

Zeit für dich:
die Kunst der Selbstfürsorge

Die Übungen der
16 Muskelgruppen

Muskelentspannung
nach Jacobsen



Ein Leitfaden
als Hilfestellung
für pflegende
Angehörige



MENSCH – das macht Sinn!

Ob als Fachkraft oder im Quereinstieg –
für den Job zählst DU!
Unsere Pflegebereiche, die über die
ganze Stadt verteilt sind, bieten dir einen
Arbeitsplatz in deiner Nachbarschaft.

Diakoniestation
 Stuttgart

www.ds-stuttgart.de



Hausnotruf mit Pflegefachkräften

Ihr lokaler Anbieter für 24-Stunden-Hausnotruf.
Ob zuhause oder unterwegs – wir haben
die ideale Lösung für Ihre Sicherheit.

**Wir beraten Sie gerne – auch zur
Kostenübernahme durch Ihre
Krankenkasse!**

0711 34213-0
info@hups24.de
www.hups24.de

Diakoniestation
 Stuttgart



Selbstfürsorge & Gottvertrauen



Liebe Leserinnen und Leser,

„Alle Sorge werft auf Gott, denn er sorgt für euch!“, so steht es im 1. Petrusbrief 5,7. Es wird uns empfohlen, Sorgen auf Gott zu legen, um dann erleichtert und hoffend auf den Alltag zu blicken. Denn wer kennt es nicht, dass einen Sorgen zuweilen zermartern und man sogar nachts die Gedanken hin und her wälzt und nicht zur Ruhe kommt. Das kann die Gesundheit betreffen, ein Problem in der Verwandtschaft, einen Konflikt im Freundeskreis. Man kommt nicht los von einem Thema, das einen besorgt. Man dreht es in Gedanken vor und zurück. Wenn wir diese Sorgen doch irgendwo abladen könnten! Oft tun wir das dann ja auch bei Verwandten oder Freunden, besonders bei dem/der Ehepartner/-in oder den erwachsenen Kindern. Der 1. Petrusbrief sagt: Bei Gott könnt ihr eure Sorge abladen. Wenn ihr diese Gott anvertraut, wird euch das erleichtern.

Und doch können wir fragen, was wir selbst tun können, um vorzubeugen und so manche Sorge im Vorfeld abzumildern. Ich meine die Selbstfürsorge und Selbstvorsorge. Es geht um eigene Aktivitäten, damit manche Krisensituation erst gar nicht eintritt. So muss sich z. B. niemand wundern, wenn sich die erbenden Kinder streiten, wenn man nichts geregelt hat. Und so muss auch niemand erstaunt sein, wenn Gesundheitsprobleme auftauchen, wenn man immer einen großen Bogen um jeden Arzt oder jede Ärztin gemacht hat. Und es ist fast ein Automatismus, dass Gelenke einrostet, wenn man sich wenig bewegt. Oder, wer wenig Sozialkontakte pflegt, ist eines Tages allein auf sich gestellt und muss evtl. mit Einsamkeit zurechtkommen.

Sorgen loszuwerden, hat auch damit zu tun, für sich selbst Fürsorge zu leisten. In diesem Heft sollen verschiedene Aspekte der Selbstfürsorge vorgestellt werden. Es geht darum, tätig zu werden und sein Leben in ganz verschiedenen Bereichen im Alltag in die Hand zu nehmen, sei es bei der Gesundheit, sei es in der Altersvorsorge, sei es durch Bewegung, sei es in der Ernährung oder sei es beim Schlaf. Das ist manchmal nicht leicht. Und doch, wir können selbstwirksam handeln und Dinge abmildern, die auf uns zukommen!

Es ist wichtig, dass wir uns selbst aufmachen und versuchen, auf den Weg zu bringen, was wir selbstfürsorgend gestalten können. Auf der anderen Seite sollen wir aber auch wissen, dass wir unser Leben in seiner Tiefe und in seinen nicht lösbaren Situationen Gott anvertrauen und an ihn unsere Sorgen abgeben können, im Gebet, im Lesen von biblischen Hoffnungsworten, im Gespräch, im Seelsorgekontakt.

Von Herzen wünsche ich Ihnen, dass Sie möglichst oft ein Hoffnungslicht für Ihr Leben vor sich sehen.

Es grüßt Sie Ihr

Eckart Schutz-Berg

Eckart Schutz-Berg, Dekan
Vorsitzender der Diakoniestation Stuttgart

Inhalt



3 Vorwort
Selbstfürsorge & Gottvertrauen

4 Inhalt
Kurzübersicht

5 Zeit für dich: die Kunst der Selbstfürsorge

8 Kyudo
Mein japanisches Bogenschießen

9 Mein Tee
Mein mir lieb gewordenes Ritual

10 Diakoniestation Stuttgart
Frau Georgiadou in der Leistungsabrechnung

12 DirK
Diakonie repariert Kleinigkeiten

14 Ein Leitfaden
für pflegende Angehörige

15 Kreuzworträtsel
Des Rätsels Lösung: Seite 23

16 Stuttgarter Kickers
Selbstfürsorge der Leistungssportler

18 Aloisia Brenner
Wer andere pflegt, hat eine große Verantwortung
Übungen der Muskelgruppen als Karte zum Ausschneiden im Heftumschlag



20 Kolumne
Danke, danke, danke

22 Rezept zum Sammeln
Gemista – gefüllte Paprikaschoten und Tomaten

Zeit für dich: die Kunst der Selbstfürsorge

Wann haben Sie das letzte Mal einen Termin mit sich selbst gemacht?

Unser heutiges Leben ist oft geprägt von Hektik, Stress und Leistungsdruck. Dieser unvermeidliche von außen einwirkende Druck wird meist noch verstärkt durch die Anforderung, die wir an uns selbst stellen, indem wir denken, ständig und überall erreichbar sein und es jedem recht machen zu müssen. Der Sorge für sich selbst werden dabei oftmals keine Zeit und kein Raum gelassen. Vereinzelt herrscht eventuell sogar der Eindruck vor, dass Menschen, die auf ihre körperlichen, emotionalen und geistigen Bedürfnisse achten, damit eine egoistische Verhaltensweise an den Tag legen. Dabei hat die (Für-)Sorge für sich selbst einen wesentlichen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit.

Doch was versteht man unter Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge bedeutet, sich proaktiv um seine körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Bedürfnisse zu kümmern. Sie umfasst alle Entscheidungen und Handlungen, die dazu beitragen, das persönliche Wohlbefinden zu erhalten und nachhaltig zu fördern. Damit stellt die Selbstfürsorge einen wichtigen Aspekt in der Gesundheitsvorsorge dar.

Warum ist Selbstfürsorge wichtig?

Neben dem nachweislich positiven Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit stärkt die Selbstfürsorge auch unser Selbstwertgefühl und unsere Selbstakzeptanz. Indem wir uns selbst Zeit und Aufmerksamkeit schenken, zeigen wir, dass wir uns wertvoll und wichtig sind. Darüber hinaus kann sich eine gute Selbstfürsorge auch positiv auf unsere Beziehungen zu anderen Menschen auswirken, da durch sie emotionale Stabilität und Empathie gefördert werden. Schließlich kann durch eine praktizierte Selbstfürsorge körperliche, emotionale sowie geistige Erschöpfung (Burn-out) vermieden werden, indem ein Ausgleich zwischen Arbeit, Freizeit und persönlicher Weiterentwicklung erreicht wird.

Möglichkeiten und Ideen zur Selbstfürsorge

Um Selbstfürsorge auszuüben, gibt es viele Möglichkeiten, die Sie je nach Bedarf und Ihren persönlichen Vorlieben in Ihren Alltag integrieren können. Hier sind einige konkrete Ideen:



KÖRPERLICHE SELBSTFÜRSORGE

Bewegung

Mithilfe von täglichen Spaziergängen, Sportarten wie z. B. Yoga oder einfach regelmäßigen körperlichen Aktivitäten können Sie dazu beitragen, Stress abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Ernährung

Indem Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten, werden dem Körper die nötige Energie und die wesentlichen Nährstoffe geliefert. Nehmen Sie sich Zeit, sich zum Essen hinzusetzen, und genießen Sie die Mahlzeit, ohne Ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge zu lenken.

Schlaf

Um sich zu erholen und den Körper zu regenerieren, ist es wichtig, ausreichend zu schlafen. Erwachsenen wird empfohlen, zwischen sieben und neun Stunden jede Nacht zu schlafen und sich dabei möglichst immer an die gleichen Zeiten zu halten.

Entspannung

Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder Massagen bieten eine hilfreiche Unterstützung.

Für mich da sein



EMOTIONALE SELBSTFÜRSORGE

Achtsamkeit und Meditation

Versuchen Sie, sich regelmäßig mit Ihren Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen. So können Sie sich selbst besser verstehen.

Journaling

Das Führen eines Tagebuchs ist wieder im Trend, und das hat seinen Grund. Das Niederschreiben von Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen lehrt uns, unser Innerstes so wahrzunehmen, wie es ist. Schreiben Sie daher Ihre Gedanken und Gefühle auf, um Klarheit zu gewinnen und Stress abzubauen.

Gefühle anerkennen und Grenzen setzen

Akzeptieren Sie Ihre Gefühle, ohne zu urteilen, und erlauben Sie sich, diese zu fühlen. Lernen Sie auch, „Nein“ zu sagen, wenn Sie merken, dass Sie sich überfordert fühlen, und stehen Sie zu Ihrer Entscheidung.

MENTALE SELBSTFÜRSORGE

Lernen und Weiterentwicklung

Lesen Sie Bücher, hören Sie Podcasts oder beschäftigen Sie sich mit Themen, die Sie interessieren, Ihren geistigen Hunger stillen und damit ihre geistige Gesundheit fördern.

Positives Denken

Versuchen Sie, negative Gedanken herauszufordern und durch positive, konstruktive Gedanken zu ersetzen.

Pausen einlegen

Planen Sie regelmäßig Pausen während des Tages ein, um den Körper zu entspannen und den Geist zu erfrischen. Sie können die Pause nutzen, um in einem Buch zu lesen, einen Spaziergang zu machen oder Ihre Lieblingsmusik zu hören.

SOZIALE SELBSTFÜRSORGE

Zeit mit Menschen verbringen, die Ihnen guttun

Verbringen Sie Zeit mit Freunden und Familie, die Sie unterstützen und Ihnen Energie geben.

Beziehungen pflegen

Kümmern Sie sich aktiv um Beziehungen, die Ihnen wichtig sind.

Soziale Aktivitäten

Nehmen Sie an sozialen Veranstaltungen teil, die Ihnen Freude bereiten und Ihnen dabei helfen, neue Kontakte zu knüpfen. Vielleicht finden Sie ein Ehrenamt, das Ihnen Freude bereitet. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Interesse an einer Aufgabe (z. B. Nachbarschaftshilfe) in Ihrem Stadtteil haben.

Auf sich achten

„Pass auf dich auf!“ – Wie oft geben wir einem uns lieb gewordenen Menschen dies mit auf den Weg. Aber wann haben Sie das letzte Mal dies zu sich selbst gesagt? Dabei hat gerade diese Fürsorge für die eigene Person überaus positive Auswirkungen auf unsere körperliche und psychische Gesundheit und damit auf unser Wohlbefinden.

Die Kunst hierbei ist, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und einen Ausgleich zwischen all den verschiedenen Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu finden, sodass Sie sich persönlich gut fühlen.

Versuchen Sie, sich bewusst regelmäßig Zeitfenster für sich selbst im Kalender einzuplanen, und nehmen Sie diese Zeit genauso wichtig wie all Ihre anderen Termine. Denn finden wir diese Verantwortung für die eigene Person nicht auch schon in den Worten Jesu wieder? „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Matthäus 22: 37–39).

Darum:

Wann haben Sie das letzte Mal einen Termin mit sich selbst gemacht?

Sylvia Rauscher

Kyudo

die Kunst des japanischen Bogenschießens

Kyudo hat sich ursprünglich aus den Kriegskünsten des japanischen Adels entwickelt. Heute ist Kyudo mehr Mittel zur persönlichen Entwicklung und Selbstfindung. Für viele Praktizierende stehen die meditativen und philosophischen Aspekte im Vordergrund.

Kyudo schult Konzentrationskraft und Gelassenheit, es schärft Körperwahrnehmung und wirkt sich positiv auf Körperhaltung, Balance und Bewegungskoordination aus. Kyudo ist aber auch geistiges Training zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Das Motto unserer Kyudo-Schule lautet „KAN CHU KYU“ und bedeutet: „Kraftvolles Schießen, unbedingtes Treffen, und dies bis ins hohe Alter“.

Seit acht Jahren trainiere ich regelmäßig in unserer Trainingshalle (Dojo). Mein Bogen ist aus Bambus und hat eine Länge von 2,30 m, das Ziel (Mato) hat einen Durchmesser von 36 cm und ist 28 m entfernt. Letztes Jahr habe ich die Prüfung zur ersten Dan-Graduierung (Shodan) bestanden.

Warum habe ich mir diese doch etwas exotische Sportart ausgesucht und verbringe einen Großteil meiner Freizeit damit?

Kyudo fördert die Selbstdisziplin und Selbstreflexion. Es hilft mir, mich mit den eigenen Emotionen und Gedanken auseinanderzusetzen, was zu einem besseren Verständnis und Umgang mit Stresssituationen führt. Und das nicht nur beim Training.

Die strukturierte Natur des Kyudo, einschließlich der spezifischen Bewegungsabläufe und Rituale, vermittelt mir ein Gefühl von Stabilität und Vorhersehbarkeit und wirkt extrem beruhigend.

Kyudo erfordert eine hohe Konzentration und eine tiefe, beruhigende Atemtechnik. Diese Fokussierung hilft, den Geist von stressigen Gedanken abzulenken.

Ein Beispiel: Im Kyudo-Training bereite ich mich mental auf den Schuss vor, verbeuge mich vor dem Ziel, gehe zur Abschlusslinie und nehme die verinnerlichten Positionen ein. Dann schieße ich meinen Pfeil und nutze danach den Moment der Ruhe (Zanshin), um über den Schuss zu reflektieren.

Diese Ritualisierung habe ich auf meine Arbeit beim Mahlzeitendienst der Diakoniestation Stuttgart übertragen. Beim Weg zur Kundin/zum Kunden rufe ich mir ein Bild der Person auf, die ich gleich treffen werde.

Über was haben wir gesprochen? Was sind die Vorlieben und gibt es Probleme? Was haben wir für Gemeinsamkeiten? Im fünften Stock (ohne Fahrstuhl) angekommen, spüre ich eine freudige Erwartung auf die Begegnung. „Ich kann vor Schmerzen schier nicht mehr laufen.“ „Das Wetter ist so kalt.“ „Warum kommen Sie so spät?“ Auf all die stressigen Fragen habe ich – dank meiner positiven Grundstimmung – immer eine positive Antwort. Ziel getroffen, Frau S. lacht, ich freue mich und bin auf

dem Weg zur nächsten Begegnung. Noch eine Anmerkung zur „Kriegskunst“. Ja, wir schießen, um zu treffen. Aber für mich ist die Zielscheibe ein Symbol für die untergehende Sonne. Die gilt es zu zerschließen, damit eine neue Sonne aufgehen und hell erstrahlen kann. Das ist doch mal ein guter Ansatz.

Karsten Hoppe
Mahlzeitendienst

Mein Tee – mein mir lieb gewordenenes Ritual

Auch nach über 30 Jahren in der Pflege, oder gerade deswegen, ist für mich die Selbstfürsorge sehr wichtig! Wir alle in der Pflege haben in der Ausbildung den Satz gehört: „Nur wer sich selbst pflegt, kann auch andere pflegen.“ Damals dachte ich noch, lass ihn reden, ich bin jung und stark, das brauch ich nicht.

Mittlerweile, mit zunehmendem Alter, sehe ich das anders. Es ist enorm wichtig, nach sich selbst zu schauen, abzuschalten, Zeit für sich zu haben.

Für mich habe ich seit einiger Zeit ein Ritual an freien Tagen gefunden: Ich koche mir Tee, nicht einfach nur irgendeinen Tee, sondern einen Earl Grey mit Bergamotte. Das Aroma liebe ich sehr und ich koche den Tee immer in der gleichen Kanne. Teetrinker werden mir zustimmen, das ist wichtig für den Geschmack! Und niemals die Kanne in die Spülmaschine packen, nur ausschwenken!!

Schon der Vorgang des Teekochens gehört für mich dazu ... den Tee behutsam mit kochendem Wasser aufbrühen ... der Tee steigt auf, wirbelt umher, langsam senkt er sich ab, dann steigt er wieder auf, das ist der Moment, in dem der Tee für mich lange genug gezogen hat.

Jetzt aufs Stövchen, Kerzen an und noch so ein Ritual am Morgen: Ein Foto mit dem Handy machen und bei WhatsApp in den Status setzen mit einem „Guten Morgen“.

Wie ich erst vor Kurzem wieder erfahren habe, freuen sich einige meiner Kontakte auf das Foto und ich bekomme regelmäßig ein „Guten Morgen“ zurück! Manchmal auch erst am Abend, wenn vorher keine Zeit war! Manche denken jetzt, was hat dies mit Selbstfürsorge zu tun?

Für mich ist es eine Zeit, die ich mir bewusst für mich nehme. Die Familie schläft noch oder ist schon aus dem

Haus und ich finde, es ist nicht wichtig, was man macht, sondern, dass man etwas für sich macht.

Der eine joggt, geht spazieren, fährt gerne weg, unternimmt was mit der Familie oder mit Freunden.

Ich genieße an freien Tagen meinen Tee, tue so nebenbei auch noch etwas für meine Gesundheit (genügend trinken) und für meine Seele ...

Jutta Stampehl
Pflegebereich Möhringen



Von der Arztpraxis zur Diakoniestation Stuttgart

Konstantina Georgiadou – Leistungsabrechnung in der Geschäftsstelle in Bad Cannstatt



Da ich nach meiner Ausbildung meinen Posten am Empfang der Arztpraxis hatte und mit einer Kollegin zusammen auch die Abrechnung gemacht habe, entwickelte sich bei mir das Interesse an einer Tätigkeit im Büro und ich nahm eine Stelle als Sachbearbeiterin im kaufmännischen Bereich an. Jedoch erfüllte mich die rein kaufmännische Tätigkeit auch wiederum nicht, sodass ich erneut Ausschau hielt. Ich erkannte für mich, dass es am besten eine Tätigkeit sein sollte, die sowohl die Bürotätigkeit als auch den medizinischen Bereich abdeckt.

Und ich wurde fündig. – Ich stieß bei meiner Suche auf die Diakoniestation Stuttgart und arbeite mittlerweile seit Januar 2023 in der Leistungsabrechnung. Das war für mich die richtige Entscheidung, da das Aufgabenfeld zu meinen Fähigkeiten passt und mir eine Menge Spaß macht.

Es ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die eine genaue und sorgfältige Arbeitsweise benötigt. Besonders gefällt mir der Telefonkontakt mit Kunden und Krankenkassen, bei dem ich immer wieder freundliche Gespräche führen kann. Es motiviert mich

Nach Abschluss meiner Mittleren Reife begann ich meine berufliche Laufbahn mit der Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten in einer Hausarztpraxis mit Spezialisierung auf HIV und Hepatitis in Stuttgart. Der Grund für die Wahl meiner Ausbildung war, dass ich dazu beitragen wollte, dass es Menschen durch meine Unterstützung wieder besser geht oder diese auch komplett gesund werden. Ich kann mit Sicherheit sagen, dass mir diese Ausbildung eine ganz

andere Sichtweise vom Leben gegeben hat und wie dankbar wir für unsere Gesundheit sein sollten.

Nach erfolgreicher Beendigung meiner Ausbildung arbeitete ich noch ein Jahr in dieser Arztpraxis und sammelte weitere und wichtige Berufserfahrungen in meiner Tätigkeit. Dennoch habe ich mich entschieden, etwas Neues auszuprobieren, da der Job mit sehr viel Stress und mit täglichen sehr langen Arbeitszeiten verbunden war.

Foto privat: Konstantina Georgiadou (rechts) beim griechischer Tanz mit Freundin Iliana Giraki



jeden Tag aufs Neue, wenn ich Kunden oder Mitarbeiterinnen von Krankenkassen am Telefon helfen kann und ich merke, dass meine Arbeit wertgeschätzt wird. Einmal im Monat steht die „große Abrechnung“ für die mir zugeordneten Pflegebereiche an.

Das kann dann auch mal etwas stressig sein, ist aber auch eine gute Herausforderung und man ist zufrieden, wenn man diese dann bewältigt hat.

Durch die Diakoniestation Stuttgart habe ich großartige Kollegen

kennengelernt, sowohl in meiner Abteilung, in der Geschäftsstelle als auch in den Pflegebereichen. Diese Verbundenheit motiviert und unterstützt mich und dadurch macht das Arbeiten auch noch mehr Spaß.

Da die Arbeitszeiten in der Diakoniestation hervorragend sind, habe ich nach Feierabend ausreichend Freizeit, um meine Zumba-Kurse zu besuchen. Außerdem tanze ich jeden Sonntag im Verein griechischen Volkstanz. Öfters führen wir unsere Tanzprogramme auf Veran-

staltungen vor. Um mich von allem zu erholen, reise ich sehr gerne, insbesondere in meine Heimat Griechenland. Die Luft, das Meer, das Essen und die Sonne geben mir wieder Energie und machen mich besonders glücklich, um wieder frisch und ausgeruht zurück in meinen Alltag starten zu können.

Konstantina Georgiadou
Leistungsabrechnung
Geschäftsstelle Bad Cannstatt

Diakonie repariert Kleinigkeiten



DirK Ein neues Angebot der Diakoniestation Stuttgart für mehr Komfort und Sicherheit zu Hause

Die Diakoniestation Stuttgart ergänzt ihr Angebot um einen weiteren wichtigen Baustein: den Hausmeisterservice DirK. Mit diesem neuen Service wird das Ziel verfolgt, Ihnen und Ihren Angehörigen noch umfassendere Unterstützung im Alltag zu bieten. Denn oft sind es die kleinen handwerklichen Aufgaben, die im Haushalt anfallen und für Stress sorgen – sei es ein tropfender Wasserhahn, ein entlüftungsbedürftiger Heizkörper oder ein lockerer Türgriff. Genau hier setzt unser neuer Hausmeisterservice an.

Mit dem Hausmeisterservice wird das Angebot der Diakoniestation Stuttgart nun um einen praktischen und entlastenden Service erweitert. Denn während in großen Wohnanlagen oder Pflegeheimen oft ein Hausmeisterdienst zur Verfügung steht, fehlt diese Unterstützung in privaten Haushalten. Hier springt die Diakoniestation Stuttgart ein und bietet pflegebedürftigen Menschen mit ihren pflegenden Angehörigen eine zuverlässige Anlaufstelle für kleinere handwerkliche Aufgaben.

Was leistet der Hausmeisterservice?

Der Hausmeisterservice der Diakoniestation Stuttgart übernimmt einfache Instandhaltungs- und Reparaturarbeiten, die keine zulassungspflichtigen handwerklichen Qualifikationen erfordern. Dazu gehören beispielsweise:

- Heizungsanlagen:
Entlüften, Wasser nachfüllen und die Funktionstüchtigkeit überwachen
- Wasserhähne und Armaturen:
Dichtungen wechseln und tropfende Wasserhähne reparieren
- Elektronik:
Aufstellen und Anschluss von Fernsehern, Computern oder Telefonanlagen
- Möbel und Einrichtung:
Regale aufbauen, Bilder aufhängen oder Möbel reparieren
- Kleinere Reparaturen:
Türschlösser ölen, Glühbirnen wechseln oder kleine Schadstellen ausbessern

Der Hausmeisterservice dient dabei nicht nur als helfende Hand, sondern auch als erste Anlaufstelle, um Probleme zu erkennen und gegebenenfalls die Vermittlung an einen Fachbetrieb zu übernehmen. So wird sichergestellt, dass die pflegebedürftigen Personen und ihre Angehörigen schnell und unkompliziert Unterstützung erhalten.

Der Hausmeisterservice startet mit einer fest angestellten Person, die mit einem voll ausgestatteten „Hausmeistermobil“ unterwegs ist. Dieses Fahrzeug ist mit allen notwendigen Werkzeugen ausgerüstet, um die anfallenden Aufgaben direkt vor Ort zu erledigen. Die Auftragsannahme erfolgt direkt über den Sie betreuenden

Pflegebereich. Entweder Sie sprechen mit der Pflegekraft, die Sie betreut, oder Sie rufen bei dem für Sie zuständigen Pflegebereich an.

Das Angebot des Hausmeisterservices ist zunächst für die Kunden der Diakoniestation Stuttgart kostenlos. Das Projekt ist vorerst auf drei Jahre angelegt.

Mit dem Hausmeisterservice schafft die Diakoniestation Stuttgart nicht nur praktische Hilfe, sondern auch ein Stück Sicherheit und Entlastung für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Denn oft sind es die kleinen Dinge, die den Alltag erleichtern – und genau darum geht es bei diesem neuen Angebot.

Weitere Informationen zum Hausmeisterservice und zur Anmeldung erhalten Sie bei Ihrer Diakoniestation Stuttgart. Wir freuen uns darauf, Ihnen mit diesem neuen Service noch besser zur Seite stehen zu können.

Markus Hummel
Pflegeteamleitung
Pflegebereich Untertürkheim



Für folgende Tätigkeiten wird Hilfe benötigt:

Kontaktdaten

Vor- und Nachname _____

Straße | Hausnummer _____

Ort _____

Telefon-Nr. | E-Mail _____

Pflegebereich _____ Mitarbeiter:in (Vor- und Nachname) _____

Dieser Service ist exklusiv und für Sie gratis!



Ein Leitfaden als Hilfestellung für pflegende Angehörige



Es ist mindestens 15 Jahre her, dass Mitarbeitende der Diakoniestation Stuttgart die Idee eines Leitfadens für pflegende Angehörige in die Tat umgesetzt haben. Mittlerweile hat sich dieser Leitfaden zu einer sehr hilfreichen und sinnhaften Broschüre weiterentwickelt. Er begleitet pflegende Angehörige durch ihre mitunter anstrengende Pflege eines Familienmitgliedes. Auf 25 Seiten beraten wir Sie, wenn wir gerade nicht vor Ort sein können. Mit eigenen Illustrationen einer Mitarbeiterin veranschaulicht dieser Ratgeber zum Beispiel Lagerungsmöglichkeiten für Menschen, die ihre Position nicht mehr eigenständig verändern können. Sie erhalten wichtige Basics und Informationen zu Themen, wie das Verhindern von Druckgeschwüren und Hilfestellung bei Blasen- und Stuhlkontinenz. Wir geben Ihnen zudem Tipps zum Thema Hautpflege und haben Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen aufgenommen. Schmerzen beeinflussen das physische, psychische und soziale Befinden und somit die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Im Leitfaden finden Sie Informationen, was Sie selbst tun und wie wir Ihnen weiterhelfen können. Auch zum Thema Mundgesundheit haben wir die wichtigsten Hinweise zusammengeführt. Die Ernährung und Mangelernährung im Alter sind ein bedeutsamer Aspekt, der nicht vergessen werden darf. Wie Sie wissen, „hält Essen und Trinken Leib und Seele zusammen“ (Sokrates). Das Thema Hitzeschutz nimmt einen immer größer werdenden Platz in unserem Leben ein. Wir sehen uns in der Pflicht, Sie diesbezüglich gut aufzuklären.

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, zu betreuen, ist eine der herausforderndsten Aufgaben in der Angehörigenversorgung. Der Leitfaden unterstützt Sie mit unserem Fachwissen, um diese verantwortungsvolle Aufgabe gut bewältigen zu können. Für all Ihre Fragen zu diesen und anderen Themen rund um die Pflege und Versorgung der Ihnen anvertrauten Menschen, wenden Sie sich gern direkt an unsere Mitarbeitenden, wenn sie bei Ihnen vor Ort sind, oder melden Sie sich unter der Ihnen bekannten Rufnummer. Es ist uns ein großes Anliegen, dass Sie und Ihre pflegenden Angehörigen jederzeit gut beraten sind.

Andrea Langenstein
Leitung Pflegemanagement



Zierpflanze	Ski-langlaufbahnen	Rückwärtsfahren mit dem Snowboard	Unterbau des Autoreifens	frostig	flaches Schnittholz	alkohol. Getränk zum Tee	Barrenstange	essbares Tierengeweide	lufförmiger Stoff	südslawisches Volk	seemännlich: Schiffs-tau	zusätzl. Beinbekleidung (Mz.)	griech. Vorsib: fern	Zeitmessgerät in der Küche
nördlichster Staat der USA				Aufnahme e. Reisebestellung						Siegerin im Wettkampf				
Schienenfahrzeug (Kurzw.)		Gefahrensignal					Mischfarbe	Torheit, Allotria						
miteinander verbunden				zu vorge-rückter Stunde		afro-amerik. Musikstil			5	Schwellung Tum-übung				
			so wird Punsch getrunken	heftiger Wind				rutschig		dt. Astro-nom u. Ma-thematiker † 1630				
dt. Autor u. Moderator: ... Kerkeling	ein-stellige Zahl	Kopf Stadt in Belgien				Vorname des Sängers Maffay		dar-reichen			Flug-zeug-führer		Streich-instrument	
				über-mäßig schneller Fahrer		Klei-dungs-stück (Kurz-w.)				Augen-flüssig-keits-tropfen	Unglück			3
heiliger Strom der Inder	2	gefrieren-der Nieder-schlag Epoche					afrik. Gesell-schafts-reise	Sport-übungs-leiter						
Hanse-stadt-be-wohner				Lied-vortrag	Ältes-tenrat	spani-sche Anrede: Frau	Fenster-vorhang		1	Kriech-tier	Strick-material	nord-amerik. Hirsch-art	im Internet etw. gut finden	Him-mels-bote
immer	Frucht der Buche	tropi-sche Frucht	Schritt-sportler				stür-zende Schnee-masse	Be-ziehung, Ver-hältnis						
						Maschine für Erd-arbeiten	Bettuch				ein Schiff erbeuten	murren, quengeln		Wickel-gewand der Inderin
Staats-ange-stellter	Errich-tung	Meeres-säugetier		altruss. Adliger				chin. Pa-lasthund Glieder-reißen			10			
alpines Ski-rennen (Kurz-w.)						Gastgeber span. Hafen-stadt				an kei-ne Ton-art ge-bunden				
öster. Feld-mar-schall † 1736				weibl. Kosename				„Blumen-kind“					Acker-gerät	Acker-land
				hinneh-mende Erge-beinheit		von Was-ser um-gebenes Land				Heiz-, Treib-gas	gefro-rener Tau			
positives Ergebnis	Hunde-name	Inhalts-losigkeit	leichte Ver-tiefung					Südasiat	Segel-schiff, Zwei-master				bitter-kalt	
Bewoh-ner von Wales						Tempe-ratur unter 0 Grad	unemp-fänglich f. Krank-heiten		7		Saug-wurm Beutelbär			
				deutscher Erfinder † 1851	Tierwelt					Haupt-stadt von Süd-korea	Klei-dungs-stück			
schmelzen (Eis, Schnee)	abtauen		Strom der Py-renäen-halbinsel				Rätsel-löser	Gesell-schafts-zimmer				gigan-tisch, kolossal	Mauer-werk, Ruine	
so										Oper von Mozart: „... Hoch-zeit“	Auftritt (Musiker-jargon)			
			Be-wohner Vorderasiens	Vorname Kokosch-kas † 1980				Winter-monat	ein Insekt					
Schreib-stift-einlage	Folge, Serie	Hochland in Asien Feuers-brunst					Fisch-fang-gerät	Geliebte des Romeo				Skiren-nstrecke	Wagen-bespan-nung	
Bilder-rätsel				Erinne-rungsfoto		Waren-gestell kurz für Weblog				ugs.: vor das	Vater (Kose-name)			
Irland in der Landes-sprache				Nagetier				Muskel-zucken		Gesch-macks-richtung bei Eis				
Donau-Zufluss in Bayern			Schnee-hütte				Betreuer von Studien-an-fängern				Verkehrsstöckung		4	
Korb-griff						Hafen des alten Roms				Er-fahrung; Gewohn-heit				
Schluss				früherer Titel in Venedig u. Genua				Snow-board-Disziplin (engl.)			Stadt u. Fluss in Tschechien			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Enzo Marchese



Meine körperliche Selbstfürsorge als ehemaliger Leistungssportler



Bewegung

Als ehemaliger Leistungssportler ist es für mich sehr wichtig, etwas für meinen Körper zu tun.

Ich versuche, mich zwei bis vier Mal pro Woche fit zu halten mit sportlichen Aktivitäten.

Egal ob Fitnessstudio, mit Kumpels kicken gehen oder auch Joggen. Es darf aber auch ein längerer Spaziergang sein.

Fit und in Bewegung bleiben ist auch eine gewisse Lebensqualität.

Ernährung

Als Nudelliebhaber in allen Variationen und mit einer Schwäche für Schokolade ist die gesunde Ernährung eine schöne Herausforderung für mich.

Somit versuche ich oft, auf Süßigkeiten zu verzichten und kohlenhydratarme Ernährung zu bevorzugen. Viel Gemüse oder auch ein Salat zur Beilage.

Für den Hunger zwischendurch gerne auch eine Handvoll Nüsse.

Schlaf

Als frisch gebackener Vater kommt der Schlaf natürlich oft zu kurz. Trotzdem versuche ich, sechs bis sieben Stunden zu schlafen. Acht Stunden Schlaf wären perfekt!

Entspannung

Hier sind viel Disziplin und prophylaktische Maßnahmen angesagt.

Ich versuche, zwei bis vier Mal im Monat zu meinem Physiotherapeuten zu gehen. Zudem mache ich vor und nach den Trainingseinheiten im Fitnessstudio viel in Sachen Mobility.

Enzo Marchese
Head of Sponsoring & Vertrieb
SV Stuttgarter Kickers e. V.

Marian Riedinger



Meine mentale Selbstfürsorge als Leistungssportler

Das Leben eines Leistungssportlers gleicht häufig einer emotionalen Achterbahnfahrt. Leider sind große Erfolge nicht die Regel, sondern nur das Ergebnis von monatelanger, manchmal auch jahrelanger harter Arbeit. Um auch die Rückschläge auf diesem Weg gut verarbeiten zu können, ist es extrem wichtig, sich neben seinem körperlichen Wohlbefinden auch um die mentale Gesundheit zu kümmern. Besonders relevant wurde dieser Aspekt für mich in den vergangenen Jahren, als ich immer wieder mit großen Verletzungen und langwierigen Rehaprozessen zu kämpfen hatte. Trotz dieser Herausforderungen optimistisch zu bleiben und niemals den Glauben daran zu verlieren, dass man stärker zurückkommen wird, ist nicht immer einfach. Ich versuche daher, alle negativen Gedanken beiseitezulegen und mich der Situation mit viel positiver Energie zu stellen. Dafür visualisiere ich mein Ziel, gesund in unserem Stadion Fußball zu spielen, immer wieder und nutze diesen Gedanken als Antrieb und Motivation. Außerdem arbeite ich auch regelmäßig mit einer Mentaltrainerin zusammen, um negative Gedanken loszuwerden und um mein Selbstvertrauen zu stärken.

Da mir bewusst ist, dass Leistungssport lediglich für einen begrenzten Zeitraum im Leben möglich ist, treibe ich auch andere Bereiche des Lebens ambitioniert voran. Vergangenes Jahr konnte ich mein Bachelorstudium erfolgreich abschließen und bin inzwischen seit einigen Monaten im Masterstudium aktiv. Das Studium ist für

mich der perfekte Ausgleich zum Leistungssport, da es mir jeden Tag die Möglichkeit gibt, interessante neue Inhalte zu lernen und mich selbst weiterzuentwickeln. Außerdem nimmt es mir auch Druck und gibt mir innere Ruhe, da ich mir ein vielversprechendes zweites Standbein aufgebaut habe. Und sollte mir doch mal wieder alles zu viel werden, was sich leider nicht immer vermeiden lässt, nutze ich gerne eine kurze Meditation, um dem Stress zu entkommen und eine andere Perspektive einzunehmen.

Hört auf euren Körper und auf euren Geist, nehmt euch die notwendigen Pausen und passt auf euch auf.

Beste Grüße

Marian Riedinger
Spieler 1. Mannschaft
SV Stuttgarter Kickers e. V.



Selbstfürsorge

Wer andere pflegt, hat eine große Verantwortung

Anita ist ein Einzelkind und hatte immer eine gute Beziehung zu den Eltern. Sie lebt seit einigen Jahren mit ihrem Mann und den drei Kindern im Haus der Eltern. Es war immer ein gutes Miteinander. Doch als die Mutter unheilbar an Krebs erkrankte, hat sie ihre Tochter um etwas gebeten: „Nach meinem Tod soll Vater für immer zu Hause bleiben dürfen und du sollst immer für ihn da sein. Bis zu seinem Tod.“

Damals, als Anita dieses Versprechen gab, konnte sie nicht ahnen, was da einmal auf sie zukommen würde. Der Vater wurde einige Jahre nach dem Tod seiner Ehefrau auffallend vergesslich. Er war ständig am Suchen nach irgendwelchen Dingen, vergaß immer mehr und fand manchmal die Toilette im Haus nicht. Oder er meldete den Diebstahl seines Autos, weil er nicht mehr wusste, wo es war. Als Anita mit ihrem Vater zum Arzt ging, stand bald darauf die schwerwiegende Diagnose „Demenzerkrankung“ im Raum. In den folgenden Monaten gab es immer häufiger Probleme. Anita holte sich Hilfe bei der Diakoniestation Stuttgart, die sowohl im hauswirtschaftlichen wie auch im pflegerischen Bereich Unterstützung anbot. Doch bald war es nicht mehr möglich, den Vater allein zu Hause zu lassen. Zum Glück gab es in der Diakoniestation Stuttgart auch das Angebot der Tagespflege. Das einst abgegebene Versprechen wurde eine schwere Last, nicht nur für Anita, die immer mehr unter der Verantwortung litt, auch für ihre ganze Familie.

Der Hausarzt, den Anita wegen Schlaflosigkeit, ständiger Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und Nackenschmerzen aufsuchte, untersuchte sie gründlich, führte ein gutes Gespräch mit ihr und sagte: **„Wer andere pflegt, hat eine große Verantwortung – für den zu Pflegenden, aber auch für sich selbst. Oftmals nehmen sich pflegende Angehörige zu wenig Zeit für die Selbstpflege. Denn für sich selbst zu sorgen, ist SELBSTFÜRSORGE.“**

Der Arzt merkte, wie weit fortgeschritten die Erschöpfung bei Anita schon war, befürchtete ein völliges Ausbrennen (Burn-out) und bald darauf durfte Anita zu einer Reha Maßnahme, währenddessen ihr Vater in die Kurzzeitpflege kam. In der Reha lernte sie neben anderen Angeboten zur Entspannung auch die **Muskelentspannung nach Jacobson** kennen.

Diese Methode hinterließ einen bleibenden Eindruck bei Anita, den sie gerne an andere pflegende Angehörige weitergeben möchte. Es handelt sich hierbei um eine Entspannungsmethode, die 1929 von Dr. Edmund Jacobson (USA) entwickelt wurde. Er fand heraus, dass mit allen Gefühlen von Erregung und Unruhe eine deutliche Erhöhung der Muskelspannung verbunden ist. Die Muskelentspannung hingegen wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Dabei werden schrittweise verschiedene Muskelgruppen nacheinander für sieben Sekunden angespannt und danach wieder entspannt (30 Sekunden). Dadurch wird die Körpersensibilität bezüglich der Spannungsveränderung geschult, indem eine sensible Unterscheidung und Wahrnehmung zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur erreicht wird. Die progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar und durch regelmäßiges Üben findet eine Auflösung kleinster Restspannungen statt und führt zu einer intensiven Entspannung

Welche Auswirkungen hat dieses Entspannungsverfahren?

Es kommt zu einer Spannungsminderung der Muskulatur, Herz-Kreislauf- und Atmungssystem werden positiv beeinflusst mit der Auswirkung eines allgemeinen Entspannungsgefühls. Mit dieser Technik lernen Sie zunächst, sich körperlich zu entspannen, d. h., die Anspannung und Verspannung der Muskulatur zu lockern und zu lösen. Dadurch können sich Beschwerden wie Schmerzen, Schlaflosigkeit, Unruhe und Verspannungen bessern. Wenn Ihre Muskeln und Ihr Körper ganz entspannt und gelöst sind, dann tritt auch gleichzeitig eine innere Ruhe und Entspannung auf.

Wie wird die Übung ausgeführt?

In der ersten Übungsphase hat sich die sitzende Haltung bewährt. Der Rücken ist abgestützt an der Stuhllehne, die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln, die Füße ruhen auf dem Boden. Später kann die Entspannung auch im Liegen durchgeführt werden.

www.abc-brenner.de



In der ersten Phase geht es um die Herstellung der Spannung, es soll ein langsamer, gleichmäßiger Spannungsaufbau erfolgen.

In der zweiten Phase wird die Spannung circa sieben Sekunden gehalten und die Aufmerksamkeit bewusst auf die Spannung gerichtet. Dabei weiteratmen.

In der dritten Phase soll die Spannung plötzlich in der jeweiligen Muskelgruppe aufgelöst werden. Wichtig ist hier das plötzliche Auflösen, denn langsames Loslassen hinterlässt eher eine Restspannung.

In der vierten Phase soll in aller Ruhe und Ausgiebigkeit nachgespürt werden (ca. 30 Sekunden), wie sich die Entspannung anfühlt. Ganz achtsam jede kleinste Veränderung aufmerksam wahrnehmen. Nur nachspüren, keine Nachbewegung, dies wäre eher kontraproduktiv.

Nach der Entlassung aus der Reha meinte Anita: **„Ich hätte diese Entspannungsmethode schon viel früher erlernen sollen, es tut mir so gut. Und ich bin es wert, jeden Tag 15–30 Minuten für mich ganz allein zu haben.“** Denn auch das hatte sie in der Reha gelernt. **„Ich muss auch NEIN sagen können.“** Sie buchte einen weiteren Kurs „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ bei ihrer Krankenkasse und möchte seitdem diese wertvolle Entspannungsmethode nicht mehr aus ihrem Alltag wegdenken. Heute ist Anita ihrem guten alten Hausarzt dankbar. Und der Satz, den er damals zu ihr sagte, ist ihr immer noch in den Ohren: **„Wer andere pflegt, hat eine große Verantwortung – für den zu Pflegenden und auch für sich selbst!“** Wie wahr. Und das gilt nicht nur für pflegende Angehörige, sondern auch für beruflich Pflegende!

Aloisia Brenner, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Paar- und Familientherapeutin, Coach (systemische Beratung), freiberufliche Trainerin in der Erwachsenenbildung, Krankenschwester für Gerontopsychiatrie

Info: Die Übungen der 16 Muskelgruppen finden Sie als Postkarte zum Ausschneiden an der Umschlagsseite.

Danke, danke, danke

Sie hat 80 Jahre geraucht. „Warum auch nicht?“, fragt sie. Sie wurde ja auch 108 Jahre alt. Ihr Name: Helen Kuhn. Genannt: „Happy“.

Ich lese gerade ein Buch über 100-Jährige. Zwei Journalisten sind durch die ganze Welt gereist – und haben Menschen interviewt, die dieses hohe Alter erreicht haben. Sie haben gefragt, wie sie das geschafft haben. Und wie ihr jetziges Leben ist.

Was die Alten sagen, dürfte auch eine gute Antwort auf die Frage sein: Wie kann man gut für sich selbst sorgen? Das ist ja das Thema dieses Heftes ...

Die Antworten, die die 100-Jährigen geben, sind nicht überraschend. „Happy“, die 108 Jahre alt wurde, obwohl sie geraucht hat, ist die absolute Ausnahme. Ansonsten liest man da Dinge wie:

- Nicht rauchen.
- Wenig oder gar keinen Alkohol.
- Gesunde Ernährung.

Konkret bedeutet das:

- Viele natürliche, unbehandelte Lebensmittel essen.
- Gesunde Lebensmittel wie Fisch und Gemüse zu sich nehmen.
- Körperliche Bewegung, frische Luft.

Andere Antworten betreffen eher die eigene Einstellung:

- Lache viel und sei humorvoll.
- Reise und lerne dabei.
- Genieße jeden Tag voll und ganz.

Es gibt in dem Buch aber auch Antworten, die über diese normale Achtsamkeit des Körpers hinausgehen und die sozialen Aspekte des Menschseins betrachten:

- Gehe offen auf Menschen zu.
- Lass nicht den Streit regieren. Versöhnt euch oder wechselt das Thema.
- Freue dich über den Erfolg der anderen.

Die Liste ließe sich fortsetzen. Und ich habe tatsächlich vor, die Antworten aus diesem Buch zu sammeln. Und auch aus anderen Büchern und Artikeln – und dann einen Beitrag auf meinem Blog zu schreiben unter der Überschrift: „So wird man alt: Mit diesen 99 Punkten könnte es klappen.“ Vielleicht schaffe ich es, meinen guten Vorsatz umzusetzen. Schauen Sie doch mal auf meine Homepage

<https://zeller-geschichten.de>

Vielleicht ist bis Erscheinen dieses Artikels ja schon ein Beitrag zum Thema online (mit dieser Ankündigung erhöhe ich den Druck an mich selbst).

Eine wahre Superwaffe für die Selbstfürsorge will ich noch herausgreifen. Das ist die Dankbarkeit.

Fallen Ihnen drei Gründe ein, für die Sie heute dankbar sein können?



Mir schon:

- Ich konnte heute schon die frische Luft genießen.
- Ich habe vorhin einen Kaffee mit meiner Frau getrunken.
- Ich hatte gestern Kopfschmerzen. Die sind heute weg.

Dankbarkeit funktioniert dann am besten, wenn man die Gründe aufschreibt, für die man dankbar ist. Man weiß, dass das dauerhaft etwas mit einem macht. Dass es einen positiv verändert, den Blick aufs Positive richtet und einem die Sorge um sich selbst nimmt.

Je nach Typ kann man das unterschiedlich angehen. Ich habe mal unseren kompletten Speicher aufgeräumt. Indem ich jeden Tag zehn Minuten geräumt habe. Ich war über ein halbes Jahr damit beschäftigt. Aber danach war der komplette Speicher – der zuvor rappellvoll war – aufgeräumt. Ich bin also eher der stetige Typ.

So mache ich das auch mit der Dankbarkeit. Ich schreibe jeden Tag drei Gründe auf, für die ich dankbar bin. Eine Zeit lang hatte ich dafür ein eigenes Notizbuch. Inzwischen verwende ich meinen Notizzettel, um mir die Gründe für Dankbarkeit bewusst zu machen. In meiner Hosentasche ist immer ein gefalteter Zettel, auf den ich meine Ideen und To-dos schreibe. Einmal pro Tag wechsele ich ihn aus. Arbeite meine bisherigen Ideen ab. Und stecke einen neuen leeren Zettel in die Tasche. Auf diesem Zettel ist auch immer ein extra Feld. Da schreibe ich jeden Tag meine drei Gründe auf, wofür ich dankbar bin.

Andere Leute tun sich eher schwer damit, stetig jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben. Für diejenigen kann es sinnvoll sein, wenn sie hin und wieder mal einen Zettel nehmen. Und ihn voll schreiben mit allen Gründen, die ihnen einfallen, wofür sie dankbar sind.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen

- viele Gründe zur Dankbarkeit,
- dass Ihnen diese Dinge bewusst werden
- und dass Sie dadurch zufrieden bleiben oder werden.

Das zuvor erwähnte Buch, in dem 100-Jährige befragt werden, heißt übrigens „Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben“ von Klaus Brinkbäumer und Samiha Shafy. Das Beispiel von „Happy“ finden Sie schon ziemlich weit vorn im Buch.



Besuchen Sie auch meine Homepage: www.zeller-geschichten.de/

Uli Zeller



Buchtipp!

20 / miteinander

miteinander / 21

Rezept zum Sammeln

Gemista

lässt uns von der Sonne Griechenlands träumen!

Gemista – gefüllte Paprikaschoten und Tomaten mit Reis und Hackfleisch aus dem Backofen – ist ein traditionelles Gericht der griechischen Küche, das unkompliziert zuzubereiten und dennoch raffiniert ist. Die Kombination aus reifen Paprikaschoten und aromatischen Tomaten, jeweils gefüllt mit einer würzigen Reis-Hackfleisch-Füllung, bringt den Geschmack des Mittelmeeres direkt auf unseren Tisch. Gemista eignet sich perfekt für ein entspanntes Essen mit Familie und Freunden, das nach Urlaub schmeckt.

Zubereitung:

Die Paprikaschoten am Deckel aufschneiden und entkernen. Die Tomaten ebenso aufschneiden und mit einem Esslöffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch wird für die Füllung verwendet. Das Gemüse in einem etwas tieferen Backofenblech bis zum Befüllen platzieren.

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten.

Das gemischte Hackfleisch zu den Zwiebeln geben, kurz im Olivenöl anbraten. Das Tomatenfruchtfleisch fein schneiden und zum Hackfleisch und den angebratenen Zwiebeln dazugeben. Im Anschluss den Reis hinzufügen.

Als Faustregel gilt: bei normaler Größe der Paprikaschoten und der Tomaten ca. 1 EL Reis pro Paprika bzw. Tomate. Bei größeren Paprikaschoten und Tomaten ca. 2 EL Reis dazugeben. 500 ml Wasser hinzufügen und umrühren.

Salz, Pfeffer, 1 EL Gemüsebrühe, 3–4 EL Tomatenmark und getrocknete Petersilie dazugeben und umrühren. 5–6 Minuten bei schwacher Hitze etwas köcheln lassen.

Paprikaschoten und Tomaten mithilfe eines Esslöffels mit der Hackfleischmasse befüllen. Mit dem Deckel nach unten in der Form platzieren.

Anschließend im vorgeheizten Backofen Ober-/Unterhitze 200 Grad, Umluft 180 Grad, ca. 1 1/2 Stunden fertig garen. Wenn die Paprikaschoten und die Tomaten etwas Farbe bekommen, mit Backpapier oder Alufolie bis zum Schluss der Garzeit abdecken.

- Zutaten:
- 2-3 Zwiebeln
 - Olivenöl
 - grüne Paprikaschoten und Tomaten
 - 600-800 gemischtes Hackfleisch (Schwein/Rind)
 - ca. 575 g Reis (ungekocht)
 - ca. 500 ml Wasser
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
 - 3-4 EL Tomatenmark
 - getrocknete Petersilie



Guten Appetit!

Konstantina Georgiadou
Leistungsabrechnung
Geschäftsstelle Bad Cannstatt

Des Rätsels Lösung

Auflösung vom Rätsel auf Seite 15

■ K ■ F ■ ■ K ■ ■ R ■ ■ ■ I ■ ■ S ■ ■ ■ ■ ■
 ■ A L A S K A ■ B U C H U N G ■ E R S T E
 ■ L O K ■ A L A R M ■ O ■ N A R R E T E I
 ■ L I E R T ■ E ■ B L U E S ■ B E U L E
 ■ H A P E ■ K ■ S T U R M ■ R ■ K E P L E R
 ■ E ■ H A U P T ■ A ■ G E B E N ■ P ■ U
 G A N G E S ■ A ■ P U L L I ■ H ■ P E C H
 ■ C ■ E I S R E G E N ■ A ■ T R A I N E R
 ■ H A N S E A T ■ T ■ S T O R E ■ L ■ L ■
 S T E T S ■ S ■ S E N A T ■ S A W O L L E
 ■ R ■ ■ G E H E R F ■ R E L A T I O N
 B E A M T E R ■ N ■ L A K E N ■ P ■ K ■ G
 ■ C ■ A ■ S ■ B O J A R ■ P E K I N E S E
 ■ K A N D A H A R ■ W I R T ■ A T O N A L
 ■ E U G E N ■ G A B I ■ H I P P I E ■ R ■
 E R F O L G ■ G ■ I N S E L ■ E ■ R E I F
 ■ B ■ F ■ D E L L E ■ U ■ B R I G G E
 ■ W A L I S E R ■ B ■ I M M U N ■ E G E L
 T A U E N ■ M ■ F A U N A ■ T ■ K L E I D
 ■ L ■ E ■ D U E R O ■ D ■ S A L O N ■ S ■
 ■ D E R A R T ■ O ■ R E D E N ■ A ■ G I G
 M I N E ■ A ■ O S K A R ■ O ■ F L I E G E
 ■ T ■ T ■ I B E T ■ T ■ J U L I A ■ W ■ M
 ■ R E B U S ■ L ■ R E G A L ■ G ■ P A P A
 ■ E I R E ■ B I B E R ■ N ■ V A N I L L E
 ■ I S A R ■ I G L U ■ T U T O R ■ S T A U
 ■ H E N K E L ■ O S T I A ■ R O U T I N E
 ■ E N D E ■ D O G E ■ C R O S S ■ E G E R

svd2128-3 Achtsamkeit

Mit jedem Lächeln
streichelst du
deine Seele. ♡

Hildegard von Bingen



Anzeige



Renault R5 E-Tech Urban Range 120 Evolution, 90 kW (122 PS): Gesamtverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 14,6; CO2-Emission kombiniert (g/km): 0; CO2-Klasse: A. Abbildung zeigt ggf. Sonderausstattung.

eMotional.
Für Klein & Groß.

Mobilitätshelden.

In unserer Produktpalette finden Sie für jeden das Passende. Ob ein kompakter Stadtfliker, ein komfortabler Dienstwagen oder ein Elektrofahrzeug. Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Mobilitätslösungen.

Mit sieben Marken an Standorten in Stuttgart, Heilbronn, Waiblingen, Friesenheim und Oberschopfheim stehen wir Ihnen seit über 50 Jahren rund um Ihr Fahrzeug zur Seite.



Autohaus von der Weppen GmbH & Co. KG | Heilbronner Str. 305 | 70469 Stuttgart
0711 268680 | www.von-der-weppen.de | kontakt@von-der-weppen.de



Wir begleiten Sie

- im Krankenhaus
- in Pflegeeinrichtungen
- zu Hause/im betreuten Wohnen



Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf

AMBULANTER HOSPIZDIENST FÜR ERWACHSENE
STAFFLENBERGSTRASSE 22 · 70184 Stuttgart
aeh@hospiz-stuttgart.de
hospiz-stuttgart.de
Tel 0711 237 41-870

Impressum

Herausgegeben von den Diakoniestationen in Stuttgart

Deckerstraße 27, 70372 Stuttgart
Telefon 0711 550385-0
info@ds-stuttgart.de
www.ds-stuttgart.de

Verantwortlich:

Armin Picht, Geschäftsführung

Redaktion:

Sylvia Rauscher
Stabsstelle Marketing/Öffentlichkeitsarbeit

Lektorat:

Bärbel Otto, www.korr-otto.de

Bildnachweise:

Bildnachweise Adobe-Stock-Bilder und weitere:
Titel, Seite 4 u. 6: Nr. 624840757 von pressmaster
Seite 3: Nr. 115107212 von eyetronic
Seite 5: Nr. 479510230 von shurkin_son
Seite 4 und 8: Kyudo - Karsten Hoppe, privat
Seite 9: Nr. 218532663 von New Africa
Seite 10 und 11: Diakoniestation Stuttgart und
privates Foto von Konstantina Georgiadou
Seite 12 und 13: Nr. 274296561 von blende11.photo
Seite 14 und 4: Diakoniestation Stuttgart
Seite 16 und 17: SV Stuttgarter Kickers e. V.
Seite 18 und 19: Nr. 999602290 von Elnare
Seite 20 und 21: Nr. 1089013423 von Fabio und
privates Foto Porträt Uli Zeller
Seite 22: Nr. 159163037 von thomas222, Nr. 518021074
von AkshayG und private Fotos von Konstantina Georgiadou,
Mitarbeiterin Diakoniestation Stuttgart
Seite U3 – privates Foto – Sonnenuntergang von Cornelia Grebe

Gestaltung:

MediaCom-Services GmbH, www.mediacom-services.de

Diakoniestation Stuttgart Geschäftsstelle

Deckerstraße 27
70372 Stuttgart

Zu erreichen unter:
Telefon 0711 550385-0

Kontaktieren Sie uns jederzeit gerne!

Unsere Pflegebereiche

Pflegebereich Bad Cannstatt, Wilhelmstr. 6,
70372 Stuttgart, Tel. 0711 550385-310

Pflegebereich Botnang-West, Eltinger Str. 4,
70195 Stuttgart, Tel. 0711 550385-320

Pflegebereich Degerloch-Sillenbuch, Große Falterstr. 6,
70597 Stuttgart, Tel. 0711 550385-330

Pflegebereich Hedelfingen, Amstetter Str. 22,
70329 Stuttgart, Tel. 0711 550385-350

Pflegebereich Mitte-Ost, Gablenberger Hauptstr. 77,
70186 Stuttgart, Tel. 0711 550385-370

Pflegebereich Mitte-Süd, Tübinger Str. 84,
70178 Stuttgart, Tel. 0711 550385-360

Pflegebereich Möhringen, Filderbahnstr. 9,
70567 Stuttgart, Tel. 0711 550385-450

Pflegebereich Mühlhausen, Mönchfeldstr. 12,
70378 Stuttgart, Tel. 0711 550385-380

Pflegebereich Nord-West,* Schwieberdinger Str. 3,
70435 Stuttgart, Tel. 0711 550385-470

Pflegebereich Plieningen-Birkach, Schoellstr. 3, 70599
Stuttgart, Tel. 0711 550385-390

Pflegebereich Seidenstraße-Nord, Seidenstr. 73,
70174 Stuttgart, Tel. 0711 550385-410

Pflegebereich Untertürkheim, Großglockner Str. 3,
70327 Stuttgart, Tel. 0711 550385-430

Pflegebereich Vaihingen-Rohr, Katzenbachstr. 30 A,
70563 Stuttgart, Tel. 0711 550385-440

DiaNa, Gablenberger Hauptstr. 77,
70186 Stuttgart, Tel. 0711 550385-520

Ergotherapie, Austr. 74,
70376 Stuttgart, Tel. 0711 550385-610

Krankenwohnung, Gablenberger Hauptstr. 104,
70186 Stuttgart, Tel. 0711 550385-710

Mahlzeitendienst, Amstetter Str. 22,
70329 Stuttgart, Tel. 0711 550385-510

Tagespflege Vaihingen, Vaihinger Markt 14,
70563 Stuttgart, Tel. 0711 550385-720



www.ds-stuttgart.de



Die Übungen der 16 Muskelgruppen

Dabei wird der jeweilige Bereich erst angespannt und dann entspannt, indem die auf S.19 beschriebenen Phasen durchlaufen werden.

1. Rechte Hand anheben, Faust ballen
2. Rechten Unterarm anwinkeln und gegen den Oberkörper drücken
3. Linke Hand anheben, Faust ballen
4. Linken Unterarm anwinkeln und gegen den Oberkörper drücken
5. Stirn: Augenbrauen hochziehen
6. Augen: Augen leicht zukneifen
7. Wangen: Nase rümpfen
8. Lippen: Lippen spitzen
9. Zunge: Zunge gegen den Gaumen drücken
10. Kiefer: Zähne aufeinanderbeißen



Die Übungen der 16 Muskelgruppen

11. Schultern: Schultern hochziehen
12. Rücken: Schulterblätter zusammenziehen
13. Bauch, Beckenboden: Bauchdecke, Gesäß und Beckenboden anspannen
14. Beide Oberschenkel, Gesäß und Waden: Fersen auf den Boden drücken
15. Beide Oberschenkel, Gesäß und Schienbein: Füße in Richtung Gesicht ziehen und Fersen auf den Boden drücken
16. Beide Füße, beide Oberschenkel und Schienbeinmuskulatur: Gesäß und Zehen einkrallen, Füße nach innen drehen

Gehen Sie anschließend in Gedanken die bereits entspannten Muskelgruppen noch einmal durch und machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst entscheiden können, ob in Ihrem Körper Überspannung oder Entspannung herrscht!



* Nord-West: Pflegebereiche Zuffenhausen, Feuerbach-Weilimdorf