder dreht die Handflächen wieder nach unten.
- 3. Sprache:** Bitten Sie den Betroffenen einen einfachen Satz nachzusprechen. Wenn die Sprache undeutlich oder abgehackt ist, kann das ein Zeichen für einen Schlaganfall sein. Es können auch Wortfindungsstörungen auftreten.
- 4. Hilfe:** Holen Sie so schnell wie möglich Hilfe, indem Sie die 112 anrufen. Gelingt den Betroffenen eine der drei oben genannten Aufgaben nicht, besteht der Verdacht auf einen Schlaganfall. Geben Sie beim Notruf an, dass es sich um einen Schlaganfall handeln könnte.



Pflegroboter

57% der Deutschen können sich nicht vorstellen, sich auch nur teilweise von einem Roboter pflegen zu lassen. Der Fachkräftemangel in der Pflege muss anders bekämpft werden. Auf den letzten Metern des Lebens zählen schließlich vor allem Empathie und Persönlichkeit. Kurz: Es geht um Menschlichkeit. Und die kann selbst ein Roboter mit feinsten Sensorik nicht bieten.



ZAHLEN & FAKTEN!

Vier bis fünf Millionen deutsche **Senioren** stürzen pro Jahr, vieles sogar mehrfach. Etwa **5%** der Betroffenen erleiden **Knochenbrüche**. Die dabei häufig vorkommende **Oberschenkelhalsfraktur** ist in **90%** aller Fälle sturzbedingt. Jeder **zweite Senior** kann ein Jahr nach einer Oberschenkelhalsfraktur **keine fünf Stufen** mehr bewältigen, **nicht mehr selbstständig auf die Toilette** und **keine kürzeren Spaziergänge** absolvieren. Für jeden **Fünften** hat dies zur Folge, **nicht mehr selbstständig in den eigenen vier Wänden** leben zu können und dauerhaft auf Pflege angewiesen zu sein.

Die Kraft der Berührung

Heute schon gekuschelt? Nein? Schade! Sich an den Händen halten, umarmen und berühren fühlt sich nämlich nicht nur gut an und schafft Verbundenheit und Vertrauen, es hat auch erstaunliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit

In Zeiten wie diesen, in denen unsere Smartphones inklusive Facebook, Instagram, WhatsApp & Co. uns ordentlich auf Trab halten, kommen zwischenmenschliche Berührungen viel zu kurz. Dabei ist der Wunsch nach Umarmungen und Streicheleinheiten ein Grundbedürfnis. Ein Embryo reagiert bereits in der achten Schwangerschaftswoche, lange bevor es hören oder sehen kann, auf erste Berührungsimpulse. Längst ist bekannt, dass sich Säuglinge, die regelmäßig umarmt werden, besser

entwickeln. Auch Frühgeborene profitieren enorm von Streicheleinheiten. Frühchen, die möglichst viel Hautkontakt mit Mutter oder Vater erleben, haben weniger Hirnschäden und kräftigen schneller Herz und Lunge.

*60% der Deutschen
beklagen einen
Mangel an
Berührungen*

Kinder können ihr Bedürfnis nach Nähe noch klar formulieren. „Drück mich mal!“ oder „Komm kuscheln!“, lauten ihre Ansagen. Wir Erwachsene tun uns da schwerer. Paare berühren sich im Durchschnitt fünf Minuten am Tag. Morgens und abends ein flüchtiger Kuss, das war's in vielen Beziehungen. Dabei weiß doch jeder, wie gut sich eine feste Umarmung oder ein aufmunterndes Schulterklopfen anfühlen. Berührungen sorgen für wohlthuende Gefühle wie Nähe, Sicherheit und Vertrauen. Trotzdem





kommen sie im Alltag viel zu kurz – und das, obwohl die Sehnsucht groß ist. Sechzig Prozent der Deutschen beklagen einen Mangel an Berührungen. In anderen Ländern läuft das besser. In Südeuropa etwa wird sich viel mehr in den Arm genommen. Selbst Begrüßungsküsse zwischen Männern sind nichts Ungewöhnliches. Und das ist auch gut so. Berührungen schaffen nämlich nicht nur ein Gefühl der Zugehörigkeit, sie sind auch wahnsinnig gesund. Sie senken Blutdruck und Stresshormone, stärken das Immunsystem, können Depressionen und Burnouts vorbeugen und Schmerzen lindern. Bei Kindern mit Neurodermitis nimmt der Juckreiz deutlich ab, wenn sie öfter in den Arm genommen werden. Aber Berührungen können noch mehr: Sie motivieren uns und lassen uns Herausforderungen besser meistern. Werner Bartens, Mediziner und Journalist, schreibt in seinem Buch „Wie Berührung hilft“, dass Freunde den Anstieg während einer Bergwanderung als weniger anstrengend empfinden, wenn sie einander an den Händen halten. „Berührungen helfen, die Leistung zu steigern. Fußballer und Basketballer sind erfolgreicher, wenn sie sich oft umarmen.“

Was aber tun, wenn niemand da ist, der einen mal ordentlich drückt? Besonders ältere Menschen leiden häufig unter einem Mangel an Nähe und Umarmungen. Dabei nimmt die Bedeutung von Berührungen mit dem Alter sogar zu. Während andere Sinne nachlas-

Besonders ältere Menschen leiden häufig unter zu wenig Nähe und Umarmungen

sen, sind wir für Berührungsreize bis ins hohe Alter empfänglich. Kein Wunder, dass Kuschelpartys boomen. Die gibt es inzwischen in jeder größeren Stadt und sie sind nicht nur Treffpunkt für junge Leute. Die Regeln sind klar: Sex ist tabu und die Kleider bleiben an. Es geht lediglich ums Knuddeln, Berühren und Streicheln. Aber auch Berührungen, die Friseurbesuche oder Wellness-Massagen mit sich bringen, tun gut und reduzieren nachweislich Stress. Genauso wie Kuscheln mit Tieren. Wer noch mobil genug für eine Katze oder einen Hund ist, tut nicht nur dem Tier etwas Gutes. Studien zufolge senkt schon eine halbe Stunde Hundekraulen den Blutdruck und setzt Glückshormone frei. In München, Köln und Hamburg gibt es inzwischen sogenannte Katzencafés, in denen sich Tiere bereitwillig streicheln lassen.

Auch im Pflegealltag in Seniorenheimen wird zunehmend auf wohltuende Berührungen gesetzt.

Mit Hilfe der Basalen Stimulation, der bewussten Berührung mit aller Vorsicht, können bettlägerige oder demente Menschen sich und ihren Körper wieder spüren. Altersforscher der Universität Zürich haben festgestellt, dass dadurch unter anderem depressive Verstimmungen gelindert werden.

Bleibt nur zu hoffen, dass Berührungen in Menschenhand bleiben. Ginge es nach amerikanischen IT-Spezialisten, könnten Umarmungen und Massagen bald von Computern übernommen werden. Gerade tüfteln die Experten an der Frage, wie sich Streicheleinheiten übers Internet transportieren lassen. Keine schöne Vorstellung. Dann greifen viele von uns wohl noch häufiger zum Handy und noch seltener zu der Hand eines geliebten Menschen.

Text: Inken Bartels



**WEITERE
INFORMATIONEN
FINDEN SIE HIER:**

Wie Berührung hilft. Warum Frauen Wärmflaschen lieben und Männer mehr Tee trinken sollten, Werner Bartens, Knauer, 240 Seiten, 12,99 Euro.

Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können, Martin Grunwald, Droemer, 304 Seiten, 19,99 Euro.

Kuschel-Veranstaltungen und spannende Infos: www.cuddlers.net

**Infos zur Basalen Stimulation:
www.basale-stimulation.de**

Das eigene Leben in Worte fassen

Oma, erzähl doch mal... Viele ältere Menschen verfügen über einen großen Schatz an Erinnerungen. Geschichten, die in Vergessenheit geraten, wenn sie nicht erzählt oder aufgeschrieben werden

Maria, Du solltest echt ein Buch schreiben! Was Du alles erlebt hast, das reicht für mindestens ein Buch...«, sagt Christiane jedes Mal, wenn sie bei Maria zum Kaffeetrinken ist. Christiane ist Marias Schwiegertochter und immer wieder gerührt von den Geschichten der Schwiegermutter.

Maria ist 89 Jahre alt. Ihr Leben wurde schon in jungen Jahren geprägt vom Krieg und der Flucht aus Oberschlesien. Die Erinnerung an die bitterkalten Nächte, den Hunger und die Angst, die sie und ihre vier Geschwister erlebten, hat sie bis heute nicht vergessen. Marias Augen werden feucht, wenn sie vom großen Glück erzählt, als sie auf der Flucht ihren kleinen Bruder Erich verloren und Tage später in einem kleinen Waldstück wiederfanden. Dieser Moment, sagt sie, war einer der glücklichsten in ihrem Leben. Nicht nur Christiane lauscht so gerne Marias Erzählungen, auch Enkelin Laura löchert ihre Großmutter: »Oma, weißt Du eigentlich noch, wann Du Deinen ersten Kuss bekommen hast?...« Sie kann gar nicht genug bekommen von Omas Erzählungen.

Die Lebenswege von vielen Frauen und Männern sind häufig mindestens genauso aufregend wie Marias Geschichte. Gerade Senioren verfügen über einen Schatz an Lebenserinnerungen, über die sich

nicht nur die Kinder und Enkelkinder freuen. Geschichten, die von Generation zu Generation weitergetragen werden. Lebensgeschichten, die Familien prägen. Es wäre schade, wenn diese Schätze an Erlebnissen und Anekdoten verloren gingen. Jede Geschichte ist es wert, erzählt und erhalten zu werden. Doch wie schreibt man eine Biografie? Dieser Wunsch ist nicht so unerreichbar, wie er auf den ersten Blick erscheinen mag. Es gibt mittlerweile Biografie-Werkstätten und

Nicht nur Promis haben spannende Geschichten aus ihrem Leben zu erzählen

Schreibkurse speziell für Senioren. Das Angebot ist sehr unterschiedlich, und reicht vom persönlichen Schreib-Coach bis hin zu 14-tägigen Kursen, in denen gemeinsam mit anderen ein Leitfaden für das Schreiben der eigenen Biografie erarbeitet wird. Ein eigenes Buch als Zeuge für das eigene Leben - für die Nachwelt und auch für einen selbst. Trotzdem: Die Scheu vor den ersten Sätzen ist oft groß; das weiße Blatt Papier oder der leere Computer-Bildschirm scheinen am Anfang unüberwindbar. Lassen Sie sich davon nicht entmuti-

Weil sich die meisten Menschen scheuen oder nicht wissen, wie sie an das Projekt »Lebensgeschichte« herangehen sollen, werden viele Erinnerungen vergessen.

gen! Wer Tagebuch schreibt, kann diese Notizen als Ausgangspunkt nehmen, um sich die wichtigsten Lebensstationen ins Gedächtnis zu rufen. Aber es geht auch ohne Tagebücher. Beginnen Sie zunächst damit, so viele Anekdoten und Geschichten wie möglich zu sammeln. Meistens bleiben die positiven Ereignisse besser in Erinnerung, deshalb ruhig mit den schönen Momenten anfangen. So kommen Sie erst einmal in einen Schreibfluss. Während des Schreibens kommen dann immer mehr Erinnerungen zurück. Auch jene, die unser Gedächtnis in nicht so guter Erinnerung behalten hat. Nicht selten sind es alltägliche Momente,



banale Dinge oder Kleinigkeiten, an die man sich zuerst erinnert. Ein Geruch oder ein Gefühl. Etwa wie der erste Schultag gelaufen ist. Der Besuch auf der Kirmes mit dem Duft nach Zuckerwatte und der Musik beim Karussell fahren.

Erinnerungen sind subjektiv und können verblassen. Frischen Sie diese mit alten Briefen, Tagebüchern und Fotos auf und fragen Sie Verwandte und Freunde nach ihren Erinnerungen zu bestimmten Ereignissen. Sie selbst entscheiden dann, welche Situationen für Ihre Geschichte wichtig sind und mit ins Konzept aufgenommen werden sollen und welche nicht.

Schreiben Sie Ihre Geschichte so,

als würden Sie sie einem guten Freund erzählen. Vorsicht vor Wörtern, die gestelzt klingen und die Sie im alltäglichen Leben nie verwenden würden.

Lassen Sie Ihre Persönlichkeit durchblicken. Sind Sie eher lustig?

So wird aus Ihrem Text ein lebendiges Buch

Oder eher dramatisch, spirituell, introvertiert? Es ist immer authentisch, wenn die eigene Geschichte und der Schreibstil die eigene Persönlichkeit widerspiegeln.

Lassen Sie sich nicht entmutigen

von Rechtschreibung und Grammatik, darauf kommt es im ersten Schritt gar nicht so sehr an. Schreiben Sie zunächst einfach munter drauflos. Verbessern und zurecht-schleifen kann man den Text später immer noch. Schreiben Sie frei und unbekümmert. Sie werden nach den ersten Seiten merken, wie viel Freude es bereiten kann. Es ist erstaunlich, wie schnell gerade ältere Menschen lernen und ihren eigenen Erzählstil finden. Letzteres ist für einen gelungenen Text besonders wichtig.

»Ideen und vergessen geglaubte Erinnerungen kommen oft beim Schreiben von ganz allein«, sagt der Journalist Tommy Weber, der

Tipps für die eigene Biografie



Buchtipp

»Schreiben über mich selbst«, Duden Verlag, 14,95 Euro. Ein Schreibkurs für alle, die über sich selbst schreiben wollen. Bestsellerautor

Hanns-Josef Ortheil zeigt in „Schreiben über mich selbst“ die wichtigsten Spielformen des autobiografischen Schreibens: von der Kindheitserinnerung über typische Formen der Selbstbeobachtung und das Erzählen prägender Erlebnisse und Lebensabschnitte bis hin zu längeren autobiografischen Texten über Herkunft, Familie und biografische Entwicklungen. Auch als E-Book erhältlich.

Volkshochschule: Schreibwerkstatt für Erwachsene und Senioren

Die Schreibwerkstatt orientiert sich jeweils an den eigenen Biografien der Teilnehmer und bietet viele Anregungen und Übungen, um mit anderen oder für sich alleine die eigenen Geschichten lebhaft und interessant zu erzählen. Es wird gelernt wie man einen roten Faden für die Geschichte findet, der sich bis zum Schluss durchzieht. Außerdem geht es darum, Anleitung, sich mit dem eigenen Selbstbild auseinanderzusetzen, z.B. wichtige Stationen im Leben und entscheidende Begegnungen einzuordnen. Dauer des Kurses sind in der Regel drei Tage á zwei bis drei Stunden. Preis pro Kurs ca. 40 Euro. Fragen Sie nach Ermäßigung für Senioren!

»Meet my Life«

Auf der Webseite »Meet my Life« kann jeder seine Biografie aufschreiben – und über das Leben anderer lesen. Voraussetzung ist natürlich ein geübter Umgang mit PC und Word.
www.meet-my-life.net

Buch drucken lassen

Mittlerweile gibt es einige Online-Angebote von Druckereien, die auch Kleinstauflagen – ab einem Exemplar – drucken. Praktisch ist auch ein Preiskalkulator, so kann jeder bereits vorab ausrechnen, wie hoch die Druckkosten für das Buch sein werden. www.bookstation.de



im vergangenen Sommer einen Kurs für Senioren in einer Berliner Schreibwerkstatt abgehalten hat. Schreiben hält geistig fit, ist aber keine leichte Aufgabe. Sie erfordert auch ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen und vor allem Geduld: „Selbst wenn Sie jeden Tag an Ihrer Autobiografie arbeiten, müssen Sie mindestens ein halbes Jahr rechnen“, sagt Weber. Eine spannende Zeit, in der Sie an manchen Tagen beflügelt von den eigenen Worten Seite um Seite füllen werden, an anderen Tagen dagegen vielleicht rein gar nichts zu Papier bringen.

Wem das zu viel ist oder wer es sich nicht zutraut, der muss auf seine Autobiografie als Buch trotzdem nicht verzichten. Vielleicht findet sich im Familien- oder Bekanntenkreis jemand, der beim Gespräch ein Aufnahmegerät auf den Tisch legt und Ihre Lebensgeschichte später abtippt? Oder Sie suchen sich einen schreibbegabten

Studenten, der sich mit Ihrer Biografie ein paar Euro hinzuverdienen möchte.

Es gibt aber auch kommerzielle Anbieter, die über ein Netzwerk an Autoren verfügen, die Ihr Leben für Sie niederschreiben und inklusive Fotos und professionellem Druck ein Buch daraus machen. Das erspart Ihnen zwar das Schreiben, es kostet aber auch Zeit – und vor allem sehr viel Geld. Je nachdem, wie umfangreich Ihre Lebensgeschichte wird und wie hoch die

Geschichten sind Brücken zwischen Großeltern, Eltern und Kindern

gedruckte Auflage werden soll, müssen Sie in einem solchen Fall mit 10.000 Euro und mehr rechnen.

Wesentlich günstiger sind Kurse in Schreibwerkstätten oder Volkshochschulen. Wichtig ist, dass der Lehrer selbst viel Schreiberfahrung mitbringt und das nötige Fingerspitzengefühl für die heiteren, aber auch traurigen Geschichten, die Ihr Leben schrieb.

Auch Renate Ascher sagte immer wieder zu ihren Kindern: »Mein Le-

ben würde ein Buch füllen...«. Sohn Joachim fand auch, dass es schade wäre, wenn die Lebensgeschichte seiner Mutter in Vergessenheit geraten würde. Kurzentschlossen schenkte er ihr ein kleines Aufnahmegerät und ermutigte sie, einfach drauflos zu plaudern.

Renate war schon an die 90 Jahre, als sie die ersten Sätze in das Mikrofon des Gerätes sprach. Mit der Zeit kamen immer mehr Anekdoten zusammen. Renate hatte sichtlich Freude am Erzählen und Aufnehmen. Nach einem Jahr war es geschafft. Gut zehn Stunden Aufnahmematerial waren zusammengekommen.

Sohn Joachim hielt Wort. Er tippete die Tonbandaufzeichnungen ab und verarbeitete das Manuskript zusammen mit vielen Bildern zu einem Buch. Natürlich hat er für dieses Projekt viele Wochen Arbeit aufgewendet, aber das Buch wurde für ihn immer mehr zu einem Herzensprojekt. Während des Abtippens bekam er Einblicke in die Gedanken- und Wertewelt seiner Mutter und erfuhr welche Ideen und Überzeugungen sie hatte. Er war gerührt von ihrer Lebensphilosophie, wie sie über ihren Ehemann, seinen Vater, sprach. Sie erzählte über ihre Herkunft und was sie selbst alles anders machen wollte, besser als ihre Eltern.

Joachim entschied sich für den schlichten Titel »Das Leben meiner Mutter«. Es gibt nur 10 Exemplare davon: ein wertvoller Familienschatz, den Joachim an die Kinder und Enkel weitergeben wird.

Weihnachten mit Alzheimer-Patienten



*Anregungen für die Feiertage, damit Weihnachten trotz
Alzheimer ein harmonisches Fest wird*

Das Weihnachtsfest im Kreise der Familie ist für viele Menschen ein Höhepunkt des Jahres, auf den bereits in der Adventszeit hingefiebert wird. Für Familien mit einem alzheimerkranken Angehörigen sind die Feiertage häufig eine besondere Herausforderung. Experten der gemeinnützigen Alzheimer Forschung e.V. haben jede Menge Erfahrung und wissen, wie für Familien die Weihnachtsfeiertage mit einem Alzheimerpatienten zu einem schönen Erlebnis werden:

Stimmungsvolle Rituale und gemeinsame Stunden

Mit der feierlichen Atmosphäre und den stimmungsvollen Ritualen bieten die Weihnachtstage viele Gelegenheiten, Menschen mit Alzheimer einzubeziehen und schöne gemeinsame Stunden zu verbringen. Während aktuelle Bezüge und Erfahrungen bei Alzheimer-Patienten immer mehr verloren gehen,

bleiben die Gefühle erhalten. Gerade alte Erinnerungen sind oft noch lebendig.

Gerüche & Weihnachtslieder wecken Erinnerungen

Altbekannte Rituale und sinnliche Eindrücke können schöne Erinnerungen beim Patienten wecken. Gemeinsam Weihnachtslieder singen, der Duft von Weihnachtsplätzchen, das traditionelle Festtagsessen oder der Gottesdienstbesuch schenken ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Wenn möglich, kann der Angehörige auch in die Vorbereitungen einbezogen werden – zum Beispiel beim Plätzchenbacken, Tisch decken oder Tannenbaum schmücken.

Hektik und unbekannte Gäste vermeiden

Die Feiertage sollten ruhig und ohne überladenes Programm gestaltet und nach Möglichkeit in

einem kleinen, vertrauten Kreis begangen werden. Zu viel Hektik und unbekannte Gesichter überfordern Alzheimer-Patienten. Die Erkrankung führt dazu, dass akustische und visuelle Reize nicht mehr ausreichend gefiltert werden können.

Mit kleinen Geschenken große Freude bereiten

Menschen mit Alzheimer freuen sich besonders über Geschenke, die ihre Sinne, Gefühle oder alte Erinnerungen ansprechen, wie zum Beispiel das frühere Lieblingsparfüm, CDs mit alten Schlagern oder Volksliedern, eine kuschelige Decke, ein Massageball oder ein einfaches Steckspiel. Auch ein Fotoalbum, ein gerahmtes Familienfoto oder ein Bildband von der Heimat können passende Geschenke sein.

Glühwein, Weihnachtsgebäck und Gänsebraten – die Weihnachtstage sind keine gute Zeit zum Kalorien zählen

Jeder kennt das Problem: Auch wenn man sich vornimmt, an Weihnachten und Silvester in diesem Jahr zurückhaltender zu sein, greift man bei Einladungen doch gerne wieder zu Ente mit fettiger Soße und köstlichen Lebkuchen und trinkt vermutlich auch mehr Alkohol als zu anderen Jahreszeiten. Den kulinarischen Genüssen im Dezember können einfach die wenigsten widerstehen... und im Januar kneift dann die Hose!

Doch wie wird man die Pfunde schnell wieder los?

Gute Vorsätze: Runter mit den Weihnachtspfunden!

■ Bloß keine Radikaldiäten gleich am 1. Januar beginnen. Diese bringen vielleicht kurzfristig etwas, aber auf lange Sicht schleicht sich eher ein Jojo-Effekt ein.

■ Lieber erstmal auf weißen Zucker und fettige Speisen verzichten und sich etwas mehr bewegen als in der Adventszeit.

■ Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke. Mineralwasser, und ungesüßte Tees sind jetzt eine gute Wahl.

■ Achtung bei Kohlehydraten: Nicht alle sind »schlecht«, wie uns manche Diäten weismachen wollen. Manche davon halten lange satt, so dass der Blutzuckerspiegel nur langsam steigt und Hungerattacken vermieden werden. Gut sind Vollkornprodukte, Kartoffeln und ballaststoffreiches Gemüse.

■ Steigen Sie mit einem leichten Sportprogramm wie Walking, Joggen oder Schwimmen ein.

■ Der optimale Wintersport um Kalorien zu verbrennen, ist natürlich Ski fahren: Bei der Abfahrt verbraucht man 200 Kalorien pro halbe Stunde, beim Langlauf sogar 330!

■ Probieren Sie es mal mit Tanzen. Was gibt es Schöneres als den Partner im Arm zu halten und gemeinsam ein Tänzchen zu wagen. Bewegung zu Musik macht gute Laune und lässt ganz nebenbei auch noch die Pfunde purzeln.

■ Bauen Sie bewusst mehr Bewegung in Ihren Tagesablauf ein: Kürzere Strecken zu Fuß gehen, Treppe statt Lift und Rolltreppe benutzen, das Auto in der Garage lassen und statt dessen das Fahrrad nehmen.

Weihnachtspfunde schnell wieder loswerden





Foto: fotolia(1)

Tipps für die Feiertage

Gewürze & Kräuter

Verwenden Sie bei der Zubereitung des Essens Gewürze und Kräuter, die sich positiv auf Magen und Darm auswirken, wie z.B. Ingwer und Zimt (gegen Übelkeit), Knoblauch (kurbelt die Verdauung an), Thymian (regt die Darmtätigkeit an), Fenchel, Kümmel und Basilikum (gegen Blähungen), Meerrettich oder Curcuma (fördern die Gallenproduktion, ist gut für die Fettverdauung).

Bewegung

Bewegen Sie sich schon während der Feiertage so viel wie möglich. Ein Spaziergang zwischen Kaffeepause und Abendessen tut Körper und Seele gut, baut Stress ab und bringt die Verdauung in Schwung. Ein Schwimmbadbesuch am Morgen kurbelt den Kreislauf an und macht fit für den Nahrungs-Marathon, der bevorsteht.

Völlegefühl & Sodbrennen

Gegen Übersäuerung oder Sodbrennen hilft z.B. das Schüsslersalz Magnesium phosphoricum – es regt die Magenmuskulatur an. Natrium phosphoricum hilft bei Magenkrämpfen durch Übersäuerung. Bei Völlegefühl können Tees mit Fenchel, Anis, Kümmel oder Pfefferminze helfen. Auch das Auflegen einer Wärmflasche kann Völlegefühl lindern. Generell sollte auf zu üppige Mahlzeiten verzichtet werden und ballaststoffreicher Kost der Vorzug gegeben werden.

Magen- & Darmbeschwerden

Wer chronische Magen- oder Darmbeschwerden hat oder unter starkem Völlegefühl leidet, sollte während der Festtage lieber auf Alkohol, Nikotin und Süßstoffe verzichten. Vorzug gegeben werden.

Gewürze & Kalorien

Langsam essen und gut kauen: So wird man mit weniger Kalorien satt. Ruhig mal scharf würzen, Chili und Co. heizen dem Stoffwechsel ein und setzen einen Teil der aufgenommenen Kalorien in Form von Wärme wieder frei.

Stimmungsvolle Winterzeit

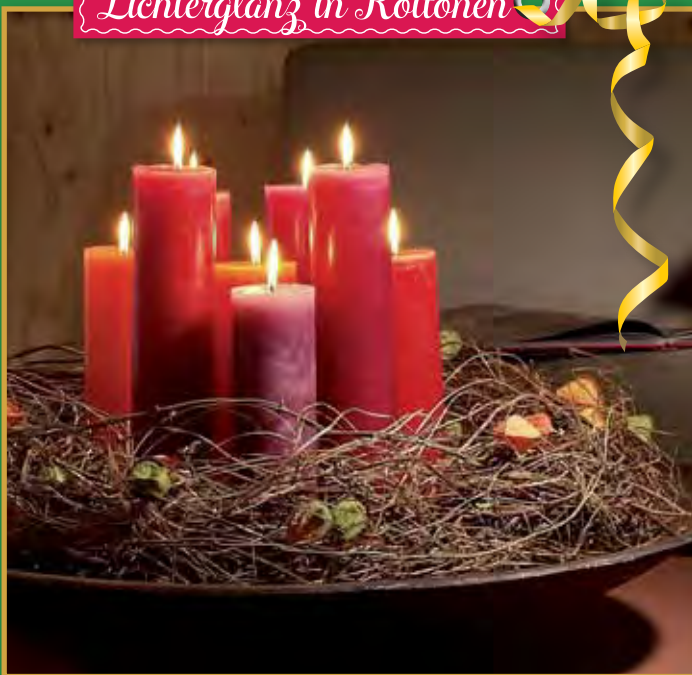


Winterdienst für Vögel

Eine Christrose mit ihren vielen weißen Blüten ist der Star in jedem Wintergarten, der um diese Jahreszeit eher kahl und farblos ist. Eingepackt in roten Filz werden sie zum Hingucker. Damit die Vögel im Winter nicht Hunger leiden müssen, gibt es für die Körnerfresser Sonnenblumenkerne und Nüsse im Fettrand und für die Weichfresser viele Beeren und Stechäpfelchen, die vom Herbst übrig geblieben sind. Ein paar Äpfel runden das Futterangebot für unsere gefiederten Freunde ab. Sie danken es mit zahlreichem Besuch, sehr zur Freude von Jung und Alt.

Verschiedene Rotnuancen von Aubergine über Bordeaux bis hin zu Pflaume in unterschiedlich großen Stumpenkerzen werden in einem Kranz aus getrockneten Zweigen arrangiert - fertig ist eine Weihnachtsdekoration, die lange für gemütliche Stunden sorgt!
Tipp: verwenden Sie bei solch ausgefallenen Materialien unbedingt selbstlöschende Kerzen mit dem RAL-Gütezeichen.

Lichterglanz in Rottönen



Duftender Bratapfel



- Vier mittelgroße Äpfel • 60 g Marzipan-Rohmasse • 40 g gehackte Walnüsse und/oder Rosinen je nach Geschmack • 20 g Butter, • 1 Päckchen Vanillezucker • etwas Zimt • Zitronensaft

Zubereitung: Mit dem Messer einen etwa 1-1,5 cm dicken Deckel vom Apfel abtrennen. Das Gehäuse großzügig entfernen. Den aufgeschnittenen Apfel mit Zitronensaft beträufeln. Die Zutaten verkneten und zu Rollen formen. Dann die Äpfel füllen und in eine passende ofenfeste Form geben. Den Apfeldeckel aufsetzen und ca. 25 Minuten bei 200 °C (Gas: Stufe 3, Umluft: 175 °C) backen. Mit Puderzucker bestäuben. Köstlich schmecken Bratäpfel auch mit Vanillesauce oder einer Kugel Vanilleeis.



Entzückender Baumschmuck

Springende Hirsche, Dampflok oder Zuckerherz, zieren kleine Kuchenförmchen aus der Serie »Winter Bakery« aus Porzellan von Villeroy & Boch. Über den Baumschmuck freuen sich nicht nur Kinder. Preis ca. 11 Euro pro Stück.



Köstliche Cranberry Cookies

Zutaten: • 125 g getrocknete Cranberrys • 200 g Mehl • 50 g Speisestärke • 1 TL Backpulver • 75 g Kokosraspel • 150 g Grümmele Kandis sowie ein • 1-Liter-Glas mit Schraubverschluss • 180 g Butter und 2 Eier

Zubereitung: Butter schaumig rühren, die Eier einzeln unterrühren. Cranberrys hacken, zusammen mit den weiteren Zutaten dazugeben und alles gut verrühren. Je 1–2 TL Teig zu einer Kugel formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und leicht andrücken. Im

vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 10–15 Minuten backen.

Tipp: Zum Verschenken die Zutaten der Backmischung nacheinander in ein Glas mit Schraubverschluss schichten: zuerst das mit Stärke und Backpulver gemischte Mehl, dann die gehackten Cranberrys, als drittes einen Teil der Kokosraspel, dann Grümmele Kandis und zuletzt die restlichen Kokosraspel. Glas hübsch dekorieren. Backanleitung zusammen mit dem Glas verschenken.



Bezaubernde Weihnachtssterne

Der Weihnachtsstern ist in der Adventszeit nicht nur wegen seiner Farbenpracht die beliebteste Topfpflanze. Er stellt keine großen Ansprüche und erfreut wochenlang mit prachtvollen Blüten.

Darauf sollten Sie beim Kauf achten: Da der Stern kälteempfindlich ist, sollte er für den Heimweg gut verpackt werden. Zu Hause ist der optimale Standort für Weihnachtssterne ein heller, warmer Platz um 20 Grad Celsius, ohne direkte Sonne und Zugluft. Gegossen werden sollte erst, wenn die Erde trocken ist, vorzugsweise mit lauwarmem Wasser. »Nasse Füße« im Untersetzer schätzt der Weihnachtsstern nicht. Während der Blüte wird nicht gedüngt, danach wird dem Gießwasser monatlich ein handelsüblicher Flüssigdünger zugesetzt.

Der Bratapfel

Kinder, kommt und ratet,
was im Ofen bratet!
Hört, wie's knallt und zischt.
Bald wird er aufgetischt,
der Zipfel, der Zapfel,
der Kipfel, der Kapfel,
der gelbrote Apfel.
Kinder, lauft schneller,
holt einen Teller,
holt eine Gabel!
Sperrt auf den Schnabel
für den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den goldbraunen Apfel!
Sie pusten und prusten,
sie gucken und schlucken,
sie schnalzen und schmecken,
sie lecken und schlecken
den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den knusprigen Apfel.

Tanztheatergebäude	großes wärmendes Tuch	span. Volkstanz	▼	▼	französischer unbest. Artikel	Futterpflanze	Konkurs (ugs.)	▼	Vorsilbe: auseinander	Referat, Rede	▼	▼	Erbfaktor	▼	ägyptische Stadt am Nil
▶	1				kleine Tasche für Geld	▶			▼						
▶					span. Adelsfamilie (Italien)		unrund laufen	▶		6			Mittelmeer-insulaner		Gewichtseinheit (Abk.)
Woge		Einnahmen		militärischer Stützpunkt	▶					verwundert		kaiserlich und königl. (Abk.)		2	
merkwürdig	5						Zigarrensorte		4	Erlös, Ausbeute					
▶				griechische Göttin der Anmut		Behmen	▶			7					Anlage zur Eisengewinnung
Präsentation (Kw.)	persischer Ehrentitel		Algenabfuhrmittel	▶				dt. Antiterror-einheit (... 9)				Beweisstück		negatives elektrisches Teilchen	
am Rande									mongol. Herrschertitel		Schönling (franz.)				
älteste lat. Bibelübersetzung						dichter Nebel in England		Höhle, Hohlraum		9					
▶		8	Initialen von Fontane	▶		Volks-trachten-schulter-tuch						scherzhaft: US-Soldat		engl. Fürwort: es	
stark metallhaltiges Mineral		Bundesland von Österreich						Offerte							
Beginn			3				Tochter des Ödipus								

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



5x

Gewinnen Sie eine von 5 Duftkerzen »Wild Flower« in Creme!


Dekorative Kerze von Thompson Ferrier. Hergestellt aus ätherischen Ölen. »Dufttrichtung blumig«, Brenndauer: 60-80 Stunden. Senden Sie das Lösungswort an: pgm-Verlag, Hofangerstraße 153, 81735 München, oder per Mail an: redaktion@pgm-verlag.de (Absender nicht vergessen). Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung.

Einsendeschluss ist der 30. April 2019 (Datum des Poststempels). Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

SUDOKU

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

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



*Wir wünschen all unseren
Bewohnern, Mitarbeitern, Helfern &
Lesern Frohe Weihnachten und ein
gutes neues Jahr 2019!*

Ihre Familie Pichlmayr





- Moosburg
- Zolling
- Hallbergmoos
- Neufahrn
- Garching
- München
- Landsberg am Lech
- Wartenberg
- Erding
- Neufahrn
- Garching
- München
- Gilching
- Landshut
- Taufkirchen an der Vils
- Isen
- Ebersberg
- Markt Schwaben
- Aschheim
- Taufkirchen bei München
- Simbach bei Landau
- Massing
- Eggenfelden
- Pasau

20x in Ober- und Niederbayern



www.pichlmayr.de