

Zeitschrift der Seniorenhilfe Extrablatt



26. Mai 2020

Liebe Mitglieder,

die Corona-Pandemie hat den Alltag eines jeden von uns verändert und viele Maßnahmen erfordert, die es so in Deutschland noch nicht gegeben hat.

Auch an uns, bzw. gerade an uns, ist dieses Geschehnis nicht vorüber gegangen. Die Folge war: **wir mussten die Arbeit der Seniorenhilfe komplett einstellen.** Keine Kurse mehr, keine Hilfen mehr, kein Bürodienst mehr.....

das hätten wir alle nicht gedacht, als wir uns am 9. März diesen Jahres zu unserer Mitgliederversammlung mit Neuwahlen getroffen haben.

Büro Geschlossen!

Auf Grund der aktuellen Situation ist unser Büro zu unserem und Ihrem Schutz momentan nicht besetzt. Der Anrufbeantworter wird abgehört.



In dringenden Fällen bitte
0162 965 1902 anrufen
Bleiben Sie gesund!!!
Ihre Seniorenhilfe Offenbach

7. 4. 2020

So steht es nun seit dem 7. April im Internet, an der Bürotür.....

Wann wir mit unserer Arbeit für Sie wieder beginnen können, ist noch nicht abzusehen.

Wir haben uns deshalb entschieden, dieses Extrablatt unserer Zeitschrift an Sie zu verteilen.

Unser Dank geht hier an die eifrigen Austräger, die dafür gesorgt haben, dass Sie dieses Blatt in Ihren Briefkästen erhalten.

Darin finden Sie Informationen an wen Sie sich hinwenden können und Anregungen zur Bewegung für Körper und Geist.

Wir möchten in diesem Extrablatt auch nicht auf das Für und Wider zu den beschlossenen Maßnahmen eingehen, denn bis Sie diese Zeilen in den Händen haben, wird sich schon wieder allerlei verändert haben.

Die Stadt Offenbach hat sehr schnell reagiert und Sie werden in Ihrem Briefkasten, Ihrer Zeitung oder durch andere Informationen das blaue Blatt ***„Offenbacher*innen helfen sich“*** erhalten haben.

Hier nochmals die Telefonnummern:

- **Freiwilligenzentrum Offenbach** **82 36 70 39**
- **Bürgertelefon für Fragen** **84 000 43 75**
- **Gesprächstelefon** **80 65 43 99**
- **Pflegestützpunkt** **80 65 24 53**

Da unser Büro zur Zeit nicht besetzt sein kann, ist der Anrufbeantworter eingeschaltet. Dieser wird regelmäßig abgehört.

Sollten Sie Fragen haben, bitte sprechen Sie Ihre Telefonnummer auf den Anrufbeantworter, wir rufen Sie dann zurück.

Melden Sie sich auch gerne, wenn Sie Gesprächsbedarf haben bei uns oder bei dem Gesprächstelefon der Stadt. – Denken Sie auch bitte daran, regelmäßig mit Ihren Freunden und Bekannten zu telefonieren um Kontakte aufrecht zu erhalten.

In dringenden Fällen bin ich (Sigrid Isser) unter meiner Handynummer 01629651902 für Sie zu erreichen

Die Konstituierung des neuen Vorstandes konnte bisher noch nicht stattfinden, denn das Kontaktverbot gilt auch, bzw. gilt insbesondere für uns Seniorinnen und Senioren.

Der neu gewählte Vorstand:



Vordere Reihe von links: **Ingeborg Schmidt** -stellv. Vorsitzende, **Ursula Walther** -Kassenprüferin, **Gisela Faust**-1. Kassiererin, **Ilka Schäfer**-Beisitzerin, **Sigrid Isser**-Vorsitzende, **Wilfried Krause**-Schriftführer, **Vera Lindauer**-Beisitzerin.

Hintere Reihe von links: **Hans-Peter Lukas**-Beisitzer, **Günter Weiß**-stellv. Vorsitzender, **Bernd Rühle** - 2.Kassierer, **Ursula Ölcer** - Kassenprüferin, **Elfriede Strack** -Datenschutzbeauftragte, **Christa Fietz** - Beisitzerin.

Nicht auf dem Foto: **Grete Steiner**-Beisitzerin

Regelmäßige Bewegung beugt vielen Krankheiten vor

Unser Körper ist darauf ausgelegt sich rund zehn Stunden am Tag zu **bewegen**. In der Praxis sieht es leider anders aus. Untersuchungen belegen, dass es heute häufig nur noch zwölf bis 15 Minuten sind. Das hat ernsthafte **Auswirkungen**, denn ein ausreichendes Maß an Bewegung wirkt sich nicht nur **positiv** auf den Körper, sondern auch auf die Psyche aus. Gerade bei **älteren Menschen** machen sich die Folgen des Bewegungsmangels schnell bemerkbar.

Hier ein paar Beispiele, die Sie gut in Ihrem häuslichen Umfeld machen können:



Armbeugen mit Gewichten
das kann man auch mit vollen Wasserflaschen
machen.

Variation 2: Arme strecken und beugen



Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand:
Warum ist die Übung wichtig? - Sturzprophylaxe -
Oberkörperstabilisierung – Verbesserung des
Körpergefühls

Storchengang, der ist gut für die Balance



Weitere Ideen finden Sie in der Apothekenrundschau und diversen Zeitschriften.
Denken Sie daran: bewegen Sie sich regelmäßig, gehen Sie spazieren, mit
entsprechendem Abstand können Sie das gut mit mehreren zusammen machen.
Gerade das schöne Wetter lädt dazu ein.
Achten Sie immer auf den Abstand, auch im Freien.



**Wir sind wieder dabei
vom 06.06. bis 26.6.**

Team: SENIORENHILFE

Sie können sich auf der Internetseite der Stadt Offenbach anmelden oder
hinterlassen uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Elfriede Strack ruft
Sie zurück. Etliche gemeinsame Touren sind schon in Planung.

Jetzt Immunsystem stärken – aber wie?

Gerade aktuell ist es wichtig, die Immunabwehr zu stärken, um für eine mögliche Corona-Infektion bestmöglich gewappnet zu sein. Es kursieren inzwischen die verschiedensten Empfehlungen auf diversen Blogs und Online-Werbeseiten. Der Großteil der Ratschläge ist nicht belegt und kostet vor allem Geld.

So sieht eine immunstärkende Ernährung aus

Durch eine ausgewogene darmfreundliche Ernährung stärken wir unser Immunsystem sowie die Darmbarriere direkt. Dies verhindert das Eindringen von Keimen und Schadstoffen in den Körper und fördert das Vorkommen schützender Darmbakterien.

Tipps:

- Täglich ein bis zwei Portionen **gesäuerte Milchprodukte**, wie jeweils 150 ml Naturjoghurt, Buttermilch oder auch rohes Sauerkraut. Die vergorenen Produkte abschließend nicht mehr erhitzen, da sonst die hilfreichen Milchsäurebakterien abgetötet werden.
- **Ballaststoffe** dienen unter anderem als Futter für die schützenden Darmbakterien. Zu jeder Mahlzeit sind Obst und Gemüse aller Art empfehlenswert. Das entspricht zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. **Kohlgemüse, gelbe Rüben, Schwarzwurzeln oder Chicorée** sind besonders ballaststoffreich. Ein Teller pürierte Gemüsesuppe mit einer Scheibe Vollkornbrot enthält zum Beispiel eine Ballaststoffmenge von rund 15 Gramm. Dies entspricht der Hälfte der Mindestempfehlung von 30 Gramm pro Tag.
- Täglich **ballaststoffreiches Vollkorngetreide** in Broten und Nudeln oder Speisen mit **Gerstengraupen, Haferflocken, Bulgur oder Couscous**.
- Einmal wöchentlich Hülsenfrüchte wie **Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kichererbsen**.
- Auch **Leinsamen, Nüsse und Trockenfrüchte** erhöhen den Ballaststoffanteil in der Ernährung.
- **Resistente Stärke**, die beim Erhitzen und anschließenden Abkühlen von stärkehaltigen Lebensmitteln entsteht, ist ebenfalls ein wichtiger Nährstoff für Darmbakterien. Sie ist enthalten in **Kartoffelsalat, Brotkrusten oder Salat aus Hülsenfrüchten**.
- Eine **Flüssigkeitsmenge von mindestens 1,5 Liter** ist zum Quellen der Ballaststoffe unerlässlich. Außerdem hält dies die Schleimhäute feucht, was dem Immunsystem beim Abwehren von Krankheitserregern hilft. Geeignete Getränke: (Mineral-)Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees oder stark verdünnte Saftschorlen (1:4). Kohlensäurehaltige

Getränke werden unterschiedlich vertragen. Stark zuckerhaltige Getränke wie Softgetränke oder pure Säfte sind ungünstig.

- **Polyphenole** bezeichnen sekundäre Pflanzenstoffe, die das Wachstum schützender Darmbakterien fördern. Sie sind in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten. Reichlich vorhanden in **Nüssen, Wildkräutern, Beerenfrüchten, Olivenöl, Kakao, Kaffee und schwarzem Tee.**
- Weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie **Glucosinolate** (Senföle) in **Kohl, Kresse, Meerrettich und Senf** oder Sulfide in **Knoblauch und Zwiebelgewächsen** wirken antibakteriell und immunabwehrstärkend.

Eine immunstärkende Wirkung funktioniert nicht wie eine Antibiotika-Gabe. Nur wenn Sie dauerhaft eine Mischung der hier empfohlenen Lebensmittel verzehren, hat das Immunsystem die Chance, den Körper zu schützen.

Neben einer ausgewogenen Ernährung mit frischen Lebensmitteln ist auch ein strukturierter Tagesablauf mit genügend Schlaf und mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft wichtig, um unseren Vitamin D-Speicher aufzufüllen, körperlich fit zu bleiben und auch (psychischen) Stress abzubauen.

Empfohlen vom VerbraucherService Bayern

Neben körperlicher Bewegung darf Ihr Geist nicht zu kurz kommen.

Die Firma Fax und Copy Rehwinkel, die auch schon lange bei uns Mitglied sind, haben 3 Preise ausgelobt für eine nette spannende Aufgabe.

REHWINKEL
FAX & COPY
BÜROMASCHINEN

Was / Wie hat sich Ihr Alltag verändert in Bezug auf die Technik:

Am Beispiel **Telefon:**

Erinnern Sie sich doch mal an Ihre Kindheit: wer hatte da ein Telefon und wie sah das Gerät, das heute fast jede/jeder in der Hosentasche hat, aus?



Oder ein anderes Beispiel: **Küchenmaschine**



Wie haben sich diese Geräte in Ihrer Lebenszeit verändert?
Dies sind nur zwei Beispiele, Sie haben da sicher noch weitere Ideen.

**Schreiben Sie oder malen Sie uns Ihre Geschichte und lassen Sie uns Ihre Ideen, Ihre Geschichte zukommen.
Einsendeschluss ist der 11. Juli.**

Mit Herrn und Frau Rehwinkel werden wir die Einsendungen dann sichten und bewerten.

Aus all den Einsendungen werden die 3 Preisträger ausgewählt.

In der nächsten SHO Zeitschrift werden wir diese veröffentlichen.
Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

In einer Veranstaltung – wann, wie und wo diese sein wird, können wir jetzt noch nicht sagen - werden die Preisträger ihre Preise erhalten.

Noch ein wichtiger Hinweis zum Ende des Extrablattes:

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zum Arzt oder ins Krankenhaus

Patienten und Patientinnen sollten bei Beschwerden nicht aus Angst vor der Coronavirus-Epidemie auf eine Untersuchung verzichten!

Bei Herzinfarkt zählt jede Minute

Mediziner und Medizinerinnen warnen eindringlich davor, trotz schwerwiegender Krankheitssymptome auf ärztliche Behandlung zu verzichten. „In den letzten Wochen haben wir beobachtet, dass sich deutlich weniger Patienten und Patientinnen zum Beispiel mit einem akuten Herzinfarkt vorstellen“, sagt Prof. Dr. Fabian Knebel, Internist und Kardiologe an der Charité Berlin. Dabei zähle gerade beim Infarkt jede Minute. „Die Wahrscheinlichkeit, an einem Herzinfarkt zu sterben ist hoch, wenn man sich nicht rechtzeitig

meldet“, warnt Knebel. Die Hygienestandards in Krankenhäusern seien hoch. Die Wahrscheinlichkeit, sich hier mit dem Coronavirus zu infizieren, ist gering. Planbare Eingriffe waren zu Beginn der Epidemie bewusst verlegt worden, doch galt dies zu keinem Zeitpunkt für dringende Fälle. Notfälle, etwa nach Unfällen, oder akute Erkrankungen, wie zum Beispiel ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt, bedürfen einer schnellen Versorgung im Krankenhaus. Die Versorgung von Notfällen in den Krankenhäusern ist sichergestellt. Sie erfolgt unter Beachtung der notwendigen Isolationsmaßnahmen von Covid-19-Patienten und Patientinnen.



Beachten Sie gerade in dieser Zeit: Betrüger nutzen Unsicherheit und Angst, Abzocke am Telefon oder der Haustür mehren sich.
Kaufen Sie nichts an der Haustür! Lassen Sie nichts in Ihrem Haushalt installieren was Sie nicht bestellt haben.
Lassen Sie sich kein Fieber messen oder Ähnliches.

Nehmen Sie nach solchen Angeboten sofort Kontakt mit der Polizei auf.

Bleiben Sie gesund

Ihr Team von der Seniorenhilfe



***Corona hat uns alle im Griff !
Wir lassen uns nicht unterkriegen !***