

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser

In dieser Ausgabe der Senioren Gazette möchten wir Sie insbesondere auf die SOS-Rettungsdose aufmerksam machen. Eine Dose, die zur Lebensrettung beitragen kann? Fakt ist: Jeden Tag kommen Rettungskräfte bei ihren

Einsätzen in die Situation, dass ein Mensch, der Hilfe benötigt, nicht mehr in der Lage ist, Fragen zu beantworten. Findet sich in seinem Kühlschrank eine SOS-Dose, in der Angaben zu Medikamenten, Kontaktadressen usw. schriftlich festgehalten sind, wird wertvolle Zeit gewonnen und die Hilfestellung erleichtert.

Die vorliegende Gazette bietet mir Gelegenheit, Ihnen anhand eines Fallbeispiels einen Einblick zu geben in die vielseitige Tätigkeit der Koordinationsstelle für das Alter. Interessiert es Sie was sich in der Stiftung Hofmatt im «Pumpwerk» tut? Im Interview

mit Peter Binggeli, Leiter Kundendienst, erfahren Sie es. Was Dr. med. Fredy Misteli, Arzt am Zentrum für Rehabilitation und Altersmedizin Kantonsspital Bruderholz, zum Thema Sommerhitze und Gesundheit zu sagen hat, geht Sie gewiss ganz persönlich etwas an.

Dies und noch mehr Anregendes und Interessantes bietet Ihnen Ihre Senioren Gazette. Viel Spass beim Lesen!

Auch im Namen des Seniorenrates wünsche ich Ihnen eine schöne Sommerzeit.

Joachim Bühler

Sommerfrische

«Sommerfrische» - ein Begriff, der aus der Zeit gefallen ist. Heute wird gejetzt, getourt, man geht auf Kreuzfahrt. Aber nehmen wir das alte Wort wörtlich: Sommerfrische könnte doch auch bedeuten, dass wir die hitzebedingte

langsamere Gangart und die häufigeren Ruhepausen nutzen, um unsere Gedanken aufzufrischen. Wie gehe ich mit unveränderbaren Verlusten um und was unternehme ich, um neue Kontakte zu finden? Wie finde ich das Gleichgewicht

zwischen Anregung und Entspannung? Was muss ich tun und was sollte ich lassen, damit ich mehr Lebenszufriedenheit spüre? Wie kann ich sorgfältig mit mir umgehen, ohne in Selbstmitleid abzutauchen?

Ausruhen, nachdenken, zwischendurch etwas Erfrischendes trinken, sich neu sortieren, Ruhe in sich hineinliessen lassen: Sommerfrische.

Meta Zweifel



Auf dem Weg zum Innerschweizer Haldigrat

Foto Joachim Bühler

Das vielfältige Angebot

SOS-Rettungsdose

In immer mehr Münchensteiner Kühlschränken ist sie nun zu finden, die rot-weiße Rettungsdose, die vielleicht sogar Leben retten kann.

Vor einem Jahr kam sie nach Weil am Rhein. Von zwei Mitarbeitern der dortigen Stadtverwaltung erhielt ich als Leiter der Koordinationsstelle für das Alter wertvolle Tipps und auch ein paar der Dosen, die dann in unserer Gemeinde als Anschauungsmaterial dienten. Der Seniorenrat wie auch Gemeinderätin Heidi Frei sowie Kristine Sprysl, Leiterin der Sozialen Dienste, waren sofort von der Idee begeistert.

Sponsor Lions Club Dorneck

Nun musste ein Sponsor gefunden werden. Jean-Luc Nordmann vom Lions Club Dorneck erklärte sich sogleich bereit, die Kosten für vorerst 2000 Dosen komplett zu übernehmen. Und auch die Abgabestellen sagten sofort zu, die Dosen an die interessierte Bevölkerung gratis abzugeben. Vom römisch-katholischen Pfarramt übernahm Eveline Beroud die Verteilung der Dosen in der Nachbargemeinde Arlesheim. Bevor es zur Information der Bevölkerung kam, mussten selbstverständlich die Rettungsdienste, Notärzte und die Spitäler informiert werden, ebenso die Hausärztinnen und Hausärzte.

Der Seniorenrat bot wieder einmal tatkräftige Unterstützung an und half mit, zusammen mit Mitgliedern des Fahrdienstes und

der katholischen Pfarrei, die Dosen mit dem Logo des Lions Club Dorneck und die dazugehörigen Flyer mit den Abgabestellen zu bekleben.

Neuester Stand der Dinge: Seit Anfang Juli lagern in meinem Büro zusätzlich 1000 nachbestellte SOS-Dosen – wiederum vom Lions Club Dorneck bezahlt.

Bitte beachten

Wichtig: Die Dosen müssen im **Kühlschrank** aufbewahrt werden, da dieser überall vorhanden und problemlos zu erreichen ist. Aufkleber am Kühlschrank und an der Wohnungstüre (Innenseite) machen die Helfer auf die Dose aufmerksam. In der Dose

befindet sich ein Formular mit allen wichtigen Angaben zu Medikamenten, Anschrift und Telefonnummern von Hausarzt und Angehörigen.

Die SOS-Rettungsdose ist geschützt. Die Markenrechte liegen beim Lions Club Hanau Schloss Philippsruhe. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.lions-schloss-philippsruhe.de oder bei Joachim Bühler, Koordinationsstelle für das Alter, Telefon 061 411 57 78 bzw. joachim.buehler@muenchenstein.ch und unter www.muenchenstein.ch.

Joachim Bühler



Eveline Beroud, Luc Nordmann und Joachim Bühler präsentieren die SOS-Dose

Foto Muriel Perret



Beratung auch für Angehörige

Die Koordinationsstelle für das Alter berät, vermittelt und sucht nach Lösungen. So auch dann, wenn die Situation der alten Eltern deren Kindern Sorge bereitet. Ein Fallbeispiel soll zeigen, wie sich ein Beratungsgespräch gestalten kann.

Das Ehepaar Hans und Hermine Müller * hat sich im Büro der Koordinationsstelle für das Alter in der Stiftung Hofmatt eingefunden, in Begleitung von Tochter Sandra und Sohn Peter. Sandra Meier* hatte um ein Gespräch gebeten: Ihre beiden Eltern seien hoch betagt. Die Mutter pflege den Vater und sei mittlerweile völlig erschöpft.

Zu Beginn des Gesprächs hört Frau Müller still zu, wie Tochter und Sohn ausführlich darstellen, welche Probleme sich im Alltag ihrer betagten Eltern ergeben. Sehr bald wird deutlich, dass Frau Müller, Mitte 80, völlig überfordert und «am Ende» ist. Mittlerweile pflegt sie ihren Mann seit über zwei Jahren. Die Kinder kommen regelmässig vorbei, besorgen den Einkauf, unterstützen ihre Eltern im Haushalt und fahren sie zu verschiedenen Arztterminen. Die Spitex kommt täglich zur Körperpflege von Herrn Müller und zieht ihm die Stützstrümpfe an. Einmal in der Woche werden die Medikamente hergerichtet.

Blick auf die ganze Realität

Hermine Müller schildert die Situation, mit der sie sich jeden Tag

auseinandersetzen muss: Mehrfach ist sie den Tränen nahe. Sie klagt über Rückenschmerzen. Die kämen vom täglichen Wechseln der Bettwäsche. Ihr Mann liege tagsüber oft im Bett und sei inkontinent. Zum Toilettengang müsse er regelmässig aufgefordert werden.

Bei den Mahlzeiten brauche er ebenfalls Hilfe. Fleisch müsse man ihm in kleine Stücke schneiden. Auch den Kleiderwechsel nehme er nicht mehr selbständig vor.

Hans Müller schaut seine Frau betroffen an. Er versteht sie einfach nicht. Er mache ihr doch keine Arbeit, meint er. Und überdies helfe er im Haushalt mit! Im Verlauf des Gesprächs wird deutlich, dass Hans Müller an Demenz leidet.

Informieren und organisieren

Soviel ist klar: Hier tut Hilfe not. Die Familie wird über verschiedene Unterstützungsangebote orientiert. Es wird eine vorsorgliche Heimanmeldung ausgefüllt, und gemeinsam schauen wir uns das «Tageszentrum» in der Stiftung Hofmatt an. Wir vereinbaren einen gratis Schnuppertag. Bei vorliegendem Arzteugnis kostet ein Tag in diesem Zentrum etwas mehr als 60 Franken. Es gibt ein Znüni, Mittagessen und ein Zvieri. Aber was noch viel wichtiger ist: Herr Müller bekommt Betreuung, Pflege und Aktivierung sowie sinnvolle Beschäftigung.

Vorerst geht es darum, Hermine Müller so beizustehen und so zu unterstützen, dass sie sich von ihrem «Rund um die Uhr-Pflegedienst» erholen und vor einem gesundheitlichen und nervlichen Zusammenbruch bewahrt werden kann.

Wir überlegen, ob sich Frau Müller zusammen mit ihrer Freundin zwei Wochen Ferien gönnen könnte. Was geschieht dann mit ihrem Mann? Von der Stiftung Hofmatt hat Hermine Müller einen Anmeldebogen für ein Ferienzimmer mitgenommen. Sie ist informiert, dass die Anmeldung möglichst bald abgegeben werden muss, damit sie ihre Ferien auch wunschgemäss antreten kann.

Im Rundgespräch bei der Koordinationsstelle wird auch überlegt, ob allenfalls eine Pflegehilfe Frau Müller unterstützen könnte. Es wird ein weiterer Gesprächstermin vereinbart, bei dem dann ein Antrag auf Hilfenentschädigung bei der SVA Binningen gestellt werden soll.

Vor Menschen wie Hermine Müller und ihrem unentwegten Einsatz für den Partner oder die Partnerin muss man den Hut ziehen! Und es muss alles aufgeboten werden, um diesen Pflegenden immer wieder Erholungsphasen und Entlastung zu ermöglichen. Die Koordinationsstelle für das Alter versucht, diesen Menschen mit Rat und Tat beizustehen.

** Namen von der Red. geändert*

Das vielfältige Angebot

Stiftung Hofmatt Gast- und Raststätte «Pumpwerk»

Das Restaurant der Stiftung Hofmatt/APH hat sich einer Verjüngungskur unterzogen. Was ist verändert worden? Peter Binggeli, Leiter Kundendienste und Inhaber des Wirte-Patents, gibt Auskunft.

Peter Binggeli, aus der «Birstube» ist das «Pumpwerk» geworden. Die Gebäude der Stiftung Hofmatt befinden sich an der Pumpwerkstrasse, insofern besteht ein Zusammenhang. Hat man auch über andere Namen diskutiert?

Wir suchten nach einem Namen, der auf Münchensteins Industrie, aber auch auf den gestalterisch-künstlerischen Aspekt Bezug nimmt, wie er im Schaulager oder auf dem Areal Freilager zur Geltung kommt. Allerdings haben wir zunächst überlegt, ob wir den Namen auf die Geschichte der Stiftung und die Eisenbahnbrücke einstimmen sollten – das Eisenbahnglück von Münchenstein im Jahre 1891 ist bekanntlich der Beginn der Stiftungsgeschichte. Eine Brasserie mit Pariser Charme, in Erinnerung an den Brücken-Architekten Eiffel, der auch den Eiffelturm konstruiert hat? Aber dann sagten wir uns: Wir wollen nicht an der Vergangenheit anknüpfen, sondern einen eher zukunftsweisenden Namen wählen. «Werk» klingt modern, nach Entwicklung. «Pumpe» hat nicht allein mit dem Wasserkreislauf zu tun. Sondern ebenso mit dem



Peter Binggeli

Herzen, das ja auch Pumpe genannt wird. Vielleicht kennen Sie das witzige alte Gedicht, in dem ein Professor der Medizin das Organ Herz als Pumpe bezeichnet?

Einige Besucher des Restaurants haben sich gefragt, weshalb statt eines schmutzresistenten Bodens ein Teppichboden ausgelegt worden ist.

Als Vollblutgastronom fand ich anfänglich: Teppich geht ja gar nicht! Aber der bisherige, harte Boden war eben eine ständige Lärmquelle. Jedes Stuhlrücken verursachte etwas Lärm, der von unseren Bewohnern im Speisesaal wie auch von den Gästen im Restaurant als unangenehm empfunden wurde. Wir haben uns also umgesehen, haben mit Musterteppichen experimentiert: Bevor wir uns entschieden haben, goss ich auf dem Teppich-Probestück Tomaten- und Salatsauce, Rotwein und andere Flecken erzeugende Substanzen aus. Der nun verlegte Teppich hat den Test bestanden: Flecken lassen

sich mit einem Enzymspray und einem Microfasertuch problemlos entfernen. Bei wirklich stark haftender Verschmutzung kann eine entsprechend grosse Teppichplatte neu eingesetzt werden. Zum Muster und der Farbe des Teppichbodens: Beide sollen eine gewisse Verbindung schaffen zu Industriebauten und somit auch zum Pumpwerk.

Stehen auch Veränderungen im kulinarisch-gastronomischen Programm an?

Während der Umbauphase gab uns unser Küchenchef bekannt, dass er sich neu orientieren wollte und ein Angebot der Basler Gewerbeschule angenommen habe. Der Küchenchef, der im August bei uns die Arbeit aufnehmen wird, ist an der einen oder anderen Neuerung interessiert. Unser neuer Mann weiss aber aus Erfahrung, dass die Gleichzeitigkeit eines Restaurantangebots, das auch eine jüngere Klientel ansprechen möchte und des Angebots für die Hausbewohner einem Spagat gleicht. Die Menü-Gestaltung ist jedenfalls eine anspruchsvolle Aufgabe.

Ist das Tagesmenü mit seiner vegetarischen Variante im Restaurant gleich wie jenes im Speisesaal?

Ja, der Unterschied besteht lediglich in einer etwas grösseren Ausgestaltung des à la carte-Angebots im Restaurant. Aber auch im Speisesaal kann à la carte ge-

wählt werden – es handelt sich hier um beliebte traditionelle Gerichte wie etwa Schnitzel mit Pommes-frites oder Geschnetzeltes in Rahmsauce. Nicht nur im Restaurant, sondern ebenso im Speisesaal sitzt ein kritisches Publikum an den Tischen. Zwei Drittel unserer Bewohner sind Frauen – die meist während Jahren selber am Herd gestanden und gekocht haben. Sie sind nicht immer mit jeder Zubereitungsart einverstanden, weil es vielleicht anders schmeckt als das, was sie gewohnt waren. Auf jeden Fall bemühen wir uns sehr, auf Wün-

sche und Anregungen aktiv einzugehen.

Im «Pumpwerk» können auch Gesellschaften gepflegt werden, Abend-Bankette mit einer größeren Gästeschar sind ebenfalls möglich. Wird auch ein Hauslieferdienst im Sinne von «Essen auf Rädern» angeboten?

Das Essen wäre kein Problem – aber noch fehlen die Räder, also die Logistik. Wir haben schon mit mehreren Stellen Kontakt aufgenommen, so auch mit Joachim Bühler von der Koordinationsstelle für das Alter. Derzeit ist

es so, dass das in Transportkisten verstaute Essen bei uns abgeholt werden kann. Erstrebenswert wäre ein Hauslieferdienst – und als Steigerung ein Fahrdienst, der interessierte, aber in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkte Seniorinnen und Senioren zu Hause abholen und nach dem Essen im «Pumpwerk» wieder nach Hause bringen könnte. In diesem Fall ginge es nicht allein um gutes und ausgewogenes Essen, sondern auch um ein Gemeinschaftserlebnis.

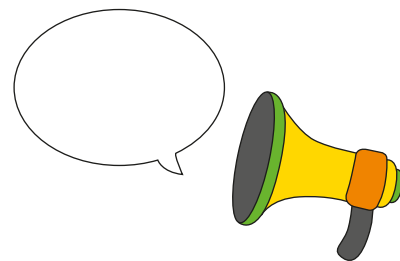
Die Idee ist da, wir bleiben dran.

Meta Zweifel



Das renovierte Restaurant «Pumpwerk»

Bildnachweis: zVg



Stimmen & Reaktionen

Zuspruch

Frau Annarös Jucker schreibt: «Die Artikel in der Senioren Gazette sind sehr interessant und spannend....super! Hier noch ein Zitat von Jeanne Moreau: Alternde Menschen sind wie Museen: Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf die Schätze im Innern.»

Danke für Ihren freundlichen Kommentar, liebe Frau Jucker!

Umfrage: Was ist für Sie Lebensqualität?

In der Frühjahrs-Ausgabe der Gazette wurde die Frage gestellt, was unter «Lebensqualität» zu verstehen sei. Es sind interessante Antworten eingetroffen.

Lebensqualität durch Gottvertrauen

Wenn ich erzählen möchte, wie es mir geht, haben die Leute manchmal nicht so viel Zeit. Oder sie haben nicht so viel Verständnis. Da bin ich froh, dass ich auf einen verständnisvollen, liebenden Zuhörer fest zählen kann: Auf Gott. Das Gespräch mit Gott kann man auch Gebet nennen.

Mir tut es überdies gut, den Gottesdienst zu besuchen und am Leben der Kirchgemeinde teilzuhaben. Diese Gemeinschaft trägt zur Stärkung meiner Lebensqualität und zur Dankbarkeit für alles Gute in meinem Leben bei.

Martin Müller

Lebensqualität hat viele Facetten

Meine Cousine und ich haben uns gemeinsam Gedanken gemacht zum Thema «Lebensqualität im Alter.» Wichtig ist in erster Linie eine möglichst stabile Gesundheit. Sehr wichtig sind aber auch die selbständige Alltagsbewältigung und klare, eigenständige Entscheidungen. Zur Lebensqualität gehört auch ein gutes Umfeld. Sei dies die Familie oder seien dies Freunde und andere liebe Menschen, auf die man sich in guten wie in schlechten Zeiten verlassen kann. Ein Zuhause, in dem man gerne und gut leben kann, trägt viel zu einem positiven Lebensgefühl bei – bereichernd sind aber auch kleinere Ausflüge, die neue Eindrücke vermitteln und für Gesprächsstoff sorgen. Eine Lebensqualität-Freude ist es überdies, wenn man mit jungen Menschen in Kontakt kommt und erleben darf, dass sie geduldig in Gebiete wie die Computertechnik einführen.

Und was sehr wesentlich ist: Wer fähig ist, sich auch über kleine Dingen zu freuen und sich an der Natur, an schönen Bäumen, einer Blume oder auch am Vogelgezwitscher zu erfreuen: Er gewinnt Lebensqualität.

Beatrix Kessler

Lebensqualität...

Ich versuche wiederholt und ständig, in meinen Einschränkungen, hinter meinen Verlusten und meinen Niederlagen den

für mich bestimmten Sinn zu finden. Diese Sinnfindung bietet Befriedigung und eröffnet mir neue Möglichkeiten, um Lebensqualität zu finden.

Lebensqualität: Jetzt

- kann ich mir selbst aussuchen, wohin ich meine Aufmerksamkeit lenke
- wofür ich mich interessieren will und wofür nicht
- wie ich meine Zeit einteile und ich genieße meinen Garten, mein Paradies.

Ruth Wohlschlag-Wicki

Leserzuschrift

Vergessene Alte, Alte vergessen!

Bei der rasanten Digitalisierung unseres Lebens muss man leider sehr betroffen feststellen, dass wir alten Menschen total vergessen wurden.

Es gibt bald keine bedienten Bankschalter mehr, an denen wir als willkommene Kunden freundlich begrüsst werden – es gibt nur noch komplizierte und total unpersönliche Bank-Automaten.

Auch die Post wird bald ihre Schalter schliessen, in der Gartenstadt sind bereits die ersten Automaten installiert worden.

Demnächst werden an den Tramhaltestellen die Ticket-Automaten verschwinden. Bei Coop und Migros wird es bald keine bedienten Kassen mehr geben, von den Kunden wird Selbstbedienung und Selfscanning verlangt. Barzahlungen werden nicht mehr



möglich sein, bezahlen kann man nur noch mit einer Kreditkarte oder mit dem Handy. Alles kein Problem für jene Menschen, die mit dem Handy in der Hand geboren wurden, den ganzen Tag auf ihr Handy schauen und nicht mehr wissen, dass man mit den Mitmenschen auch noch persönlich kommunizieren kann.

Wie weiter?

Die Entwickler und Anwender dieser Digitalisierungsmethoden haben völlig übersehen, dass es noch viele alte Menschen gibt, die weder eine Kreditkarte noch ein Smartphone haben und die Post-einzahlungen zum Teil noch mit den gelben Büchlein machen wollen. Die Digitalisierung unseres Lebens sei nicht mehr aufzuhalten, sagen die für diese Entwicklung zuständigen Leute, man müsse sich halt dementsprechend anpassen und die neue Technik kennen lernen. Das ist alles so einfach gesagt. Als alter Mensch stelle ich fest: Das Erlernen und die Anwendung dieser neuen Techniken ist mühsam. Und was nicht täglich angewendet wird, wird leider rasch wieder vergessen.

Was ich mir und allen alten Menschen wünsche: Die Umstellung auf die verschiedenen Digitalisierungspraktiken muss unbedingt kundenfreundlicher und in viel längeren Übergangszeiten gestaltet werden.

Hans Schenker

Damit alte Liebe nicht rostet...

Ein Tipp des deutschen Paartherapeuten Dr. Wolfgang Krüger: «Seien Sie humorvoll. Lachen Sie gemeinsam mit dem Partner und achten Sie darauf, dass Sie auch seine schwierigen Eigenschaften humorvoll kommentieren. Sagen Sie ihm zum Beispiel nicht wütend, er verschlampe alles. Sagen Sie ihm heiter, er sei ein lebenswürdiger Chaot.»

Experimentierfeld Schüler-Aufsatz

- Neben den Prunksälen hatten die Ritter auch beheizbare Frauenzimmer.
- Moderne Musik ist, wenn ganz andere Töne angeschlagen werden als man erwartet.
- Mit grossem Strahl gaben die Feuerwehrleute ihr Wasser ab.
- In Frankreich hat man die Verbrecher früher mit der Gelatine hingerichtet.
- Ich bin zwar nicht getauft, dafür aber geimpft.

Wort-Magie im Quadrat

Kennen Sie das Sator-Quadrat, dessen Prinzip möglicherweise schon im alten Ägypten bekannt gewesen ist?

S	A	T	O	R
A	R	E	P	O
T	E	N	E	T
O	P	E	R	A
R	O	T	A	S

Die Zeilen können von links nach rechts und umgekehrt gelesen werden. Die Spalten machen von oben nach unten und umgekehrt ebenfalls Sinn. Ausprobieren!

Verrückte Welt

Veganes Essen und pflanzlicher Fleischersatz wie etwa Tofu-Schnitzel sind im Trend. Und schon macht sich in New York der nächste Trend auf den Weg: Eine Fast-Food-Kette gibt Fleisch die Form von Gemüse und bringt beispielsweise Karotten auf den Markt, die aus Fleisch bestehen. Dieser Unfug heisst dann «Marrot», ein Wort, das aus meat/Fleisch und carrot/Karotte zusammengesetzt worden ist.

Bauernrätsel, alt und witzig

- 1 Was ist nicht gesotten und nicht gebraten und nicht gesalzen und nicht geschmalzen – und schmeckt dennoch gut?
- 2 Sind sechsundzwanzig Herren, die die Welt regieren. Sie essen kein Brot und trinken keinen Wein. Was mögen das für Herren sein?
- 3 Warum ruft der Nachtwächter: «Hört ihr Herrn und lasst euch sagen...»? Aufl. S. 11

Alles eine Frage der Perspektive...



Achtung Hitze!

So sehr man die Sommer-Saison geniesst: Heftige Hitze kann einem alten Organismus ganz schön zusetzen. Dr. med. Fredy Misteli, Oberarzt am Zentrum für Rehabilitation und Altersmedizin am Bruderholzspital, gibt «Überlebenstipps».



Dr. med. Fredy Misteli

Herr Dr. Misteli, was genau ist ein Hitzestau?

Wenn der Körper über zu wenig Flüssigkeit verfügt, kann er sich nicht mehr mit einer genügend intensiven Schweißproduktion abkühlen. Die Körpertemperatur kann bedrohlich ansteigen und alle Organe in Mitleidenschaft ziehen.

Weshalb erleiden vor allem ältere Menschen einen Hitzestau?

Gefährdet sind nicht nur ältere Menschen, sondern auch kleine Kinder, die noch über wenig Körperoberfläche verfügen. Ältere Menschen speichern verhältnismässig weniger Körperflüssigkeit, und ihre Regulationsmechanismen funktionieren nicht mehr so gut wie bei einem Menschen im mittleren Lebensalter. Herz-, Nieren- oder Lebererkrankungen können die Widerstandsfähigkeit zusätzlich beeinträchtigen.

Somit lautet denn das Sommer-Gebot für Senioren «Trinken, trinken, trinken»?

Aufgepasst, gerade bei Herzkrankheiten kann eine zu grosse Flüssigkeitszufuhr das Herz überlasten – oder bei einer Nierenerkrankung wird womöglich zu

wenig ausgeschieden. Falls sich ein älterer Mensch nicht zu sehr der Hitze aussetzt, sondern sich möglichst in Innenräumen aufhält, genügt

die für ihn übliche Trinkmenge, allenfalls kann's ein halber Liter mehr sein. Wer im Garten arbeitet – tunlichst nicht während der Mittagshitze, eher am frühen Morgen oder am Abend! – sollte im Halbstundentakt immer wieder etwa 2 dl Wasser trinken und auch gleich eine kurze Pause machen.

Ein grundsätzlich empfehlenswerter Tipp: Nach dem Gang zur Toilette dem Körper sogleich wieder 2 dl Flüssigkeit zuführen. Bei einer Herz- oder Nierenerkrankung sollte man jedoch mit dem Hausarzt Rücksprache nehmen.

Sind eiskalte Getränke eher zu meiden?

Kühle Drinks sind verlockend, für den Körper sinnvoller sind jedoch lauwarme Getränke – etwa Fruchtsäfte oder Schorle-Kombinationen. Für die Verarbeitung eines kalten Getränkes muss der Körper sehr viel Energie einsetzen. Was alkoholische Getränke im Zusammenhang mit Hitze anbelangt: Alkohol erweitert zusätzlich die Gefässe, der Blutdruck sinkt... und die Sturzgefahr steigt.

Weshalb leiden vor allem Frauen an heissen Tagen unter geschwollenen Beinen und Knöcheln?

Unter dem Einfluss der Hitze erweitern sich die Gefässe, um den Durchfluss des Blutes in der Peripherie zu vergrössern und die Hitze abzuleiten. Beim Stehen oder Sitzen kommt es zu einem Blut-Stau, und es tritt Gewebeflüssigkeit aus. In diesem Zusammenhang ist der Hinweis auf die meist ungeliebten Kompressionsstrümpfe unvermeidlich: Konstant geschwollene Beine können die Hautverhältnisse beeinträchtigen und zu offenen Beinen oder auch zu Krampfadern führen – was ja auch nicht wünschenswert ist. Kompressionsstrümpfe sind also selbst während der sommerlichen Hitzeperiode sehr sinnvoll. Hat man nicht dauernd, sondern nur hin und wieder geschwollene Beine, empfiehlt sich die Hochlagerung der Beine – vielleicht während eines kurzen Mittagsschläfchens. Wer lange sitzt, sollte immer wieder mal aufstehen und sich bewegen. Ich möchte auch an die gute alte Kneipp-Methode der Wechseldusche erinnern, welche die Durchblutung anregt.



Meta Zweifel

Gerda, die «Schirmherrin»

Der Begriff Recycling ist fast schon zum Modewort geworden. Gerda Stopp, 81, setzt das Prinzip der Wiederverwertung in die Tat um. Sie verwandelt ausgediente Schirme in nützliche Tragtaschen.

Die Frau mit dem freundlichen Gesicht und den lebhaften Augen gehört zu jenen Menschen, die sich nicht in den Vordergrund drängen, sondern mit unaufgegrer Selbstverständlichkeit da zupacken, wo tatkräftige Hilfe notwendig ist.

Als Gerda Stopp vor 50 Jahren mit ihrer Familie nach Münchenstein kam, half sie beim Aufbau der Selbsthilfeorganisation «Aktion Kinderhütendienst» mit. Später war sie massgeblich bei der von der Gemeinde initiierten «Betagtenhilfe» tätig. Gerda, die vor ihrer Verheiratung in Deutschland als ausgebildete Fürsorgerin gearbeitet hatte, war die richtige Frau am richtigen Platz – aber auch im «Suppentopf»-Küchenteam war ihre Mitarbeit gefragt.



Aus Reststücken entstehen u.a. Velosattel-Hüllen

Haben Sie den riesigen Wandteppich im Kirchgemeindehaus an der Lärchenstrasse vor Augen? Der von der Textilkünstlerin Lissy Funk entworfene Teppich wurde in einzelnen Teilen von den geschickten Händen einer Gruppe von Münchensteiner Frauen gestickt. Auch Gerda Stopp stickte, stickte und stickte... Bis sie einmal nach stundelanger Arbeit notfallmässig das Spital aufsuchen musste, weil die gebeugte Stickerinnen-Haltung zu sehr schmerzhaften Verspannungen geführt hatte.

Zweites Leben für Schirme

Ob grosser Schirm oder Knirps-Variante: Viele Regenbedachungen kommen an grauen Tagen mit grafischen Mustern oder bunt geblümt als hübscher Blickfang daher. Eines Tages sind die Schirme nicht mehr optimal spannkraftig, oder man wechselt sie aus, weil ein anderes Muster aktuell ist – und also weg damit. «Dass man die Bespannung von ausgedienten Schirmen noch nutzen kann,

war nicht etwa meine Idee», erklärt Gerda Stopp. Eine Bekannte hatte von dieser Recycling-Möglichkeit erfahren und Gerda davon berichtet. Gerda war interessiert. Und so begann sie denn, ausgemusterte

Schirme sozusagen auszuweiden, die Metallstäbe auszubauen, den Schirmstoff von Hand zu waschen, wo nötig zu bügeln, zuzuschneiden und zu verarbeiten. «Ich hab's einfach ausprobiert», sagt bescheiden die Schirmherrin, die nun immer neu mit wertbaren Schirmen aller Art beliefert wird.

Und der Zeitaufwand? Ach, den kennt Gerda nicht so genau. Die Randbemerkung «das Nähen ist der leichteste Arbeitsgang» lässt darauf schliessen, dass viele Etappen nötig sind, bis sich der Stoff eines Schirm in eine adrette, faltbare und mit einem kleinen Innenfach versehene Tragtasche verwandelt hat. Die Taschen werden für wenig Geld zu Gunsten eines Hilfswerks direkt oder am Weihnachts-Bazar im Kirchgemeindehaus verkauft.

Die Stopp-Taschen sind ein greifbares Recycling-Projekt – und zwar bis zum letzten Stoff-Teilchen: Aus kleineren Reststücken stellt Gerda Stopp regendichte Schutzhüllen für Velosättel, Schirmhüllen oder Täschchen als Futteral für die Schirmstoff-Taschen her.

Es wäre nun noch von Gerda Stopps wunderschöner Sammlung erzgebirgischer Volkskunst zu erzählen. Oder auch von der Stopp-Weihnachtsbäckerei, bei der die ganze Familie und Freunde gemeinsam Christstollen backen – aber das sind wieder andere Geschichten...

Was läuft in Münchenstein?

Veranstaltungskalender

Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein

Historische Fahrt zum Museum für Musikautomaten

Mittwoch, **14. August**, 14 Uhr, ab Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstrasse 3.

Fahrt mit einem historischen Postauto zum Musikautomatenmuseum Seewen und Rundgang durch historische musikalische Welten. Kosten pro Person Fr. 30.--. Darin inbegriffen Fahrt, Eintritt und Führung. Anmeldung beim Sekretariat, Tel. 061 411 96 74, sekretariat@refk-mstein.ch

Ökumenischer Feld-Gottesdienst

Sonntag, **1. September**, 10 Uhr, Unter-Gruth, Hof Banga.

Zusammen mit der Familie Banga feiern wir einen ökumenischen Freiluft-Gottesdienst. Sogar die Kühe feiern mit!

Schiffahrt auf dem Neuenburgersee

Sonntag, **8. September**, 7.30 Uhr ab Gartenstadt

Ausflug zum Neuenburgersee, unterwegs Besuch der evangelischen Kommunität Don Camillo in Montmirail. Weitere Informationen auf www.refk-mstein.ch.

Der Ausflug kostet inkl. Mittagessen Fr. 85.--. (wird direkt eingezogen). Anmeldungen bis 29. August beim Sekretariat, Lärchenstrasse 3, Tel. 061 411 96 74 sekretariat@refk-mstein.ch

Boris Oppliger erzählt

Mittwoch, **11. September**, 14.30 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstrasse 3.

Verdingkinder gehören zu den dunklen Kapiteln der Schweizer Geschichte. Boris Oppliger, Bürger von Münchenstein, war ein solches Verdingkind. Er wird aus seinem Leben erzählen.

Blog aus den Seniorenferien 2.0

26. August bis 2. September

Wir fahren in die Seniorenferien nach Sarnen. Jeden Tag werden wir für die Daheimgebliebenen auf unserer Website www.refk-mstein.ch eine Postkarte posten.

Katholische Kirche Münchenstein

Bibelabend

Mittwoch, **4. September**, 19 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstrasse 22. Gemeinsam aus der Bibel lesen und sich gegenseitig austauschen.

Big Sing

Samstag, **7. September**, 9.30 bis ca. 11.30 Uhr, Kath. Pfarreiheim, Loogstrasse 18: Mehrstimmige Lieder der Iona-Community aus Schottland.

Verein Senioren Münchenstein und Umgebung

Herbstausflug: Fahrt in den Schwarzwald

Dienstag, **10. September**

Feldberg, Titisee, St. Peter mit seiner eindrücklichen Klosterkirche, St. Märgen, Mittagessen in einem gemütlichen Landgasthof: Eine sehr schöne und abwechslungsreiche Schwarzwald-Tour!

Bei diesem Ausflug sind auch Gäste willkommen.

Preis für Fahrt, Mittagessen und Getränke (alkoholfrei) Fr. 70.--, (für Mitglieder Seniorenverein Fr. 50.--)

Anmeldung bis Mittwoch, 4. September: Frau Christina Dreier, Röschenzerstrasse 18, 4142 Münchenstein, Tel. 061 411 01 71.

In den Räumen der Erinnerung

Mittwoch, **23. Oktober**, 14.30 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstrasse 3: Lesung und Gedankengänge mit Meta Zweifel, Autorin von «Leben mit Goldrand». Musikalische Umrahmung: Junghae Lee, Organistin und Komponistin. Moderation René Fasel.

Freier Eintritt, Kollekte.

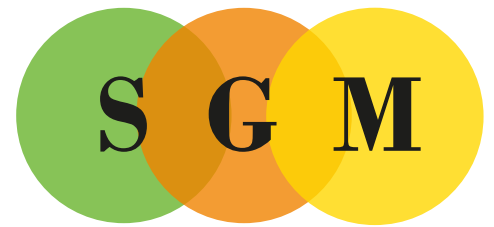
Diese Veranstaltung steht unter dem Patronat der Stiftung Hofmatt, der Reformierten Kirchgemeinde, der Katholischen Pfarrei Münchenstein, der Koordinationsstelle für das Alter und des Seniorenvereins.

Koordinationsstelle für das Alter und Seniorenrat

Palliative Care - ambulant und stationär

Dienstag, **20. August**, 15-16 Uhr, Stiftung Hofmatt.

Was läuft in Münchenstein?



Vortrag mit Sonja Wagner von der Spitex Birseck und Isabella Probst vom Hospiz im Park in Arlesheim. Welche Angebote bestehen im Bereich der Palliativ-Pflege? Wo findet man Hilfe? Wer übernimmt die Kosten? Ein Vortrag, der nicht nur für die ältere Generation, sondern einen weiteren Personenkreis interessiert. Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Bürgergemeinde Münchenstein/ Kulturkommission

Verleihung des «Müggestei»
Freitag, **27. September**, 19 Uhr, Trotte Münchenstein, Hauptstrasse 25. In festlichem Rahmen wird einer Organisation die Ehrennadel der Bürgergemeinde Münchenstein verliehen.

Münchensteiner Bilderbogen Nr. 13

Mittwoch, **30. Oktober**, 19 Uhr, in der Trotte Münchenstein. Bilder aus dem Archiv der Bürgergemeinde, ausgewählt und kommentiert von Felix Brodbeck.

M wie Münchenstein: «Eisenbahnunglück Münchenstein» – was geschah damals?

Samstag, **2. November**, 15 Uhr, Stiftung Hofmatt.

Ein spannendes Referat von Dr. Tilo Richter zu einem Ereignis, von dem 1891 die Zeitungen in aller Welt berichteten.

Gemeindebibliothek Münchenstein

Ladies Night

Dienstag, **29. Oktober**, 19.30 Uhr, EKZ Gartenstadt, Bürohaus 2. Stock. Talk und Lesung mit perfekt-imperfekten Müttern.

Lesung und Anekdoten aus dem Leben prominenter Mütter und lustige Geschichten über ihre perfekt unperfekte Mutter. U.a. mit der Fernsehmoderatorin Susanne Kunz.

Platzzahl beschränkt, Anmeldung erwünscht. gemeindebibliothek@muenchenstein.ch

BUCHCAFE MÜNCHENSTEIN, Emil Frey-Strasse 159

Brush up your english / Konversation in englischer Sprache:

Jeweils Donnerstag 10.30-11.30 Uhr mit John; Freitag 10-11.30 Uhr mit Mehreen.

Für mehr Informationen, auch über Konversationskurse in Italienisch und Spanisch: Tel. 077 208 18 71 , E-mail buchcafe@gmx.ch, buecher-und-musikboerse.ch

Einführung in die Numerologie

Freitag, **23. August**, 19 Uhr. Vortrag von Monika Andres, dipl. Numerologin, Basel.

Jede Zahl hat eine bestimmte Schwingung. Das Geburtsdatum kann viel aussagen über die Stärken und Schwächen des betreffenden Menschen, über sein Potenzial. – Kosten Fr. 15.--. Bitte Notizpapier und Stift mitbringen.

Canna Pur

Mittwoch, **4. September**, 19.30 Uhr Roger Fuchs, med. Therapeut mit eidg. Fachausweis, referiert über die therapeutischen Anwendungen der Cannabis-Pflanze.



Seniorenrat

Lösung Seite 7

1 Der Honig 2 Die Buchstaben 3 Weil sich die Frauen nichts sagen lassen

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare und über Interesse an einer Inseratschaltung.

seniorenrat@muenchenstein.ch



Ihr Baselmehrbieter.

Weil er für jeden Lebensplan die passende Anlagelösung findet.

Aldo Petralli,
Berater Privatkunden, Arlesheim.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren.
Auch bei Ihnen zu Hause:
blkb.ch




Gehstöcke
Rollstühle
Treppenlifte
Rollatoren
Rampen
Pflegebetten
Matratzen
diverse Kissen
Badehilfen
Haltegriffe
Relax-Sessel
Spezialgeschirr
Notrufahren
Inkontinenzschutz
Therapiehilfen
und vieles mehr

auforum
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

Auforum AG
Im Steinenmüller 2
4142 Münchenstein
T 061 411 24 24, info@auforum.ch

 www.auforum.ch



E-Mobilität ist Zukunft
Steigen Sie jetzt um

Weitere inspirierende Mobility-Themen
www.primeo-energie.ch/mobility

Der Weg zu einer nachhaltigen Mobilität führt über die Elektromobilität. Mit Primeo Energie als Partner von MOVE profitieren Sie von einem der grössten Stromladenetze der Schweiz. Möchten Sie jetzt auf Elektromobilität setzen? Wir beraten Sie gerne. Live smart.



Impressum

Herausgeber

Seniorenrat in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Münchenstein

Fotos Ursula Gallandre

Redaktion

Meta Zweifel
Joachim Bühler
Josef Konzbul

Technische Assistenz

Willy Toggenburger

Gestaltung & Layout

Muriel Perret,
Gemeinde Münchenstein

Auflage 6'800 Exemplare

Druck artprint, Münchenstein