

In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Auf der Webseite der Stadt Bruchköbel (www.bruchkoebel.de) kann „BOB“ auch als Datei heruntergeladen werden.

SENIORENARBEIT ZWISCHEN HOFFEN UND BANGEN

Gefühle zwischen Hoffen und Bangen, so könnte man die Stimmung beim Treffen des Seniorenbeirats und des Seniorenreferats am 27. Januar 2022 bezeichnen. Galt es doch, für das Jahr 2022 ein Programm zu entwerfen, und dies alles unter Berücksichtigung der Erfahrungen der letzten beiden, von Corona geprägten Jahre. Zusätzliche Probleme bereiten die notwendigen Räumlichkeiten: das Bürgerhaus wird bekanntlich abgerissen, der Seniorentreff Ost ist nach dem immer noch nicht sanierten Wasserschaden nur eingeschränkt nutzbar und die Belegungspläne für das neue Stadthaus sind noch in Klärung.



Sicher stattfinden werden auch in diesem Jahr die sonntäglichen **Konzerte im AWO-Sozialzentrum**, beginnenden am Muttertag bis zum Tag der Deutschen Einheit Anfang Oktober. Stattfinden werden auch die

Englischkurse, der **Gedächtniskurs** und die Veranstaltungen **im EG des Seniorentreffs Ost**. Ebenso durchgeführt werden die **Senioren-Fahrradtouren**, hier gibt es für 2022 einen neuen Prospekt, anzufordern bei Volker Schadeberg, Tel 06181-761 30. Hoffentlich können auch die beliebten **Seniorenreisen** stattfinden, der neue Katalog verspricht viele schöne Fahrten, und ab März 2022 soll auch das **Reisecafé im Artrium** wieder öffnen, immer am letzten Mittwoch im Monat von 14:00-16:00 Uhr.

Der Seniorenbeirat wird, sobald sich die aktuelle Lage entspannt, seine **Infostände freitags auf dem Wochenmarkt** ebenso wieder starten wie auch die **Seniorensprechstunde**, diese soll dann auch eine **PC-Beratung zur Verbesserung der digitalen Fähigkeiten von Senioren** unter dem Stichwort „Digitale Barrierefreiheit“ enthalten.



Eine Arbeitsgruppe befasst sich aktuell mit der Ausgestaltung des Seniorenpasses mit Vergünstigungen für bedürftige Senior*innen, dieser wird im Laufe des Jahres 2022 seitens der Stadt zur Verfügung gestellt werden. Und eine weitere Arbeitsgruppe beschäftigt sich mit dem Thema „Friedhofspatenschaften“ hier haben sich bereits zahlreiche Bürgerinnen und Bürger gemeldet, Beginn wird im Frühjahr 2022 sein.

Unklar ist, ob weitere Veranstaltungen wie der Seniorentanz, die Sturzprophylaxe, Waldbaden, Yoga usw. in 2022 stattfinden werden. Hier muss man die Entwicklung zur Corona-Pandemie abwarten, dazu muss noch die Frage geklärt werden, ob und wann geeigneten Räumen dafür zur Verfügung stehen.

Aber abschließend sei angemerkt: **BOB, die beliebte Seniorenzeitung, wird auf jeden Fall weiterhin monatlich Aktuelles, Wissenswertes und Amüsantes (nicht nur) für Senior*innen berichten.** Alle Termine werden in der Presse, auf der Homepage der Stadt und in der Seniorenzeitung BOB (Bruchköbler Oldie Bote) angekündigt, weitere Informationen sind im Seniorenreferat bei Frau Winkler (Tel. 06181 975 295 bzw. unter stefania.winkler@bruchkoebel.de) zu erhalten.

AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB, die aktuellen Ereignisse in Europa überschatten aktuell alles. Hatten wir uns noch gefreut, dass in Sachen Corona endlich Entspannung bei den Maßnahmen in Aussicht stehen, so hat uns dieser Konflikt nun vor neue Herausforderungen gestellt. Ein solcher Krieg, verbunden mit den Drohungen gegen die westliche Welt, das hat eine neue Qualität erreicht und es macht Angst. Wir alle sind am Donnerstag in einer anderen Welt aufgewacht, auch wenn sich dieser Konflikt schon lange angekündigt hatte. Doch der massive Angriff auf die Ukraine, der Krieg in unserer Nachbarschaft - das macht betroffen. In diesen Zeiten ist es wichtig, Trost in der Gemeinschaft finden zu können und gemeinsam ein Zeichen der Solidarität zu setzen. Unsere Kirchengemeinden haben bereits zu Friedensgebeten und Andachten eingeladen - nutzen Sie diese Möglichkeiten, um ein Zeichen der Solidarität zu setzen für den Frieden in Europa. Darüber hinaus wird uns dieser Krieg auch ganz praktisch beschäftigen: Wohnungen für Geflüchtete - vorrangig Frauen und Kinder werden dringend gesucht und auch Hilfslieferungen in Richtung Grenze werden bereits organisiert.



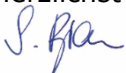
Aber natürlich geht auch der normale Alltag weiter: Der weitere Ausbau des Inneren Rings geht voran. Ein Gewinn bei der Neugestaltung wird mit Sicherheit sein, dass der Bereich zwischen Hauptstraße und dem ärztlichen Notdienst zur Geschäftsstraße gemacht wird, in der eine max. Geschwindigkeit von 20 km/h zulässig sein wird. Denn: Langsamer Verkehr verursacht eine geringere Geräuschkulisse und ermöglicht Passanten ein einfacheres Überqueren der Fahrbahn. Im Vordergrund steht dabei ganz klar die Aufenthaltsqualität zu erhöhen. Dementsprechend werden auch die Gehwege großzügiger ausgebaut, so kann an verschiedenen Stellen auch das Angebot der Außengastronomie verbessert werden. Dies, sowie der Umstand, dass nun eine großzügige Tiefgarage zur Verfügung steht, führt dazu, dass an dieser Stelle auch die oberirdischen Stellplätze neu und in reduzierter Form geplant wurden. Gerne hätten wir den Bereich zur reinen Fußgängerzone gemacht, wegen der Busverkehre ist das aber nicht umsetzbar gewesen.



Dann gibt es gute Nachrichten für unseren Schulstandort. Der Main-Kinzig-Kreis als Schulträger hat den Neubau der Brückenschule Roßdorf beschlossen. Ich freue mich, dass die Schule den so lang ersehnten Neubau bekommt, an einem Standort mit Ganztagskonzept und weiterhin im Stadtteil Roßdorf. Nur rund 300 Meter entfernt vom aktuellen Standort konnte die Stadt in den Besitz eines passenden Grundstücks kommen und damit dem Kreis die Planungen hier ermöglichen. Es war eine mehr als gute Zusammenarbeit mit allen beteiligten Behörden, allen voran mit dem Main-Kinzig-Kreis als Schulträger. Und auch wenn noch ein paar Jahre ins Land gehen werden bis zur Eröffnung - es ist ein Meilenstein und eine positive Entwicklung für unsere Stadt mit ihren Stadtteilen. Gerade weil die Brückenschule es mit ihrem Kollegium trotz widriger Umstände, wie das problematische Gebäude und den geteilten Standort, geschafft hat, den Ganztags auf die Beine zu stellen. Ich freue mich sehr über diese Entwicklung und halte es für ein gutes Signal einer familienfreundlichen Stadt.

So viel für heute. Möglicherweise verzögert sich die nächste Ausgabe des BOB etwas, da der Umzug ins neue Stadthaus bald ansteht und gerade der Umzug der Technik anspruchsvoll ist. Wir versuchen aber natürlich alles was möglich ist, um Sie weiter zeitnah informiert zu halten.

Herzlichst Ihre



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

WILLKOMMEN AN BORD

Frau Hermelbracht ist ab sofort für den Bereich Senioren, Ehrenamt und Kultur zuständig

Das Seniorenbüro der Stadtverwaltung Bruchköbel, sowie der Seniorenbeirat freuen sich über neue, tatkräftige Unterstützung in der Verwaltung. **Dem Fachbereich „Familie, Bildung & Soziales“ ist Frau Hermelbracht seit Februar zugeordnet.** In enger Zusammenarbeit mit Frau Winkler sollen so künftig noch mehr Angebote für Seniorinnen und Senioren in Bruchköbel entstehen.

Frau Hermelbracht hat bereits ihre Ausbildung bei der Stadtverwaltung Bruchköbel absolviert und anschließend einige Jahre in der Verwaltung gearbeitet. Nach ihrer Elternzeit ist sie nun zurück und möchte neben den bereits bestehenden Programmen ihre Arbeitskraft dazu nutzen weitere tolle Projekte und Aktivitäten, sowie spannende Tools für die ältere Generation in Bruchköbel zu etablieren. Frau Hermelbracht ist per Telefon über 06181-975 232 oder per **Mail an: sina.hermelbracht@bruchkoebel.de** erreichbar.



JEDER KANN HELFEN!

Wohnraum in Bruchköbel dringend gesucht

Aktuell benötigen wir aufgrund von **vermehrten Neuzuweisungen im Asylbereich** in Bruchköbel **Wohnungen oder Einfamilien- bzw. Mehrfamilienhäuser**. Als Mieter tritt die Stadt Bruchköbel auf, das garantiert sowohl eine pünktliche und vor allem zuverlässige Zahlung der Miete und aller anderer Zahlungsverpflichtungen. **Geeigneten und kostengünstigen Wohnraum** in Bruchköbel zu finden ist aktuell sehr schwierig, umso mehr sind wir auf die Unterstützung durch die Bevölkerung angewiesen. Für Geflüchtete bedeutet eine Wohnung die **einzigartige Chance**, schnell und gut in Deutschland anzukommen, Kontakt mit Deutschen herzustellen und die Sprache schneller zu erlernen.

Sie sind bereit eine Wohnung oder ein Haus an die Stadt Bruchköbel zu vermieten? **Frau Sabine Müller und Herr Dietmar Hußing** aus dem Fachbereich „Familie, Bildung & Soziales“ sind unter der **Tel. Nr. 06181-4276581** erreichbar und beantworten gerne Ihre offenen Fragen.

Ukrainehilfe, nicht nur reden, sondern handeln!!

Die Reservistenkameradschaft Hanau und die Marine-Kameradschaft Hanau wollen Hilfsmittel für die Ukraine sammeln. Die Hilfsmittel werden mit Fahrzeugen an die polnisch-ukrainische Grenze gebracht und dort übernommen.

Sammelstelle für die Hilfsmittel ist das **Heim der Marine-Kameradschaft, Alter Weg 2, 63456 Hanau.**

Die Abgabetermine sind:

Freitag 05.03.2022, 15.00-18.00 Uhr
Samstag 06.03.2022, 13.00-18.00 Uhr
Dienstag 08.03.2022, 19.30-21.00 Uhr
Freitag 11.03.2022, 15.00-18.00 Uhr
Samstag 12.03.2022, 13.00-18.00 Uhr

Dies Spendenaktion wird von der Reservistenkameradschaft Hasselroth unterstützt. Spenden können also auch an jedem Freitag im März von 19:30 – 21:00 Uhr in 63594 Hasselroth-Neuenhaßlau, Am Pfefferacker 4, MSC Heim/RK Heim abgegeben werden.

!!!BITTE KEINE SPENDEN VOR DEM GELÄNDE ABSTELLEN!!!

Bei allen Hilfsmitteln ist darauf zu achten das sie nicht abgelaufen, angebrochen oder in anderer Weise unbrauchbar sind.

Bitte haltet euch an die unten aufgeführte Liste!

Folgende Hilfsmittel werden gebraucht:

Erste Hilfe Verbandsmaterial Pflaster Schmerzmittel (nicht Rezeptpflichtig) Einwegspritzen Einweghandschuhe FFP2/OP Masken Handdesinfektionsmittel Infusionsbeutel und -schläuche	Hygieneartikel Duschgel, Seife Zahnpasta Zahnbürsten Deodorant Babywindeln Erwachsenenwindeln Klopapier
Nahrung Babynahrung Instantsuppen Schokolade Konserven (Obst, Gemüse, Suppen) Nudeln, Reis Mehl, Zucker, Salz	Sonstiges Wolldecken Schlafsäcke Arbeitshandschuhe Ferngläser Taschenlampen Batterien Klebebänder Müllsäcke

!! Wir bitten von Kleiderspenden abzusehen!!

BRUCHKÖBEL STELLT VEREINE VOR: LaLeLu e.V. – Ein Verein wie kein anderer

Der Verein LaLeLu e. V. mit Vereinssitz in Bruchköbel unterstützt, berät und begleitet seit 2001 Familien mit unheilbar erkrankten und/oder verstorbenen Kindern im Main-Kinzig-Kreis. Die vier haupt- und 15 ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen werden durch ihre Ausbildung intensiv auf ihre Vereinsarbeit vorbereitet. **LaLeLu ist Kooperationspartner des Bundesverbandes Kinderhospiz e. V. und arbeitet als Verein unabhängig.**

Zwei große Neuerungen prägten im vergangenen Jahr die Vereinsarbeit: Die Fertigstellung des Begegnungsgartens und die Etablierung einer Kindertrauergruppe.

Der LaLeLu Begegnungsgarten wurde Ende 2021 fertig gestellt. Dieser Garten ist barrierefrei angelegt und bietet Kindern mit den unterschiedlichsten Beeinträchtigungen behindertengerechte Spielmöglichkeiten. Für Kinder, die Bewegungseinschränkungen haben, sind die Wege derart rollstuhlgerecht angelegt, dass sie möglichst selbständig navigieren können. Ein Handfühlpfad und ein Barfußpfad bieten Kindern mit Sehbeeinträchtigung taktile Sinneseindrücke, die sie so im Alltag nicht erleben können. Nestschaukel und Hängematte sowie das Lauschen des Wasserlaufs laden alle zum Entspannen ein und eine leicht bedienbare Klangbox mit auswählbaren meditativen Tönen oder Tiergeräuschen bietet akustische Anreize, so dass im Begegnungsgarten alle Sinne angesprochen werden.



Barfuß- und Handfühlpfad im Begegnungsgarten

Dass ein solches Projekt umgesetzt werden konnte, verdankt LaLeLu e. V. der RTL-Stiftung, die den Rollstuhlpfad finanziert hat, der Firma Die Erdmännchen aus Bruchköbel-Roßdorf, die ihn gebaut hat, der Koi Company aus Langenselbold, die den Teich und Gartenart aus Schöneck, die den 26m langen Bachlauf jeweils kostenfrei saniert haben.

Steigende Anfragen in der Corona-Zeit zeigte die Notwendigkeit für **die Etablierung einer Kindertrauergruppe**. Die Vereinssatzung wurde geändert, so dass LaLeLu e. V. künftig Kinder, Jugendliche und Erwachsene grundsätzlich in Ihrer Trauer begleiten kann - unabhängig von einer schweren Erkrankung eines Kindes in der Familie. **Die Kinder treffen sich unter Begleitung von mindestens zwei ausgebildeten Trauerbegleiterinnen, um durch Rituale und gemeinsame Erlebnisse den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten.** Vom Frühjahr bis zum Herbst kann die Begleitung im LaLeLu Begegnungsgarten stattfinden, einer Umgebung, die besonderen Halt für diese so herausfordernde Situation der Kinder vermittelt.

Ein weiterer wesentlicher, kontinuierlicher Bestandteil der Arbeit von LaLeLu e. V. ist die **individuelle Begleitung schwersterkranker Kinder** im Leben und Sterben **durch ausgebildete Betreuungskräfte**. Der Verein richtet sich nach den Bedürfnissen der Familien und schenkt dem Kind Zeit und Aufmerksamkeit. Das Kind bestimmt das Programm und kann sich mit allen Sorgen, Nöten und Ängsten seinem Begleiter anvertrauen. Für die Familien sind diese Stunden eine massive Entlastung, da sie ihre zuweilen kraftraubende Pflegetätigkeit unterbrechen und sich anderen Dingen widmen können. Zwar war die Familienbegleitung aufgrund der Corona-Bedingungen bis April nicht möglich - immerhin sind die meisten begleiteten Kinder Hochrisikopatienten - doch ab Juni konnte sogar eine neue Mitarbeiterin eingestellt werden, die die Kinder und Familien regelmäßig unterstützt.

Unter dem Motto "An andere denken - Smiles verschenken" war der **RMVsmiles durch seine Spendenaktion Wunscherfüller** und LaLeLu e. V. konnte den betreuten Familien einen vollständig durchorganisierten **Ausflug in den Holiday Park in Haßloch** und damit einen sorgenfreien Tag bereiten. Ein Tag, der es ermöglichte, die eigenen Wände zu verlassen, sich um nichts kümmern zu müssen und einfach Spaß und Freude zu haben, was sonst häufig zu kurz kommt. Da die erkrankten Kinder überwiegend in den eigenen Familien gepflegt werden, bedeutet ein solcher Tag nicht nur eine Ablenkung der Kinder von ihren Einschränkungen, sondern auch eine Auszeit und Stärkung für ihre Eltern und die nicht weniger stark belasteten Geschwisterkinder, die aufgrund der Erkrankung ihrer Geschwister sehr oft zurückstecken müssen.

Leider erlaubte Corona dem Verein nicht, die jährlichen Familientage auszurichten. Daher wurde an Ostern und Weihnachten kurzerhand umdisponiert und Geschenke direkt zu den Familien gebracht. Dass die Kinder gerade an Weihnachten so reichlich beschenkt werden konnten, verdankt LaLeLu e. V. dem **REWE Markt Reising in Erlensee** und dessen engagierter Kundschaft. Familie Reising **stellt jedes Jahr zur Weihnachtszeit einen Wunschbaum für die von LaLeLu betreuten und erkrankten Kinder und deren Geschwister auf**. Die Kinder dürfen sich etwas wünschen, was für jedes Kind auf einem großen roten Herzen vermerkt wird. Besucher des REWE Marktes können sich dann ein Herz bzw. ein Geschenk aussuchen, den Wunsch des Kindes erfüllen und sich sicher



sein, dass ihre Zuwendung direkt bei den Kindern ankommt und dort für strahlende Augen sorgt.



LaLeLu e.V. sieht seine Aufgabe darin, **Familien in hochbelasteten Situationen unabhängig und unbürokratisch Orientierung, Zuversicht und Hoffnung zu geben und Stabilität und Zugehörigkeit zu vermitteln**. Alle Mitarbeiter helfen pragmatisch und packen überall mit an. Sie unterstützen die Familien bei Behördenangelegenheiten, Schriftverkehr mit Krankenkassen und Versorgungseinrichtungen. Sie bieten durch Elterntreffen die Möglichkeiten der Vernetzung. Beliebt sind so-

wohl die Familientage als auch die Kinder- und Geschwistertage. Auch Veranstaltungen und Gruppentreffen im LaLeLu Begegnungsgarten werden gerne besucht. Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie die Gedenkveranstaltungen für Kinder sind für LaLeLu eine Herzangelegenheit.

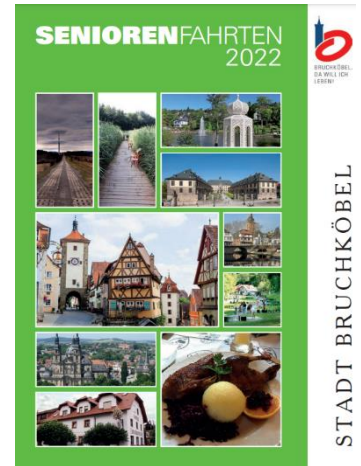
Der Verein, mit Heike Heil als 1. Vorsitzende sowie die Vorstandsmitglieder Ellen Sauer, Annette Bernard und Karin Däumer, freut sich über jede neue Mitgliedschaft und jede Spende. Etwas Gutes tun ist oft nur einen „Klick“ entfernt.

www.laleluev.de

SENIORENFAHRTEN 2022 – ENDLICH GEHT ES WIEDER LOS!

Nach langer Zeit, in der viele Reisen abgesagt werden mussten, freuen sich die Bruchköbeler Senior*innen wieder auf **schöne Tagesfahrten**. Durch die **Zusammenarbeit mit Racktours GmbH aus Erlensee** kann auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches und interessantes Reiseprogramm angeboten werden. **Auch in diesem Jahr startet das Angebot erst im April**. Einige der vielseitigen und interessanten Tagesausflüge führen u.a. nach Bad Schwalbach, Fulda und Bad Kreuznach.

Alle Fahrten dienen der Erholung, der Abwechslung und der Lebensfreude. **Eine perfekte Organisation, Geselligkeit und Komfort – das sind die Vorteile der Bruchköbeler Seniorenfahrten.** Auf die Gesundheit der Fahrgäste wird besonders viel Wert gelegt. Hoch-



STADT BRUCHKÖBEL



effiziente Luftfilter sorgen in den Bussen für eine angemessene Belüftung, und **ein individuelles Hygienekonzept sorgt für Sicherheit**.

Reiselust altert nicht. Senior*innen packen ebenso gern ihre Koffer wie jüngere Menschen und im Ruhestand hat man endlich Zeit für interessante Städte. **Auch neue Fahrgäste sind bei den Bruchköbeler Seniorenfahrten goldrichtig.** Die Teilnehmer kommen fast immer aus derselben Gegend, neue Kontakte lassen sich so leichter pflegen. Oft entstehen Freundschaften und die nächste Reise kann gemeinsam gebucht werden.

Schaffe ich das alles noch? Wer hilft, wenn es mir nicht gut geht? Das Programm beinhaltet Verschnaufpausen und berücksichtigt auch Einschränkungen in der Beweglichkeit der Teilnehmer. **Die Ausflüge werden von Frau Heidie Hampel und Evelyn Franke vom Seniorenreisen-Team begleitet.** Bei den zwei netten Damen sind die Fahrgäste bestens aufgehoben.

Die Broschüre Seniorenfahrten 2022 und das Anmeldeformular sind im Bürgerbüro (Innerer Ring 1) erhältlich. Als Datei kann man beides auf der Webseite der Stadt Bruchköbel herunterladen. Bei Fragen zu Seniorenfahrten steht Frau Hampel unter der Tel. Nr. 06181-6108924 Interessierten telefonisch zur Verfügung.

Jeden letzten Mittwoch im Monat, von 14:00-16:00 Uhr im ARTrium, (Innerer Ring 1), lädt das Seniorenreisen-Team zum Reise-Café ein. Bei Kaffee und Kuchen haben Sie die Möglichkeit mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen und sich über einzelne Reisen aus dem aktuellen Katalog zu informieren.

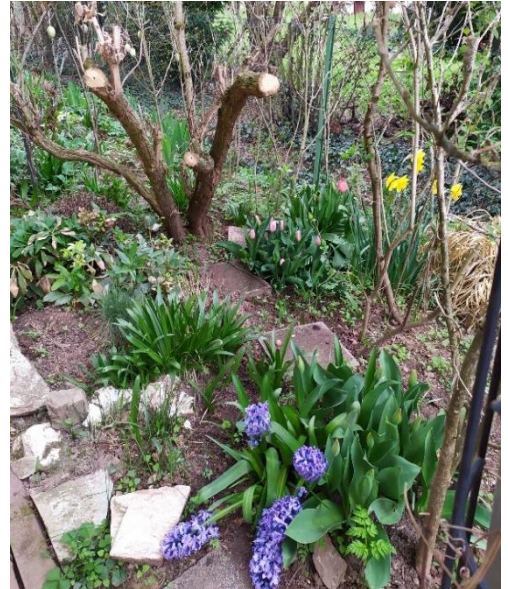
Gerne verreisen, aber nicht alleine? Noch nie mitgefahren? **Im Reise-Café kann man schnell Kontakte knüpfen** und Reiseluft schnuppern. In gemütlicher Atmosphäre können auch Erinnerungen über vergangene Reisen, Fotos und Anekdoten ausgetauscht werden. Natürlich können sich interessierte Senior*innen auch gleich direkt zu einer Reise anmelden.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG MIT DEM FRÜHJAHR KOMMEN DIE POLLEN

Für die meisten Menschen ist der Frühlingsanfang ein Grund zur Freude. Die Sonne begrüßt uns immer häufiger, die Temperaturen werden angenehmer und die Natur blüht wieder auf. Morgens werden wir wieder vom Zwitschern der Vögel geweckt; der Winter scheint endlich vorbei und die frische Frühlingsluft tut unserem Wohlbefinden sehr gut. Die Rückkehr der Blüten bedeutet allerdings auch, dass viele Baumarten ihre Pollen an die Luft abgeben. Eine **harte Zeit für alle Allergiker*innen**, die eine **Pollenallergie** oder **Heuschnupfen** haben.

Schon im Frühjahr beginnt die Hauptblühperiode und erstreckt sich bis in den Sommer. Verstopfte Nasen, Niesattacken, juckende Augen – diese sind typische Symptome für eine allergische Reaktion. Diese **Reaktion entsteht beim Kontakt der Pollen mit unseren Schleimhäuten**, der Körper versucht dann Antikörper zu bilden. Bei einer Allergie werden davon zu viele gebildet und der Histamin-Überschuss verursacht die typischen Symptome. Wenn man nicht gleich auf Medikamente zurückzugreifen möchte, so gibt es einige bewährte Hausmittel, die Linderung verschaffen können. Hausmittel sind eine gute Alternative, um auf natürlichem Wege Symptome zu lindern. Die Wirkung ist allerdings nicht immer garantiert und kann je nach Person unterschiedlich stark ausfallen.



Um die Atemwege zu befreien haben sich besonders Inhalationen bewährt. Ein einfaches Dampfbad können Sie auch ohne besondere Hilfsmittel einfach zuhause durchführen. Befüllen Sie dazu einfach eine große Schale mit heißem Wasser, beugen Sie sich über den Wasserdampf und decken Sie Ihren Kopf mit einem Handtuch ab. **Atmen Sie durch die Nase**, wenn Sie Ihre Nasenwege befreien möchten. **Für eine bronchiale Behandlung atmen Sie stattdessen durch den Mund.** Sie können auch ätherische Öle in das Wasser geben, z. B. Teebaumöl. Achten Sie darauf, dass der Dampf nicht zu heiß ist, schließlich sollen Sie sich dabei wohlfühlen. Dass die Inhalation wirkt merken Sie, sobald sich der fest-sitzende Schleim allmählich löst und abfließt. **Durch den Dampf werden zudem die Atemwege befeuchtet** und möglicherweise auch Schwellungen reduziert. Inhalationsgeräten ermöglichen eine gezieltere Anwendung.

Auch bei einer Hausstaub-Allergie können juckende Augen, eine verstopfte Nase und Schnupfen auftreten. Besonders nach dem Aufwachen sind die Symptome am stärksten. Bei einer gewöhnlichen Pollen-Allergie hingegen spüren

Sie die Symptome besonders, nachdem Sie von einem Ausflug an der frischen Luft nach Hause zurückkehren. Die Symptome flachen dann langsam wieder ab, bis Sie wieder an die frische Luft gehen. Diese Unterscheidung sollte dabei helfen, woher Ihre Symptome kommen.

Quelle: www.sanpura.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Keweler Cookies – Rezept von Sina Hermelbracht

Zutaten:

150 g Dinkel Vollkornmehl
100 g Haferflocken
50 g Cranberries
80 g gehackte Walnüsse
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
250 g geriebene Karotten
100 ml Ahornsirup
100 ml Kokosöl (flüssig)



Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Vollkornmehl, Haferflocken, Cranberries, Walnüsse, Zimt, Backpulver und Salz miteinander vermischen. Geriebene Karotten untermischen, Ahornsirup und Kokosöl (Kokosöl vorher erwärmen) beigegeben und alles zu einem Teig vermengen. Aus der Masse mit einem Löffel oder Eisportionierer Portionen (ca. 2 EL pro Cookie) abnehmen und aufs Backblech setzen. Mit der Handfläche vorsichtig flach drücken und Cookies formen.

Die Cookies im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp: Mit flüssiger Schokolade verzieren und mit grobem Meersalz bestreuen, ein Genuss!

NEUER GEDÄCHTNISKURS AB 25. MÄRZ

Wer rastet, der rostet“ - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Dieser Kurs regt mit seinem Übungsprogramm nicht nur das Denken und die Fantasie an, sondern vertieft gleichzeitig Gedächtnis und Konzentration.

Auf spielerische Art und Weise können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren. In stressfreier Atmosphäre werden Ihre geistigen Kräfte aktiviert und aufgefrischt. Auf angenehme Art und Weise trainieren Sie dabei ebenso Ihre Merkfähigkeit, Denkflexibilität, Wortfindung sowie Wahrnehmung und Formulierungsfähigkeit.

Vom 25. März bis 20. Mai (8 Unterrichtstage) findet in Bruchköbel (im Seniorentreff-Ost, Birkenweg 1-3, freitags von 09:30 – 10:30 Uhr) wieder ein Anfängerkurs statt. Die Kursgebühr beträgt 50 Euro pro Teilnehmer.



Frau Gabriele Bruns

Anmeldungen per E-Mail an stefania.winkler@bruchkoebel.de. Für Fragen steht Ihnen das Seniorenbüro unter der Tel. Nr. 06181-975295 zur Verfügung.