

Vitalität im Alter

Heute hab ich beschlossen, den Senioren meinen Beitrag zu widmen. Durch eine persönliche Veränderung in meinem privaten Bereich, nämlich Einzug meiner Eltern in unser Haus, ist dieses Thema so nah und aktuell. Auf diesem Weg möchte ich Senioren motivieren, aktiv im Leben zu stehen, mit oder ohne körperliche Einschränkungen, mit oder ohne geistige Einbußen. Denn auf die persönliche Einstellung kommt es an! Eine positive Lebenshaltung macht das Leben leichter. Nicht immer vor Augen führen, was man nicht mehr kann. Erfreuen Sie sich vielmehr an positive Gedanken der vergangenen Zeiten (der Partner, Kinder, Enkel, Reisen, Arbeit, usw.). Wenn Sie dieses zum Thema machen, ist Ihre Motivation ausbaufähig und Ihre Erwartungshaltung an andere viel niedriger. Nehmen Sie ihr Leben in die Hand und dirigieren selber, mit oder ohne fremde Hilfe.

Genießen Sie die ersten Frühlingssstrahlen nicht nur als Vitamin-D-Quelle, sondern auch als wichtigen Immunstärker und Gute-Laune-Macher. Eine Stunde am Tag draußen spazieren gehen oder sitzen lässt die Vitamin-D-Aufnahme gewaltig steigen und stärkt den Stoffwechsel der Knochen. Vitamin D wird durch das Sonnenlicht (UV-Strahlen) in der Haut gebildet. Die Zufuhr aus der Nahrung ist dagegen gering. Vitamin D ist für gesunde Knochen unbedingt notwendig. Bei einem großen Mangel entstehen Rachitis und Osteoporose.

Ein intaktes Immunsystem wehrt zuverlässig Erkältung und Grippe ab. Treffen Sonnenstrahlen auf unsere Haut, regt das gebildete Vitamin D unsere Killerzellen an. Diese Zellen sind Bestandteil unserer Abwehr und erkennen kranke Zellen und töten sie ab. Dadurch wird die körpereigene Abwehr aktiviert.

Besonders anfällig für Infektionen sind wir, wenn uns Sorgen bedrücken. Umgekehrt funktioniert die Abwehr gut, wenn wir uns wohlfühlen. Die Wärme und das Licht der Sonne lassen unsere Glückshormone sprießen – und das gratis bitte! Aber auch kleine Vergnügungen stimulieren unser Immunsystem. Versuche haben gezeigt, dass Lachen den Gehalt an Immunglobuline im Blut ansteigen lässt. Also dann... Komödien ansehen, ins Kabarett gehen oder selber mal Quatsch machen. Behalten Sie stets Ihren Humor, dann geht alles leichter!! Hat Sie die Erkältung bereits erwischt, stehen Ihnen Extrakte aus der Naturheilkunde zur Verfügung.

Geistig und körperlich fit zu sein, noch im hohen Alter, ist der Wunsch aller Menschen. Denn Mobilität und Vitalität tragen wesentlich zur Lebensqualität bei. Hierfür können Senioren einiges selber tun. Beleben Sie Ihren Geist, z. B. durch das Lesen der Tageszeitung, Nachrichten schauen, sich an Gesprächen beteiligen, Kreuzworträtsel lösen, soziale Kontakte pflegen.

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Eine Unter- oder Mangelversorgung hat gesundheitliche Folgen wie Infektanfälligkeit, Verwirrtheit, schlechte Wundheilung und vieles mehr.



Rainer Sturm_pixelio.de



Neue Inhalte nicht nur in der Schulung, auch in der Teilnahmebescheinigung

Senioren sollten ihren Speiseplan auf Lebensmittel konzentrieren, die viele wichtige Nährstoffe enthalten wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn- und Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch. Nehmen Sie über Obst und Gemüse ausreichend Vitamine zu sich.

Ein guter Tipp – um einer unerwünschten altersbedingten Gewichtszunahme vorzubeugen: insgesamt weniger Kochen und auf kleinere Portionen achten. Dieses ist bekömmlicher und weniger belastend für den Körper.



Ganz besonders die Versorgung mit Flüssigkeit ist ein Thema. Denn der alternde Mensch hat kein Durstgefühl. Er merkt teilweise nicht, ob der Körper Flüssigkeit braucht und geprägt von der Angst ständig zur Toilette gehen zu müssen, wird kaum getrunken. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ein Trinkplan kann unterstützen), minimalisiert das Risiko auf Folgeschäden.

Als Getränke sind bevorzugt stilles Mineralwasser, Kräutertees und Saftschorlen. Die Trinkmenge sollte zwischen 1,5 und 2 Litern betragen.

Bewegen Sie sich mit den Möglichkeiten die Sie haben. Wer rastet der rostet. Bewegung senkt den Blutdruck, verringert das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, stärkt die Knochen, das Immunsystem, erhöht die Leistung der Gehirnzellen, die Lernfähigkeit und die Konzentration.

Bewegung regt die Gehirnbotsstoffe an, die Gefühle von Zufriedenheit und Glück vermitteln. Bewegung bremst den Alterungsprozess.

Eine fröhliche und bewegende Frühlings- und Osterzeit wünscht Ihnen

Ihre
Kathleen Tjtgat-Haarmann



Erste Hilfe schneller gelernt

Symptomorientiertes Handeln wird geübt

Bisher war die Erste-Hilfe-Ausbildung in Deutschland im europäischen Vergleich inhaltlich sehr umfassend und erforderte dadurch auch mehr Zeit. Auf Initiative des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) haben die in der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe zusammengeschlossenen Hilfsorganisationen das Konzept zur Ausbildung der Bevölkerung einer grundlegenden Revision unterzogen. Symptomorientiertes Handeln im Team bei hohem Praxisbezug sind die künftigen Lernziele.

Die zuständigen politischen Gremien bzw. Verwaltungsstellen arbeiten derzeit noch an der Novellierung der einschlägigen Rechtsvorschriften.

Eine wichtige Botschaft vorweg:

1. Die Erste Hilfe wird nicht neu erfunden.
2. Alles bisher Gelernte war und ist richtig!

Das neue Ausbildungskonzept bringt für die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

- ⊕ eine Entschlackung von theoretischen und medizinischen „Ballast“,
- ⊕ eine Konzentration der Lehrgangsinhalte auf Praxisrelevanz,
- ⊕ mehr Zeit zum Üben der praktischen Maßnahmen,
- ⊕ eine Verbesserung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden,
- ⊕ eine Qualitätssteigerung der Ersthelferleistungen,

- ⊕ infolge der Zeitersparnis auch eine Senkung der Hemmschwelle für eine Teilnahme.

Das bedeutet (vorbehaltlich entsprechender Änderungen der Rechtsvorschriften):

Ab dem 1. April 2015 dauert die Schulung in Erster Hilfe (nur noch) 9 Unterrichtsstunden.

Die Teilnahme an dieser Ausbildung ist Voraussetzung für den Erwerb jeglicher Führerscheine.

Die bisherige Ausbildung „Lebensrettende Sofortmaßnahmen“ gibt es nicht mehr.

Auch das Erste-Hilfe-Training umfasst künftig 9 Unterrichtsstunden. Die Teilnahme an dieser Erste-Hilfe-Fortbildung ist nicht nur für betriebliche Ersthelfer angezeigt sondern wird jedem empfohlen, damit die erworbenen Fertigkeiten nicht verloren gehen. Den Stellenwert von Erster Hilfe betont die stellvertr. DRK-Kreisverbandsärztin Dr. Annette Meyers-Briese: „Ersthelfer haben eine große Bedeutung, wenn nicht sogar die entscheidende – gerade auch bei der Wiederbelebung eines Patienten mit Herz-Kreislaufstillstand. Für den Erfolg einer Wiederbelebung ist die Aufrechterhaltung eines Minimalkreislaufes in den ersten Minuten bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes von immenser Bedeutung“. Die Handhabung des Defibrillators wurde verbindlich in die Ausbildung aufgenommen.

Die Einweisung der 48 DRK-Ausbilder/innen des Kreisverbandes in das künftige Unterrichtskonzept ist bereits Ende vergangenen Jahres erfolgt.

Über Ort/Zeit der Kurse kann man sich informieren und gleich anmelden:
Tel. 02943/871320 + www.drk-hellweg.de.

A N Z E I G E

Gemeinsam zum Ziel



Naturheilpraxis

Kathleen Tjtgat-Haarmann

Heilpraktikerin

Klassische Naturheilverfahren

Burnout-Beratung

Akupunktur und Neuraltherapie

Mentorin



Brückenstraße 10a

59519 Mönnesee

Tel. 02924/8516773

www.naturheilpraxis-kth.de

