PASSAU
Leben an drei Flüssen

Der Seniorenstift

Seniorenheim der Bgl. Heiliggeist-Stiftung

Seniorenheim der St. Johannis Spital Stiftung

Das kostenlose Informationsmagazin des Seniorenstifts Stadt Passau

Inhalt

Inhalt:

Vorwort	Seite	3
Bewohner	Seite	4
Kaffeekränzchen – Bgl. Heiliggeist Spital	Seite	6
Weinfest - Bgl. Heiliggeist Spital	Seite	7
Angehörigenabend – Bgl. Heiliggeist Spital	Seite	8
Kurze Nachrichten – Bgl. Heiliggeist Spital	Seite	9
Erntedankfest – Bgl. Heiliggeist Spital	Seite	10
Jahresausflug – St. Johannis Spital	Seite	12
Besuch der Eisdiele – St. Johannis Spital	Seite	13
Oktoberfest - St. Johannis Spital	Seite	14
Jubilare im Seniorenheim - St. Johannis Spital	Seite	15
Erntedankgottesdienst– St. Johannis Spital	Seite	16
Betreuungsteams im Seniorenstift Stadt Passau	Seite	18
Gesundheitsecke	Seite	20
Wir verabschieden uns	Seite	22
Feste und Feiern	Seite	23

Wir sind immer für Sie da!

Stadtwerke Passau GmbH
Regensburger Str. 29
94036 Passau

Ihre SWP Stadtwerke Passau

Vorwort

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Freunde unserer Seniorenheime,

wie im Flug ist die sehr heiße Jahreszeit vergangen und die lauen Sommerabende mit Grillen im Garten sind für dieses Jahr vorbei. Langsam färben sich die Blätter und wir freuen uns auf einen farbenfrohen Herbst.

Mit dem Erntedankfest konnten wir uns nochmals über farbenprächtige Blumen und wohlschmeckende Früchte freuen. Die Gottesdienste in den beiden Einrichtungen wurden von Pfarrvikar Christian Fröschl gefeiert, der unsere Bewohnerinnen und Bewohner schon seit längerer Zeit seelsorgerisch betreut.

Im St. Johannis Spital wurde vor ein paar Tagen ein neuer Heimbeirat gewählt. Wir möchten uns besonders bei Frau von Kutzschenbach für ihr Engagement in den letzten Jahren als Vorsitzende bedanken. Frau Dorsch wurde ihre Nachfolgerin, ich möchte dazu herzlich gratulieren. Den neu gewählten Beiräten möchte ich eine offene und konstruktive Zusammenarbeit anbieten.

Erwähnenswert wäre noch, dass heuer in den beiden Seniorenheimen die Duschpaneele ausgewechselt wurden.

Ich wünsche ihnen nun viel Vergnügen beim Durchblättern unserer Heimzeitung. Wie die vielen Fotos belegen, ist das Leben in unseren Seniorenheimen sehr interessant und abwechslungsreich.

Mit herzlichen Grüßen

Thomas Schlapps

Thomas Schlapps
Pflegedienstleiter

Die Herausgabe der Heimzeitung wird von
der Sparkasse Passau unterstützt.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Fair. Menschlich. Nah.

Sparkasse
Passau

Bewohner

Unsere Geburtstagskinder - wir gratulieren

Bgl. Heiliggeist Spital

September
Fischer Georgine
Forster Georg
Hofmann Maria
Krampfl Therese
Krenn Erwin
Mielczarek Dariusz Mariusz
Poindecker Sophie
Schneider Lisbeth
Schönhofer Werner

Oktober
Hafner Leopold
Herlitze Wera
Kokorsch Gottfried
Reinke Margarete

November
Dorso Gerda
Pilsl Rosa
Schauberger Katharina

St. Johannis Spital

September
Bamann Edeltraud
Haidinger Elisabeth
Marb Eva

Oktober
Abelein Fritz
Buchheit Peter
Hammerl Maria
Seidel Hildegard

November
Neumann Elisabeth
Schiermeier Martin

Herzlich willkommen im Seniorenstift Stadt Passau

Bgl. Heiliggeist Spital

Krenn Erwin

St. Johannis Spital

Broser Edith
Kipka Therese
Mais Johanna

Nur zu Hause
ist der Mensch ganz.
In der Heimat wurzeln,
O welche Zauber,
Liegen in diesem kleinem Wort:
Daheim.

Emanuel Geibel (1815-1884)
deutscher Lyriker und Dramatiker

Neue Mitarbeiter im Seniorenstift Stadt Passau

Auszubildende :	Matthias Bieringer (Bgl. Heiliggeist Spital) Eva Petermann (Bgl. Heiliggeist Spital)
Pflege:	Corinna Weber, AP (Bgl. Heiliggeist Spital) Daniela Schrottenbaum, AP (Bgl. Heiliggeist Spital) Jennifer Schmid, AP (Bgl. Heiliggeist Spital) Florian Schlanke, APH (St. Johannis Spital)
Betreuung:	Luljeta Osmani (Bgl. Heiliggeist Spital) Marlena Karl (Bgl. Heiliggeist Spital) Ursula Lorenz (St. Johannis Spital) Julienne Fuchs (St. Johannis Spital)
Hauswirtschaft:	Sigrid Schrank (Bgl. Heiliggeist Spital) Anne Kathrin Pirnke (Bgl. Heiliggeist Spital)

Seit über 65 Jahren das Haus Ihres Vertrauens im Raum Passau.

www.bestattungshaus-passau.de

GRASWALD
BESTATTUNGSHAUS

Begleiten in Zeiten des Abschieds.

In der schweren Zeit des Abschieds helfen wir Ihnen von Anfang an, beraten und begleiten Sie – vertrauensvoll, sorgfältig und einfühlsam.

An 365 Tagen im Jahr und 24 Stunden am Tag stehen wir Ihnen zur Seite, auch an Sonn- und Feiertagen.

Vertrauen Sie deshalb der Erfahrung und dem guten Ruf unseres Hauses. Denn Ihr Vertrauen ist unsere Verpflichtung.

Tag u. Nacht, Sonn- u. Feiertag, in Stadt und Landkreis

P Kundenparkplätze im Haus oder kostenloser Abholservice!

Partner des Kuratoriums Deutsche Bestattungskultur e.V.

BESTATTUNGSHAUS JOSEFINE GRASWALD • Schmiedgasse 8 –10 • 94032 Passau • Tel. 0851– 2500

Kaffeekranzerl im Bürgelichen Heiliggeist Spital

Am 20. August 2015 fand das monatliche Kaffeekranzerl mit Geburtstagsgratulation statt.
Frau Brummer, Verwaltungsrätin des Heimes, brachte für die Jubilare wieder schöne Geschenke mit, die sie entweder im Speisesaal oder auch auf den Zimmern überreichte.
Die musikalische Umrahmung erfolgte durch Herrn Max Fuchs.
Für die schöne Tischdekoration möchten wir uns bei den Damen der Hauswirtschaft recht herzlich bedanken.

Weinfest im Bgl. Heiliggeist Spital

Bereits zur Tradition geworden ist unser Weinfest, das am 11. September 2015 im Speisesaal des Seniorenheimes der Bgl. Heiliggeist-Stiftung gefeiert wurde.
Musikalisch umrahmt wurde die Feier wie schon öfters von Herrn Sonnleitner, der mit seinen Liedern die Heimbewohnerinnen und Heimbewohner zum Mitsingen und Mitschunkeln animierte.
Es war ein wunderschöner Abend, der mit Sicherheit 2016 wiederholt wird.

Angehörigenabend zum Thema Demenz

Am 10. September 2015 fand im Bürgerlichen Heiliggeist Spital ein Angehörigen Abend zum Thema Demenz statt.
Die zahlreichen Anwesenden wurden zum Besuch des „Demenzparcours" zur Simulation von körperlichen und geistigen Einschränkungen bei Demenz durch die anwesenden Mitarbeiter geführt. Bei einer Präsentation zum Thema Demenz „Reise ins Ungewisse" von Frau Christine Wolff (Gerontofachkraft in Ausbildung) erfuhren alle Teilnehmer die theoretischen Hintergründe und den Krankheitsverlauf einer Demenz.

Gedenkgottesdienst für Aloisia Steinbacher

Am 24. Juli 2015 konnten sich die Verwandten und viele Bewohnerinnen und Bewohner des Bgl. Heiliggeist Spitals bei einem Gedenkgottesdienst in der hauseigenen Kapelle von unserer langjährige Bewohnerin Aloisia Steinbacher verabschieden. Zelebriert wurde die Heilige Messe von Pfarrvikar Christian Fröschl.
Anschließend wurde Frau Steinbacher im Innstadtfriedhof beigesetzt.

Shoppen im Seniorenheim

Bereits zum zweiten Mal kam die Fa. Witt Weiden heuer in unsere Einrichtung. Vorgestellt wurde die neue Herbst- und Winterkollektion, die von den Bewohnerinnen aber auch den Bewohnern begeistert aufgenommen wurde.
Es wurde fleißig ausgewählt, probiert und auch gekauft. Bei den netten Damen von Witt Weiden möchten wir uns für die freundliche Beratung sehr herzlich bedanken.
Die Termine für 2016 werden in Kürze festgelegt.

Vierteljährliche Sitzung des Heimbeirates

Alle drei Monate treffen sich die Heimbeiräte des Bgl. Heiliggeist Spitals mit der Einrichtungsleitung Angelika Neulinger zur regelmäßigen Sitzung. Damit den anwesenden Beiräten die Bearbeitung der anstehenden Punkte leichter fällt, wird eine Brotzeit gereicht. Frau Neulinger bedankte sich für die vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Erntedankfest im Bürgerl. Hl. Geist

So wie jedes Jahr feierten auch heuer die Bewohnerinnen und Bewohner das Erntedankfest.

Am 01. Oktober 2015 wurde im Speisesaal von Rosa Steininger ein wunderschöner Altar aus verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, Brot und anderen Gaben hergerichtet.
Die Heilige Messe wurde von Pfarrvikar Christian Fröschl zelebriert.
Anschließend saß man noch bei einem Glas Wein und verschiedenen Knabbereien gemütlich zusammen.

„Es bedeutet immer einen großen Schritt vorwärts auf dem Wege der Menschenwerdung, wenn jemand sagen kann: das verstehe ich nicht, und das weiß ich nicht, und deshalb erlaube ich mir kein Urteil darüber. Die Verlegenheit, die sich gewöhnlich nach einer solchen erstaunlichen Offenheit in der Gesellschaft verbreitet, ist nicht etwa Mitgefühl für den, der das Geständnis gemacht hat, sondern das stille Eingeständnis vor sich selbst, dass man zu solch ehrlicher Gradheit nicht imstande ist. Man schämt sich der engen Grenzen des Reiches, das man beherrscht, und tappt deshalb lieber mit affektierter Sicherheit hilflos auf fremden Gebieten herum."

Johannes von Müller

Fische im Buchstaben-Meer

Fischöle schützen unsere Adern wirkungsvoll vor Verkalkung. Die hier genannten Fische haben einen besonders hohen Gehalt der so genannten Omega-3-Fettsäuren. Man sollte diese Fische möglichst häufig verzehren. Hier können Sie erst mal danach suchen. Jeder Fisch ist **zweimal** zu finden: vorwärts, rückwärts, senkrecht, waageecht oder sogar diagonal.

LACHS – THUNFISCH – MAKRELE – HERING – MERLAN – DORSCH

Es haben sich aber auch noch vier oder fünf Gegenstände eingeschlichen, die Sie auf keinen Fall essen sollten!

M	O	L	L	A	B	E	M	H	H
E	M	A	K	R	E	L	E	C	C
R	G	C	E	U	A	E	S	S	S
L	N	H	B	C	S	R	S	I	R
A	I	S	H	O	O	K	E	F	O
N	R	S	D	D	M	A	R	N	D
H	E	R	I	N	G	M	L	U	T
T	H	U	N	F	I	S	C	H	U
O	L	N	A	L	R	E	M	T	H

Lösung:
Ball, Messer, Dose, Hut, 2 mal Ring (im Hering)

Jahresausflug der Bewohnerinnen und Bewohner des St. Johannis Spitals

Wie jedes Jahr lud auch heuer Verwaltungsrat Rainer Holzmann die Bewohnerinnen und Bewohner des St. Johannis Spitals zu einem Tagesausflug ein. In den letzten Jahren ging es immer zu Ausflugszielen im Landkreis Passau. Durch die baulichen Veränderungen in der Stadt Passau unternahmen die Teilnehmer eine Passau-Rundfahrt. Der Geschäftsführer der SWP GmbH Gottfried Weindler empfing die Reisenden an der Lände Lindau und beantwortete gerne alle Fragen zu der neuen Anlegestelle. Danach besuchten die Damen und Herren die neuen Räumlichkeiten der WGP GmbH in Kohlbruck. Hier wurden sie von Werner Stadler, Geschäftsführer und Karl Synek, Vorsitzender des Aufsichtsrates und einem köstlichen Büffet empfangen. Zum Schluss trafen sich Alle im Hacklberger Bräustüberl zum Mittagessen. Am späten Nachmittag war Rückkehr und viele bedankten sich persönlich bei Herrn Holzmann für den interessanten und schönen Tag.

Heißer Sommer und „Heiße Liebe"

Jedes Jahr veranstaltet Verwaltungsrat Rainer Holzmann für die Bewohnerinnen und Bewohner des St. Johannis Spitals einen Tagesausflug. Wegen der begrenzten Sitzplätze im Bus aber auch aufgrund des Gesundheitszustandes konnten nicht alle teilnehmen. Daher ist es Tradition, einen „Ausflug Nummer Zwei" für die „Daheimgebliebenen" zu organisieren. Auf Einladung des Verwaltungsrates ging es heuer in die Eisdiele. Heiße Liebe, Spaghettieis oder Früchtebecher waren der Renner. Ein Dank geht an alle Mitarbeiter, die durch ihr Engagement die Durchführung der beiden Ausflüge ermöglicht haben.

Koch- und Backgruppe im St. Johannis Spital

Jeden Montagvormittag duftet es im St. Johann wie in der eigenen Stube. Gruppen von interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern treffen sich um 10 Uhr zum gemeinsamen Backen oder Kochen. Aber auch Gespräche über die eigenen Kochkünste stehen auf dem Plan. Und es gilt natürlich jede Woche: was selbst gekocht wird, wird auch selbst gegessen.

Oktoberfest im St. Johannis Spital

Was die Münchner können, das können wir Passauer auch….und zwar Oktoberfest feiern. Unter diesem Motto feierten die Bewohnerinnen und Bewohner des St. Johannis Spital am 2. Oktober 2015 ihr hauseigenes Oktoberfest.
Angezapft hat das neu gewählte Heimbeiratsmitglied Heinz Walch. Wie es sich gehört, hat keiner auf frischen Emmentaler und Brezen verzichten müssen. Musikalisch wurde der „wilde" Nachmittag von Max Fuchs gestaltet. Dieser animierte hervorragend zum Mitsingen, Mitschunkeln und auch Mittrinken. In einem Jahr heißt es dann wieder: „O'zapft is".

10. Jähriges Jubiläum im Seniorenheim

Seit 10 Jahren lebt unsere Heimbewohnerin Karoline Schafhauser in unserem Seniorenheim. Am 16. August 2015 übergab der Werkleiter Wolfgang Rauprich und der Pflegedienstleiter Thomas Schlapps Frau Schafhauser ein kleines Präsent. Wir wünschen Frau Schafhauser für die nächsten Jahre alles Gute in unserem Seniorenheim.

Dienstjubiläum – Frau Elisabeth Eder

Die Verwaltungsangestellte des Seniorenstifts Stadt Passau Elisabeth Eder feierte am 30. September 2015 ein Dienstjubiläum. Seit 40 Jahren ist Frau Eder bei der Stadt Passau beschäftigt. Zu dieser Gelegenheit gratulierte Wolfgang Rauprich, Werkleiter des Seniorenstift Stadt Passau, herzlichst und bedankte sich bei Frau Eder für Ihre Tätigkeit im Seniorenstift.

Seit 10 Jahren im Seniorenheim

Am 14. September 2015 waren es 10 Jahre, dass Frau Irma Eisner im St. Johannis Spital einzog. Sie wohnt seither im Wohnbereich und fühlt sich in unserem Haus wohl. Der Werkleiter des Seniorenstifts überreichte Frau Eisner zu Ihrem Jubiläum ein kleines Geschenk und wünschte ihr noch eine schöne Zeit in unserem Seniorenheim.

Erntedankgottesdienst

Am 3. Oktober 2015 wurde von Pfarrvikar Christian Fröschl der Erntedankgottesdienst gehalten. Zahlreich nahmen die Bewohnerinnen und Bewohner des St. Johannis Spitals teil. Der Altar wurde heuer zum ersten Mal von den Bewohnerinnen selbst gestaltet. Anschließend erzählte so Mancher noch bei einem Glas Wein Geschichten aus früheren Zeiten, wie man Erntedank feierte.

Der goldene Herbst

Die letzten sonnigen und warmen Tage des Spätsommers geniesen die Heimbewohnerinnen und Heimbewohner des St. Johannis Spitals am liebsten draußen.

Die Nähe der Fußgängerzone mit den zahlreichen Cafes erlaub es den „Spaziergängern" auch schnell mal ein Eis zu geniessen. Danke an das Betreuungsteam.

Alles Gute zum Geburtstag

Zahlreiche Gratulanten kamen am 8. Oktober in das St. Johannis Spital. Anlass war der 90. Geburtstag unseres Bewohners Fritz Ablein. Der ehemaliger Bürgermeister und Stadtrat der Stadt Passau hat unser Seniorenheim zu seinem Domizil gewählt. Oberbürgermeister Jürgen Dupper und der Werkleiter des Seniorenstifts Stadt Passau gratulierten dem Jubilar und auch von unserer Seite möchten wir alles Gute wünschen.

Ein kleines Dankeschön

Die Nachrichten berichten täglich von den zahlreichen Flüchtlingen, die auch nach Passau kommen. Da die Arbeit der Bundespolizei sicherlich in diesen Tagen sehr anstrengend ist, haben die Bewohnerinnen und Bewohner des St. Johanns ein „süßes Geschenk" an die Beamten am Passauer Bahnhof überreicht - selbstgemachten Kuchen.

Heimbeiratswahl 2015 im St. Johannis Spital

Am 1. Oktober 2015 fand im St. Johannis Spital die Heimbeiratswahl statt. Die Teilnahme war zahlreich und brachte folgendes Ergebnis:

Vorsitzende:	Edeltraud Dorsch
Stellvertreterin:	Rosa Friedrich
Heimbeiräte:	Fritz Abelein
	Friedrich Fuchs
	Heinz Walch

Wir gratulieren dem neuen Heimbeirat und wünschen uns eine gute Zusammenarbeit in den nächsten zwei Jahren. Ein Danke auch an die Wahlhelfer.

Die Betreuungsteams stellen sich vor

Mit Inkrafttreten des ersten Pflegestärkungsgesetzes im Jahr 2015 hat der Gesetzgeber eine Möglichkeit geschaffen, die Betreuungsleistungen in Pflegeheimen zu erweitern und vor allem, diese (fast) allen Bewohnerinnen und Bewohnern zugänglich zu machen. Ferner hat der Gesetzgeber hierbei ebenfalls die Personalschlüssel für Betreuungskräfte erhöht, sodass in unseren Einrichtungen jeweils bis zu 3 Betreuungskräfte mehr beschäftigt werden können.

Als einer der ersten Träger in der Stadt Passau haben wir diese Möglichkeit in unseren beiden Häusern nun bereits im Sommer 2015 umgesetzt. Als besonders erwähnenswert ist hierbei, dass es sich bei diesen Leistungen um eine vollständige Kassenleistung handelt. Das heißt, dass diese Umsetzung sowohl bei Kassen- als auch bei Privatversicherten, vollständig von der jeweiligen Versicherung getragen wird. Dies hat zur Folge, dass weder die Bewohnerinnen und Bewohner, noch das Pflegeheim hierdurch finanziell belastet werden.

„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben zu geben"

Das Betreuungsteam besteht aus sieben Beschäftigungsassistenten (Michael Brandtner, Julienne Fuchs , Uschi Lorenz, Sonja Medl-Venus, Athalia Heinen, Marlena Karl, Luljeta Osmani), einer Ergotherapeutin (Lisa Bauer) und mehreren Gruppenassistenten. Unser wesentliches Ziel ist es, den Bewohnerinnen und Bewohnern durch unsere Betreuungsangebote vor allem Lebensqualität und Lebensfreude zu vermitteln.

Wir bieten Einzel- und Gruppenbetreuungen an, die je nach Wunsch und Bedürfnisse auf unsere Bewohner abgestimmt sind. In der Einzeltherapie kann es sich zum Beispiel um Gehetraining, Sturzprävention, Feinmotoriktraining, Hirnleistungstraining, Esstraining, Massagen mit Ölen, Snoezelen, Einsatz von Duft, Musik und Lichter, Wahrnehmungstraining, Sensibilitätsförderung oder auch einfach nur um Spaziergänge bzw.- Fahrten , Singen oder wertschätzende Gespräche handeln. Wir bieten den Bewohnern auch an, sie bei allen möglichen persönlichen Angelegenheiten wie Arztbesuche, Behördengänge, Einkäufe usw. zu unterstützen. In der Einzelbetreuung werden vor allem auch die Bewohner erreicht, die nicht mehr gruppenfähig sind oder sich in größeren Gruppen unwohl fühlen. Noch vorhandene Fähigkeiten sollen möglichst lange erhalten bleiben und unsere Bewohner sollen nichts an Lebensqualität einbüßen müssen.

In unserem Haus ist die Gruppenbetreuung eine gute Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen oder Beziehungen aufrecht zu erhalten. Eine Gruppe bietet neue Kontakte und auch einen gewissen Ersatz für verlorengegangene zwischenmenschliche Beziehungen. Gemeinsame Erlebnisse in der Gruppe führen zu gemeinsamen Erfolgserlebnissen, Spaß und Freude und somit zur Stärkung der sozialen Kontakte. Auch motivieren sich die Bewohner in der Gruppe und es kommt oft zu einer gegenseitigen Hilfestellung. Zudem bietet die Gruppenarbeit die Möglichkeit, sich auszutauschen und mit Bewohnern gleichen Alters über die gleichen oder ähnlich erlebten Geschehnisse aus der Vergangenheit zu sprechen.

Unsere Gruppenangebote finden regelmäßig und immer zur gleichen Zeit statt und sollen als eine Art Ritual und Struktur für unsere Bewohner dienen. So bieten wir die unterschiedlichsten Gruppen wie Gedächtnistraining, Koch- und Backgruppe, Gymnastik, Singkreis, kreatives Gestalten oder Nachmittagscafe an. Ein bis zweimal im Monat findet ein zusätzliches Abendprogramm statt wie zum Beispiel ein „bayerischer Abend" bei dem das gemütliche Zusammensein und der gegenseitige Austausch im Vordergrund steht. Zusätzlich werden Ausflüge unternommen und es wird großen Wert auf das Feiern von jahreszeitlichen Festen wie Erntedankfest, Oktoberfest, Weihnachts- und Faschingsfeiern usw. gelegt.

Auch entsteht im St. Johannis Spital aktuell das neue Beschäftigungszentrum. Hierbei werden eine Küche, Esszimmer, Werkstatt, Bastelabteilung und Büroräume für die Betreuung unserer Bewohnerinnen und Bewohner eingerichtet.
Wir haben einen engen Kontakt zu den meisten Bewohnern und versuchen durch viel Einfühlungsvermögen und Verständnis immer ein offenes Ohr für kleinere Anliegen, Beschwerden, Kummer und Sorgen zu haben.

Lisa Bauer

Betreuungsteam St. Johannis Spital

Betreuungsteam Bgl. Heiliggeist Spital

Wetterfühligkeit, was ist das?

Kann das Wetter schuld sein, wenn wir uns unwohl, krank fühlen? Manchmal und bei manchen Menschen sicher, denn es besteht kein Zweifel, unser Körper reagiert auf das Wetter. Egal ob bei Sonnenschein oder beim Regen, egal ob bei großer Hitze oder Kälte – unser Organismus muss sich ständig den wechselnden Temperaturen und den Veränderungen im Luftdruck anpassen.

Einige Menschen reagieren auf diese Schwankungen empfindlicher als andere. Dies nennt man Wetterfühligkeit oder „Meteoropathie". Frauen sind sogar dreimal häufiger betroffen wie Männer und die Beschwerden sind meist intensiver und vielseitiger ausgeprägt.

„Wetterfühlige" Menschen reagieren unterschiedlich auf die Änderungen der Wetterlage wie Luftdruckschwankungen, Föhn, Hitzewellen, wechselnde Luftfeuchtigkeit, drückende Luft, Gewitter oder plötzliche Temperaturstürze. Vor allem im Frühjahr und im Herbst treten die Beschwerden häufiger auf. Durch die Dynamik des Wetters wird unser Organismus gestresst und Symptome wie Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Narbenschmerzen, aber auch Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Schwindel, Gereiztheit, Depression und Konzentrationsstörungen treten wiederholt auf.

Da das Wetter nicht zu ändern ist, müssen wir selber etwas gegen unsere kleinen Leiden tun. Natürlich kann man auf Medikamente zurückgreifen, aber auch folgende Tipps können Ihre Beschwerden mildern.

Bewegung an der frischen Luft
Außer bei Sturm und Gewitter, ist ein flotter Spaziergang ein guter Schutz gegen Wetterfühligkeit. Er steigert die Anpassungsfähigkeit von Kreislauf und Stoffwechsel.

Regelmäßige Schafszeiten
Ein geregelter Schlaf- und Wachrhythmus ist die Grundvorrausetzung für eine gute Gesundheit. Zu wenig aber auch zu viel Schlaf schadet dem Immunsystem. Sieben bis acht Stunden gelten als ideal. Die gleiche Schlaf- und Aufwachzeit (auch am Wochenende) reduziert bei wetterfühligen Menschen die Kopfschmerzen und Migräne.

Die Kraft der Melisse

Gerade bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Nervosität hilft Melisse. Empfohlen wird Tee (dreimal täglich) oder Melissengeist. Anstatt Kaffee greifen Sie lieber zum Melissentee.

Verzichten Sie auf Genussgifte

Keine Angst, natürlich müssen Sie auf Ihr Glas Wein am Abend oder die eine Zigarette zwischendurch nicht verzichten. Allerdings lassen sich Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen durch den Verzicht von Alkohol, Nikotin und auch Koffein minimieren. Hören Sie auf Ihren Körper!

Kleine Hilfe zwischendurch

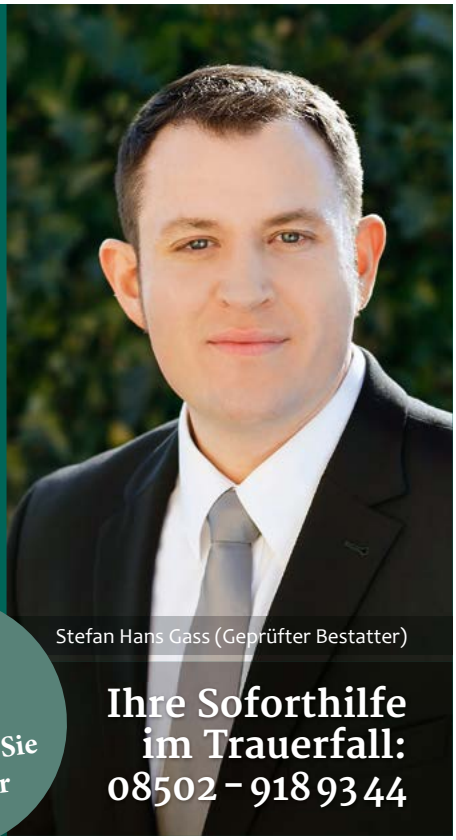
Schnelle Hilfe bringt eine kleine Massage der Kopfhaut, beginnend bei den Schläfen mit einer kreisenden Bewegung. Auch Pfefferminzöl bringt Erleichterung, wenn Sie die Schläfen und Nasenwurzeln einreiben. Genauso auch das abwechselnde lauwarme und kühle Duschen im Nackenbereich.

Wenn alle vorbeugenden Maßnahmen nicht helfen und die Beschwerden schlimmer werden, sollte man sich von einem Arzt beraten lassen um z. B. verschleppte Entzündungen auszuschließen.

Ihr Bestatter für Stadt und Landkreis Passau

› Bestattungen und Trauerbegleitung
› Vorsorgeberatung
› Erd, Feuer, See- oder Naturbestattungen

Bestattungshilfe Passau


Stefan Hans Gass (Geprüfter Bestatter)

Bei allgemeinen Fragen zum Thema Bestattungen, rufen Sie mich an.
www.bestattungshilfe-passau.de

24 Stunden für Sie erreichbar

Ihre Soforthilfe im Trauerfall:
08502 - 918 93 44

Wir verabschieden uns

„Gott erhellt mir meinen Weg; er sorgt dafür, dass ich sicher gehe; er ist mein Ziel, meine Geborgenheit, ich gehe ohne Furcht."

Psalm 27,1

Bgl. Heiliggeist Spital

Riedl Walter

St. Johannis Spital

Alexy Adele
Beaca Marietta
Brandstetter Therese
Müller Margarete
Von Kutzschenbach Diter

Wenn sich zwei Augen schließen,
ein Liebes von uns geht
und wir so sehr vermissen,
das Herz, das stille steht.
Das Herz, das ausgeschlagen,
der Mund, der nicht mehr spricht,
dies ist so schwer zu tragen,
das fassen Worte nicht.

(unbekannt)

Bgl. Heiliggeist Spital

12.11.2015 Geburtstagskranzerl
01.12.2015 Adventfeier
10.12.2015 Nikolausfeier
18.12.2015 Weihnachtsfeier (in der St. Anna Kapelle)

St. Johannis Spital

28.11.2015 Adventsfeier
04.12.2015 Nikolausfeier
11.12.2015 Weihnachtsfeier
Dezember Besuch des Christkindlmarktes

Terminänderungen werden rechtzeitig mitgeteilt.

Gottesdienste in unseren Seniorenheimen

Heilige Messe
Rosenkranz
Allerheiligenmesse
Adventsbuandacht
Adventskranzweihe
Christmette
Jahresschlussfeier

Die genauen Termine werden wie gewöhnlich per Aushang im Heim rechtzeitig mitgeteilt.

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:
Wolfgang Rauprich, Werkleiter Seniorenstift Stadt Passau,
Rindermarkt 10, 94032 Passau
wolfgang.rauprich@passau.de www.seniorenstift-passau.de

Ausgabe: Herbst 2015
Anzeigen und Gestaltung: Radka Torzillo
Titelbild: Bewohner des Seniorenheimes St. Johannis Spital - Oktoberfest 2015
Redaktion: Heimleitung, Verwaltung und Bewohner Bgl. Heiliggeist Stiftung und St. Johannis Spital Stiftung
Druck: System Copie OHG Landshut

Wittelsbacher Apotheke OHG

Ihre Gesundheit in guten Händen

- **Arzneimittel**
- Allopathie
- **Naturheilkunde**
- Palliativpharmazie

5. PASSAUER
KUNDENSPIEGEL
Platz 1
TESTSIEGER
Untersucht: 13 CITY- APOTHEKEN
94,6% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 95,2% (Platz 1)
Beratungsqualität: 93,4% (Platz 1)
Medikamentenverfügbarkeit: 95,2% (Platz 3)
Kundenbefragung: 03/2009;Fehlertoleranz:+-2,9%
N (Apotheken)= 685 von N (Gesamt) = 907
MF Consulting Dipl.- Kfm. Dieter Grett
www.kundenspiegel.de ; Tel: 09901/948601

- **Lieferservice**
- Ernährungssprechstunde
- **Hausapothekencheck**
- Reiseimpfberatung
- **Gesundheitsreisen**
- Verleih von Milchpumpen und Inhalationsgeräten
- **Wiederholter Testsieger im Passauer Kundenspiegel**
- Blutwertanalyse
- **Mineralstoffberatung**

C.+E. Lindinger
Fachapotheker
für Allgemeinpharmazie u. Ernährungsberatung

Ludwigsplatz 7 • 94032 Passau
TEL: 0851/36133 info@apotheke-passau.de