

Juli 2021

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Das Reparatur Café Windeck hat wieder geöffnet
- 20 Jahre Seniorenbüro AKTIV in Windeck – Chronik ist fertiggestellt
- Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
- Apotheken stellen digitalen Impfnachweis aus
- Hohes Cholesterin, höheres Demenzrisiko
- Hausnotruf kann Leben retten
- Vermeidung von Rückenschmerzen bei der Gartenarbeit
- Rätselecke
- Impressum / Bankverbindung

Das Reparatur Café Windeck hat wieder geöffnet



Nächster Termin: 10. JULI 2021 - 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Wir öffnen unser Reparatur Café Windeck wieder. Am 10. Juli 2021 zwischen 9.30 Uhr und 12.30 Uhr steht Ihnen unser Reparaturteam wieder zur Verfügung. Auch unsere Näherin wird Ihnen wieder zur Seite stehen.

Wir freuen uns über Ihren Besuch. Die Regeln, die die Coronaschutzverordnung uns auferlegt, werden wir strikt beachten. Beim Betreten unserer Räume besteht daher derzeit noch Maskenpflicht.

Das Reparatur Café Windeck ist eine Initiative des Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.

Die Reparaturen sind kostenlos. Lediglich die Ersatzteile müssen selbst beschafft bzw. bezahlt werden. Spenden werden dankend angenommen.

Wir haben jeden zweiten Samstag im Monat von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr geöffnet.

Hier die weiteren Termine für dieses Jahr:

14.08.2021 - 11.09.2021 - 09.10.2021 - 13.11.2021 - 11.12.2021

20 Jahre Seniorenbüro AKTIV in Windeck – Chronik ist fertiggestellt

Wir haben die Chronik „20 Jahre Seniorenbüro“ fertiggestellt. In gedruckter Form wird sie in den nächsten Tagen an unsere Mitglieder versandt. Auf unserer Homepage kann diese Chronik als PDF heruntergeladen werden.

Sicher mit dem Fahrrad unterwegs



In die Pedale treten, den Fahrtwind spüren, Wald, Wiesen und Felder mit all ihren Farben, Gerüchen und Geräuschen erleben. Herrlich! Sind Sie auch begeisterter Radlfan? Laut Experten tun Aktive viel für die eigene Gesundheit, denn Radfahrer müssen verschiedene Dinge gleichzeitig tun: aufsteigen, treten, lenken, schauen, abbiegen, auf Autos achten.

Im **Senioren-Ratgeber** lesen Sie, auf welche Dinge ältere Menschen beim Einstellen ihres Fahrrads achten sollten – dazu die fünf besten Übungen für mehr Kraft und Ausdauer.



Den Senioren-Ratgeber gibt es in Ihrer Apotheke oder im Internet unter folgendem LINK:

<https://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Sicher-auf-dem-Fahrrad-unterwegs-537047.html>

Apotheken stellen digitalen Impfnachweis aus

Wer vollständig gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 geimpft ist, kann ab dem 14.6.2021 einen digitalen Impfnachweis in vielen Apotheken erhalten.

Die wichtigsten Fragen und Antworten gibt es in der Apotheken Umschau oder im Internet unter nachfolgendem, LINK:



<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/coronavirus/apotheken-stellen-digitalen-impfnachweis-aus-783437.html>

Hohes Cholesterin, höheres Demenzrisiko



Obwohl Cholesterin nicht aus dem Blut ins Gehirn gelangt, ist ein hoher Cholesterinspiegel mit einem erhöhten Risiko für Demenz verbunden.

Ergebnisse aus einer neuen Studie deuten an, dass bei diesem Zusammenhang Veränderungen beim Abbau von Cholesterin zu Gallensäuren eine Rolle spielen.

In der vorliegenden Studie wurde beobachtet, dass das Demenzrisiko bei Männern höher war, wenn sie Medikamente einnahmen, die die Rückgewinnung von Gallensäuren im Darm blockieren, wodurch der Cholesterinspiegel im Blut sinkt. Die Forscher gehen davon aus, dass der Abbau von Cholesterin zu Gallensäuren Signalwege im Gehirn beeinflussen könnte, die einen Effekt auf das Fortschreiten von Demenz haben. Dieser Effekt scheint geschlechterspezifisch zu sein, denn er wurde nur bei Männern beobachtet. Die Studie ist in der Zeitschrift „PLOS Medicine“ erschienen.

Lesen Sie den vollständigen Artikel unter folgendem LINK:

<https://www.aponet.de/artikel/hohes-cholesterin-hoeheres-demenzrisiko-24235>

Hausnotruf kann Leben retten

Das Hausnotrufsystem kann Leben retten. Im Notfall drückt der Teilnehmer nur einen Knopf und wird direkt mit der Hausnotrufzentrale verbunden. Dies ermöglicht schnelle Hilfe – zum Beispiel bei einem Sturz, bei dem der Gestürzte nicht mehr in der Lage ist, das Telefon zu erreichen oder ein Handy zu bedienen.

Der Hausnotruf ist ein offiziell anerkanntes Hilfsmittel für Senioren. Die Pflegekasse zahlt bei anerkannter Pflegebedürftigkeit, bereits ab Pflegegrad 1 des Betroffenen, einen Zuschuss. Die Nutzungsgebühren bezuschusst die Kasse mit bis zu 23 Euro pro Monat. Grundlage hierfür ist § 40 Abs. 1 des Sozialgesetzbuches (SGB XI).

Wichtig zu wissen ist, dass die Pflegekasse nur dann die Kosten für den Hausnotruf anteilig übernimmt, wenn Pflegebedürftige die meiste Zeit des Tages allein leben und jederzeit mit einer Notsituation aufgrund des Pflegezustands zu rechnen ist.

Voraussetzungen für die Kostenübernahme

Ihre Pflegekasse bezuschusst die Kosten für den Hausnotruf nur unter den folgenden Voraussetzungen:

- Es wurde bereits ein Pflegegrad anerkannt.
- Der Betroffene ist über den ganzen Tag oder weite Teile des Tages allein bzw. lebt mit jemandem zusammen, der im Notfall nicht in der Lage ist, Hilfe zu holen.
- Der Pflegebedürftige kann voraussichtlich aufgrund seines Zustandes in einer Notsituation keine Hilfe mit einem herkömmlichen Telefon rufen.

Die Kosten für Zusatzleistungen übernimmt die Pflegekasse in der Regel nicht. Die Leistungsgrenze bei anerkannter Pflegebedürftigkeit liegt bei den genannten 23 Euro für das Notrufsystem. Der Gesamtpreis wird allerdings mit den 23 Euro verrechnet, sodass die Zusatzkosten in der Regel verhältnismäßig gering bleiben.

Vermeidung von Rückenschmerzen bei der Gartenarbeit

Im Frühjahr gibt es im Garten viel zu tun. Es wird geputzt, geschnitten, gereicht, Pflanzen werden transportiert, Erde geschleppt und vieles mehr. Nicht immer macht der Rücken das alles problemlos mit, es zwickt und zwackt und manch einem fährt sogar ein sogenannter Hexenschuss ein, der mit starken Schmerzen verbunden ist.

Was ist ein Hexenschuss?

Der Hexenschuss, in der medizinischen Fachsprache Lumbago genannt, ist ein akuter Kreuzschmerz, der meistens von selbst wieder abheilt. Nach ein bis zwei Wochen haben die meisten Menschen den Hexenschuss gut und folgenlos überstanden. In Ausnahmefällen kann es auch etwas länger dauern. Die Ursache für die plötzlichen Schmerzen ist eine Über- oder Fehlbeanspruchung der Rückenmuskulatur, Bänder und Gelenke.

Symptome eines Hexenschusses

Der Hexenschuss tritt nicht immer unmittelbar nach einem bestimmten Ereignis auf, sondern oft erst Stunden oder Tage später, falls es einen bekannten Auslöser gab. Ein klassischer Fall für das Auftreten eines Hexenschusses, ist Gartenarbeit. Das viele Bücken, Arbeiten in gebeugter Haltung, Überstrecken oder Tragen schwerer Gegenstände begünstigt bei manchen Menschen einen Hexenschuss. Plötzlich macht sich ein stechender, sehr starker Schmerz auf einer Körperhälfte im Be-

reich zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäß bemerkbar. Die Betroffenen können sich kaum bewegen oder aufrichten und nehmen eine starke gebeugte Schonhaltung ein. Gelingt es, sich entweder auf den Rücken oder seitlich hinzulegen und die Beine anzuwinkeln, tritt oftmals etwas Linderung ein.

Therapie und Tipps

Was auf den ersten Blick paradox erscheinen mag, ist wichtig für den schnellen Heilungserfolg: Bewegen Sie sich, trotz der Schmerzen! Ruhephasen und Phasen schonender Bewegung sollten abwechselnd stattfinden. Wer rastet, rostet - dieser Spruch trifft beim Hexenschuss ins Schwarze. Mehrmals täglich können Sie versuchen, mittels der Stufenlagerung Linderung zu erreichen. Hierfür legen Sie sich auf den Rücken, auf eine nicht zu weiche oder zu harte Unterlage, und lagern die Beine im rechten Winkel auf einen Stuhl. Dadurch erfährt die Rumpfmuskulatur Entlastung und die Schmerzen lassen nach. Ebenfalls entspannend wirkt Wärme. Sie können sich entweder eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen auf den betroffenen Bereich legen, oder ein Wärmepflaster aus der Apotheke aufkleben, das über einen längeren Zeitraum wärmt und die Durchblutung anregt.

Damit bei der Gartenarbeit gar nicht erst ein Hexenschuss auftritt, können Sie vorbeugend einiges beachten. Verwenden Sie rüchenschonende Hilfsmittel wie Knieschoner, höhenverstellbare Gartenhocker oder eine gepolsterte Kniebank. Diese Artikel sind im Fachhandel erhältlich. Untersetzer auf Rollen erleichtern zudem den Transport schwerer Kübelpflanzen.

Fazit

Ein Hexenschuss kann jeden treffen. Die Schmerzen sind meistens sehr stark, vergehen aber in der Regel von selbst innerhalb von 7-14 Tagen. Sollten die Schmerzen so stark sein, dass Sie Schmerzmittel benötigen, länger als vier Wochen anhalten, oder mit Lähmungserscheinungen verbunden sein, so gehen Sie lieber vorsichtshalber zum Arzt und lassen die Ursache abklären.

Mehr Gesundheitsinformationen finden Sie auf www.gesundinformiert.de.

Rätsecke – Sudoku – Normal

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

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.
 Am Kirchweiher 21
 51570 Windeck-Dattenfeld
 Telefon: 02292 - 922308
 E-Mail: h.mueller@seniorenbuero-windeck.org
 V.i.S.d.P. Horst Müller, Vorsitzender

Bankverbindung

Westerwald Bank eG
 IBAN: DE 43 5739 1800 0036 2220 00
 BIC: GENO DE 51 WW1