

Familie und Geborgenheit

Individuelle Pflege in familiärer Atmosphäre



Wege zur Kur

Viele Menschen in Deutschland haben sie vergessen, dabei ist sie schon seit vielen Jahren ein wichtiger Teil der Erholung und Vorsorge - gemeint ist die Kur!

F&G
HAUSZEITUNG

Neuigkeiten bei Familie und Geborgenheit

Weiterhin gilt: wir müssen alle vorsichtig sein und gemeinsam gegen die Pandemie kämpfen, die gerade ältere Menschen und solche mit Vorerkrankungen bedroht.

Bisher ist die Lage sehr stabil, und auch wenn eine 2. Welle möglich, vielleicht sogar wahrscheinlich ist, verstehen wir, dass das Bedürfnis danach, seine Liebsten in unserem Hause zu besuchen, nach wie vor sehr groß ist. Wir haben Lockerungen eingeführt und unsere Abläufe angepasst, damit Angehörige nun auch wieder ins Heim kommen können.

Trotz Corona kann sich niemand einen dauerhaften Stillstand erlauben, daher geht es planmäßig voran mit unseren Umbaumaßnahmen, die zum Ziel haben, unsere Einrichtung zu verschönern und einige Einzelzimmer hinzuzufügen.

Auch weiter ging und geht es mit unseren Bewohneraktivitäten:

Sie finden auf Seite 7 Informationen zu unseren Oster-Aktivitäten und eine schöne Geschichte über ein treues und fürsorgliches Pferd in unserer Nachbarschaft.

In der Rubrik externes haben wir wieder einige hilfreiche Informationen und Tipps für sie zusammengetragen, insbesondere in unserer Titelstory, die sich um das Thema Kur dreht. Zu wenige Menschen nutzen diese Angebote - wir weisen deshalb darauf hin.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie bitte gesund!



B. Celovic

Gedicht

Sommer 4

Anzeiger

Geburtstage und Verabschiedungen 5

Internes

Umbauarbeiten im Hause 6

Ostern bei Familie und Geborgenheit 7

Die heilsame Wirkung der milden Giganten 8

Externes

Gut zum Kopf - trotz Demenz 10

Der Trend: Generation 100 plus 10

Eine positive Fehlerkultur ist wichtig 11

Gutes Essen ist auch gut fürs Gemüt 11

Titelstory: Wege zur Kur 12

Kurzweil

Kreuzworträtsel 16

Sudokurätsel 17

Wussten Sie, dass ... 18

Des Rätsels Lösung 19

Impressum

20



Sommer

*So wohlfig warm die Sonne scheint
Vom Himmel blau und weiß
Kein trübes Wölkchen Regen weint
Es ist heut ganz schön heiß.*

*So zeigt der Sommer sich nun endlich
Gewartet haben wir lang auf ihn
Auch wenn die Hitze ist befremdlich
Und uns so manchmal zwingt auf Knien.*

*Die Wärme lasst uns still genießen
Auf lebt der Geist voll Lebenslust
Verbrannte Erde lasst uns gießen
Damit die Schönheit nicht wird zum Frust*

*So wärmt die Sonne uns're Seelen
Wir freuen uns an der Natur
Nun müssen wir uns nicht mehr quälen
Nur noch genießen das Leben pur.*

Ludwig Strunz





Wir beglückwünschen Herrn Wolfgang Wagner zu seinem 70. Geburtstag. Außerdem sprechen wir unsere Glückwünsche aus an Frau Anna Katharina Schneider-Vorfalt zum stolzen 85. Geburtstag. Wir wünschen Ihnen nachträglich alles Gute zu Ihrem Ehrentag.

Wir begrüßen zudem Frau Birgit Paarsch, Herrn Lutz Förster und Herrn Klaus Elsner als neue Bewohner in unserem Hause. Herzlich Willkommen bei Familie und Geborgenheit.

Wir verabschieden uns von

Manfred Reichstein (04.06.2020), Susanne Langer (22.06.2020) und Charlotte Koch (03.08.2020).

Sie sind von uns gegangen und sie alle werden schmerzlich vermisst.

*„Die Erinnerung ist ein Fenster
durch das ich Dich sehen kann,
wann immer ich will.“*

Umbauarbeiten bei Familie und Geborgenheit Wir sanieren, leise aber beständig

Schon im letzten Jahr haben große Umbauarbeiten in unserem Haus begonnen. Inzwischen sind im Obergeschoss 2 schöne neue Einzelzimmer mit einem Bad entstanden. Beide Zimmer sind bereits von neuen Bewohnern bezogen worden. Ein weiteres großes Projekt schloss sich an und soll noch in diesem Jahr fertig gestellt werden: Der Umbau der Dachterrasse im Zwischengeschoss zu einem großen Wintergarten.

Der 30 m² große Raum wird als zweiter Aufenthaltsraum genutzt werden. Er ist hell und luftig mit großen Fensterflächen, die elektrische Jalousien haben. Im Rahmen dieser Umbaumaßnahmen wird auch die Garten- und Giebelfront des Hauses erneuert. Als nächstes großes Projekt in diesem Jahr steht noch die Neuanlage des Gartens an, der künftig Bewohner und Besucher zum Verweilen einladen soll.



Zwei neue Einzelzimmer im Obergeschoss runden unser Angebot an Zimmern ab

Ostern bei F+G

Wegen der Coronakrise konnten im Frühjahr und Sommer liebge-
wonnene Wettmarer Traditionen
wie der Schützenauszug, die
Gewerbeschau, die Gartenkon-
zerte oder der Sommerspazier-
gang nicht stattfinden. Erst nach
ein paar Lockerungen gab es bei
sommerlichen Temperaturen zwei
Konzerte in unserem Garten. Am
20. Juni sponserte die Bürger-
stiftung Burgwedel ein Konzert des
Ehepaares Julia Butte-Wendt
(Fagott) und Martin Wendt (Trom-
pete). Gespielt wurden klassische
Musikstücke, bekannte Oper-
ettenmelodien, Schlager bis hin
zu Jazz und lateinamerikanischen
Rhythmen. Es gab viel Applaus
und alle waren begeistert. Am
03. Juli kam dann der Bläserkreis
Wettmar für ein Konzert in den
Garten. Das Wetter war schön und
gespielt wurden u.a. bekannte
Märsche und Volkslieder. Beide
Konzerte waren eine wunderbare
Abwechslung und wir möchten
uns auch hier noch einmal
herzlichst für die schönen Nach-
mittage bedanken.



Die Ehepartner Julia Butte-Wendt und Martin Wendt
beglücken unsere Bewohnern mit einem schönen Konzert.



Auch der Bläserkreis Wettmar schaute vorbei, um unsere
Bewohner zu unterhalten.

Die heilsame Wirkung der milden Giganten: Pferdestreicheln auf dem Nachbarhof

Pferde hatten schon immer etwas Anmutiges, gar Majestätisches an sich. Obwohl sie groß und kräftig sind und schnell wie der Wind sein können, strahlen sie doch in aller Regel eine große Ruhe aus. Nicht umsonst legen sich Menschen ein Pferd zu, um es zu pflegen, auszureiten und um eine Bindung zu dem Tier aufzubauen.

Gleich gegenüber von Familie und Geborgenheit findet sich ein Hof mit einem solchen majestätischen Tier. Und die Besitzern hat es erlaubt, dass wir ihr schönes Tier mit einer Handvoll interessierter Bewohner unseres Hauses bekannt machen.

Dabei sind diese tollen Bilder entstanden, die eindrucksvoll das ruhige, geduldige Wesen von Pferden demonstrieren.

Vielen Dank an unsere Nachbarin, die unseren Bewohnern etwas Außergewöhnliches und Schönes ermöglicht hat.





Gut zum Kopf - trotz Demenz

Auch wer unter Demenz leidet, profitiert von Denkanstößen. Ob Puzzles, Wortspiele, Gespräche, Musik oder Mithilfe beim Kochen oder Gärtnern: Anregungen, die auf die Möglichkeiten des Kranken zugeschnitten sind, können zwar die geistige Leistung vermutlich nicht bessern, fördern aber die Lebensqualität. So sind die Patienten oft kommunikativer. Das zeigen Analysen von Studien zum Thema. Die Maßnahmen nützen vor allem im frühen Stadium.

Tipp: Die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft bietet einen kostenlosen Online-Kurs zum Umgang mit Demenzkranken:
elearning.wegweiser-demenz.de

Der Trend: Generation 100 plus

Mehr als eine halbe Million Menschen auf dem Planeten werden in diesem Jahr 100 oder älter sein, schätzen die Vereinten Nationen. "Der Hauptgrund ist, dass die Lebenserwartung auch im Alter steigt", erklärt der Bevölkerungsforscher Prof. Roland Rau mit Blick auf die Lage in Deutschland. Wer 90 ist, hat heute bessere Aussichten, auch 100 zu werden - unter anderem, weil die Therapie von Herz-Kreislauf-Leiden wirksamer geworden ist.



Eine positive Fehlerkultur ist wichtig

Jeder siebte Patient macht mindestens einmal im Jahr die Erfahrung, dass bei seiner Behandlung etwas schief läuft. Darauf deutet eine repräsentative Studie des Marburger Gesundheitsforschers Prof. Max Geraeds hin. Am häufigsten nannten die Teilnehmer Versäumnisse bei der Diagnostik - etwa, dass sie nicht richtig körperlich untersucht wurden. Auf Platz zwei folgen Fehler in der Arzneitherapie, zum Beispiel die Verordnung von Medikamenten, die sich nicht miteinander vertragen. Appell von Geraeds: "Wenn Sie das Gefühl haben, da stimmt etwas nicht, sagen Sie es bitte dem Arzt!". Nur, wenn Fehler offen angesprochen werden, kann auch eine Besserung eintreten. Versäumnisse oder Beschwerden zurückzuhalten hilft weder dem Patienten, noch dem behandelnden Arzt.

Gutes Essen ist auch gut fürs Gemüt

Gesunde Ernährung beugt Herz- und Gefäßleiden vor, senkt das Risiko für Demenz und vermutlich auch für eine Reihe von Krebserkrankungen. Jetzt fanden amerikanische Forscher in einer Langzeitstudie mit Senioren heraus: Wer seinen Speiseplan nach dem Vorbild der klassischen Mittelmeerküche gestaltet, läuft zudem weniger Gefahr, im Alter an einer Depression zu erkranken. Zur mediterranen Kost zählen viel Gemüse, pflanzliche Öle, Kerne und Nüsse - aber wenig Fleisch. Unklar ist noch, über welche Mechanismen dieser Mix auf die Psyche wirkt.



Wege zur Kur

Kuren steigern das Wohlbefinden enorm - So gehts!

Feige, schwach, genussüchtig, alt, egoistisch: So beschreibt der bekannte Schriftsteller Hermann Hesse den typischen "Kurgast" in seinem gleichnamigen Werk. Hesse verarbeitet darin persönliche Erlebnisse aus zwei Kuren, die er im Frühling und Herbst 1923 im schweizerischen Baden absolvierte. Seine Glosse zeichnet ein wenig schmeichelhaftes Bild vom damaligen Kurgeschehen. Abgeschreckt hat es Hesse dann aber doch nicht. Bis ins hohe Alter zog es ihn einmal jährlich in den Kurort nahe Zürich. Er fand dort Linderung für die Ischias- und Gichtleiden, die ihn plagten.

Noch heute sind Kuren beliebt und effektiv: "Viele Patienten sagen, nach einer Kur geht es mir ein halbes Jahr so richtig gut, und kommen immer wieder", berichtet Professor Karl Ludwig Resch, Direktor des FBK Deutsches Institut für Gesundheitsforschung. Die Einrichtung im Sächsischen Bad Elster ist auf Bäderheilkunde und Kurortwissenschaft spezialisiert.



Der Kurbezirk in Bad Elster (oben) erfreut sich bei Kurenden höchster Beliebtheit. Insgesamt hat Deutschland fast 350 Kurorte. Einige legen den Schwerpunkt auf Natur und Optik (unten), andere, wie Bad Elster, einfach auf Ruhe und Entspannung.



Heilen mit wiederholten Reizen

Bei einer Kur handelt es sich um eine ganzheitliche Therapie. Wiederholte Reize - etwa mit Wasser, Moor und Luft, mit Kälte und Wärme - sollen bestimmte Reaktionen im Körper auslösen.

Ein Beispiel: Kohlensäurebäder bei Menschen mit Bluthochdruck. Der Reiz weitet die Gefäße und verbessert so die Versorgung des gesamten Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen. Professor Resch sagt dazu: "Dadurch lernt das Gefäßsystem in einer Weise zu agieren, in der es das lange nicht mehr getan hat. Der Blutdruck sinkt, wenn man die Anwendung zehnmal macht und mit anderen Methoden kombiniert".

Die Bäder haben aber nur einen kleinen Effekt, sie können eine Therapie mit Blutdrucksenkern also lediglich ergänzen, nicht ersetzt



Generell dienen Kuren dem Zweck, dass sich der Körper anpasst und Fehlerregulationen korrigiert. Zum klassischen Kurkonzept gehört zudem ein Ortswechsel - der Aufenthalt in einer Gegend mit besonderen natürlichen Heilmitteln: Thermal-, Mineral-, Meerwasser, Schlamm oder ein generell gesundes Klima.



Reize, wie Kontakt mit kaltem Wasser oder Meerwasser, beleben den Organismus.

Viele Kurorte in Europa hatten ihre Blütezeit im 19. Jahrhundert. Menschen konnten hier ihre Beschwerden lindern. Was zunächst nur den Wohlhabenden offenstand wurde später flächendeckend durch die Sozialsysteme ermöglicht - bis der Gesetzgeber intervenierte und den Geldhahn weitgehend zudrehte.

Doch auch heute noch ist es möglich, eine Kur in Anspruch zu nehmen und die Kosten von der Kasse tragen zu lassen. "Der Weg dorthin ist ziemlich zäh und aufwendig, doch wer seine Ansprüche kennt und um deren Durchsetzung weis, der kann es schaffen, dass sein Antrag durchgeht", sagt Professor Resch.

Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu ein paar Tipps.



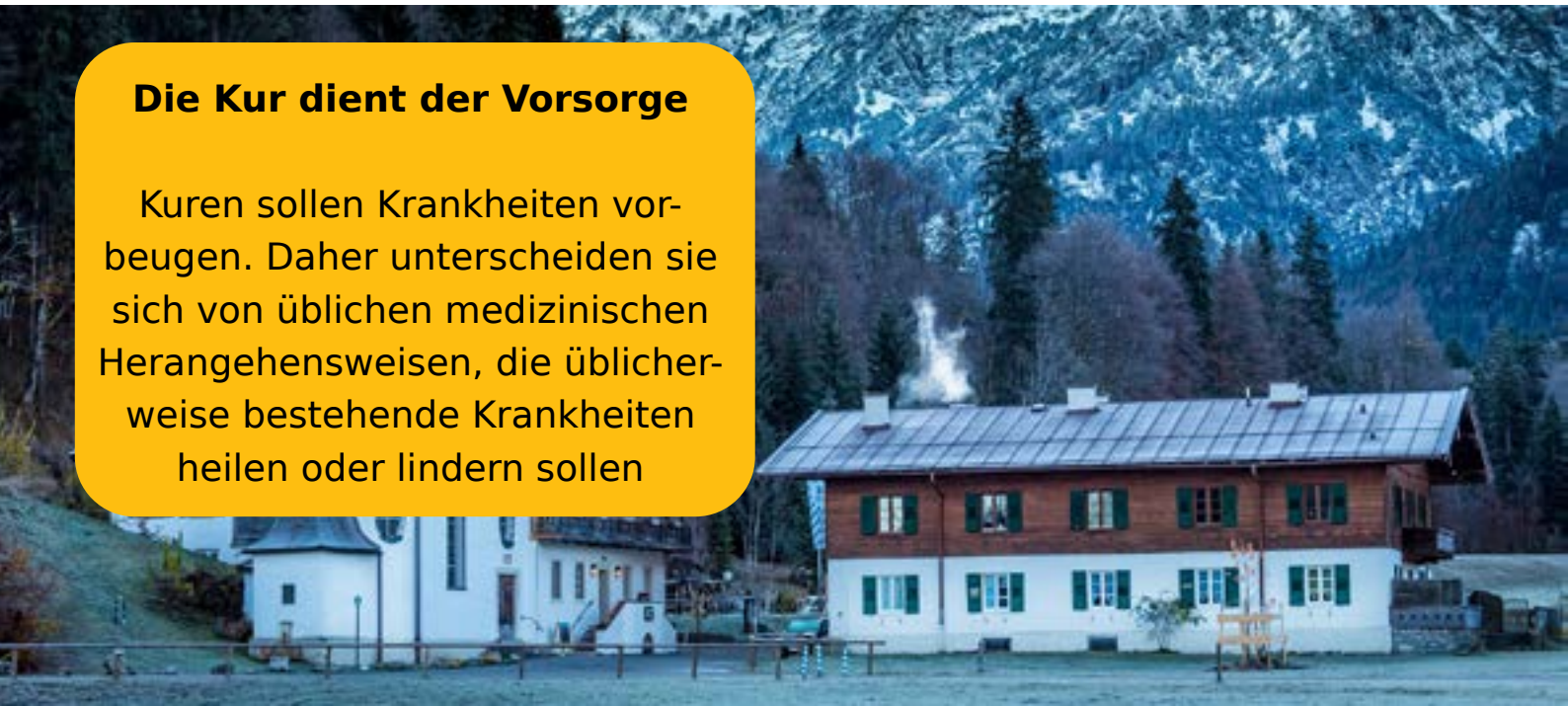
Der Arzt gibt die Anregung

Zunächst sollte mit dem Hausarzt besprochen werden, ob dieser eine Kur für richtig hält. Der Arzt bespricht mit dem Patienten die therapeutischen Schwerpunkte. Er ist es auch, der den Antrag an die Krankenkasse stellt. Der Arzt kann zudem einen Kurort vorschlagen bzw. Anforderungen an den Ort formulieren. Die Entscheidung trifft allerdings die Kasse.

Wildbad Kreuth - Ein Kurort in Oberbayern

Die Kur dient der Vorsorge

Kuren sollen Krankheiten vorbeugen. Daher unterscheiden sie sich von üblichen medizinischen Herangehensweisen, die üblicherweise bestehende Krankheiten heilen oder lindern sollen



Fall 1: KASSE ZAHLT



Zahlt die Kasse, dann erhält der Patient den Kurarztschein, den er dem Kurarzt vor der Anreise zukommen lässt. Auf dessen Grundlage wird ein Behandlungsplan erstellt. Fast alle Kosten werden übernommen, die Selbstbeteiligung ist überschaubar. Was man allerdings selbst bezahlen muss sind Fahrt, Unterkunft und Verpflegung.

Eine Kur dauert meist 3 Wochen, der Patient ist in der Zeit nicht krank geschrieben - muss also Urlaub nutzen. Es gilt auch eine Sperrfrist von 3 Jahren zwischen zwei Kuren. Eine stationäre Kur ist auch möglich. In dem Fall muss man auch keinen Urlaub nehmen. Diese Form ist jedoch nur bei starken Einschränkungen, etwa bei Mobilität, möglich.

Fall 1: KASSE ZAHLT NICHT

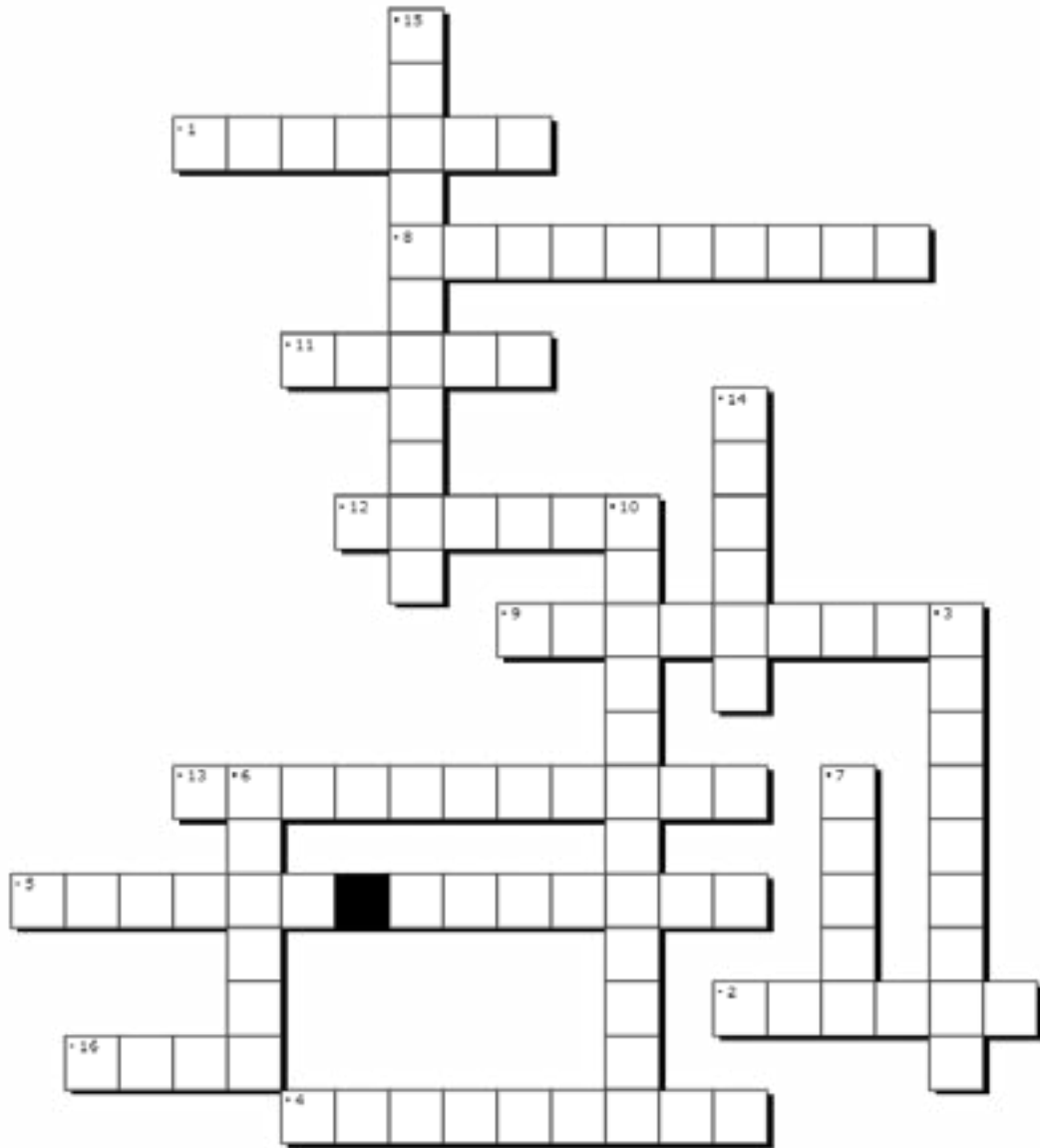


Lehnt die Kasse den Antrag für die Kur ab ist erst einmal eines zu tun: Widerspruch einlegen. Dafür hat der Patient 1 Monat Zeit. Man kann in der Zeit Akteneinsicht beantragen und der Frage auf den Grund gehen, weshalb die Krankenkasse abgelehnt hat. Der Widerspruch sollte gut begründet sein und auch der Arzt sollte darin vorkommen.

Generell gilt: Nachfragen lohnt sich. Manche Krankenkassen sind strenger als andere, doch in der Regel haben sie alle spezielle Angebote für Kuren. Es macht daher Sinn, direkt bei der Kasse nachzufragen, was in Sachen Kur möglich ist.

Kreuzworträtsel

Können Sie es lösen?



- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. Trägt Mann bei feierlichen Anlässen | 9. Weltanschauung |
| 2. Hin und ... | 10. Griechische Hafenstadt |
| 3. Anderes Wort für empört | 11. Zeichentrickwerke, japanisch |
| 4. Anführer eines Indianer-Stammes | 12. Männliches Pferd |
| 5. US-Schauspieler (Der Pferdeflüsterer) | 13. Armbanduhr inklusive Stoppuhr |
| 6. Mittelalterlicher Bote | 14. Geräusch / Klang / Ton |
| 7. Unverdiente Milde | 15. Schwermetall. "Keckes Silber" |
| 8. Vollmacht zum Erbeuten von Schiffen | 16. Kochstelle |

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



Das einfache Rätsel



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

Das etwas schwierigere Rätsel

Wussten Sie, dass ...

... die Welt uns immer wieder verblüffen kann?

**Hier ein paar unterhaltsame und erstaunliche Fakten.
Muss man das wissen? Nein. Aber es ist unterhaltsam.**

- Die Titanoboa war die größte Schlange, die je gelebt hat. In den tropischen Regenwäldern Kolumbiens trieb das 14 Meter lange und über 1,2 Tonnen schwere Tier vor 60 Millionen Jahren sein Unwesen.
- Die NASA besitzt zwei identische Satelliten, die die Erde umkreisen und immer wieder den Abstand zueinander messen, um Abweichungen der Gravitation zu entdecken. Ihr Spitzname ist „Tom“ und „Jerry“, da immer ein Satellit den anderen „jagt“.
- Unabhängig von der Größe benötigen alle Säugetiere im Durchschnitt circa 21 Sekunden, um ihre Blase zu entleeren. Wissenschaftler sprechen hierbei auch vom „Gesetz des Urinierens“.
- Das größte Kino der Welt ist das Kinopolis in Madrid mit insgesamt 25 verschiedenen Sälen und 9.200 Sitzplätzen.
- Das Neugeborene eines Blauwals ist bei seiner Geburt bereits acht Meter lang und wiegt mehr als acht Tonnen. Im ersten Jahr legt der Säugling täglich circa 80 Kilogramm an Gewicht zu bzw. 3,3 Kilogramm pro Stunde.
- Alle vier Töchter von Karl Marx erhielten den Namen Jenny, benannt nach seiner Ehefrau Jenny Marx.

Des Räsel's Lösung

Hier die Lösungen für das Kreuzworträtsel auf Seite 16:

- | | |
|--|----------------|
| 1. Trägt Mann bei feierlichen Anlässen | Jackett |
| 2. Hin und ... | Her |
| 3. Anderes Wort für empört | Entrüstet |
| 4. Anführer eines Indianer-Stammes | Häuptling |
| 5. US-Schauspieler (Der Pferdeflüsterer) | Robert Redford |
| 6. Mittelalterlicher Bote | Herold |
| 7. Unverdiente Milde | Gnade |
| 8. Vollmacht zum Erbeuten von Schiffen | Kaperbrief |
| 9. Weltanschauung | Ideologie |
| 10. Griechische Hafenstadt | Thessaloniki |
| 11. Zeichentrickwerke, japanisch | Anime |
| 12. Männliches Pferd | Hengst |
| 13. Armbanduhr inklusive Stoppuhr | Chronograph |
| 14. Geräusch / Klang / Ton | Schall |
| 15. Schwermetall. "Keckes Silber" | Quecksilber |
| 16. Kochstelle | Herd |

Hier die Lösungen für die Sudoku-Rätsel auf Seite 17:

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

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

Wer sind wir und was macht uns aus?

Das Wohn- und Pflegeheim Familie und Geborgenheit versteht sich als Einrichtung für pflegebedürftige ältere Menschen, die Wert auf eine familiäre Atmosphäre legen. Wir sind eine vergleichsweise kleine Einrichtung aber das betrachten wir nicht als Nachteil, ganz im Gegenteil: Unsere Bewohner sind nicht nur Teil einer anonymen Menge. Wir sehen jeden Bewohner und jeden Angehörigen als einzigartiges Individuum mit speziellen und ebenso einzigartigen Bedürfnissen.

Familie und Geborgenheit ist kein leeres Versprechen. Unser Name ist gleichzeitig auch unser Auftrag und unsere Vision. Wir bemühen uns, durch gemeinschaftliche Aktivitäten und durch einen respektvollen Umgang miteinander, diese Vision zu verwirklichen. Wir lassen unseren Bewohnern genügend Raum für Privatsphäre, binden sie aber auch gerne in die bestehende Gemeinschaft ein. Unsere Erfahrungen zeigen, dass diese duale Herangehensweise das Beste für unsere Bewohner ist.

Miteinander auf Augenhöhe!

Wir behandeln unsere Bewohner wie Partner und binden sie in die Gestaltung des Angebotes ein. Eben Miteinander auf Augenhöhe - und nicht von Oben herab.

Herausgeber:

Familie und Geborgenheit
Wohn- und Pflegeheim GmbH
Immenweg 9
30938 Burgwedel / Wettmar
info@familie-und-geborgenheit.de

Sonstige Bilderrechte und Inhaber:

Seite 12: Hintergrundbild: Bernd Kasper / Pixelio.de
Seite 12: Vordergrundbild: Peter von Bechen / Pixelio.de
Seite 13: Oben: Helene Souza / Pixelio.de
Seite 13: Unten: Bernd Kasper / Pixelio.de
Seite 14: Arzt: Tim Reckmann / Pixelio.de
Seite 15: Hand: R K B by Lupo / Pixelio.de

Redaktion und Gestaltung:

Admir Celovic,
Susanne Strothmann

Druckerei: wir-machen-druck.de
Gedruckt: August 2020