

**Forum Katholische Seniorenarbeit
in den Dekanaten Biberach und
Saulgau**



Ansprechpartner/innen:

Renate Gleinser, Sprecherin Forum
Tel. 07355 / 7293 | renete.gleinser@gmx.de

Thomas Münsch, Caritas Biberach-Saulgau
„Hilfen im Alter“ | 07351/8095-193
muensch@caritas-biberach-saulgau.de

Renate Fuchs, Dekanat Biberach
Referentin für Seniorenpastoral
07351/8095-407 | renete.fuchs@drs.de

Björn Held, Dekanatsreferent Bereich Saulgau
07351/8095-400 | bjoern.held@drs.de

Anita Bachthaler, Seniorenbildungsarbeit keb
0157/8 24 65 490 | anita.bachthaler@gmail.com

www.kathseniorenarbeit-bc-slg.de

Mach-Mit-Brief Juli 2021

Wenn ich WASSER höre, denke ich an
(Gehen Sie Ihren Gedanken nach)

Im Sommer ist Wasser in aller Munde.

Wasser ist und war für die Erdgeschichte der bedeutendste Stoff.

Aus ihm entstand einst Leben.

Wasser ist einer der wichtigsten Steuerungsfaktoren des Erdklimas, da es für Wärme und Kühlung sorgt.

Ohne Wasser wäre ein Leben nicht möglich, damit ist Wasser ein Symbol für das Leben, für Reinigung und Erneuerung.

Biographisches Erinnern + Austausch

Nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl.

Lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen.

Erinnern Sie sich an eine Situation im Leben, in der Sie großen Durst hatten - wann war das - wie haben Sie die Situation erlebt - wie hat der erste Schluck Wasser danach geschmeckt?

Recken und Strecken Sie sich, schenken Sie sich einen Schluck Wasser ein und trinken Sie diesen ganz genussvoll.

Nehmen Sie wahr, wie er nach dieser Übung schmeckt.

Erzählen Sie einander Ihre Durst-Erfahrung am Telefon oder bei einem Spaziergang.

Alltagsfragen:

Der Mensch besteht zu ca. 60 % aus Wasser, beim gesunden Menschen entspricht das ca. 45 Liter.

Wasser nehmen wir durch Getränke + Nahrung zu uns.

Der Export erfolgt über den Urin, über die Haut (schwitzen) und die Atemwege. Dieser Wasserabgabe ist lebensnotwendig, weil damit Stoffwechselprodukte wie Harnsäure + Salze ausgeschieden werden, aber auch bei hoher Außentemperatur die Wärmeabgabe aus dem Körper möglich ist = unsere Klimaanlage!

Ein Erwachsener benötigt minimal 1,5 Liter – besser 2 Liter Wasser täglich.

70% der Körperflüssigkeit befindet sich in den Zellen und 30% sind im Blut, Magen, Darm, Gallenblase, Gelenkschmiere und die Gehirnflüssigkeit.

(Quelle: Wikipedia)

- Überlegen Sie sich mal, wie viel Sie heute schon getrunken haben.

- Schreiben Sie sich doch mal einen Tag lang Ihre Trinkmenge auf. Ist sehr hilfreich!

Gehirntraining ...für gestärkte Konzentration und erhöhtes Denkvermögen:

Der folgende Text ist an einem Stück geschrieben, ohne Punkt und Komma.

Es sind auch alle Wörter kleingeschrieben, nur der Satzanfang ist ein Großbuchstabe.

Täglich sollte man mindestens zweiliter trinken Am besten mineralwassersaftschorle
früchte-oderkräutertees Vieltrinken ist ein wirksames mittel gegen vergesslichkeit
Aber was tun wenn man da trinken vergisst Stellen sie in der wohnung an
verschiedenen stellen gläser gefüllt mit getränken auf Möglichst dort wo sie öfter vorbe
gehen müssen Anplätzendie nicht zu übersehen sind Immer wenn sie an einem gefüllte
nglas vorbeikommen nehmen sie einengroßenschluck So trinken sie im vorbeigehen
eicht zweiliter weg Aber das nachfüllen sollte sie natürlich auch nicht vergessen
Trinken auf vorrat geht nicht lieber kleinemengenzusich nehmen
Wenn sie sich zum trinken sehr überwinden müssen mixen sie sich doch mal verlockend
egetränke zusammen
Aber natürlich ohne alkohol Probieren sie doch das folgende rezept aus

0,75 l Mineralwasser

0,25 l Apfel- oder Orangensaft

einen Schuss Holunderblütensirup

mit frischen Früchten garnieren oder

Mineralwasser verfeinert mit Zitronenscheiben und Pfefferminze Zum Wohl!

Bewegung

Bei starker Hitze sollten man achtsam mit körperlichen Aktivitäten umgehen. Wohltuend und erfrischend hingegen ist ein Fußbad z.B.

mit Haushaltsnatron:	es pflegt die Füße und weicht die Hornhaut auf. Natron ist basisch und macht die Haut super weich.
mit Salbei:	gegen Fußgeruch
mit Lavendel:	gegen Fußpilz
mit Kamille:	entzündungshemmend
mit Ringelblume:	gegen Schunden und Schwielen
mit Thymian u. Salbei:	gegen Erkältung
mit Melisse:	gegen innere Unruhe

dabei können vor, während und nach dem Fußbad folgende Übungen mit dem Handtuch (Gästehandtuch) gemacht werden:

- Ht (=Handtuch) zusammenfalten, auf den Kopf legen, nicken und auffangen
- Ht zusammenfalten, auf rechte / linke Schulter legen, Oberkörper nach vorne beugen, Tuch auffangen
- waagerechte 8er- Kreise vor dem Körper machen, mit kleinen Kreisen beginnen und dann immer größer werden
- senkrechte 8er- Kreise vor dem Körper beschreiben
- klappt es auch, wenn Sie das Ht nur mit dem kleinen Finger halten und 8er-Kreise beschreiben
- Ht mit beiden Händen auf Spannung halten und nach links und rechts kippen (wie ein Steuerrad)
- Ht mit Spannung halten, linke Hand zieht nach oben, rechte nach unter – wechseln-
- Ht mit Spannung zum Körper führen, nach unten und mit einer halbkreisförmigen Bewegung wieder mit gestreckten Armen zur Ausgangsstellung führen
- gefaltetes Ht auf Oberschenkel legen und Knie anheben und senken
- gefaltetes Ht mit 8er- Kreise zwischen den Beinen kreisen
- Ht auf den Boden legen, mit den Füßen das Tuch hochheben
- Ht zwischen die Füße klemmen und mit beiden Beinen vom Boden anheben
- je nach Bodenbelag das Ht mit der Ferse oder Fußspitze hin- und herrutschen, dabei kleine Kreise beschreiben, Buchstaben, Zahlen...
- gefaltetes Ht auf den Fußrist legen, Fuß strecken und das Sprunggelenk nach links/ rechts drehen

Die Übungen können mehrmals wiederholt werden.

Zwischen den Übungen immer wieder die Arme und Hände ausschütteln!

Spirituelle Impuls:

In der Bibel gibt es einige Stellen, die vom Wasser und Trinken handeln. Ich habe Ihnen eine Stelle aus dem Johannesevangelium ausgesucht, in der Jesus mit einer samaritanischen Frau ins Gespräch kommt, die zum Wassers schöpfen an den Brunnen kam. In dieser Stelle heißt es:

Jesus antwortete ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen; wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt.
(Joh.4,13,14)

Lesen Sie nun diesen Bibeltext nochmals und gehen dann folgenden Impulsen nach:

- Was verbinden Sie mit diesem „Wasser“ das er uns gibt?
- Was sind Ihre Quellen aus denen Sie schöpfen, die Ihnen Lebenskraft geben?
- Was verbinden Sie mit „ewigem Leben“?

Mit einem Gedicht von Beate Schlumberger wünsche ich Ihnen einen angenehmen Juli

Lass dich vom Leben umarmen

*steh auf eigenen Füßen
richte dich auf zu deiner vollen Größe
atme Lebendigkeit ein
nimm deine Einzigartigkeit wahr
lass dich vom Glück besuchen
und vom Leben umarmen.*

P.S.

Wer noch eine weitere Anregung möchte:

Es gibt sehr viele Sprichwörter und Redewendungen zum Thema: Wasser

- Da läuft einem das Wasser im Munde zusammen
- Der kann kein Wässerchen trüben
- begossener Pudel

...