Ambiente Kurier

Hausnachrichten

Gesund-
heitsthema
Allergien
Seite 16

Residenz Ambiente in Pforzheim
Februar · März · April 2024

RESIDENZ
AMBIENTE

Grußwort
von Alexander Dreyer 3

Herzlich willkommen 4
Wir gratulieren 4

Persönliches
Mitarbeiter stellen sich vor 5

Termine
Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen 6

Erlebnisse
Aktuelle Stunde 8
Spaß an der Bewegung 9
Entscheidung 10
Einzug 11
Für alle, die vor 1945 aufgewachsen sind 12
Impressionen 13

Besinnliches
Nachdenkliches 14

Wissenswertes
Was der Frühling mit uns macht 15

Gesundheit
Allergie: Eine vielschichtige Aufgabe 16

Wir nehmen Abschied 19

In eigener Sache
Wichtige Regeln bei Feueralarm 21

Unterhaltung
Sudoku 22

Impressum

„Ambiente Kurier“ ist die Hauszeitung der Residenz Ambiente in Pforzheim

V.i.S.d.P
Alexander Dreyer

Redaktion
Claudia Rausch, Alexander Dreyer, Sven Bargel

Fotos
GettyImages, stock.adobe.com, Pro Seniore Archiv Claudia Rausch, Anja Arnold,

Gestaltung und Produktion
Forum GmbH, Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH, Ottweiler

Auflage 300

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt…Der Frühling kommt, und mit ihm auch irgendwie das Gefühl von Energie und Lebensfreude. Zwischen der Wintersonnenwende und der Sommersonnenwende haben die Tage langsam immer mehr Sonnenstunden und mit dem Frühling sind sie dann auch endlich spürbar länger hell. Es wird wärmer, die Pflanzen fangen an zu blühen, die Zugvögel kommen zurück und die Menschen werden wieder freundlicher, und lassen den Winterblues immer mehr verstummen. Und spätestens jetzt merken wir, ob wir unsere guten Vorsätze zum Jahresanfang auch so umgesetzt haben, wie wir es uns vorgenommen haben oder ob wir sie gar gänzlich vergessen haben. „Wenn der Frühling kam, selbst der trügerische Frühling, gab es keine Probleme außer dem, wo man am glücklichsten sein würde." (Ernest Hemingway, 1899–1961)

Überlegen Sie mal kurz, hatten Sie sich etwas vorgenommen und auch umgesetzt, oder nehmen Sie sich generell nichts fürs neue Jahr vor? Spüren auch Sie, dass sich Ihre Stimmung im Frühjahr verbessert oder sind Sie das ganze Jahr über ein „Sonnenschein"? Können Sie den Winterblues verstummen lassen und sich erlauben, glücklich zu sein? Glücklich und dankbar für das, was Sie haben und erleben dürfen? Was auch immer Sie sich vorgenommen haben oder auch nicht, versuchen Sie mal ganz bewusst, diese positive Stimmung, dieses Gefühl von Frühling wahr- und auch aufzunehmen. Füllen Sie Ihre Energietanks auf mit dieser positiven Energie, die Ihnen durch das Jahr hilft, wie ein gutes Frühstück durch den Tag. Lassen Sie das Licht und die Wärme der Sonne und das bunte Frühlingstreiben der Natur in Ihr Herz und Ihre Seele und genießen Sie einfach dieses schöne Gefühl. Zeigen Sie Ihren Mitmenschen mit einem Lächeln, wie gut sich das anfühlt. Denn „Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt" (Albert Schweitzer, 1875–1965).

Herzlichst

Alexander Dreyer

Herzlich willkommen!

Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und Bewohner unserer Residenz.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern einen schönen Geburtstag. Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen und bleiben Sie gesund und glücklich.

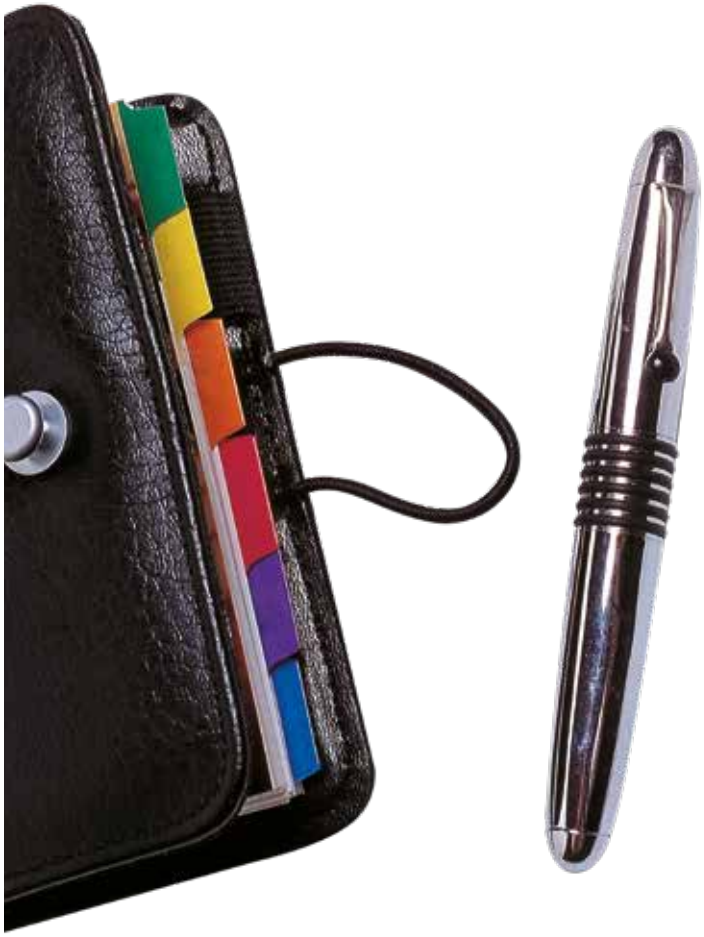
Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles Gute im neuen Lebensjahr.

Mitarbeiter stellen sich vor:

Mein Name ist **Birgit Flößer** von Beruf bin ich medizinische Fachangestellte und war in diesem über 20 Jahre tätig.

Nach meiner Elternzeit wollte ich mich verändern und bin jetzt seit 2017 in der Residenz Ambiente. Die Arbeit ist jetzt etwas anders und doch habe ich mit Medizin und Verwaltung zu tun.

Meine Aufgaben hier im Hause sind vielfältig, haben aber größtenteils nur mit Papier zu tun. Z. B. Einholen von Verordnungen häuslicher Krankenpflege, Abrechnung etc. und natürlich Einspringen wenn Not am Frau/Mann ist.



Privat verbringe ich meine Freizeit am liebsten mit meiner Familie und Freunden. Zu meinen Hobbys zählen lesen, kochen und unser Garten in Dillweisenstein.

Herzliche Grüße

Birgit Flößer

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

an dieser Stelle finden Sie unsere besonderen Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Über **alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen** informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen.
Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Februar

MI 07.02. 8.00 Uhr
Seniorenfrühstück mit Hausbesichtigung

MO 12.02. 14.30 Uhr
Rosenmontagsfeier im Treffpunkt

MI 14.02. 14.30 Uhr
Kaffeeklatsch zum Valentinstag

MI 21.02. 8.00 Uhr
Bingonachmittag im Treffpunkt

DO 22.02. 14.30 Uhr
Waffelbäckerei im Restaurant

DO 28.02. 14.30 Uhr
Kinonachmittag im Treffpunkt

März

DI 05.03. 17.00 Uhr
Bewohnerstammtisch im Treffpunkt

MI 06.03. 14.30 Uhr
Bingonachmittag im Treffpunkt

FR 13.03. 14.30 Uhr
Kinonachmittag im Treffpunkt

SO 17.03. 15.00 Uhr
Theaterbesuch „Bajazzo darf nicht platzen“

DO 21.03. 14.00 Uhr
Modenschau im Treffpunkt

DO 28.03. 14.30 Uhr
Osterkaffeeklatsch im Treffpunkt

April

MI 02.04. 17.00 Uhr
Bewohnerstammtisch im Treffpunkt

DO 04.04. 14.30 Uhr
Bingonachmittag im Treffpunkt

DO 11.04. 14.30 Uhr
Kinonachmittag im Treffpunkt

DO 17.04. 14.30 Uhr
Kreativgruppe

DO 18.04. 14.30 Uhr
Singnachmittag im Treffpunkt

Die Gottesdienst entnehmen Sie bitte den Aushängen. Terminverschiebungen entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Aktuelle Stunde

Kennen Sie schon unsere „Aktuelle Stunde"?

Dienstag, Donnerstag und Freitag um 9.30 Uhr treffen wir uns im Wiener Cafe zur „Aktuellen Stunde", das kleine „plus" am Ende bedeutet, dass wir hier nicht nur in der tagesaktuellen Pforzheimer Zeitung lesen, sondern diese Stunde weit mehr umfasst.

In der ersten Hälfte wenden wir uns den Tagesthemen in der Pforzheimer Zeitung zu. Besonders politische Artikel werden am Anfang gelesen und besprochen. Hier unterscheidet sich unsere bescheidene Meinung zum Teil recht deutlich von der Meinung der internationalen Politik.

Natürlich interessiert uns auch der sportliche Teil wie zum Beispiel Bayern München oder der VfB gespielt haben.

Beim Lokalkolorit wissen unsere Teilnehmer meist besser Bescheid als die PZ, vor allem was Themen und Namen aus früheren Zeiten angeht.

Im restlichen Teil der Stunde wird mit Gegenstände merken, Verben konjugieren, Artikel bestimmen und Rechenaufgaben unser Gedächtnis gefordert.

Besonders beliebt ist auch unser „Stadt-Land-Fluss-Spiel", Märchen raten oder Gegenstände merken.

Beendet wird die Stunde mit einem Spruch des Tages.

Und was uns allen am Wichtigsten ist in dieser Stunde, bei uns wird ganz viel gelacht. Sie wissen: Lachen verlängert das Leben.

Ihre
Anja Arnold

Spaß an der Bewegung

Gymnastik im Sitzen eignet sich wunderbar für Senioren und Seniorinnen, die trotz Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeiten ihre Beweglichkeit behalten und fördern möchten.

Denn trotz aller Einschränkungen, die Menschen im Alter begegnen, ist moderater Sport sehr viel besser, als gar keine Betätigung!

Egal ob Senior oder Rollstuhlfahrer, setzen Sie sich mit der Sitzgymnastik Ziele. Eine Übung, die Ihnen beim ersten Mal noch sehr schwergefallen ist, wird mit großer Wahrscheinlichkeit von Mal zu Mal besser.

Schauen Sie vorbei und probieren Sie es doch einfach mal aus.

„Spaß an der Bewegung" findet mit musikalischer Umrahmung an folgenden Tagen statt:

Montags von 10.00 bis 10.30 Uhr und Donnerstags von 10.30 bis 11.00 Uhr.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre
Sabine Pietsch

Entscheidung

Nachdem mein Mann 5 Jahre in der Residenz Ambiente gepflegt wurde und mir in dieser Zeit die Menschen und das Haus sehr vertraut wurden, habe ich mich nach seinem Tod entschlossen, ebenfalls hier einzuziehen.

Corona und ein freies Apartment, das zu mir passte, haben den Einzug allerdings verzögert. Nachdem ein 2-Zimmer Apartment frei wurde, habe ich mich erst einmal in diesem für ein paar Stunden aufgehalten und mein Kopfkino spielen lassen. Werde ich mich hier wohlfühlen, wie könnte ich es einrichten …

Mein Entschluss ließ nicht lange auf sich warten. Am 1. September 2021 bin ich in die Residenz eingezogen und fühle mich seither sehr wohl und aufgehoben.
Die Einrichtung liegt zentral an der Enz und vieles ist für mich fußläufig erreichbar, ohne dass ich auf jemanden angewiesen bin.

Zur Unterhaltung gibt es ein abwechslungsreiches Programm mit vielen verschiedenen Angeboten, das Personal ist immer sehr freundlich und hat immer ein offenes Ohr in jeder Angelegenheit.

Es war eine gute Entscheidung in die Residenz umzuziehen.

Brigitte Navratil

Einzug

Vor einigen Monaten bin ich in die Residenz Ambiente Pforzheim eingezogen.

Voraus gegangen war eine schwierige Zeit mit der Unsicherheit, was tun für die Zukunft. Für mich war klar, allein leben hat keine Zukunft. Deshalb vereinbarte ich ein Beratungsgespräch mit der Residenzberatung der Residenz Ambiente, die mich an meinem Termin freundlich und zuvorkommend empfangen sowie kompetent und ausführlich beraten hat. Es folgten noch einige Gespräche, bis ich mich letztendlich entschloss umzuziehen.
Seitdem bewohne ich ein schönes Apartment mit der Sicht zur Enz, in dem ich mich sehr wohl fühle.

Die Alltagssorgen loszulassen, ist unwahrscheinlich befreiend für mich.

Mit Frühstück und Abendessen versorge ich mich noch selber, nur das Mittagessen genieße ich im gemütlichen Restaurant.

Ich nehme mit Freude an Gymnastik, aktuelle Stunde mit Gedächtnistraining, Stammtisch und vielen weiteren Aktivitäten teil.

Der soziale Kontakt mit Bewohnern und Mitarbeitern des Hauses bereichert in besonderer Weise mein jetziges Leben.

Dieter Bügel

Für alle, die vor 1945 aufgewachsen sind

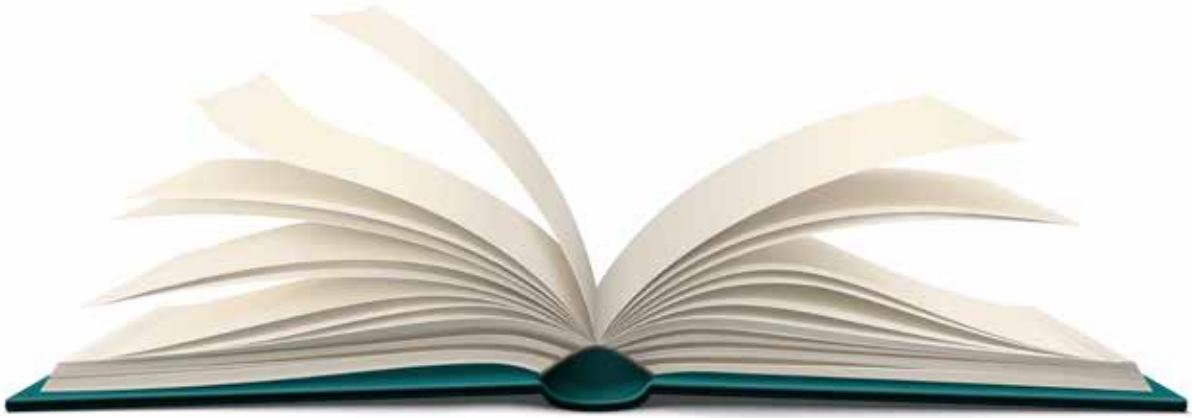
Wir wurden vor der Erfindung des Fernsehers, des Computers und des Handys geboren, kannten weder Tiefkühlkost noch Gefriertruhe. Auch Antibiotika und Antibabypille waren noch nicht auf dem Markt. Mehl und Zucker kauften wir in Tüten abgewogen, Sauerkraut und Heringe aus dem Fass, und selten gab es frische Brötchen. Wir konnten für 5 Pfennige ein Eistütchen und für 10 Pfennige eine Tüte Studentenfutter kaufen. Mit einem Taschengeld von monatlich 5 Mark kam man sich beneidenswert vor.

Wir besaßen noch keinen Geschirrspüler, Staubsauger, Kühlschrank oder gar eine Waschmaschine. Mit der großen Wäsche war man alle zwei Wochen gut 2 Tage beschäftigt. Wir haben erst geheiratet und dann zusammen gelebt. Mit „Jemandem" gehen, hieß schon fast verlobt zu sein. Wir liefen nicht wegen jedem Wehwechen zum Arzt. Wenn dieser einen Hausbesuch machen musste, dann war man wirklich sehr krank

Der Postbote trug zweimal pro Woche die Briefe aus. Das Briefporto betrug 10 Pfennige. Wir waren schon da, bevor es Radar, Telefax, Kugelschreiber, Kreditkarten oder Pampers gab. Ganz zu schweigen von Sonnenstudios, Fitnesscenter, Klimaanlage, Last-minute-Flüge, Kontaktlinsen und Tonband. Zu unserer Zeit trugen Mädchen nur zum Skifahren lange Hosen und die Jungen niemals Ohrringe. Nach der Grundschulzeit zahlten unsere Eltern Schulgeld, und wir kauften nach der Versetzung die Lehrbücher unserer Vorgänger – nach zähen Verhandlungen. Zu uns gehören die, die gekämpft und verloren haben, gefroren und gehungert haben, die glaubten und betrogen wurden, denen Schuld zugewiesen wurde, ohne dass sie sich schuldig gemacht hatten und welche die die Heimat verloren haben. Wir haben auch nicht vergessen was Not ist, in der Brot, ein Paar intakte Schuhe, einen wärmenden Ofen zu besitzen, schon Reichtum bedeuten konnte.

Wir haben inmitten von Trümmern, Not und Elend nicht nach Zukunftsperspektiven gefragt, wir haben sie unseren Nachkommen geschaffen. Wir mussten fast alles selber tun und mussten stets auf alles „Bock haben". Wen wundert es also, wenn wir manchmal mit dem Kopf schütteln, wenn wir uns heute Land und Leute ansehen. Aber wir haben alles überstanden, der liebe Gott hat unser Lebensschifflein nicht untergehen lassen!

Beitrag eines Bewohners



Impressionen …

Nachdenkliches

Die Morgengedanken im SWR-Radio gehören seit Jahren bei einer Tasse Tee zu meinen morgendlichen Ritualen. Dieser Beitrag hat mich vor Jahren besonders zum Nachdenken gebracht. Aber lesen Sie selbst.

Ihre
Claudia Rausch

Das Leben vertiefen

„Das Leben kann man weder verlängern noch verbreitern. Man kann es nur vertiefen." Der Spruch ist vom Schriftsteller Gorch Fock. Und er ist gut. Das Leben kann man nicht verlängern und auch nicht verbreitern, man kann es nur vertiefen. Stimmt aber nicht ganz, denn die Menschen werden immer älter und man kann das Leben schon ein wenig verlängern mit technischen Hilfsmitteln. Was aber den Menschen oft nicht unbedingt hilft. Was aber wohl stimmt, ist dass man das Leben nicht verbreitern kann. Man kann nicht alles machen. Man muss sich immer entscheiden. Sich entscheiden und verzichten, das sind ganz wesentliche Voraussetzungen dafür, das Leben vertiefen zu können, es intensiver, bewusster, und damit sinnvoll zu machen. Durch ein anderes Verhältnis zur Zeit zum Beispiel. Schnelligkeit lässt keine Intensität zu. Man kann nicht schnell streicheln und man kann auch nicht schnell mal verzeihen. Alle tiefen Erfahrungen haben mit einem entsprechend langen Maß an Zeit zu tun. Tiefer, intensiver wird das Leben auch durch Leid. Wenn man Leid nicht verdrängt, kann es eine Beziehung genauso vertiefen wie Freude. Und das Leben lässt sich überall dort vertiefen, wo sich das Leben sammelt. Im Wortsinne durch die Versammlung, die Gemeinschaft von Menschen. Bei einem Fest, wenn der freudige Anlass gemeinsam einfach schöner ist als einsam. Oder bei einem Trauerfall, wenn sich die Menschen um die Trauernden versammeln, um sie zu trösten. Sie spüren lassen, dass das Leben weitergeht, weitergehen muss. Und das Leben wird tiefer, intensiver durch innere Sammlung. Wenn ich mich sammle, mich konzentriere, wenn ich versuche durch Ruhe und Stille die Bruchstücke meines Lebens zusammen zu bekommen. Und ruhig, ganz und vielleicht sogar ein wenig heil dabei werde. Am Leib durch körperliche Ruhe und an der Seele durch Stille. Dann wird das Leben zwar nicht länger und auch nicht breiter, aber tiefer ...

Autor: Dr. Peter Kottlorz, Rottenburg/N., Katholische Kirche

Was der Frühling mit uns macht

Acht Dinge, die der Frühling mit dem Körper anstellt

Frühjahrsmüdigkeit hat jeder schon Mal gehört. Es gibt Menschen, die vermehrt an den steigenden Temperaturen an Müdigkeit leiden. Dramatisch ist es aber nicht, nach ein paar Tagen sollte diese verflogen sein. Verantwortlich hierfür sind die Umstellungen im Hormonhaushalt und die Auswirkungen der schwankenden Temperaturen auf die Blutgefäße. Ende März verursacht die Zeitumstellung einen Mini-Jetlag. Zwei Mal im Jahr wird die Zeit umgestellt. Die geraubte Stunde (30. März) bringt leichte Beschwerden mit sich.

Laut einer Umfrage leiden 30 % der Frauen und 28 % der Männer in den Tagen vermehrt unter Einschlafproblemen, Schlafstörungen und Müdigkeit am Tag. Dies verschwindet jedoch schnell, dennoch wünschen sich viele die Abschaffung der Sommerzeit. Für Pollenallergiker ist der Frühling die schlimmste Jahreszeit. Natürlich ist es schön, wenn die Sonne scheint, jedoch bringt dies auch nun einmal Nachteile. Die Birke schleudert vermehrt Pollen in die Luft. Frühblüher wie Hasel und Erle können Allergikern schon im Februar zu schaffen machen.

Im Frühling werden die Vitamin-D Speicher wieder aufgefüllt. Man sollte regelmäßig 18-20 Prozent der Körperoberfläche in die Sonne halten, das wären Gesicht, Hände und Unterarme. Das Vitamin steckt auch in fettreichen Lebensmitteln wie Hering, Makrele, Lachs, Hühnereiern und Margarine. Der Winterspeck lässt sich im Frühling leicht verlieren. Egal welche Jahreszeit - der innere Schweinehund lauert überall. Der Körper schüttet durch das Licht und wärmeren Temperaturen weniger Schlafhormone aus. Stattdessen zirkulieren mehr antreibende Hormone. Deshalb fühlen wir uns fitter und bewegen uns mehr. Lebensmittel wie Spargel erleichtern außerdem die Ernährung. Im Frühling ist die Haut sonnenempfindlich. Die Haut hat sich erneuert über den Winter. Unter der Kleidung war die Haut immer gut versteckt. Lüften wir unsere Kleidung, ist die Haut mit ihrer geringeren Pigmentierung der Sonne ziemlich schutzlos ausgesetzt. Bei langen Frühlingsspaziergängen und Picknicks hilft nur eins: eincremen mit Lichtschutzfaktor. Die Hormone spielen verrückt im Frühling. Durch die längeren und wärmeren Tage verändert sich der Hormon-Cocktail.

Durch das Sonnenlicht produziert der Körper weniger Melatonin, ein Schlafhormon. Das Glückshormon Serotonin steigert sich unter anderem bei optischen Reizen, da die Menschen leichter bekleidet durch die Straßen gehen. Außerdem ist im Frühling alles hell. Das führt zu positiven Gefühlen. Psychologischer Faktor: Auch der Mensch als Teil der Natur erwacht, wenn der Frühling kommt.

Allergie: Eine vielschichtige Aufgabe

Das Gefühl vieler Allergiker wird von der Wissenschaft bestätigt. Frühjahr und Sommeranfang wird für die Betroffenen immer mehr zur Belastung. Feinstaub und Neuanpflanzung allergener Baumarten in Städten erschweren die Situation.

So einen warmen Jahreswechsel wie 2022/23 hätte es seit der amtlichen Aufzeichnung der Wetterdaten vor gut 140 Jahren noch nie gegeben, sagt Prof. Dr. med. Karl-Christian Bergmann, Allergologe an der Berliner Charité und Leiter der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst. „Der Blütenflug war bereits Ende Januar in vollem Gange. Die Haselnuss- und Birkenpollen waren beispielsweise schon früh unterwegs. Auch die Gräserpollen regten sich vor dem eigentlichen Frühlingsbeginn." Eine Tendenz, die in den vergangenen zehn Jahren immer weiter zugenommen hat. „Was vermutlich auf eine Überlebensstrategie der Botanik zurückzuführen ist", sagt Prof. Bergmann. „Geraten Pflanzen in dieser klimatischen Stressphase unter Druck, senden sie mehr pflanzliche Spermien aus, um ihre Art zu erhalten. Das heißt, die Pollenbelastung nimmt damit zu."

Dr. med. Karl-Christian Bergmann, Allergologe an der Berliner Charité

Dabei wird der klimatische Stress gerade in den Ballungsräumen nicht nur durch den weltweiten Klimawandel verursacht. Gerade in den Städten spielt ein weiterer Faktor eine wichtige Rolle: Feinstaub. Verursacht durch unsere Lebensweise wie etwa Autofahren oder Heizen. „Da gibt es tatsächlich einen direkten Zusammenhang", weiß der Allergologe. „Je höher die Feinstaubbelastung in den Innenstädten ausfällt, desto mehr leiden die Menschen unter dem sogenannten Heuschnupfen. Das liegt daran, dass der Feinstaub die Aggressivität der Pollen auf die Schleimhäute der Betroffenen verstärkt. Wir können das als Wissenschaftler tatsächlich mit unseren Messwerten und dem daraus resultierenden, vermehrten Absatz von entsprechenden Gegenmitteln in den Apotheken belegen."

Laut dem Umweltbundesamt sei zwar die Feinstaubbelastung in den letzten Jahren gesunken, doch die internationalen Standards zur Feststellung der gefährdenden Belastung von Feinstaub seien völlig überholt, bedauert UBA-Luftexpertin Ute Dauert. „Hier wird es in

den kommenden Jahren eine Novellierung der Daten geben müssen, denn längst ist klar, Feinstaub ist selbst in geringen Konzentrationen viel gefährlicher als bislang angenommen. Das trifft die Umwelt, aber vor allem die Menschen. Denn die geltenden Grenzwerte für Feinstaub und Stickstoffdioxid sind vor mehr als 20 Jahren nach dem damaligen Wissenschaftsstand festgelegt worden. Das entspricht nicht den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die gesundheitlichen Auswirkungen von Luftverschmutzung. Ein im Oktober 2022 veröffentlichter Kommissionsvorschlag für eine neue Luftqualitätsrichtlinie sieht deutlich abgesenkte Grenzwerte vor", sagt Dauert gegenüber FORUM. Die Expertin gibt sich keinen großen Illusionen hin. Bis die Feinstaubgrenzwerte neu definiert werden, würde es wohl noch einige Monate, wenn nicht Jahre dauern. „So schnell mahlen die EU-Bürokratiemühlen nicht."

Neben der verheerenden Wechselwirkung von Feinstaub und Pollen ist es vor allem die zunehmende Erderwärmung, die Wissenschaftler und Praktiker aller Bereiche umtreibt. Längst ist klar, dass allergische Reaktionen der Menschen einen vielschichtigen Hintergrund haben und in vielen Fällen dazu beitragen. So würde ein Großteil der Allergiker von Geburt an unter einer übermäßigen Reizung der Schleimhäute leiden. Das ist genetisch bedingt. Doch viele Betroffene entwickeln erst im Laufe ihres Lebens Allergien, was auch durch Umweltgifte in der direkten Umgebung hervorgerufen werden könne, warnt die ökologische Immobilienentwicklerin Angela Balatoni. Dabei geht es unter anderem auch um die Verwendung von Baustoffen, wie zum Beispiel Wandfarben oder Bodenbelägen.

Vordringlich gehe es in den kommenden Jahren um klimaneutrales Bauen, sagt der Diplom-Landwirtschaftsökologe Matthias Werchan, damit sich gerade die Innenstädte nicht zu sehr erhitzen und somit auch die Pollenbelastung immer weiter antreiben. „Da ist vor allem die Politik gefordert, jetzt schnell auf diese Entwicklung zu reagieren, aber ich warne vor allzu großen Erwartungen. Die Botanik ist ein gigantischer Kleinkosmos, der Jahre braucht, um bestimmte klimatische Entwicklungen in seinem Wachstum umzusetzen." Dem diplomierten Landschaftsökologen macht Sorgen, dass trotz jahrelanger Warnungen die Versiegelung der Flächen unaufhaltsam fortschreitet. Damit steigt die Gefahr für Allergiker, dass sich gerade in den überhitzten Ballungsräumen immer neue Pflanzen ausbreiten, die in unserem Lebensraum in Nord-Europa bislang völlig unbekannt waren, und besonders empfindliche Menschen darauf nicht vorbereitet sind.

Pollenallergie zählt zu den häufigsten allergischen Erkrankungen. Auch Feinstaub kann Allergien fördern

„Wir haben in den letzten Jahren hier immer wieder Oliven-Pollen festgestellt, die tatsächlich aus dem Mittelmeerraum zu uns getragen werden. Aber auch Ambrosia-Pollen, die wiederum aus Ungarn oder der Ukraine stammen und ebenfalls Tausende von Kilometern fliegen, um in den norddeutschen Raum zu gelangen."

Entwarnung im vergangenen Winter kam übrigens von Mutter Natur selbst. Laut dem Deutschen Wetterdienst dürfte der letzte Winter einer der regenreichsten der vergangenen zehn Jahre gewesen sein. Die gut durchfeuchteten Böden sorgen nun für eine wahre Blütenpracht. Für Landschaftsökologen Matthias Werchan ist es nicht sinnvoll, nur durch den Abbau des Verbrauchs von fossilen Energien gegen den Klimawandel und damit im Sinne der Pollenbelasteten zu arbeiten. Vielmehr sei auch die Stadt- und Landschaftsplanung gefragt. „Gerade in den Städten wird dieser Trend zur frühen Pollenbelastung durch die Neuanpflanzung allergener Baumarten verstärkt. Darunter fällt unter anderem die fremdländische und stadtklimarobuste Purpurerle, die ihre Pollen gern schon um die Weihnachtszeit fliegen lässt, also Wochen vor den heimischen Erlen." Werchan verweist an dieser Stelle auf den Umstand, dass Allergologen dieser Entwicklung nur schwer hinterherkommen, da sie einen Teil der Pollenarten zwar kennen, aber noch keine probaten Gegenmittel verschreiben können, da es diese nicht in ausreichender Menge gibt.

Das Problem von Pollenallergien ist in ganz Europa mittlerweile nicht mehr zu unterschätzen, denn die Folgen sind gravierend. Allein der wirtschaftliche Schaden innerhalb der Europäischen Union wird durch die gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Arbeitnehmern auf etwa 100 Milliarden Euro pro Jahr beziffert. Doch es geht nicht nur um die Blütenpollen, sondern auch um Allergien durch die chemisch-technische Industrie. So müssen in Deutschland jedes Jahr rund 30.000 Jugendliche ihre Ausbildung abbrechen, da sie bestimmte Zusatzstoffe an ihrem Arbeitsplatz nicht vertragen. Das trifft vor allem dort das Handwerk, wo mit bestimmten Zusatzstoffen direkt umgegangen werden muss. Dazu zählen unter anderem das Friseur- und Bäckereihandwerk sowie die Bauberufe. Somit bleiben Allergien für Wissenschaft, Ärzte, Land- und Stadtplaner, aber vor allem für die Betroffenen eine vielschichtige Aufgabe.

Sven Bargel

Wir nehmen Abschied …

… von unseren verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohnern

Der Tod ist das Tor zum Licht
am Ende eines mühsam gewordenen Weges.
Franz von Assisi

WIR GEBEN DER PFLEGE EINE STIMME

Pflegekräfte müssen zusammenstehen – wie hier beim ersten proud to care Pflegekongress „Pflege meets Ruhpolding 2022“.

Die Pflege verdient mehr Gehör und Anerkennung, da sind wir uns einig. Doch wie können wir das Image der Pflege verbessern und wieder mehr Menschen für diesen vielfältigen Berufszweig begeistern?

Die Antwort: Wir müssen gemeinsam an einem Strang ziehen und ein neues Selbstbewusstsein bei den Pflegenden schaffen! Wir vom proud to care e. V. haben uns daher zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen und gemeinsam für eine bessere Repräsentation des Berufsfeldes zu kämpfen – mit Events für Pflegende, innovativen Konzepten und vielem mehr.

Denn ja, Pflege ist eine Berufung, auf die man stolz sein kann! Eine sinnstiftende Arbeit, bei der man am Ende des Tages weiß, dass man einen wichtigen Beitrag geleistet hat.

WE ARE PROUD TO CARE!

Willst du mehr über unsere Initiative erfahren oder möchtest uns sogar im Kampf für eine stärkere Pflege unterstützen? Dann informiere dich gleich unter: www.proud-to-care.de

#proudtocare

Wichtige Regeln bei Feueralarm

Warten Sie auf Anweisungen des Pflegepersonals. Sollten Sie Rauch bemerken, nutzen Sie die Notklingel oder begeben Sie sich in einen rauchfreien Abschnitt.

Sollten Sie Rauch in Ihrem Zimmer oder Apartment bemerken, verlassen Sie dieses und schließen Sie die Türe. Benutzen Sie unter keinen Umständen die Aufzüge.

Warum keine Aufzüge?

Beim Auslösen eines Feueralarmes fahren die Aufzüge automatisch ins Erdgeschoss und verbleiben dort mit geöffneten Türen stehen. Eine Weiterfahrt ist nicht möglich.

Der Grund besteht darin, dass bei Rauch die Lichtschranken nicht mehr funktionieren und dadurch die Türen nicht mehr schließen können, und auch Rauch in den Aufzug gelangen könnte.

Warum schließen sich Türen?

Bei Feueralarm schließen sich automatisch die Rauchabschlusstüren, damit sich kein Rauch im gesamten Gebäude ausbreiten kann.

Bitte versuchen Sie nicht, die Türen zu öffnen. Bleiben Sie in dem jeweiligen Bereich und warten Sie auf das Pflegepersonal, das Sie in einen sicheren Bereich führen wird.

Sudoku

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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

MEDIQ *at the heart of healthcare*

WIR SIND DA,
WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

Sie möchten nähere Informationen?
Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

Kostenlose Informationen:
0 800-33 44 800
Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de

Residenz Ambiente Pforzheim
Bissingerstraße 12 · 75172 Pforzheim
Telefon 07231 9104-0
pforzheim@residenz-ambiente.de
www.residenz-ambiente.de