Diakoniestation Stuttgart

miteinander

Sommerausgabe 2022

„Zurück ins Gleichgewicht“

„Die sieben Säulen der Resilienz“

Ein Tag in der Diakoniestation Stuttgart

VERSORGUNGSZENTRUM für moderne Orthopädie-Technik

Niederlassung SUTTGART

Brillinger. Orthopädie

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätsfachhandel
- Rehabilitationstechnik
- Home-Care

Orthopädie Brillinger GmbH & Co. KG
Am Wallgraben 99 • 70565 Stuttgart

Tel. 0711 2094908-0 | Fax 0711 2094908-9
stuttgart@brillinger.de

Bitte vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin unter:

Tel. 0711 2094908-0.

Termine für Hilfsmittelsprechstunden sind nur nach telefonischer Vereinbarung möglich!

Im Tower 99 in Stuttgart-Vaihingen finden Sie unser Versorgungszentrum für modernste Orthopädie-Technik. Hier bieten wir unsere fachbereichsbezogenen Hilfsmittelsprechstunden an einzelnen Tagen mit verschiedenen Schwerpunkten an:

MONTAGS
NEUROLOGISCHE UND PÄDIATRISCHE SPRECHSTUNDE:
- Orthesen obere Extremitäten
- Orthesen untere Extremitäten
- Funktionelle Elektrostimulation
- Sensomotorische Hilfsmittel
- Alltagshilfen

DIENSTAGS
RÜCKEN-SPRECHSTUNDE:
- Korsette
- Rückenbandagen

MITTWOCHS
PROTHESEN-SPRECHSTUNDE:
- Prothesen obere Extremitäten
- Prothesen untere Extremitäten
- Gangschulung
- Prothesen-Gebrauchschulung

DONNERSTAGS
UNFALLCHIRURGISCHE SPRECHSTUNDE:
- Finger- und Handorthesen postoperativ und Dauerversorgung
- Ellenbogen- und Schulterorthesen
- Knieorthesen
- Sprunggelenks- und Fußorthesen
- Mobilitätshilfen

FREITAGS
FUSS- UND DIABETES-SPRECHSTUNDE:
- Orthopädische Einlagen
- Orthopädische Maßschuhe
- Präventionsschuhe
- Entlastungsorthesen
- Schuhzurichtungen

BRILLINGER.DE

Vorwort

Liebe Leser:innen,

„Schwester Resi haut nichts um" – so lautet der Titel des Buches von Aloisia Brenner, das wir Ihnen in dieser Ausgabe unseres Kundenmagazins „miteinander" vorstellen. Eine bemerkenswerte Schrift, die nicht aktueller sein könnte. Schwester Resi ist eine erfahrene Krankenschwester, die täglich mit den Sorgen und Problemen ihrer Patienten zu tun hat. Dennoch ist sie nicht verzweifelt, sondern lacht viel und geht mit den beruflichen und privaten Herausforderungen aus ihrer eigenen Welt lebensbejahend um. Über die Jahre hat sie damit eine gute Widerstandsfähigkeit und eine positive Grundhaltung zum Leben entwickelt.

Auch unsere Welt hat sich in den letzten Jahren verändert. Diese Ausnahmezeit beschäftigt uns nun schon viel länger, als wir das ursprünglich geglaubt hätten. Verglichen mit dem Frühjahr 2020 sind wir jetzt, zweieinhalb Jahre später, schon viel weiter. In Rekordzeit wurde ein Impfstoff entwickelt, der vor allem die Schwachen in unserer Gesellschaft schützt. Wir haben viel geleistet, waren diszipliniert und geduldig. Von Rückschlägen haben wir uns nicht unterkriegen lassen. Als wichtiger Teil des Gesundheitswesens waren die Diakoniestationen enorm gefordert mit den Hygieneregelungen – und sind dies immer noch. Ebenso herausfordernd ist der Umgang mit neuerlichen Begebenheiten wie Quarantäneanordnungen, Umsetzung der einrichtungsbezogenen Impflicht und vielem mehr. Alle Mitarbeiter:innen haben in dieser Zeit zusammengehalten, sich gegenseitig unterstützt und alles getan, um eine gute Versorgung aufrechtzuerhalten. Ein Beispiel: Bei unserem Mahlzeitendienst gab es keinen einzigen Tag, an dem die Essenslieferung ausfallen musste. Für die Mitarbeiter:innen vor Ort eine Selbstverständlichkeit, für mich einfach nur großartig. Viele Menschen haben uns berichtet, dass es vor allem eines gewesen sei, das gefehlt habe: die Gespräche, die Begegnungen im Alltag, die Zusammenkünfte in der Familie oder die Teilnahme an Gottesdiensten. Für viele Menschen waren die Mitarbeitenden der Diakoniestation über viele Wochen hinweg die einzigen Gesprächspartner. Mit „Diakonie Plus", hier werden den Diakoniestationen Fördermittel der örtlichen Kirchengemeinden und Krankenpflegevereine zur Verfügung gestellt, war es uns möglich, diakonisch zu handeln und uns Zeit zum Zuhören zu nehmen. Wir freuen uns nun, dass mittlerweile viele Angebote wie beispielsweise die Betreuungsgruppen wieder stattfinden können, wenn auch in veränderter Form.

In diesen Zeiten ist es notwendig, sich auch einmal von Problemen abzulenken. Den Kopf frei zu bekommen. Es ist notwendig, dass wir Informationspausen einlegen. Reicht es nicht aus, nur noch einmal täglich Nachrichten zu schauen? Muss man wirklich die sogenannten Experten anhören, die uns die Welt erklären und meist nichts zu unserer Beruhigung beitragen? Also besser entspannen! Ein gutes Buch lesen, Musik hören, sich mit den Nachbarn zum Kaffee und Kuchen treffen. Oder ein paar Stunden im Garten oder auf dem Balkon verbringen. Und wann nehmen Sie sich Zeit dafür?

Von Schwester Resi können wir lernen, den Blick auf das Gute zu lenken. Bei ihr ist das Glas nicht halb leer, sondern halb voll. Zu diesem Thema teile ich mit Ihnen einen Text mit dem Titel „Hoffnung" von Jochen Mariss:

Nicht aufgeben trotz großer Dunkelheit,
sondern ein kleines Licht anzünden
Nicht mit dem Schlimmsten rechnen,
sondern mit einem kleinen Wunder
Den Kopf nicht hängen lassen,
sondern ihn an die Schulter guter Freunde lehnen
Die Hände nicht in den Schoß legen,
sondern sie dem Glück entgegenhalten
Sich trotz allem nicht verschließen,
sondern die Tür zum Herzen öffnen.
Jochen Mariss

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und für die Sommerzeit gute Begegnungen mit Familie und Freunden inmitten einer schönen Umgebung.

Herzlichst Ihr

Armin Picht

Geschäftsführung

– Sommerausgabe –
Schwerpunktthema:

Zurück ins Gleichgewicht

3
Vorwort
miteinander-Redaktion

4
Inhalt
Kurzübersicht

6
Zurück ins Gleichgewicht
Krisen bewältigen

8
Die sieben Säulen der Resilienz
Was Willensstärke damit zu tun hat

10
Was bedeutet Resilienz für mich?
Begriffsdefinition

11
Schwester Resi haut nichts um
Buchtipp

12
So kommen Sie gestärkt durch die Krise

14
Zurück ins Gleichgewicht
Naturerlebnis zuhause

16
Rätsel
Des Rätsels Lösung: Seite 30

18
Schwindel:
Wieder ins Gleichgewicht kommen

22
Ein Tag in der
Diakoniestation Stuttgart

24
Mitarbeiter-Aktion:
Sich in Gelassenheit üben ...

26
Neues aus den Diakoniestationen
Nachrichten aus den Pflegebereichen

28
Kolumne
Von außen sehen Sie nicht schlecht aus

30
Vermischtes
Rätsellösung

31
Rezepte
Leckere Sommerlimonaden

Diakoniestation Stuttgart goes Social Media

Folgen Sie uns auf Instagram!

Die Diakoniestation Stuttgart ist auch auf den Social-Media-Plattformen zu finden. Haben Sie uns schon entdeckt? Wenn nicht, hier finden Sie uns: https://www.instagram.com/diakoniestation_stuttgart/

Zurück ins Gleichgewicht

Krisen bewältigen

Wie können wir in solchen Zeiten eigentlich unsere innere Balance halten bzw. wie können wir sie wiederfinden? Was gibt uns Halt und stärkt uns in solch herausfordernden Zeiten?

Mit diesem Thema beschäftigt sich der nachfolgende Artikel.

Wir wollen diese Ausnahmezeit endlich hinter uns haben, denn unser Alltag ist nicht mehr so, wie er früher einmal war.

Viele von uns wünschen sich ein schnelles Ende dieser Ausnahmezeit herbei. Die unterschiedlichen Einschränkungen und die daraus resultierenden Veränderungen der vergangenen zweieinhalb Jahre haben viele Menschen immer wieder an die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Kräfte geführt. Die Sorge um die eigene Gesundheit und die von nahestehenden Personen, finanzielle Engpässe, Verunsicherung wegen einer fehlenden Zukunftsperspektive und nicht zuletzt das Alleinsein – mitverursacht durch die vielen Kontaktbeschränkungen – sind nur einige Faktoren. Aber diese wiegen schwer und können unsere innere Balance stark beeinträchtigen.

In solchen Krisenzeiten kann zwar vieles von dem, was um uns herum geschieht, nicht direkt verändert oder beeinflusst werden. Allerdings können wir einige Bereiche in unserem eigenen Leben selbstbestimmt gestalten und dadurch auch unser eigenes Wohlbefinden positiv beeinflussen. Eine sehr wichtige übergeordnete Fähigkeit in diesem Zusammenhang wird mit „Resilienz" bezeichnet. Treffen Sie nicht auch immer wieder auf Menschen, die auf Sie wirken wie „geborene Stehaufmännchen"? Scheinbar nichts wirft sie dauerhaft wirklich um? Solche Menschen scheinen über eine geheime Superkraft zu verfügen. In Wirklichkeit verfügen sie einfach über eine gute Resilienz.

Wenn jemand resilient ist, bedeutet das, dass er auf krisenhafte Bedingungen im Leben nicht mit dauerhaften psychischen oder körperlichen Einschränkungen oder gar Erkrankungen reagiert. Experten sagen, dass Resilienz sogar erlernt und außerdem trainiert werden kann. Das ist deshalb so, weil nur 20 bis 30 Prozent dieser „Superkraft" in unseren Genen verankert ist. Welch gute Nachricht! Und in Studien wurde nachgewiesen, dass Menschen in für sie belastenden Lebensumständen aus dieser Situation auch gesund herauskommen können und keine psychische Erkrankung entwickeln.

Wir haben quasi eine psychische Schutzfunktion eingebaut, und diese funktioniert bei vielen Menschen. Wissenschaftler haben Einflüsse entdeckt, die Resilienz fördern und stärken können. Dazu gehört ganz besonders ein gut funktionierendes soziales Umfeld, also besonders Beziehungen innerhalb und auch außerhalb der eigenen Familie. Ebenso die Eigenschaft, um Veränderungen akzeptieren zu können sowie Spiritualität und Glaube können bedeutende und stärkende Elemente sein.

Marc Ellinghaus

Die sieben Säulen der Resilienz

Eine erhöhte Resilienz setzt eine gewisse Kontrolle über die eigene Gefühlswelt voraus. Zudem helfen Charaktereigenschaften wie ein gutes Verantwortungsbewusstsein für sich selbst und ebenso Willensstärke dabei, eine gute Resilienz zu entwickeln. Im Allgemeinen spricht man auch von den „sieben Säulen der Resilienz".

1. Optimismus:
Resiliente Menschen haben positive Gedanken. Sie wissen, dass es ihnen nicht hilft, wenn sie ihre momentane Lage negativ beurteilen und sich selbst bemitleiden. Eine positive Sichtweise betont dagegen die eigene Stärke und lässt auch Sie zuversichtlicher in die Zukunft blicken.

2. Akzeptanz:
Wer psychisch stabil ist, akzeptiert eher seine momentane Situation und sieht vielleicht Probleme und herausfordernde Situationen als einen Teil des Lebens an.

3. Lösungsorientierung:
Anstatt sich von ihren persönlichen Herausforderungen abzuwenden, versuchen resiliente Menschen Lösungswege zu finden und diese auch umzusetzen. Sie finden Wege, um an ihrer Situation zu wachsen, und treffen daraufhin konstruktive Entscheidungen.

4. Verlassen der Opferrolle:
Schon dadurch, dass resiliente Menschen gewillt sind, „neue Wege" auszuprobieren, verlassen sie die Opferrolle. Sie versuchen, ihre persönliche Situation eigenständig und positiv zu gestalten. Zudem glauben sie an die eigene Stärke und Kreativität und sind zuversichtlich, dass sie ihre herausfordernde Situation positiv beeinflussen können.

5. Eigenverantwortung:
Als resiliente Person übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst und Ihre Situation. Auch wenn die Probleme nicht durch Sie verursacht wurden, versuchen Sie doch, diese mit persönlichem Einsatz zu lösen.

6. Enge Bindungen pflegen:
Resiliente Menschen bauen Beziehungen auf zu Personen, die ihnen guttun. Gute Freundschaften helfen diesen Menschen in besonderer Weise, Krisen zu durchleben. Sie nehmen Hilfe an und sind auch bereit dazu, Ratschläge von anderen anzunehmen.

7. Positiver Blick auf die Zukunft:
Anstatt an der Zukunft zu zweifeln, gehen resiliente Menschen davon aus, dass sie die Krise überwinden können und eine gute Zukunft vor sich haben. Sie leben auf ein „besseres Ziel" hin und können mit einer positiven Sichtweise in die Zukunft blicken.

Marc Ellinghaus

Zusammengefasst:

Resilienz ist also keine angeborene Eigenschaft. Viele Dinge spielen bei der Herausbildung von Resilienz eine bedeutende Rolle. Wenn Sie bereit sind, täglich an Ihren Eigenschaften zu arbeiten, können Sie auch Ihre Resilienz steigern. Schon alltägliche Situationen wie Stress bei der Arbeit oder ein Streit mit dem Nachbarn oder die Unpünktlichkeit eines Besuchers eignen sich sehr gut, um sich in Entspanntheit oder einer positiven Sichtweise zu trainieren. Wenn Sie erst einmal die „kleinen Herausforderungen" meistern, sind Sie vielleicht bald darauf vorbereitet, ebenso größere Probleme zu lösen.

Was bedeutet Resilienz für mich?

Resilienz bedeutet, sich trotz schwieriger Lebensumstände und Herausforderungen körperlich und psychisch gesund zu entwickeln. Wir alle können unsere eigene seelische Widerstandsfähigkeit stärken, wenn wir lernen, gut mit uns selbst umzugehen. Wenn wir humorvoll und positiv in den Tag starten. Und wenn wir ungelöste Schwierigkeiten zeitnah lösungsorientiert angehen. Wir sollten für uns wichtige Freundschaften pflegen und neben den Pflegeaufgaben immer noch für einen gesunden Ausgleich sorgen, damit wir die Lebens- und Arbeitsfreude nicht verlieren.

Aloisia Brenner
Autorin des Buches: „Schwester Resi haut nichts um!“

Buchtipp: Schwester Resi haut nichts um!

Inhalt:

Schwester Resi arbeitet in der Pflegebranche und ist gegenüber ihren Patienten genauso empathisch wie gegenüber ihren Kollegen. Denn im Gesundheitswesen ist die Belastung für Beschäftigte besonders hoch, körperliche und psychische Erkrankungen sind die Folge. Das macht nicht nur dem Mitarbeiter, sondern auch den Unternehmen und dem Gesundheitswesen zu schaffen.

Als Teamleiterin beobachtet sie, wie unterschiedlich ihre Mitarbeiter mit den hohen Anforderungen umgehen. Manche leiden stark unter diesem Druck, andere kommen besser damit zurecht.

Woher kommt das?

Schwester Resi ist dem Geheimnis auf den Grund gegangen. Resilienz ist der Schlüssel zur inneren Gelassenheit. Denn seelisch widerstandsfähige Menschen nehmen Schwierigkeiten als Herausforderungen an und vertrauen auf ihre eigene Stärke. Möchten auch Sie ihre Resilienz steigern?

Dann folgen Sie Schwester Resi in 13 Schritten auf dem Weg zur seelischen Widerstandsfähigkeit. In diesem Ratgeber gibt sie nicht nur ihr theoretisches Wissen weiter, sondern Ihnen auch viele praktische Übungen mit an die Hand, mit denen Sie gelassener und stressresistenter werden.

Informationen zum Buch:

Aloisia Brenner
Schwester Resi haut nichts um! Bedeutung von Resilienz in der Pflege
ISBN-Nr. 978-3-95747-041-6
126 Seiten, broschiert
15 Euro
einhorn-Verlag (2015)

So kommen Sie gestärkt durch die Krise

Im Folgenden finden Sie noch einige praktische Tipps, wie Sie gestärkt aus Krisen hervorgehen. Mit diesen Ratschlägen können Sie auch an Ihrer Resilienz arbeiten.

„Versuchen Sie, positiv zu denken"

Wichtig ist, dass Sie versuchen, in den verschiedenen Lebenslagen positiv zu denken. Hier hilft auch diese Sichtweise aufs halb volle Glas. Es sind besonders negative Überlegungen, Selbstmitleid und eine schlechte Stimmung, die Ihre Lage eher verschlechtern und die Ihnen bei der Problemlösung hinderlich sein können. Versuchen Sie besser, eine positive Sichtweise einzunehmen. Sagen Sie sich beispielsweise, dass Sie auch den heutigen Tag nach Ihren eigenen Wertvorstellungen gestalten können.

„Machen Sie sich Ihre guten Eigenschaften bewusst"

Jeder Mensch hat mehrere gute Charaktereigenschaften. Also solche, die andere als positiv bei ihm wahrnehmen. Die genau sind es, die ihm helfen, schwierige Zeiten zu überwinden. Machen Sie sich Ihre „positiven Seiten" und Talente bewusst. Welche Eigenschaften helfen Ihnen in herausfordernden Zeiten besonders? Nehmen Sie sich mal etwas Zeit und schreiben Sie Ihre positiven Merkmale auf ein Blatt Papier. Sie können natürlich auch in Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis nachfragen, was an Ihnen geschätzt wird. Bestimmt sammeln sich viele Eigenschaften an, für die Sie dankbar sein können.

„Nehmen Sie sich Auszeiten"

Es ist sehr wichtig, dass sich jeder Mensch regelmäßig solche Auszeiten gönnt. Egal wie wichtig Ihnen Ihre Arbeit ist: Pausen sind notwendig, damit Sie sich erholen können und neue Kraft bekommen. So gewinnen Sie etwas Distanz und können dann mit neuer Kraft und vielleicht neuen Ideen an die Lösung einer Problemlage herangehen. Oft brauchen wir auch Bewältigungsstrategien. Lassen Sie Ihren Gedanken hier freien Raum und nehmen Sie sich Zeit, um über „neue Wege" nachzudenken. Suchen Sie sich dazu am besten eine Aktivität aus, bei der Sie vollkommen entspannen können. Das kann ein Spaziergang, die Tasse Tee oder ein schönes Buch sein.

„Suchen Sie sich ein stabiles soziales Umfeld"

Es ist vor allem in herausfordernden Phasen Ihres Lebens wichtig, dass Sie sich auf die Menschen in Ihrem Umfeld verlassen können. Wenn Sie Unterstützung brauchen und keine Vorstellung darüber haben, wie es weitergehen könnte, sind Familie, Freunde, Bekannte und Nachbarn oft sehr hilfreich und können Ihnen dabei helfen, eine Lösung zu finden. Um diese „Kraftquelle" beanspruchen zu können, sollten Sie möglichst täglich an Ihren Beziehungen zu diesem Personenkreis arbeiten. Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit und kontaktieren Sie Familie, Freunde und Bekannte. Das kann durch einen Telefonanruf, durch Brief oder E-Mail geschehen. Hauptsache, Sie erhalten den Kontakt aufrecht.

„Nehmen Sie Hilfe an"

Die Unterstützung durch andere Menschen kann für Sie in jeder herausfordernden Situation hilfreich sein. Es ist dafür allerdings auch wichtig, dass Sie diese Hilfe annehmen. Seien Sie offen gegenüber gut gemeinten Veränderungsvorschlägen und lehnen Sie nicht jede Anregung pauschal ab. Hören Sie sich die Vorschläge und die Standpunkte Ihres sozialen Umfeldes aufmerksam an und signalisieren Sie Ihr Interesse daran.

„Seien Sie authentisch"

Wenn Sie sich „selbst treu bleiben", lassen Sie viel weniger Druck an sich heran. Repräsentieren Sie nämlich permanent die Standpunkte anderer und tun Sie Dinge, mit denen Sie sich nicht identifizieren können, werden Sie auf Dauer darunter leiden. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollten Sie sich vielleicht einmal wieder deutlich machen, welche Ziele Sie haben und welche Prioritäten Sie für sich selbst setzen möchten.

„Schieben Sie schwerwiegende Entscheidungen nicht vor sich her"

Ausstehende und weitreichende Entscheidungen können sich blockierend für Sie auswirken. Es kann also wichtig sein, eine bedeutende Entscheidung zu treffen, um im Leben weiterzukommen. Wenn Sie Ihre Entscheidung immer weiter aufschieben und auf die „perfekte Gelegenheit" warten, schränken Sie sich damit nur selbst ein. Wenn Sie erst einmal eine wichtige Entscheidung getroffen haben, werden Sie spüren, wie befreit sich das anfühlen kann. Versuchen Sie möglichst auch kleinere Entscheidungen nicht immer zu verschieben, weil dann bekommen Sie Übung und tun sich auch in schwierigeren Fällen leichter.

Marc Ellinghaus

Zurück ins Gleichgewicht

Lebt man mitten in Stuttgart, kann die Sehnsucht nach der freien Natur manchmal groß sein …

Bestimmt kennen Sie dieses Gefühl: Sie gehen an einem schönen Sommertag ins Grüne und bereits nach einer kurzen Zeit fühlen Sie sich schon gleich viel wohler. Es stellt sich ein belebender Effekt ein und Körper und Geist füllen sich mit neuer Kraft. Ein Tag in der Natur wirkt wie ein Kurzurlaub. Längst ist bekannt, dass Erlebnisse in der freien Natur in besonderer Weise zum Erhalt oder Stabilisierung der körperlichen und mentalen Gesundheit beitragen können. Durch das Betrachten von frei lebenden Tieren und das Anschauen von in der Natur wachsenden Pflanzen und Blumen werden die Unterschiede der verschiedenen Jahreszeiten für Sie eindrücklich erlebbar. Menschen mit körperlichen Einschränkungen und älteren Menschen bleibt der Zugang zu solchen Naturerlebnissen oftmals verwehrt.

Nachfolgendend möchten wir Ihnen einige Möglichkeiten vorstellen, wie Menschen, die ihre Wohnung nicht mehr so einfach verlassen können, auch immer noch Natur erleben können.

Gestalten Sie ein „Zimmer an der frischen Luft", sofern Sie einen Balkon haben. Das ist dann ein Rückzugsort, die grüne Insel, die Ruheoase – kurzum Ihr Ort, an dem Sie mit Familie und Freunden das gute Wetter genießen. Das Praktische am Balkon ist, dass er mit etwas Geschick, mit der richtigen Begrünung und kreativen Materialien je nach Vorliebe und Geschmack schnell und einfach gestaltet ist. Dabei kommen Trends wie „Urban Gardening" nicht nur auf freien Flächen in den Innenstädten vor, sondern erfreuen sich auch zu Hause auf dem Balkon immer größerer Beliebtheit.

Wenn Sie keinen Balkon haben, kann „Ein Dschungel in der eigenen Wohnung" eine Alternative für Sie sein.

An beliebigen Stellen platzieren Sie Pflanzen in der eigenen Wohnung. Einfach nach dem Motto: Egal welche Pflanze, Hauptsache Grün! So können Sie zahlreiche Pflanzensorten miteinander kombinieren und sich so ein Naturerlebnis in der eigenen Wohnung verschaffen – selbst mitten in Stuttgart.

Ein weiterer Gewinn: Solche schön platzierten Pflanzen können sich sehr positiv auf die menschliche Stimmungslage auswirken. Zusätzlich vermögen sie die Luftqualität in den Räumen zu verbessern, indem sie die Raumluft filtern und dabei auch etwas Sauerstoff abgeben.

Natürlich lässt sich ein solcher Minidschungel je nach Pflanzenwahl sehr gut auf unterschiedliche Einrichtungsstile abstimmen.

Auf dem Balkon verströmen mediterrane Gehölze wie Olivenbäumchen und Oleander Urlaubsgefühle. Für das Griechenland-Feeling wählen Sie Blau und Weiß – die typischen Landesfarben. An den kleinen Blüten der Glockenblume können Sie sich in Ihren Pflanztrögen erfreuen. Einen Abstecher in die Provence schaffen Sie mit violetten Farbtönen, die an blühende Lavendelfelder erinnern. In Töpfen aus Terrakotta fühlen sich auch Kübelpflanzen wie Rosmarin und Thymian wohl. Kombiniert mit passenden gemütlichen Korbsesseln oder feinem Bistro-Mobiliar ergibt sich ein Wohlfühl-Ambiente.

Einen Balkon mit ländlichem Charme zaubern Sie, indem Sie mit viel Holz arbeiten. Eine rustikale Holzbank ist hier ebenso ein Hingucker wie eine nach dem DIY-Prinzip (Do it yourself – einfach selber machen) selbst erbaute Paletten-Couch.

Meditatives Fernost-Flair können Sie mit Sitzkissen und entsprechend typischen Pflanzen gestalten. Mit selbst angestrichenen Garten- und Balkonmöbeln setzen Sie durch verschiedene Farbtöne ebenfalls herrliche eigene Akzente.

Als Paradies für große und kleine Gourmets fungiert der eigene Naschbalkon. Viele Gemüse- und Obstarten gibt es bereits im Miniformat zu kaufen. Diese Pflanzen können Sie sehr gut in Töpfen und Kübeln auf dem Balkon heranziehen. Das Tolle am Naschobst oder -gemüse ist, dass man es nicht kochen oder zubereiten muss. Was auf einem Naschbalkon natürlich nicht fehlen darf, sind vielseitige Kräutertöpfe je nach Lust und Laune. Klassiker wie Basilikum und Petersilie kennt jeder. Ebenso möglich sind beispielsweise Salbei, Vanille oder Liebstöckel – diese besonderen Kräuter können Sie je nach Pflanzenvorliebe und Beschaffenheit Ihres Balkons aufziehen.

Isabell Westermayer
und Marc Ellinghaus

Naturerlebnis zu Hause

Luft der Lungen
weibl. Hüne
knapp, wenig Raum lassend
Balkenwerk (Haus)
Gewürznuss
Gewürz
span. Likörwein
Palmenfrüchte
Spielkarte mit Narrenbild
Stadt an der Côte d'Azur (F)
innerbetrieblich
Feuer, Hitze im Grill
engl.: Baum
persönliches Fürwort (4. Fall)
Wohnsitz
griech. Jagdgöttin
primitives Wasserfahrzeug
4
Riese im A. T.
graf. Beruf
Folge, Serie
d. Atomkern betreffend
das Millionenfache e. Einheit
Singvogel
dreistimmiges Gesangstück
ein Erzengel
Ältestenrat
sommerl. Geselligkeit
Wildtiergruppe
positiv bewerten (engl.)
Tropenbaum
Staat in Nordostafrika
Erdloch
Bergstock der Dolomiten
aufs Hören bezogen
Seeräuber
Farbe
einzige Ausfertigung
Fußhebel
großes Blasinstrument
1
einen Motor „frisieren"
Randgewässer eines Ozeans
nützliches Insekt
Läuseei
Balkonpflanze
griechischer Sagenheld
Wahrsagekartenspiel
exakt
traurig, freudlos
Beaufsichtigung, Schutz
Verkehrsstrecke
46. US-Präsident (Joe)
erklingt in lauen Sommernächten
anbaufähig
Stadt in Oberitalien
Teil des Boxringes
aus gebranntem Ton
Wohlwollen
Erholungsstätte am Meer oder an e. See
rasen, lärmen
oberhalb von
Massenangst
städt. Verkehrsmittel (Kurzw.)
Fahrt mit dem Segelboot
nur mit Frühstück (Hotel)
Bußbereitschaft
7
Hafenstadt in Italien
Leidenschaft, Vorliebe
altrömischer Marktplatz
Greifvogel, Aasvertilger
alter Name des Iran
Hauptstadt Italiens (Ldsspr.)
gewaltsam gestohlen
hinteres Schiffssegel
verhängnisvoll
Opernhaus in Mailand
frühere Computermesse in Hannover
eher, früher als
des Esels Stimme ertönen lassen
Bedrängnis
mischen
zum Auswählen durchsehen
2
Strom der Pyrenäenhalbinsel
lat.: inwendig, innen
europ. Staat (Landessprache)
Wasserstelle für Tiere
sie lieben Urlauberblut
blauer Jeansstoff
Hafenstadt am Pers. Golf
Farbe in der franz. Trikolore
Stufengestell
deshalb
Zweiggeschäft
Salbengrundlage
Teil e. Schneidwerkzeugs
türk. Name Adrianopels
bewegl. Knochenverbindung
verharren, verweilen
Name einer Europarakete
mit dem Besen reinigen
spanisch: Mutter
männl. Vorname
Preisvorschlag
Paradiesgarten
blass, bleich
vorher, früher
kurz für: Mikrofon
Dunst ü. Städten
Trinkgefäß
Astwerk
großer Fluss in Ägypten
5
brav, artig
span. Mehrzahlartikel
ägypt. Pyramidenstadt
griech. Ferieninsel im Mittelmeer
im Sommer trägt man es kurzärmlig
Welle im Stadion (span., 2 Wörter)
Ferienziel in Südamerika
Bezeichnung für das Ohr
Großvater bei „Heidi"
Almhirt
ugs.: widerwärtiger Mensch
betriebsam, agil
Handmähgerät
Trauerspiel

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Seetang, störend b. Baden im Meer (Mz.)
wirklich, tatsächlich
Servierbrett
portugiesisch: Bergkette
nur gedacht
3
Wortlaut eines Schwurs
Aufsehen, Skandal
kurz für: in dem
Umstandswort
Maß in der Akustik
weit weg
Wohnwagenanhänger (engl.)
Zeichnung im Holz
geschehen (sich ...)
Rückenpartie
Erinnerungsbauwerk
kann Folge e. Strandfete sein (ugs.)
Rhein-Zufluss in der Schweiz
Sportgrösse (engl.)
Bücher-, Warengestell
sich drehen, rotieren
8
Pflanzenwelt
Wohnwagen
Kummer, Schmerz
bitten, flehen
die Sonne betreffend
kokettieren, schäkern
eine entspannende Freizeitbeschäft.
Urlaubsalternative zum Strand
Gebäude fürs Vieh
bereits, früher als erwartet
natürl. Haarfärbemittel
gegerbte Tierhaut
Halbinsel Ägyptens
schmelzen (Eis, Schnee)
Truthahn
Regenguss
Zurücksetzen des PCs (engl.)
Szenenaufbau beim Film
Wasserstandsmesser
Reiz, Erregung
Stadt an der Maas (Frankreich)
Netzhaut des Auges
Hauptstadt von Ägypten
früherer amtl. Erlass
erblicken
Werkzeuggriff
reicher Mann
der Abendstern
vermögen, in der Lage sein
nordspan. Hafenstadt
japanischer Reiswein
überdachte Terrasse
österr. Neurologe † 1939
Himmelskörper (poet.)
Himmelsbote
nicht dick
Ergebnis
österr. Schauspieler (Christoph)
belg. Kriminalromanautor †
dumpf klirren, klappern
Heiz-, Treibgas
innerer Teil unseres Planeten
rechter Seine-Zufluss
dt. Strom zur Nordsee
Erschöpfungssyndrom (engl.)
Ort und Schloss i. Bodenseekreis
da Vincis lächelnde Schönheit (2 Wörter)
Bruder des Romulus
Verbindungsbolzen
Staat in Nordostafrika
Edelsteinnachahmung
Fruchtbrei
Bewunderer, Liebhaber, Fan
zweirädriges Sportfahrzeug
Stechpalme
körperl.-seelische Belastung
ugs.: Polizei
Verdacht erregender Umstand
9
ugs.: prahlerischer, großspuriger Mann
Glockenblumengewächs
Finkenvogel
hohes Laufgestell
hell schimmerndes Schmuckkügelchen
kleiner tragbarer Computer m. Monitor
Abgabe bei einem Grenzübertritt
Andrang
Luft holen
Staat in Nahost
Schilf, Röhricht
kurz für: Religionsunterricht
in Achsenrichtung
Stadt u. Fluss in Tschechien
„Dichterwettstreit" (Poetry ...)
römischer Kaiser (54–68)
Ausruf des Verstehens
gereizt, unruhig
ein Inseleuropäer
dünnes Vogelgezwitscher
Stalldung
Lebersekret
6
Camper
Freiluftkonzert (engl., 2 Wörter)
ugs.: Preisüberhöhung
Geliebter der Julia

svd3825-1

Schwindel:

Wieder ins Gleichgewicht kommen

Beschwerden nicht ignorieren!

Sich schier endlos im Dreivierteltakt drehen oder auf einem schmalen Balken über einen Bach balancieren. Was Kindern noch so viel Freude macht, ist für ältere Menschen oft nicht mehr möglich. Was tun, wenn Schwindel auftritt? Erste Anzeichen von Schwindel müssen nichts Schlimmes bedeuten. Doch sie dürfen keinesfalls ignoriert werden! Der folgende Beitrag gibt Aufschluss darüber.

Wie funktioniert unser Gleichgewichtssinn eigentlich?

Unser Gleichgewichtsorgan hat seinen Sitz im Innenohr und setzt sich zusammen aus einem sehr kleinen, knöchernen System, das aus Bogengängen, Säckchen und Schnecken besteht. Dort befinden sich zusätzlich kleinste Rezeptoren. Letztere sind wichtige Messfühler, die permanent die Bewegungen unseres Körpers überwachen und ständig unserem Gehirn signalisieren, wo beispielsweise oben und wo unten ist. Zusätzlich sind diese Rezeptoren mit den Messfühlern der Augen und mit den Messfühlern der Muskeln und der Gelenke verschaltet, die ebenfalls Informationen ans Gehirn senden. Immer dann, wenn wir also „aus dem Gleichgewicht geraten", reagieren unsere Messfühler in den Muskeln (die sogenannten Propriozeptoren) blitzschnell und leiten augenblicklich die notwendigen Ausgleichsbewegungen ein, die uns vor einem Sturz bewahren können. Wichtige Voraussetzung für ein reibungsloses Funktionieren ist hier, dass unsere drei Sinneskanäle (Hören, Sehen, Tasten) gut funktionieren und dass diese die gleichen Informationen an unser Gehirn liefern.

Illustration Gleichgewichtsorgan

Und was kann es bedeuten, wenn man öfters an Schwindel leidet?

Schwindel zeigt Ihnen an, dass eine Störung des Gleichgewichtssystems vorliegt. Und Schwindel kann durchaus viele Ursachen haben, beispielsweise Durchblutungsstörungen im Gehirn oder eine Entzündung des Gleichgewichtsnervs. Ebenso können losgelöste Kalkkristalle im Ohr oder ein überstandener Schlaganfall Schwindel verursachen. Aber auch psychische Gründe wie Angst oder Stress können Schwindel auslösen. Bei einem akuten, heftigen Schwindel oder dem Gefühl, zur Seite zu kippen, sollten Sie auf jeden Fall sofort zum Arzt gehen. Bei nahezu 95 Prozent der Schwindelpatienten kann die Ursache für die Symptome gefunden und durch eine individuelle, auf den Betroffenen abgestimmte Therapie behandelt werden.

Zunächst einmal kommt hier eine gute Nachricht für Sie: Gegen den Schwindel können Sie als Patient oft selbst etwas unternehmen. Um schwindelfrei mobil zu bleiben, müssen Sie einfach darauf achten, dass Sie Ihr Gleichgewichtssystem trainieren. Dies gilt umso mehr und ganz besonders für die älteren Menschen unter uns. Mit den hier nachfolgenden Übungen können Sie Ihren Gleichgewichtssinn fördern. Die Übungen können Ihnen dabei helfen, Beschwerden vorzubeugen und die eigenen motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Oder sie können Ihnen ebenso dabei helfen, dass Sie sich nach einer bereits überstandenen Schwindelerkrankung wieder sicherer in Ihrem Alltag bewegen können.

Marc Ellinghaus

Empfohlene Übungen zur Verbesserung Ihres Gleichgewichtes und bei bereits vorhandenem Schwindel finden Sie auf der nächten Doppelseite

Bitte beachten Sie vor der Durchführung der Übungen die Empfehlungen Ihres Arztes und besprechen Sie mit ihm, welche Übungen für Sie geeignet sind.

Wenn Ihnen beim Kopfdrehen oder Kopfnicken oder beim Nach-oben-Schauen öfter schwindelig wird, empfehlen wir von der Ergotherapie der Diakoniestation Stuttgart Ihnen spezielle Dreh- und Nickübungen aus einer Broschüre, die in Zusammenarbeit mit dem Robert-Bosch-Krankenhaus, dem Klinikum Stuttgart und den SRH Kliniken Karlsbad-Langensteinbach entstanden ist.

Wenn diese Übungen bei der Durchführung Schwindel verursachen, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass Sie genau diese Übungen benötigen, allerdings sollten Sie diese langsam und in einem sicheren Rahmen durchführen – also bei Ihnen zu Hause und im Beisein einer weiteren Person.

Wichtiger Hinweis!

Die Übungen sollten Sie nicht durchführen, wenn dabei folgende Symptome bei Ihnen auftreten:

Stechender, schwerer oder anhaltender Schmerz in Nacken, Kopf oder Ohr; Taubheit oder Geräusche im Ohr; Ohnmacht und Bewusstlosigkeit, Doppelbilder; körperliche Schwäche oder ein Kribbeln in den Armen oder Beinen.

Konsultieren Sie in diesem Fall sofort Ihren Arzt und beachten Sie unbedingt seine Anweisungen!

Übungen zur Verbesserung Ihres Gleichgewichtes

Führen Sie die Übungen als **Stufe 1** stets zuerst im Sitzen mit geöffneten Augen durch, erst anschließend als **Stufe 2** im Sitzen mit geschlossenen Augen. Erst, wenn das problemlos geht, gehen Sie einen Schritt weiter, indem Sie als **Stufe 3** im Stehen mit offenen Augen und als **Stufe 4** im Stehen mit geschlossenen Augen in sicherer Umgebung trainieren.

Führen Sie die genannten Übungen wenn möglich ein- bis zweimal am Tag durch, erst langsam, und dann später – wenn Sie keine Probleme mit der langsamen Folge haben – auch schneller.

Es ist wichtig, dass Sie sich einen Plan machen und aufschreiben, wann und wie oft Sie geübt haben, sonst verläuft womöglich alles im Sande!

1. Drehen
Schauen sie abwechselnd nach rechts und nach links und drehen Sie dazu Ihren Kopf, sodass er Ihrem Blick folgt. Drehen Sie Ihren Kopf dabei so weit wie problemlos möglich. Warten Sie dann 10 Sekunden und drehen Sie anschließend noch 10-mal Ihren Kopf wie beschrieben.

2. Nicken
Schauen Sie abwechselnd nach oben und nach unten und heben und senken Sie dazu Ihren Kopf, sodass er Ihrem Blick folgt. Tun Sie dies 10-mal innerhalb von 10 Sekunden. Heben und senken Sie Ihren Kopf dabei so weit, wie es für Sie problemlos möglich ist. Warten Sie dann 10 Sekunden, und wiederholen Sie die Übung anschließend noch 10-mal.

3. Es folgt nun Kopfdrehen mit geschlossenen Augen.

4. Jetzt Kopfnicken mit geschlossenen Augen.

5. Drehen/Fixieren
Halten Sie einen Finger ca. 20 cm senkrecht vor sich, führen Sie die Übung „Drehen" (siehe Nr. 1 oben) aus und fixieren dabei Ihren Finger mit den Augen. Bleiben Sie mit Ihren Augen immer am Finger. Warten Sie dann 10 Sekunden und wiederholen Sie anschließend noch 10-mal.

6. Nicken/Fixieren
Halten Sie einen Finger waagrecht vor sich. Führen Sie die Übung „Nicken" (siehe Nr. 2 oben) aus und fixieren Sie dabei Ihren Finger mit den Augen. Bleiben Sie mit Ihren Augen immer am Finger. Warten Sie dann 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung anschließend noch 10-mal.

Darüber hinaus gibt es einfache Gleichgewichtsübungen, die Sie durchführen können, um wieder ...

... sicherer auf den Beinen zu sein

... schneller auf Unebenheiten oder Lageveränderungen reagieren zu können sowie

... Ihre Koordination zu verbessern

Stellen Sie sich dazu hinter einen festen stabilen Stuhl oder an die Küchenarbeitsplatte oder in eine sichere Ecke Ihrer Wohnung.

1. Die einfachste Übung,
die fast jeder schafft, ist das Gehen auf der Stelle. Das wird ebenso im Bewegungspass der Stadt Stuttgart empfohlen. Wir berichteten darüber. Wenn Sie das sehr langsam machen, tun Sie auch schon etwas für Ihr Gleichgewicht. Stellen Sie sich hierbei einen Kurzzeitwecker auf 1 Minute ein. Wenn das gut klappt, erweitern Sie beim nächsten Mal auf 2 Minuten.

2. Tandemstand:
Das heißt, ein Fuß steht genau vor dem anderen, Ferse und Zehen berühren sich, stehen in einer Linie. Halten Sie diese Position und zählen Sie langsam bis zwanzig. Prima, wenn Sie das geschafft haben!

3. Zehenstand:
Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen und halten Sie diese Position etwas. Mehrmals wiederholen.
Wenn Sie dies auf festem Boden geschafft haben, versuchen Sie das Ganze vielleicht auch vorsichtig auf einem Schaumstoffkissen.

4. Fersenstand:
Ziehen Sie die Fußspitzen hoch und stehen Sie auf Ihre Fersen. Nehmen Sie dabei den Oberkörper sowie die Hände etwas nach vorne, das hilft Ihnen, die Balance zu halten.

5. Gehen im Fersengang

6. Gehen auf den Zehenspitzen

7. Gehen im Zehen-/Fersengang:
Das heißt, Sie setzen stets einen Fuß vor den anderen, Sie gehen auf einer imaginären Linie umher.

8. Schaffen Sie vielleicht auch den Einbeinstand?

9. Rückwärtsgehen
(bitte stellen Sie vorher sicher, dass Sie nirgendwo anstoßen)

10. Ausfallschritt
Machen Sie einen großen Schritt nach vorn und verlagern Sie Ihr Gewicht aufs vordere Bein. Hierbei gehen Sie automatisch mit Ihrem vorderen Bein etwas in die Beugung. Dann stoßen Sie sich ab und gehen wieder zum Ausgangspunkt zurück. Auch diese Übung wird im Bewegungspass der Stadt Stuttgart beschrieben, wir berichteten.

11. Um auch das Hoch-tief-Gehen zu üben,
können Sie zunächst sitzend auf einem Stuhl eine Mineralwasserflasche vor sich auf dem Boden abstellen. Gehen Sie wieder hoch. Dann bücken Sie sich, nehmen Sie die Flasche hoch und stellen Sie diese rechts neben Ihren Stuhl. Gehen sie wieder nach oben. Dann bücken Sie sich wieder herunter, nehmen Sie die Flasche wieder hoch und stellen sie dann links neben Ihren Stuhl. Wenn das problemlos geht, versuchen Sie dies im Stehen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Üben.
Und noch was: Geben Sie nicht so schnell auf!

Brauchen Sie Hilfe bei den Übungen? Unsere Ergotherapeuten sind Ihnen gern behilflich, wenn Sie uns ein Rezept vom Arzt vorlegen. Außerdem hoffen wir, Ihnen bald wieder Präventionskurse anbieten zu können, die Ihnen die Krankenkasse dann zu mindesten 80 Prozent erstattet.

Vera Scheurenbrand
Leitung der Praxis für Ergotherapie
der Diakoniestation Stuttgart

Ein Tag in der Diakoniestation Stuttgart

Diakoniestation Stuttgart

Für die Mitarbeitenden der Diakoniestation Stuttgart beginnt der Arbeitstag im Frühdienst oft bereits um sechs Uhr in ihrer Dienstelle. Dort wird der Einsatz in den Haushalten der Pflegekund:innen gründlich vorbereitet. Gerade in diesen neuerlichen besonderen Zeiten sind Schutzmaßnahmen wie FFP2-Masken, Desinfektionsmittel und Schutzhandschuhe von großer Bedeutung, um sowohl die Pflegekund:innen, als auch die Mitarbeitenden zu schützen. Und dann geht es schon los auf die gut vorbereitete Tour.

Die Bedürfnisse unserer Pflegekund:innen sind bei der Versorgung sehr unterschiedlich. Einige benötigen nur Unterstützung beim Anziehen der sehr engen Thrombosestrümpfe. Andere bekommen ihre Medikamente nach dem aktuellen Medikamentenplan des Arztes gerichtet, oder die Medikamente werden gleich für eine Woche in eine Medikamentenbox mit sieben Tagesdosetten für jeden Tag gerichtet.

Ganz viele Menschen sind aber auch auf eine Hilfestellung bei der Körperpflege angewiesen. Der Ablauf der Körperpflege wird an die individuellen Bedürfnisse der Pflegekund:innen angepasst. Je nach Aktivierungsgrad kann die Unterstützung bei der Körperpflege sitzend, stehend am Waschbecken oder durch Unterstützung beim Duschen oder Baden erfolgen. Die Temperatur des Waschwassers, Seifenzusatz und das Bereitlegen der Kleidung wird gemeinsam besprochen. Kann der Bedürftige sich nicht mitteilen, werden diese wichtigen Informationen zu den individuellen Wünschen und Bedürfnissen natürlich von den Angehörigen erfragt.

Unser Pflegeteam kennt seine „Leute“ und dieses Vertrauensverhältnis wird natürlich sehr geschätzt. So wissen unsere Mitarbeiter:innen meist genau darüber Bescheid, was ihre Pflegekund:innen noch eigenständig erledigen können. Bei den angebotenen Hilfestellungen sitzt dann jeder Handgriff. Man kennt sich einfach, Berührungsängste gibt es dann meist keine mehr.

Während der täglichen Pflege wird über „Gott und die Welt“ geplaudert und natürlich auch viel dabei gelacht. Die Mitarbeitenden der Diakoniestation haben immer ein offenes Ohr für ihre Pflegekund:innen.

Neben der Pflege sind sie auch gern Ansprechpartner für deren Sorgen und Leiden. Besonders während dieser Ausnahmezeit mit all ihren Kontaktbeschränkungen sind unsere Pflegekund:innen froh, einen aufmerksamen Ansprechpartner zu haben, mit dem sie das besprechen können, was sie bewegt. Dass es da jemanden gibt, der natürlich regelmäßig vorbeischaut und dessen Besuch somit eine wiederkehrende Gewohnheit für sie darstellt.

Oftmals werden unsere Mitarbeitenden von Pflegeschüler:innen begleitet. Diese angehenden Pflegefachkräfte werden in den Haushalten sehr freundlich und gern empfangen. Wenn sie vorgestellt werden, erzählen gerade die älteren Menschen häufig ihre persönlichen Geschichten. Besonders dieser Kontakt zu „jüngeren Menschen“ wird sehr oft geschätzt.

Nach vielen Besuchen neigt sich der Arbeitstag so langsam seinem Ende zu. Gegen etwa zwei Uhr am Nachmittag beenden die Mitarbeiter:innen ihre Tour. Sie fahren zurück zu ihrer Dienststelle und müssen dort meist noch einige Anrufe oder Medikamentenbestellungen im Pflegebereich erledigen und zusätzlich die wichtigsten Informationen im Übergabebuch dokumentieren. Parallel sind die Kolleg:innen vom Spätdienst oftmals schon unterwegs zu ihrer Dienststelle, um unsere Pflegekund:innen am Nachmittag und bis in die sehr späten Abendstunden hinein weiter zu unterstützen. Der Frühdienst tritt sodann seinen Feierabend an, um am nächsten Morgen wiederum gute Pflegedienste leisten zu können.

Marc Ellinghaus

Gut zu wissen:

Wer übernimmt denn eigentlich die Kosten für die einmal oder bei Bedarf auch mehrmals täglich erforderliche Medikamentengabe – und wer für das Richten der Medikamente einmal die Woche?

Wenn alle Voraussetzungen für eine Kostenübernahme erfüllt sind, bezahlen die Krankenkassen die Kosten für diese behandlungspflegerischen Leistungen.

Der Arzt muss hier eine Verordnung für häusliche Krankenpflege für die Medikamentengabe oder das einmal wöchentliche Richten der Medikamente ausstellen.

Bei weiteren Fragen zu unseren Leistungen sind wir gern für Sie da. Bitte setzen Sie sich hierzu mit dem für Sie zuständigen Pflegebereich in Verbindung – wir beraten Sie dann zu diesem Thema und beantworten Ihre Fragen.

Mitarbeiter-Aktion:

Sich in Gelassenheit üben ...

Etwas mehr Gelassenheit im Alltag finden – das scheint für viele von uns gerade wichtig zu sein, besonders nach den vergangenen Monaten, die vor allem geprägt waren durch vielfältige Herausforderungen.

Deshalb haben wir Menschen gefragt, wie sie ihre „innere Stärke" in solchen Zeiten finden, was ihr Herz erfreut und was ihnen neue Kraft für die kommende Zeit schenkt.

Gelassen bleiben – sich in Gelassenheit üben – heißt für mich: ruhig bleiben ... was mir irgendwie auch leichter fällt, da es mein Naturell ist. Diese Ruhe gibt mir das Gefühl, auch ausweglose Situationen zu meistern. Bei manchem Alltagsstress hat man doch schon so eine Vorahnung. Deshalb lege ich mir immer schon einen „Plan B" zurecht. Und wenn der „Stress" dann losgeht, kann ich entspannter und gelassener damit umgehen. Im privaten Bereich finde ich meine Ruhe bzw. Gelassenheit oft beim Lesen oder in Gedanken an meinen Sommerurlaub am Meer mit Sonne und Strand.

Sabine Althoff (Pflegedienstleistung)
Pflegebereich Degerloch

Mehr Gelassenheit im Alltag finden. Keine leichte Übung. Oft helfen mir Erlebnisse von außen dabei, einen neuen Blick auf die Dinge zu werfen, die mich umtreiben. Gegenwärtig wohnt bei mir eine vierköpfige ukrainische Familie. Nach 17 Tagen Flucht sind sie in Stuttgart angekommen. Abends, nach einem langen Tag, treffen wir uns in der Küche. Da erzählen sie, was sie auf der Flucht erlebt haben. Was sie aus ihrer umkämpften Heimatstadt gehört haben. Mit diesen Eindrücken schaue ich dann auf das, was mir in meinem Alltag als enorm wichtig vorkommt. Vieles relativiert sich plötzlich. Wird unwesentlich. Verliert sein Gewicht. Ein Gedanke gesellt sich dazu: Mensch, nimm dich doch nicht so wichtig! Und schon zieht Gelassenheit ein.

Søren Schwesig
Stadtdekan

Mehr Gelassenheit im Alltag zu finden", beginnt für mich im Kopf: Einfach mal meine Smartphones beiseitelegen und das Tablet ausschalten. Gesagt, getan. Und obwohl ich dann manchmal das Gefühl hatte, etwas verpasst zu haben, wenn ich ohne meine mobilen Geräte unterwegs gewesen bin, kann ich versichern: Die Welt drehte sich trotzdem immer weiter. Und vielleicht sogar ein wenig langsamer. Denn wenn ich mal ehrlich bin: Soziale Medien und Onlineshopping-Plattformen entpuppen sich für mich als wahre Zeitfresser. Und wenn ich mich davon abkopple, sitze ich stattdessen bei einer leckeren Tasse Kaffee zu einem guten Gespräch mit meiner Familie oder einem Freund zusammen. Deshalb habe ich festgestellt, dass Ruhe im Alltag bei mir manchmal am besten ohne meine mobilen Geräte funktioniert.

Marc Ellinghaus
Interimsmanagement

Gelassenheit – Gottvertrauen

Immer wieder überlege ich, ob Gelassenheit nicht ein säkulares Wort für das ist, was religiös mit Gottvertrauen gemeint ist? Gelassenheit bedeutet doch, dass ich ablassen kann von meinen eigenen Gedankenzirkeln, meinen eigenen Sorgen, Ängsten, Nöten, Befürchtungen oder Bedenken. Dass ich somit ohne inneren Druck in den Tag gehen oder in die Zukunft blicken kann. Nun bemerken wir relativ schnell, dass wir das oft gerade deshalb nicht schaffen, weil sich sorgenvolle Gedanken wie Vögel in unseren Köpfen einnisten. Erst flattern sie weg, dann kehren sie wieder. Sie treiben uns um und unsere Gedanken gehen morgens, abends oder nachts dorthin. Wir können sie nicht loslassen. Und je mehr wir uns anstrengen, es selbst zu versuchen, so gelingt es doch nicht. Das ist die Erfahrung.

Was nun geschieht im Gottvertrauen? Da sind die äußeren Anlässe, die einen beschäftigen, wiederum dieselben. Sie sind nach wie vor da. Aber wir treten mit unseren Gedanken und Sorgen in einen Dialog zu einer Kraft außerhalb von mir. Dorthin geben wir das, was uns umtreibt, und wir kreisen nicht mehr nur um uns selbst. Wir treten in ein Gespräch mit Gott. Der Glaube kennt viele Möglichkeiten für ein solches Gespräch mit Gott: das Gebet, die Meditation, das Lesen in der Bibel, das Pilgern, den Gottesdienst, aktuell die Friedensgebete. Dabei tritt eine Person in Beziehung zu einer Kraft außerhalb von sich selbst. Dort kann die Person ihre Sorgen oder den Stress lassen und ihr wird es ein kleines bisschen leichter ums Herz. Gleichzeitig können wir Zuspruch erfahren aus dem Gespräch mit Gott, können aus Bibelworten neue Impulse und Gedanken schöpfen. Ja, aus Gottvertrauen heraus entstehen Zuversicht und Hoffnung. Diese lassen uns die Zukunft in einem gelingenden Licht sehen. Mit Lebensmut erscheinen die Herausforderungen des Lebens leichter und wir können diese unbeschwerter anpacken. Dabei erinnere ich mich an ein Wort aus der Bibel: „Die auf den HERRN vertrauen, schöpfen neue Kraft" (Jesaja 40,31).

Dekan Eckart Schultz-Berg
Vorsitzender der
Diakoniestation Stuttgart

Wir sind auf leisen Rädern unterwegs

Mittlerweile haben wir einen großen Teil unserer Fahrzeugflotte auf Elektroantrieb umgestellt. Somit leistet auch die Diakoniestation Stuttgart ihren Beitrag für ein umweltfreundliches Miteinander.

Fusion mit Diakoniestation Möhringen

Am Sonntag, 6.2.2022, hat in der evangelischen Kirche in Möhringen ein Gottesdienst stattgefunden im Zeichen der Fusion der Diakoniestation Möhringen – Sonnenberg – Fasanenhof mit der Diakoniestation Stuttgart zum 1.1.2022.

Zeit **schenken** in Rohr

Die Diakoniestation Stuttgart sucht im Stadtgebiet Rohr/Dürrlewang Menschen, die sich für das soziale Wohl in ihrem Viertel engagieren wollen. Das Projekt „Zeit schenken in Rohr“, gefördert durch die Ulmer Stiftung, unterstützt Menschen bei ihren Unternehmungen, die sie nicht alleine bewerkstelligen können. Die Hilfeleistung ist ehrenamtlich, Aufwandskosten werden erstattet. Einmal pro Woche, eine Stunde oder länger, regelmäßig oder nur ab und zu – den zeitlichen Einsatz und den Wirkungskreis wählen Sie nach Ihren individuellen Fähigkeiten und Neigungen selbst. Wir bieten Ihnen eine Fortbildung zum Thema „Umgang mit Demenz“ an und fachliche Begleitung bei Bedarf.

Wenn Sie sich vorstellen können, mit ein wenig Zeit anderen Menschen im Stadtgebiet Rohr/Dürrlewang eine Freude zu machen und ihnen Gesellschaft zu leisten, freuen wir uns sehr auf Sie.

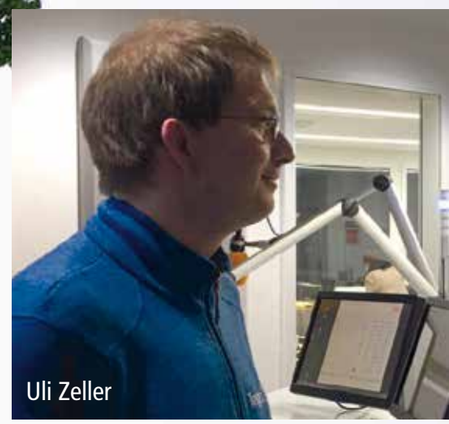
Sie erreichen **Frau Holladi** dienstags, donnerstags und freitags von 9–11 Uhr unter **0157-82 34 20 132**

Diakoniestation Stuttgart

Pflegebereich Rohr | Reinbeckstr. 10 | 70565 Stuttgart
www.ds-stuttgart.de

Kolumne

Von außen sehen Sie nicht schlecht aus



Uli Zeller

So ein Baum sieht immer schön aus. Im Frühling, wenn die ersten roten und weißen Knospen zu sehen sind. Auch die dichteren Blätter im Sommer und im Herbst, die gelbgrünen Äpfel mit ihrem Duft. Selbst im Winter hat ein Baum seinen Reiz: Die Äste räkeln sich vor dem Himmel, sie heben sich vor dem weißen Himmel ab – die Silhouette jedes Baumes ist ein einzigartiges Kunstwerk.

Und trotz aller äußerlichen Schönheit kann so ein Baum innerlich leiden: Borkenkäfer, trockener Boden und heftige Stürme können dem Baum das Leben schwer machen.

Ende der 90er-Jahre stand vor dem Fenster meiner damaligen Wohnung eine riesige Eiche. Sie stand und stand und stand. Fest und unverrückbar wirkte sie. Und dann kam Weihnachten im Jahr 1999. Und mit Weihnachten kam das Sturmtief Lothar. Ich stand damals am Fenster und habe telefoniert. Draußen tobte der Sturm. Noch immer höre ich mich verdattert in den Hörer sagen: „Du, da draußen fällt gerade die Eiche um." Sie fiel zusammen wie ein Kartenhaus. Die Wurzel hebelte Unmengen Dreck heraus, der durch die Luft wirbelte.

Als Laie sehe ich einem Baum von außen nicht an, wie es ihm geht. Ist er gesund oder krank? Wird er dem nächsten Sturm standhalten? Auch dem Menschen sehe ich nicht an, wie es um ihn steht. Ist er so belastbar, dass er dem nächsten Sturm standhält? Oder ist er eher zerbrechlich? Hat er eine Not, die ihm das Leben schwer macht? Oder sieht er vielleicht von außen ganz anders aus als von innen?

So sieht so mancher Mensch von außen vielleicht anders aus, als es sich in seinem Inneren abspielt:

- Die glücklich wirkende Familie mit den drei süßen kleinen Kindern leidet an Schlafmangel – und manchmal rastet jemand von ihnen aus.

- Dem Geschäftsmann, der sich alles leisten kann, fehlt es an sozialen Beziehungen.

- Der abgemagerte Krebspatient dagegen, der keine vier Wochen mehr zu leben hat, ist im Inneren zutiefst glücklich. Vielleicht, weil er durch seine Krankheit zum Glauben an Gott zurückgefunden hat – oder weil er endlich seiner Ex-Frau vergeben konnte.

Und wie geht es wohl den alten Bäumen? Wie mag es mir gehen in Bezug auf das Alter? Das Alter kann man nicht proben. Man wird einfach irgendwie alt – wenn man es überhaupt wird. Werde ich lange gesund bleiben? Werde ich vergesslich und erkenne meine eigenen Kinder nicht mehr? Werde ich hilfsbedürftig und werde ich davon abhängig sein, dass mich Schwestern und Pfleger eines Tages besuchen und sich um mich kümmern und mich betreuen? Werde ich ein starker Baum sein, der durch den Sturm noch stärker wird? Oder hebeln mich die Umstände auf dem Boden heraus?

So schön ein Baum von außen auch aussehen mag – viel entscheidender ist doch seine innere Stärke. Was macht einen Baum stark? Mir fällt dazu ein Gebet aus der Bibel ein, das über das bloße Über-sich-selbst-Nachdenken hinausgeht. Es ist der Psalm 139 – und darin betont der Beter, wie sehr Gott mich erforscht.

Einige Gedanken daraus:

„HERR, du erforschest mich und kennest mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, das du, HERR, nicht alles wüsstest. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir. Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen." (Quelle: Bibleserver.com, Lutherübersetzung 2017)

Uli Zeller

„Sommer ist die Zeit,
in der es zu heiß ist,
um das zu tun,
wozu es im Winter
zu kalt war.“

Mark Twain (1835–1910)

Des Rätsels Lösung

Auflösung vom Rätsel auf Seite 16/17

```
■A■■G■■Z■S■■J■N■■G■■■■S■■E■■■■B■■■T■■■
■TREE■MICH■DOMIZIL■ARTEMIS■EIDESFORMEL
■EINBAUM■ENAK■Z■NUKLEAR■DENKMAL■E■AARE
■MEGA■STAR■TERZETT■GABRIEL■L■R■KREISEN
■■S■E■K■ERITREA■E■SELLA■E■CARAVAN■LEID
GRILLPARTY■E■I■GRUEN■E■FLIRTEN■T■BERGE
■UNIKAT■Z■ALPHORN■N■STALL■A■G■LEDER■N■
■D■K■L■PETUNIE■U■TAROT■O■SCHAUER■T■SET
NEBENMEER■D■R■OBHUT■L■PRICKEL■S■RETINA
■LINIE■D■GITARRE■N■PADUA■H■N■SEHEN■N■U
■■E■S■BADEORT■I■UEBER■T■KOENNEN■S■SAKE
RINGSEIL■N■I■TOERN■G■VERANDA■D■GESTIRN
■REUE■D■PASSION■B■GEIER■I■I■FAZIT■I■O■
■D■N■GERAUBT■B■FATAL■N■ERDKERN■J■WESER
PERSIEN■N■A■BEVOR■R■BURNOUT■E■MONALISA
■NOT■N■SICHTEN■R■INTUS■G■E■SUDAN■L■MUS
■■M■MUECKEN■S■DUBAI■T■RENNRAD■R■STRESS
ITALIA■A■B■DARUM■H■VASELIN■L■INDIZ■N■E
■R■■X■BLEIBEN■E■FEGEN■M■E■PERLE■M■ZOLL
SAEGEBLATT■N■ARMIN■R■ZUSTROM■E■LIBANON
■EDEN■A■A■MIKRO■L■GEAEST■■L■AXIAL■M■B■
■NIL■FUEGSAM■I■GISEH■I■ERREGT■■PIEPSEN
■KRETA■HEMD■LAOLA■BRASILIEN■MIST■GALLE
SENN■HOERORGAN■ALMOEHI■ZELTLER■OPENAIR
■■EKEL■REGE■SENSE■TRAGOEDIE■NEPP■ROMEO
```

svd3825-1 Resilienz

Anzeige

Innovative Hebe- und Pflegehilfen für Einrichtungen und Zuhause

Für **selbstständige** und **unterstützte** Transfers. Entlastet in der Pflege, beim Heben und Aufrichten, An- oder Ausziehen: schnell, einfach und sicher mit nur 1 Person zu bedienen. Mit dem original Handi-Move Hebebügel® oder unseren Hebetüchern einsetzbar. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin vor Ort mit Demo-Material zum Ausprobieren.

- Deckenlifter
- Wandlifter
- Mobile Lifter
- Klapp-/Reiselifter
- Umhänge-Deckenlifter
- Pool-/Schwimmbadlifter
- Bade- und Duschliegen
- uvm.

In der Regel sind unsere Hilfsmittel eine Leistung der Krankenkassen.

Handi move INTERNATIONAL

10 x in Deutschland.
Beratung, Installation und Service aus einer Hand.

Ihr Kontakt vor Ort: handi-move H. Armbruster
Tel.: 07054 7178, info@handi-move.de
www.handimove.de

REHAB
Rehabilitation | Therapie | Pflege | Inklusion
MESSE KARLSRUHE
23. – 25. Juni 2022

Videos und mehr auf unserer Website:

@handimovedeutschland

Rezept zum Sammeln

Sommerlimonaden

Eine alkoholfreie Alternative für die heissen Tage

In der warmen Jahreszeit ist eine Sache besonders wichtig, um gut durch die Tage zu kommen: Trinken und nochmals trinken.

Denn durch das vermehrte Schwitzen kann es schnell zu einem Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust kommen. Dieser Mangel kann in der Folge zu Kreislaufproblemen oder zu einer allgemeinen Leistungsschwäche führen. Gerade bei hohen Temperaturen bietet es sich deshalb an, auch bei der Auswahl der Getränke genau hinzuschauen. Nachfolgend haben wir daher zwei kreative Rezeptideen für leckere und gesunde Sommergetränke für Sie parat.

Grüne Sommerlimonade

Zutaten für 1,5l Limonade:
25 Blätter frische Minze
Saft einer halben Biozitrone
Optional: Süßungsmittel
1,5l kaltes Wasser

Alles im Mixer pürieren, kalt stellen und genießen

Ingwer Sommerlimonade

Zutaten für 1,5l Limonade:
20-30 g frischer Ingwer
Saft einer halben Biozitrone
Optional: Süßungsmittel
1,5l kaltes Wasser

Ingwer schälen, alles im Mixer pürieren, kaltstellen und genießen