

Der Seniorenstift



Seniorenheim der St. Johannis-Spital Stiftung





Das kostenlose Informationsmagazin des Seniorenstifts Stadt Passau

Impressum

Inhalt:

Vorwort	Seite	3
Geburtstagskinder	Seite	4
Fotoausstellung	Seite	5
Maidult - Bgl. Heiliggeist Stiftung	Seite	6
Musikantenstadl - Bgl. Heiliggeist Stiftung	Seite	7
Heimbeiratswahlen - Bgl. Heiliggeist Stiftung	Seite	10
Feuerlöschübung	Seite	11
Johannes der Täufer	Seite	13
Grand Prix der Musik - St. Johannis Spital Stiftung	Seite	14
Neuigkeiten - St. Johannis Spital Stiftung	Seite	15
Sommermärchen - St. Johannis Spital Stiftung	Seite	18
Picknick – St. Johannis Spital Stiftung	Seite	19
Aktion Rollentausch - St. Johannis Spital Stiftung	Seite	19
Gesundheitsecke	Seite	20

Œ

Impressum:

Der Seniorenstift ist ein kostenloses Informationsmagazin für Bewohner, Angehörige und Interessierte der Seniorenheime Bgl. Heiliggeist-Stiftung und St. Johannis Spital Stiftung Passau.

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Horst Matschiner, Werkleiter Seniorenstift Stadt Passau,

Rindermarkt 10, 94032 Passau

Horst.matschiner@passau.de www.seniorenstift-passau.de

Ausgabe: Sommer 2008

Anzeigen und Gestaltung: Radka Torzillo

Titelseite/Bild: noch nüchterne Bienen im

österreichischen Aug, Bezirk Schärding

Redaktion: Heimleitung, Verwaltung und Bewohner

Bgl. Heiliggeist Stiftung und St. Johannis Spital Stiftung

Druck: Druckerei Simon

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Freunde unserer Heime,

unsere Heimzeitung "Der Seniorenstift" kann mit dieser Ausgabe sein einjähriges Bestehen feiern. Finanziell ermöglicht wird die Herausgabe der Publikation durch die Aufnahme von Werbeanzeigen. Allen Firmen und Personen die sich bisher mit einem Inserat beteiligt haben, möchte ich daher danken. Durch ihren finanziellen Beitrag ist es gelungen, unser Heimleben in Wort und Bild eindrucksvoll darzustellen.

Im Rahmen der Kommunalwahlen wurden auch die ehrenamtlichen Verwaltungsräte im Bereich der Stadt Passau neu bestellt. Auch in den kommenden sechs Jahren werden uns Frau Hildegunde Brummer als Verwaltungsrätin des Heiliggeist Spitals und Herr Hans Öller als Verwaltungsrat des St. Johannis Spitals begleiten. Nachdem beide Verwaltungsräte nicht mehr dem Stadtrat angehören, haben Sie die notwendige Zeit, um sich dieser wichtigen Aufgabe noch intensiver widmen zu können.

Auch der Werkausschuss Seniorenstift Stadt Passau, als der für unsere Belange zuständige Stadtratsausschuss, wurde zum Teil neu besetzt. In einer ersten Sitzung konnten wir bereits die Erfahrung machen, dass alle Ausschussmitglieder ein großes Interesse an der Führung der städtischen Seniorenheime haben.

Gerne darf ich unseren Verwaltungsräten und den Mitglieder des Werkausschusses auch im Namen des gesamten Personals weiterhin eine vertrauensvolle Zusammenarbeit anbieten.

Mit besten Sommergrüßen Ihr

Cottom

Horst Matschiner Werkleiter



Die Herausgabe der Heimzeitung wird von der Sparkasse Passau unterstützt.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Fair. Menschlich. Nah.

Sparkasse Passau

Geburtstagskinder

Bgl. Heiliggeist Stiftung

Juni 2008

Köder Otmar Krompaß Anna Rohrhofer Rudolf Zboril Josefa

Juli 2008

Prohaska Erich Raab Josefine Scheuer Maximilian Schilleder Martha Steinhofer Therese Stockmeier Anna Tröger Hedwig

August 2008

Ecker Katharina Fischbauer Erich Lemberger Rosa Neidlinger Johann Reindl Cecilia Schieszler Elisabeth Silzer Rudolf

C3

Glück ist gar nicht mal so selten, Glück wird überall beschert, Vieles kann als Glück uns gelten, was das Leben uns so lehrt.

Glück ist jeder neue Morgen, Glück ist bunte Blumenpracht, Glück sind Tage ohne Sorgen, Glück ist, wenn man fröhlich lacht.

Glück ist Regen, wenn es heiß ist, Glück ist Sonne nach dem Guss, Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst, Glück ist auch ein lieber Gruß.

St. Johannis Spital Stiftung

Juni 2008

Dorsch Edeltraud Hierweger Hilda Nigl Hildegard Weber Erika Zitzelsberger Josef

Juli 2008

Fesl Frieda Heuberger Leopoldine Meyer Margarete Mayerhofer Anna von Kutzschenbach Diter

August 2008

Klaffenböck Eleonore Resch Lieselotte

Œ

Mit den Flügeln der Zeit fliegt die Traurigkeit davon.

Jean de La Fontaine

Glück

 $\mathcal{O}3$

Glück ist Wärme, wenn es kalt ist, Glück ist weißer Meeresstrand, Glück ist Ruhe, die im Wald ist, Glück ist eines Freundes Hand.

Glück ist eine stille Stunde, Glück ist auch ein gutes Buch, Glück ist Spaß in froher Runde, Glück ist freundlicher Besuch.

Glück ist niemals ortsgebunden, Glück kennt keine Jahreszeit, Glück hat immer den gefunden, der sich seines Lebens freut.

Clemens von Brentano

Fotoausstellung "Generationen – Miteinander gelingt's"

Unter dem Motto "Generationen – Miteinander gelingt's" rief der Katholische deutsche Frauenbund auf, Berührungspunkte zwischen den Generationen fotografisch darzustellen. Die schönsten Einsendungen des Foto-Wettbewerbs sind zu einer Wanderausstellung zusammengestellt worden. Diese durfte in den Räumen des Johannis-Stift ausgestellt werden.







Bei der Ausstellungseröffnung im Garten begeisterte die vielen Gäste, darunter Bürgermeister Urban Mangold, zahlreiche Stadträte, Bewohner und Vertreter der Besuchsdienste die Sensibilität, mit der die Fotografinnen das Thema umsetzten. Sehr einfühlsam drücken die Bilder das Miteinander aus. Keine großartigen Dinge, sondern Alltagssituationen spiegeln das Miteinander wieder. Ein Teil der ein-



gesandten Bilder wurde auch in einen Geburtstagskalender aufgenommen. Bärbel Benkenstein-Matschiner, stellvertretende Diözesanvorsitzender der KDFB, überreichte der Heimleiterin Sonja Stadler als Dankeschön und Erinnerung für die Unterstützung diesen Kalender.

Bärbel Benkenstein-Matschiner





Das Sanitätshaus Aktuell eK



Partner Ihrer Gesundheit!
Inkontinenz- und
Stoma-Versorgungen

Hilfsmittel zur Rehabilitation, Kranken- und Altenpflege

Für Ihre Füße! Bequemschuhe, Diabetesadaptierte Fußbettungen

Für Ihre Beine! Kompressions-Strümpfe, Stützstrümpfe, u.v.m.



Josef-Großwald-Weg 1 94036 Passau Tel. 0851 / 988 28-0 Fax 0851 / 988 28-28

Passau Pocking Vilshofen Osterhofen Waldkirchen

Seniorenheim

Maidult in der Bgl.Heiligeist Stiftung am 29.04.2008

Heuer wurde in der Bürgerlichen Heiliggeist Stiftung die erste hauseigene Maidult veranstaltet. Die Bewohnerinnen und Bewohner feierten bei 40 Liter Bier, Käse, Rosswürste, Leberkäse und Brezeln einen gemütlichen Nachmittag der unter dem Motto









" Maidult in der Bürgerichen Heiliggeist Stiftung" stand.







Unser Musiker Herr Max Fuchs spielte schöne Stimmungslieder die zum Schunkeln einluden und für gute Stimmung sorgten. Nach dem schönen Nachmittag waren sich alle einig, dass dieses Fest auf alle Fälle nächstes Jahr wieder statt finden soll.

Premiere im Bgl. Heiliggeist Spital

Erstmals trafen sich am 09.05.2008 verschiedene berühmte Interpreten zu einem Musikantenstadl im Speisesaal. Von Roberto Blanco, Nana Mouskuri bis zu den Schlümpfen gaben sich viele "Stars" das Mikrophon in die Hand und sangen viele alte Lieder, die von den Bewohnerinnen und Bewohnern mitgesungen oder mitgesummt wurden. Erinne-

rungen an Früher wurden bei vielen wach. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für diesen schönen Nachmittag sowie an unseren Tontechniker Herrn Schimek, der immer für die richtige Lautstärke sorgte.

Dies wird mit Sicherheit nicht der einzige Musikantenstadl im Hl. Geist Stift gewesen sein.

















Heimbeiratswahl

Am 15.07.2008 fanden im Seniorenheim der Bgl. Heiliggeist Stiftung die Wahlen für den neuen Heimbeirat für die nächsten 2 Jahre statt. Insgesamt standen 9 Kandidaten zur Auswahl (7 Bewohner/innen und 2 Angehörige).

Gewählt wurden:

1.	Herr Scheuer Max	27 Stimmen
2.	Frau Scherbel Emilie	25 Stimmen
3.	Frau Föckersberger Hildegard	21 Stimmen
4.	Herr Lex Rudolf	21 Stimmen
5.	Herr Rohrhofer Rudolf	17 Stimmen









Ersatzmitglieder sind:

Fr. Schulz Nonny, Fr. Riederer Annemarie, Fr. Riedl und Fr. Ruhmannseder.









Als Vorsitzender wurde Herr Scheuer gewählt. Stellvertreterin ist Frau Scherbel.

Wir wünschen dem neuen Heimbeirat ein gutes Gelingen und möchten uns gleichzeitig bei Herrn Rohrhofer für die geleistete Arbeit als langjähriger Vorsitzender sehr herzlich bedanken.

Wir stellen uns vor:



Christian Blüml

Ich bin 30 Jahre alt, gebürtige Niederbayer, habe ein Kind und in meiner Freizeit praktiziere ich als Hobby "Handball".

Meine Ausbildung zum Koch machte ich im Landhotel Schnitzmühle. Seit 1998 absolvierte ich auch Ausbildungen zum Stabsunteroffizier und Küchenleiter bei der Bundeswehr, wo ich selbst als Ausbilder der Feldköche in der Großküche und an der Feldküche aktiv war.

Während meines Auslandseinsatzes in Afghanistan (4 Monate) führte ich zwei Feldküchentrupps und war verantwortlich für den Einkauf, Transport und die Lagerung der Lebensmittel.

Danach absolvierte ich eine Ausbildung zum Diätkoch und Küchenmeister. Als Küchenlehrmeister bei der Wehrbereichsverwaltung in München beschäftigte ich mich mit dem Ausbilden und Weiterbilden von Küchenmeistern.

Seit 2008 bin ich als Betriebsleiter bei der Firma Schubert tätig.



Seniorenheim

Sommerfest in der Bürgerlichen Heiliggeist Stiftung

Am Donnerstag den 17. Juli 2008 fand unser Sommerfest statt. Leider könnten wir heuer unseren Garten für dieses schöne Fest nicht nutzen. Die Bewohnerinnen und Bewohner, Gäste und Mitarbeiter ließen sich

trotz schlechten Wetter die gute Laune nicht verderben.

Unser Musiker, Herr Max Fuchs spielte tolle Lieder. Die Bewohnerinnen und Bewohner schunkelten, sangen und einige Bewohner tanzten sogar.













Neber der tollen Musik wurden auch Theateraufführungen unserer Kolleginnen Voggenreiter Waltraud und Süß Helga vorgetragen.

Einherzliches Vergelts` Gott. Traditionell beim Sommerfest gab es selbst gebackene Kuchen von den Mitarbeitern, die hervorragend schmeckten. Die Küche versorgte unsere Bewohner und Gäste mit Grillfleisch, Leberkäse, Grillwürste und einem tollen Salatteller. Wir freuen uns aufs nächste Jahr und auf ein neues schönes Sommerfest.





Œ

Feuerlöschübung - Sicherheit und Brandschutz im Seniorenstift der Stadt Passau

Auf Anregung des Personalrates wurde in diesem Jahr neben der normalen Brandschutzbelehrung dem Personal der Gebrauch und Umgang mit
einem Feuerlöscher näher erläutert.
Interessierten Beschäftigten des Seniorenstifts wurde die Möglichkeit
geboten, selbst Feuerlöscher zu bedienen und einen simulierten Brand

zu löschen.

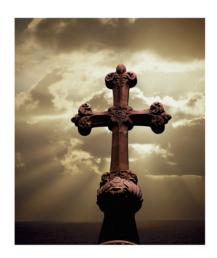
Die Altenpflegekräfte bewiesen sich als sehr geschickt in der Handhabung der Feuerlöscher.

Ein großer Dank geht an Herrn Johann Thiermayer, die Sicherheitsfachkraft der Stadt Passau, für die Unterweisung und Organisation der Feuerlöschübung.





Wir verabschieden uns



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

Bgl. Heiliggeist Stiftung St. Johannis Spital Stiftung

Klinger Karl

Es tut weh, diese Leere zu spüren. Es tut weh, Dich nicht mehr zu berühren. Es war noch viel zu sagen. Es gab an Dich noch so viele Fragen. Dich zu verlieren war unsagbar schwer, doch Dich zu vermissen noch viel mehr.



Geburtsfest des St. Johannes

Liebe Heimbewohner unseres Johannes-Stiftes,

in diesem Jahr hat sich am **24. Juni** gar Herr Domkapitular Helmut Reiner bei Ihnen im Haus eingefunden, um mit Ihnen gemeinsam das Geburtfest des Schutzpatron Ihres St. Johannes Stiftes zu feiern.





Gewiss ein bedeutsamer Tag, der mit unserem Haus mehr zu tun hat, als wir auf den ersten Blick meinen: erweist sich doch ein Geburtsfest immerzu als ein Fest des Lebens! Hoffentlich vermögen auch Sie selbst noch ihren eigenen Geburtstag als ein Freudenfest zu erleben, auch wenn sich mit den zunehmenden Lebensjahren so mancherlei Beschwer auftut. Dennoch eröffnet sich gerade mit der höheren Lebensreife ein tieferer Einblick in das Leben, der Ihnen vielleicht gar ein verschmitztes Schmunzeln über Ihr bisheriges Leben zu entlocken versteht... Ähnlich mag es wohl auch den Eltern von Johannes ergangen sein, als sich noch in ihrem hohen Lebensalter im Bäuchlein seiner Mutter Elisabeth endlich das immer schon ersehnte Leben abzuzeichnen begann. Vielleicht entschlüpfte eben seinen Eltern Zacharias und Elisabeth ein erleichtertes "Gut Ding will Weile haben!". Hierin eröffnet sich tatsächlich, wie Sie alle wohl aus eigener Erfahrung am besten wissen, eine wahre Lebenskunst.

Jedenfalls kommt es nicht von ungefähr, dass ihr Sohn von seinen Eltern den selbstredenden Namen Johannes bekam, der in unsere Muttersprache mit "Gott hat Gnade erwiesen" zu übersetzen ist. Ein Name, der Bände spricht, ist nun einmal weit mehr als Schall und Rauch! Vielleicht kann dieser Name auch uns in unserem Hause ein kleiner Wegweisen sein, wenn wir immer wieder verstehen, uns im Umgang miteinander spüren zu lassen, dass wir uns so nehmen, wie wir nun einmal sind. Trotz mancher Ecken und Kanten manches Mal gar Gnade vor Recht ergehen zu lassen, wäre wirklich eine wahre Lebenskunst.

Machen wir uns nämlich nichts vor: Wir alle haben unsere Vorzüge! Begnadet sind wir alle, je auf unsere Weise – ganz gewiss!! Lassen wir uns dies nur spüren, denn schließlich braucht sich niemand von uns zu verstecken!!! Bereits im Mutterschoß lässt dies **Johannes** seiner Mama und seinem Papa trotz ihres bereits vorgerückten Alters spüren! Schließlich ist für Gott nicht unmöglich, wie wir schon in der Bibel lesen können! Auch in unserem Hause ist vieles möglich! Entdecken Sie in unserem Hause Ihre eigenen Möglichkeiten...

Pfarrvikar Christian Fröschl

Seniorenheim

Grand Prix der Musik

Traditionell und trotzdem mit vielen Neuheiten startete der Grand Prix der Musik am 07. Juli. Neue Dekorationen, neuer Moderator und vor allem viele neue Interpreten auf einem sehr hohen Niveau waren an diesem Tag die richtige Mischung für unsere Einrichtung. Verschiedene Interpreten aus den verschiedensten Musikrichtungen füllten den Speisesaal des Hauses mit deren Stimmen. Aus dem Inland und Ausland kamen nach Passau Stars wie Johannes Heesters, Rex Gildo, Anita & Roy Black, Maria und Margot Hedwigs,





Cindy und Bernd, Gus Bacus, Manuela, Klaus & Klaus, Günther Gabriel, Trude Herr, Baby Bell, Waether Girls und Elvis Presley. Alle bekannten Titel wurden aber nicht nur von den Sängern gesungen, sondern auch vom gesamten Publikum. Horst Matschiner in sei-

ner Rolle als Moderator führte alle Anwesenden durch den wunderbaren und stimmungsvollen Nachmittag. Es war ja eine Grand Prix, bei der es nur Gewinner gab. Nicht nur einen, denn es waren sowohl Heimbewohner als auch Mitarbeiter, die einen großen Applaus und Lob verdienten. Danke an alle für die sehr professionelle "oskarverdächtige" Gestaltung der Show. Wir haben alle einen "Megapreis" gewonnen.











St. Johannis Spital Stiftung

Neuigkeiten aus dem Keller

Am 20.Juni bekamen die Waschküchendamen des St. Johannis Spitals die dringend benötigte Muldenmangel und eine neue Waschmaschine, da "die Alte" in Rente ging. Die beiden Geräte wurden feierlich durch den Paten Horst Matschiner auf die Namen "Eros" und "Da Beppi" getauft. Nach einer kurzen Feier nahm Herr Matschiner an einer Weiterbildung "Das perfekte Wäschefinish – Grundlagen im Umgang mit Muldenmangeln" teil.

Damit ist die Urlaubsvertretung gesichert!



Ist Fußball ansteckend?

JA! Die Europameisterschaft 2008 trieb alle in den Wahnsinn. Egal ob Mann oder Frau, egal ob Heimbewohner oder Mitarbeiter... alle wurden mit dem Fußballfieber angesteckt. Der Höhepunkt war jedoch am 29. Juni 2008, denn die deutsche Nationalmannschaft spielte gegen der spanischen "La Furia Roja" im Finale! Es war ein heißer Sonntag. Mit lauter Musik und super Stimmung erwarteten alle den Anpfiff. Was danach geschah, bleibt uns allen in schmerzhafter Erinnerung.

Der bessere möge gewinnen ... E viva Espaná ... wir sehen uns in 2 Jahren in Südafrika!

Œ



Vielen Dank...

Seit fast 3 Jahren ist Frau Erika Weber die Vorsitzende des Heimbeirates. In dieser Zeit ist die Zusammenarbeit zwischen dem Heimbeirat und der Heimleitung stets hervorragend gelungen. Für das ausgezeichnete Engagement bedankte sich der ehrenamtl. Verwaltungsrat Herr Hans Öller im Namen des ganzen Heimes bei Frau Weber. Wir wünschen Frau Weber und

dem Heimbeirat auch für die Zukunft alles Gute.



Auf Wiedersehen im Wintergarten

Zum ersten aber auch zum letzen Mal veranstalteten wir auf der Dachterrasse des Heimes ein Grillfest. Da diese zu einem Wintergarten umgebaut wird, wollten wir uns mit einer kleinen Feier von unserer Terrasse verabschieden und gleichzeitig das schöne Wetter nutzen, um mit Bewohnern der Pflegeabteilung und deren Angehörigen einen schönen Tag nah zu verbringen. Der Grillmeister, Herr Merklein, machte seinen Job super und bei angenehmer Musik und

leichten Wind genossen wir die wundervollen Stunden.



C3

Dienstjubiläum

Liebe Emma Göttl,

die Zeit vergeht und es ist kaum zu glauben: am 30. September 2008 darfst Du Dein 25-jähriges Dienstjubiläum feiern. Wir wünschen Dir für die Zukunft nicht nur im Dienst alles Gute.



Œ

Fleiß ohne Preis

Fleißig waren unsere Haustechniker kurz vorm Sommerfest: Alles wurde blitzeblank geputzt; von innen und von außen. Schade, dass es kurz nach diese Aktion geregnet hat.





Tel. 0171/51 32 675

assist Heimpflege-Bedarf GmbH · 66661 Merzig



Christine Behringer

HAARSTUDIO CHRISTINE

Inh. Christine Behringer
Trasham 14
94161 Ruderting

Tel.: 08509/3651 oder 0151/18335333

Seit Mai 2008 biete ich zusammen mit meiner Kollegin Andrea meine Friseurdienste als selbständige Friseurmeisterin nicht nur im Seniorenheim der Bgl. Heiliggeist Stiftung sondern auch in meinem neu eingerichteten Salon in der St. Johannis Spital Stiftung.

Aufgaben wie Dauerwelle, Farbe und Schnitte auch für ältere Bewohner führen wir fachgerecht aus.

Wir sind für Sie da: Seniorenheim der Bgl. Heiliggeist Stiftung Mittwoch von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Seniorenheim der St. Johannis Spital Stiftung

Mittwoch von 12.30 Uhr bis 15.00 Uhr

Wir hoffen alle Ihre Wünsche erfüllen zu können und freuen uns schon auf

Ihr Besuch.

OB



Seniorenheim

Sommermärchen

Es war einmal, vor den dichten Wäldern des Bayrischen Waldes, an einem großen Fluss, der Donau heißt eine Stadt. In dieser Stadt steht ein Haus, das als St. Johannis Spital bekannt ist

So könnten die ersten Wörter eines Sommermärchens sein. Ein Märchen, das einen Tag in einem Seniorenheim beschreibt. Kein gewöhnlicher Tag, sondern der 25. Juli 2008, der Tag, an dem das große "Sommerfest" gefeiert wurde. Obwohl das Wetter nicht gerade freundlich war und wir im Speisesaal feiern mussten, war es ein gelungenes Fest. Zahlreiche Ehrengästen, Angehörigen und Freunde besuchten unser Seniorenheim.

Die Stimmung wurde im Laufe des



Nachmittags durch Herrn Wölfl und seine Musik immer besser. Dank einer super Idee unserer Bewohnerin Irene von Kutzschenbach, bekam auch die







Prominenz eine Chance, sich in einem Quiz über das St. Johannis Spital zu beweisen. Nach einem ausgezeichneten Abendessen mit verschiedenen Grillspezialitäten kam es zum Höherpunkt des Tages – der Sommerfesttombola. Vielen Dank an alle Firmen, die uns mit ihren Spenden diese Verlosung ermöglicht haben.

Das Auge bekam was zum Sehen, die







Ohren zum Hören...und die Seele...viele schöne Erinnerungen an die paar wunderbaren Stunden zusammen.



Und in diesem Sinne ... bis in einem Jahr!

St. Johannis Spital Stiftung

Sommerpicknick am 5. August

Auch heuer haben es die Bewohner und die Mitarbeiter des St. Johannis Spitals gewagt, sich an eine Reise ins Ausland zu begehen. Dank organisatorischer Unterstützung von Hr. Öller und mit Hr. Matschiner als Reiseführer besuchten wir das entfernte und sehr gastfreundliche Österreich. Das Resultat des Tages: schöne Natur, frische Bergluft, viel Sonne schmackhafte und super gegrillte Bratwurst (danke lieber Herr "Obergrillmeister"), eine Unmen-

ge an Relax und viel "Eingelegte Früchte". So muss Urlaub – auch wenn nur kurz- immer sein. Danke Frau Stadler.



C

Aktion Rollentausch im St. Johannis Spital

Bei einem Kurzpraktikum im Rahmen der "Aktion Rollentausch" hat Bernhard Roos, SPD-Kandidat für die Landtagswahl am 28.September und beruflich 1. Bevollmächtigter der IG Metall Passau im Seniorenheim der St. Johannis-Spital Stiftung ein Informationsgespräch mit Horst Matschiner, dem Werkleiter der städtischen Altenheime, geführt und auf der Pflegestation selbst Hand angelegt (siehe Foto). Frau Anna Donaubauer und Frau Maria Pelinka genossen die persönliche Betreuung durch den Kurzpraktikanten Bernhard Roos.

Horst Matschiner konnte von erfolgreichen Sanierungsschritten und weiteren Investitionen in die Qualität von Wohnwert wie den Bau eines Wintergartens und der Pflege über vermehrte Weiterbildung der Beschäftigten berichten. Bernhard Roos zollte diesen Vorhaben hohen Respekt und zeigte sich gegenüber den Sorgen des Werkleiters bezüglich der anstehenden Pflegesatzverhandlungen mit dem Bezirk

Niederbayern und den Pflegekassen sehr aufgeschlossen.

"Es geht nicht an, die Heime und Pflegeeinrichtungen durch bewusstes Unterschreiten der unter Wahrung aller erzielbaren Kosteneinsparungen erreichten Kostensätze sehenden Auges in massive Defizite zu treiben, zumal auf der Personalkostenseite die Beschäftigten durch den Haustarif eine circa 10prozentigen Verzicht leisten," so Roos, der anschließend anmerkte: "Bei der Schwere der Arbeit insbesondere im Pflegebereich müsste diese Aufgabe im Dienst am Menschen sowieso weitaus besser bezahlt werden!"



Wie das Wetter auf uns wirkt

Jetzt klagen wir ständig über Müdigkeit, der Kopf brummt häufiger als sonst, und im Büro scheint jeder schlechte Laune zu haben. Das liegt alles nur am Wetterumschwung, heißt es oft. Doch stimmt das überhaupt? "Das Wetter kann uns zwar nicht krank machen", sagt Angela Schuh, Autorin des Buches "Biowetter". "Aber es kann subjektive Befindlichkeitsstörungen hervorrufen und bestehende Erkrankungen verschlechtern". Angela Schuh erforscht als Professorin für medizinische Klimatologie an der Uni München wie das Wetter auf den Menschen wirkt. Eine Erkenntnis ihrer Wissenschaft: Frauen haben eher als Männer das Gefühl, dass das Wetter ihr Wohlbefinden beeinflusst. "Grundsätzlich aber reagiert jede Pflanze, jedes Tier und natürlich jeder Mensch auf Wetterveränderungen", sagt Schuh. Ob es nun heißer oder kälter, trockener oder feuchter wird – der Körper passt sich an die neuen Bedingungen an.

Bei gut der Hälfte aller Deutschen löst diese Regulation Beschwerden aus: Sie sind wetterfühlig und haben Kopfschmerzen, Schlaf- oder Konzentrationsprobleme, leiden unter Schwindel, Nervosität und Verstimmungen oder sind leicht reizbar. Weil die Wetterfühligkeit aber eine subjektive Befindlichkeitsänderung und ganz individuell ist, kann sie auch gegensätzliche, also positive Reaktionen zur Folge haben: "Bekommt der eine bei Föhn Migräne, freut sich der andere über die saubere Luft

und die Sonne an diesen Tagen", sagt Professorin Schuh. Schlimmer dran sind die Wetterempfindlichen, zu denen zehn Prozent aller Deutschen gehören. Bei ihnen können sich tatsächlich die Symptome von bereits bestehenden Erkrankungen wie Rheuma oder Asthma bei bestimmten Wetterlagen verstärken.

Für beide Gruppen seien vor allem zwei Wetterlagen besonders kritisch. sagt Dr. Klaus Bucher vom Deutschen Wetterdienst, der sich als Medizin-Meteorologe mit den Auswirkungen des Wetters auf den Menschen beschäftigt: "Zum einen macht das nahende Tief, das Warmluft mitführt, Wetterfühligen und – empfindlichen zu schaffen, besonders im Frühjahr und Sommer ist das der Fall." Auch Menschen mit niedrigem Blutdruck und Patienten mit rheumatischer Arthritis spürten dann oft vermehrt Beschwerden. Für andere ist die Kaltluft auf der Rückseite eines Tiefs heikel. Darunter können Asthmatiker, Arthrosepatienten und Menschen mit hohem Blutdruck oder Angina Pectoris sehr leiden. Auch heftige Gewitter können Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben. Sie sorgen bei einigen Menschen wegen der böjgen Winde und der feucht-warmen Luft für Gereiztheit. Bei Asthmatikern lösen sie manchmal sogar einen Anfall aus: Die Atemnot entsteht durch die schlagartig sinkende Lufttemperatur, verbunden mit der hohen Konzentration an Gräserpollen im starken Gewitterwind. Letzteres ist auch

der Grund, warum Pollenallergiker trotz eines Regengusses nach Blitz und Donner keine Erleichterung verspüren.

Dass bestimmte Wetterlagen eine Auswirkung auf den Körper haben, gilt unter Wissenschaftlern als belegt. "Aber die genauen Ursachen, ob etwa die Temperatur, die Feuchtigkeit oder gar die Lichtintensität dahinter -stecken, ist noch nicht in allen Fällen geklärt, " sagt Dr. Bucher. Das große Gähnen im Frühjahr dürfe man jedenfalls dem Wetter anlasten. Immerhin ieder zweite Deutsche leidet unter dieser saisonalen Müdigkeit und Erschöpfung. Der Medizin-Meteorologe erklärt den Grund: "Weil der Körper in dieser Jahreszeit mit starken klimatischen Gegensätzen, mit häufigen Wetterwechseln konfrontiert wird." Gerade bei sonniger Hochdrucklage sind die Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht enorm. Das belastet den Kreislauf und fordert die körpereigenen Regulationsmechanismen mehr als sonst. Obendrein, so der Experte, sei die Widerstandskraft nach dem Winter am Boden und der Körper befinde sich ohnehin in einer Umstellungsphase. Kein Wunder also, dass selbst fitte Jugendliche unter Frühjahrsmüdigkeit leiden.

Das Wetter kann man nicht ändernaber man kann seinem Körper helfen, besser damit umzugehen. Der vielversprechendste Therapieansatz bei Wetterfühligkeit ist deshalb die Vorbeugung durch Anpassungstrai-

ning. Das heißt, der Körper soll wieder lernen, mit den sich ändernden Wetterreizen umzugehen. Denn zwischen beheiztem Auto, klimatisiertem Büro und warmem Zuhause bewegen wir uns heutzutage zum überwiegenden Teil in einem künstlichen Einheitsklima. Professorin Schuh hat nachgewiesen, dass die Ausdauerleistungsfähigkeit und vor allem auch Thermoregulationssystem Wetterfühligen in einer schlechten Ausgangsverfassung sind. Sie sagt: " Trainiert man die Gefäße etwa mit Kaltreizen- durch strammes Spazierengehen an der frischen Luft mit leichter Kleidung-, lernt der Körper wieder das Blut entsprechend dem Wechsel zwischen warm und kalt umzuverteilen. Langfristig werden die symptomatischen Beschwerden so nachweislich besser." Gut tun auch Wechselduschen, Kneippsche Güsse sowie regelmäßige Saunagänge.

Biowetter-Vorhersagen – wie sie in Tageszeitungen stehen, von vielen TV- und Radiosendern ausgestrahlt werden – sollen wetterfühligen Menschen vor allem als Zusatzinformation dienen, um sich ihren Beschwerden gemäß auf die aktuelle Wetterlage einstellen zu können. Da wird auf mögliche Probleme wie gelegentliche Kopfschmerzen, gereizte Atemwege oder erhöhtes Schlafbedürfnis hingewiesen. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen müssten zum Beispiel bei für sie ungünstigen Wettersituationen nicht gerade den Garten umgraben.

Das hilft am besten

Bei jedem Wetter an die frische Luft. Kältereiz ist wichtig, also einfach mal die Jackenärmel aufkrempeln.

Die Gefäße stärken

Kneipp-Anwendungen sind ein ideales Thermoregulationstraining, genauso wie Saunagänge mit anschließender deutlicher Abkühlung. Wer es sanfter mag, erreicht auch mit weichen Kaltwassergüssen ähnliche Effekte. Bei Risikofaktoren (z.B. Bluthochdruck) vorher den Arzt fragen.

Herz-Kreislauf-System fit halten Mäßiges Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf beugt der individuellen Empfindlichkeit gegen Temperaturund Feuchtigkeitsveränderungen vor. Dreimal pro Woche 30 bis 40 Minuten an der frischen Luft trainieren, bei einem Puls von 160 minus Lebensalter.

Entspannungsübungen

Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Meditation helfen, ausgeglichener auf Wetterumschwünge zu reagieren.

Gesunde Lebensführung

Geregelter Tagesablauf, ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol beugen Funktionsstörungen ohne organische Ursache vor.



Bgl. Heiliggeist Stiftung

19.08.2008 Geburtstagskranzerl 09.09.2008 Geburtstagskranzerl 19.12.2008 Weihnachtsfeier

St. Johannis Spital Stiftung

25.09.2008 Geburtstagskränzchen 17.10.2008 Erntedankfest 23.10.2008 Geburtstagskränzchen 20.11.2008 Geburtstagskränzchen

Terminänderungen werden rechtzeitig mitgeteilt.

OB

Witzecke

Lange betrachte sich die Ehefrau im Spiegel: "Ha, dieses Ungeheuer gönne ich ihm!!!"

OB

Manfred schimpft: "Nun hast du es tatsächlich geschafft, den neuen Reifen kaputt zu fahren." - "Ich kann doch nichts dafür" - entschuldigt sich Inge – "ich bin über eine Flasche gefahren." - "Konntest du sie nicht sehen?". "Nein, der Mann hatte sie in der Manteltasche."

 ω

Ein Bettler läutet an der Wohnungstür und bittet um eine milde Gabe. -"Hat man Ihnen schon jemals Arbeit angeboten?" fragt die Dame des Hauses.- "Einmal, gnädige Frau, aber sonst waren alle Menschen sehr freundlich."

B

"Wir suchen einen Mann, der sich vor keiner Arbeit scheut und niemals krank wird." – "OK, stellen Sie mich ein, ich helfe Ihnen suchen."

Œ

Während einer Schlossbesichtigung lässt sich Hans erschöpft auf einen Stuhl fallen. - "Das ist der Lieblingsstuhl Friedrichs des Großen!", mahnt der Schlossführer. - "Schon in Ord

nung.", sagt Hans, "Wenn er kommt, stehe ich sofort auf."

OB

Der Ehemann kommt nach Hause: "Du Schatz", sagt er, "ich muss nachher noch mal weg. Ich gehe zum Angeln!" – "Ich weiß schon", antwortet die Ehefrau, "die Forelle hat bereits dreimal angerufen."

OB

"Haben Sie schon mal getrennt Urlaub gemacht?" - "Ja, vor drei Jahren. Hat mir gut gefallen." - "Und ihrem Mann?" - "Weiß ich nicht, er ist noch nicht zurück!"

CB

"Na, wie war es bei dem neuen Hellseher?" - "Eine Enttäuschung. Als ich anklopfte, fragte er:Wer ist da?"

OB

"Mein Gott, wie konnte das denn passieren?"fragte der Arzt den Mann, der mit schweren Brandwunden an beiden Ohren eingeliefert wurde. - "Ach, ich war gerade dabei, meine Hemden zu bügeln, als das Telefon klingelte, und da hab ich aus Versehen das Bügeleisen an das Ohr gehalten." - "Ja, aber die andere Seite?" - "Na, ich mußte doch den Notarzt rufen."



Die Stadtwerke Passau sind immer für Sie da. Schalten Sie uns ein. Den Rest machen wir. Wir versorgen Sie rund um die Uhr mit Strom, Erdgas, Wärme und Wasser. Wir verkehren für Sie auf einem gut ausgebauten Omnibusnetz, wir bringen Sie in unseren Parkhäusern unter, wir verwöhnen Sie in unseren Bädern- und Sie genießen.

Mit Energie für Sie

