

# „Aktiv zu Hause“ - Ausgabe Nr. 6

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause



Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist im Kommen – hohe Temperaturen bringen uns schon wieder ins Schwitzen. Damit die Hitze nicht zur Belastung wird, haben wir Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie zu Hause Gutes für sich tun können.

Natürlich finden Sie auch wieder allerlei Anregendes für Körper, Geist und Seele.

Übrigens: Die Lösungen zu den Rätseln dieser Ausgabe finden Sie in der nächsten Ausgabe

Bleiben Sie gesund – es grüßt Sie herzlich Ihr Team vom Seniorenbüro der Stadt Ludwigsburg

Von links nach rechts:

Anja Sickert

Tanja Hanussek

Christine Becker

Andrea Jirka

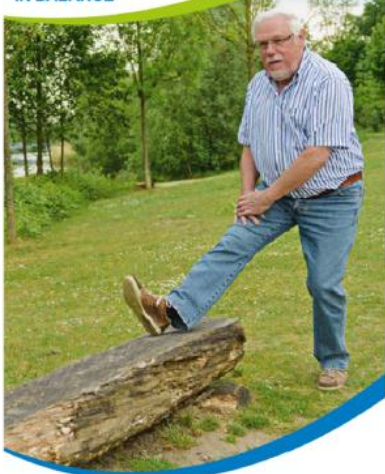
Sonja Bauer



Montag, 29. Juni 2020 – Bewegung

Tun Sie heute oder wann Sie Lust haben etwas für Beine und Füße. Viel Spaß!

älter werden  
IN BALANCE



**Beine und Füße (6)**

älter werden  
IN BALANCE

### **Dehnung der Oberschenkelrückseite:**

- stabiler Stand auf linkem Bein, Knie leicht beugen
- Ferse des rechten Beines nach vorn auf einem etwa kniehohen Gegenstand (Baumstumpf, Stein, Treppenstufe o. Ä.) aufsetzen
- Gesäß leicht nach hinten schieben und Fußspitze anziehen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist

• anschließend Seite wechseln

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

älter werden  
IN BALANCE



**Beine und Füße (7)**

älter werden  
IN BALANCE

### **Kräftigung der Beinmuskulatur (Einbeinstand):**

- stabiler Stand auf linkem Bein
- rechtes Bein vom Boden lösen, ca. 20 Sek. halten
- anschließend Seite wechseln

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

©BZgA AlltagsTrainingsProgramm

Weitere Übungen finden Sie auf: [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

Dienstag, 30. Juni 2020 - Gedächtnistraining

## Lesen mit Hindernissen

Bei dieser Fabel fehlen alle Satzzeichen und Wortzwischenräume.

Das macht das Lesen doch recht mühsam. Am besten Sie sprechen beim Lesen laut mit und ziehen dabei mit einem Stift nach jedem Wort einen senkrechten Strich.

d a s s c h i l f r o h r u n d d e r ö l b a u m

überstärkefestigkeitundruhestrittensichein  
schilfrohrundeinölbaumdasrohrwelchesvon  
demölbaumdeshalbgetadeltwarddassesaller  
stärkeentbehreundleichtvonallenwindenhin  
undherbewegtwerdeschwiegundsagtekein  
wortnacheinerkleinenweileerhobsicheinhefti  
gersturmdashinundhergeschüttelterrohrhatte  
denwindstößennachgegebenundbliebun  
beschädigtderölbaumdagegenwelcher  
sichdenwindenentgegengestemmthatte  
wurdedurchderengewaltgebrochen

Die Lösung gibt es nächste Woche - viel Erfolg !

Mittwoch, 01. Juli 2020 – „Endlich Sommer“

## Wassermelone-Gurke-Schafskäse-Salat – erfrischend, leicht und lecker

### ZUTATEN:

40 g Pistazien  
½ Salatgurke  
600 g Wassermelone  
100 g Schafskäse  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Stiele Minze  
2 Stiele Petersilie  
2 EL heller Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG:

Pistazienkerne grob hacken. Gurke waschen, eventuell schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Melonenfruchtfleisch von der Schale entfernen und in etwas größere Würfel schneiden. Schafskäse klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Essig, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren. Das Öl mit dem Schneebesen darunter schlagen. Dressing mit den restlichen Zutaten mischen und anrichten.

Mit Baguette servieren.

Trotz des hohen Wassergehaltes von rund 95 Prozent enthalten Melone und Gurke viele Vitamine und Antioxidantien, die unsere Zellen schützen. Dieser Salat ist supergesund und erfrischend!

***Guten Appetit***

## Donnerstag, 2.Juli 2020 – Kulinarisches aus Österreich

Schauen wir mal zu unserem Nachbarland Österreich. Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen rund um's Essen?

### Kulinarisches aus Österreich

- Marillen
- Buchteln
- Palatschinken
- Faschiertes
- Germ
- Paradeiser
- Schwammerl
- Ribisel
- Topfen
- Weichseln
- Obers
- Heurige

Die Lösung finden Sie – wie immer – in der nächsten Ausgabe

Viel Spaß !

## Freitag, 3.Juli 2020 – Tipps bei Hitze

### Trinken ist das A und O ?!

Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr. Das Durstgefühl bei älteren Menschen ist manchmal allerdings gestört. Deshalb ist es gut, eine große Kanne Wasser, Tee oder Saftschorle gut sichtbar auf den Tisch zu stellen. So sieht man wie viel Flüssigkeit man schon aufgenommen hat.

Aber: wer Herz- oder Nierenprobleme hat, legt die tägliche Trinkmenge mit dem behandelnden Arzt fest – da nicht zu viel getrunken werden darf.

### Rausgehen bei Hitze ???

Nutzen Sie die kühlen Morgenstunden. Zur Mittagszeit sollten Sie die Sonne unbedingt meiden. Denn die ältere Haut ist besonders empfindlich: sie verbrennt schneller und der Sonnenbrand bleibt für längere Zeit.

### Was sollte man essen ?

An heißen Tagen kann auch der Elektrolythaushalt durch starkes Schwitzen durcheinander geraten. Empfehlenswert sind Brühen, die den Salzhaushalt wieder ausgleichen. Achten Sie auf vitaminreiche, leichtere und fettärmere Kost.

### Kleidung und Bettwäsche

Tragen Sie luftdurchlässige Kleidung. Die Bettdecke sollte leicht sein oder nur aus einem Laken bestehen.

### Räume kühl halten

Lüften Sie in den frühen Morgenstunden und spät abends und halten Sie tagsüber die Rolläden und Vorhänge geschlossen. Auch feuchte Handtücher an der Fensterscheibe tragen zur Kühlung bei.

### Medikamente

Einige Medikamente beeinflussen den Flüssigkeitshaushalt (z.B. Entwässerungstabletten). Fragen Sie den Hausarzt, ob Sie an der Dosis oder Einnahmezeitpunkt etwas ändern sollen.

## Wir sind für Sie da:

Seniorenbüro 07141 910-2014 seniorenbuero@ludwigsburg.de	Sprechzeiten Montag bis Freitag 10 bis 12 Uhr
Senioren-Kontakt-Telefon 07141 910-4262	Sprechzeiten Montag 10-12 Uhr Dienstag 10-12 Uhr (wurde geändert) Freitag 10-12 Uhr
Pflegestützpunkt 07141 910-3123 pflgestuetzpunkt@ludwigsburg.de	Sprechzeiten Montag 14-16 Uhr Mittwoch 10-12 Uhr Donnerstag 16-18 Uhr Freitag 10-12 Uhr
Anlauf- und Koordinierungsstelle für Hilfsangebote 07141 910-2825 buengerengagement@ludwigsburg.de	Sprechzeiten Montag bis Freitag ganztägig

## Bitte beachten Sie:

Zurzeit sind wir nur telefonisch oder per Email erreichbar. Persönliche Termine werden nur in Ausnahmefällen, nach telefonischer Abklärung vergeben!

## Lösungen zu den Rätseln der Ausgabe Heft 5

Lösung vom Gedächtnistraining – Zeichenkombinationen: Ge/ge kommt 32 mal vor !

### Lösungsbeispiele Wortfamilien

*Sonne:* Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnenblume, Sonnencreme, Sonnenstrahlen, Sonnensystem, Sonnenuhr, Sonnenschutz, Sonnenbad, Sonnenterrasse

*Eis:* Eiszeit, Eissorte, Eiscafé, Eiszeit, Eisblumen, Eiszapfen, Eisbecher, Eisschnelllauf, Eisfischen, Eisschrank

*Wasser:* Wasserleitung, Wasserglas, Wasserverschmutzung, Wassertank, Wasserwerk, Wasseruhr, Wasserversorgung, Wassersport, Wasserschlange, Wasserstrudel

*Blume.* Blumenschmuck; Blumenkranz; Blumenwiese; Blumenvase; Blumendekoration; Blumenerde; Blumentopf; Blumenkohl; Blumenverkäufer; Blumenbeet

## Rund um die Erdbeere

Erdbeeren sind mehrjährig, gehören zu den Rosengewächsen, reifen nicht nach, sind botanisch Nüsse. Die Blütenblätter sind weiß. Ein Erdbeermund ist ein Kussmund.