



Gartengeschichten | Foodsharing | Hand aufs Herz

Wichtige Termine

Seniorenfrühstück

17 → 9. Juni
9:00 Uhr, immer am 2. Dienstag
des Monats im Gemeindesaal der
ev. Kirche, Kirchenstr. 7

Klönstuu

17 → 2. und 16. Juni
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr, immer in
der Woche vor und nach dem
Seniorenfrühstück
am Berliner Platz 1

Digitale Ambulanz

17 → 3. 10. 17. und 24. Juni
immer mittwochs, 10:00 Uhr bis
12:00 Uhr am Berliner Platz 1

Internet-Treff

17 → 3. 10. 17. 24. und 31. Juni
immer mittwochs, 14:30 Uhr bis
17:00 Uhr im 1. OG der VHS,
Kremper Str. 32

Smovey^(e)-Walking

17 → 1. 8. 15. 22. und 29. Juni
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Promenade Fischeramt

Faktenbox

Garten der Begegnung

Der Garten der Begegnung liegt
am Gogenkrog 24 und freut
sich auf Besucher immer
sonntags zwischen 13:00 und
18:00 Uhr.

Der Garten der Begegnung ist
eine Kooperation des
Seniorenbeirats mit dem Verein
Initiative Jugend e.V.

WAS KREUCHT UND FLEUCHT DENN DA?

Angriff im Garten der Begegnung

Ein Update von Rolf-Jürgen Wendt



Der Teich ist leer

Eigentlich sollte es im Garten der Begegnung jetzt
frühlingshaft munter zugehen. Doch wo bunte Blumen blühen
und sonst Frösche fröhlich quaken, ist nun leider erst einmal
ungewollte Stille. Die Frösche sind weg und der künstliche
Teich fast trocken. Was ist passiert?

Die Vereinsmitglieder kratzten sich am Kopf, mussten jedoch
nicht lange raten: Es war kein Wasserschaden und kein
Sabotageakt. Nein, die Spuren waren eindeutig und die
Lösung viel simpler:

GARTEN ALS GOURMET-RESTAURANT

Ein Graureiher offenbar hatte den Garten als Gourmet-
Restaurant entdeckt und sich zu einem spontanen Besuch
angemeldet. Mit womöglich eleganten Schnabelhieben waren
die Frösche dann wohl ein leckerer Snack. Tja, dabei hatte er
es dann wohl auch noch übertrieben und im Eifer lauter
Löcher in die Teichfolie gepickt. Deshalb war der erste
Versuch die Teichfolie zu flicken bedauerlicherweise ein
Reinfall. Aber keine Sorge demnächst soll die Folie repariert
sein und bald werden weiterhin Frösche in ihrem
Teichparadies planschen können. Der Garten wird dann
wieder ein munter belebter Platz sein - beliebt ist der Garten
zur Begegnung sowieso und vielleicht sogar mit einem Besuch
eines kleinen Graureihers als Überraschungsgast.

Katastrophenschutz



Lebensmittel - wieviel sollte ich wovon bevorraten, und wie kann ich trotz Stromausfall eine Mahlzeit zubereiten. Das Bundesamt für

Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat eine neue Broschüre herausgegeben. Darin viele Tipps zu sinnvollem Handeln im Falle eines Falles. Das Heft gibt es am Berliner Platz 1.

Faktenbox

Foodsharing

Die Idee zum Foodsharing formte sich vor etwa 15 Jahren von Initiativen zu Umweltthemen, Konsumkritik und des gesellschaftlichen Teilens. Inzwischen ist es den örtlichen Initiativen gelungen das Thema „Lebensmittelverschwendung“ gesellschaftlich deutlich sichtbar zu machen.

Die Bewegung verbindet verschiedene Themen miteinander, wie

- ◆ Nachhaltigkeit,
- ◆ Klimaschutz und
- ◆ Nachbarschaftshilfe.

IST DAS ERLAUBT?

Viele Menschen empfinden es als widersprüchlich, dass essbare Lebensmittel vernichtet werden, das deren „Rettung“ aber strafbar sein kann. Diese Diskussion taucht immer mal wieder in Politik und Medien auf.

REGELN

Für die Verteiler überschüssiger Lebensmittel gibt es Regeln:

- es darf keine Gesundheitsgefährdung entstehen
- Die Lebensmittel müssen kostenlos sein und
- Hygienevorschriften müssen beachtet werden.

Deshalb verweisen manche Initiativen auf Vereinbarungen und Haftungsausschlüssen.

KANN DAS WEG?

Foodsharing in Neustadt

von Barbara Schroer



Immer noch werden viel zu viele Lebensmittel weggeworfen ohne dass sie ausgepackt wurden. Oft liegt es daran, dass das Datum auf der Verpackung überschritten ist. Aber sind dann Joghurt, Wurst oder Brot wirklich schlecht? Oft nicht. Viele Lebensmittel halten ihre Qualität über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus, wenn sie sachgerecht gelagert werden. Diese Erfahrung haben wir längst gemacht. Nur, liegt das Datum in der Vergangenheit, gehen die Lebensmittel aus dem Handel oft ohne Prüfung zum Müll, weil der Händler nicht garantieren kann, dass die Waren noch sicher und genießbar sind, aber dafür haften müsste.

GEGEN DIE VERSCHWENDUNG VON LEBENSMITTELN

Ein wirklich sinnvolles Projekt, was nachhaltig und wirksam ist, ist das so genannte Foodsharing. Das heißt, Lebensmittel werden von ehrenamtlichen Helfern aus teilnehmenden Geschäften abgeholt. Oft ist das eine breite Auswahl an noch verwertbaren Lebensmitteln. All das wird anschließend an interessierte Menschen verteilt. Das Angebot ist also jedes Mal unterschiedlich. Natürlich muss jeder selbst prüfen, ob die Lebensmittel noch „okay“ sind.

In Neustadt gibt es inzwischen verschiedene Stellen wo die Waren abgeholt werden können.

Der Seniorenbeirat begrüßt die Initiative. Sie zu unterstützen und dabei selbst zu profitieren ist ganz einfach.

FOODSHARING-TEILNAHME IN DREI SCHRITTEN

1. DU NIMMST DEIN MOBILTELEFON IN DIE HAND UND ÖFFNEST „WHATSAPP“.
2. ALS KONTAKT TIPPT DU EIN DIE MOBILFUNKNUMMER 01590 131 3788
3. DU SCHREIBST IN DAS TEXTFELD „ICH MÖCHTE AM FOODSHARING TEILNEHMEN“ UND SENDEST DIE WHATSAPP AB.

DAS FOODSHARING-TEAM WILL ZEITNAH ANTWORTEN, WANN UND WO DU LEBENSMITTEL ABHOLEN KANNST.

Impressum

Seniorenbeirat (Herausgeber)
der Stadt Neustadt in Holstein
Markt 1
23730 Neustadt in Holstein

Vorsitz: Norbert Illes (V.i.S.d.P.)
Stellvertretung: Lida Winter

seniorenbeirat@stadt-neustadt.de
Telefon 0173 458 0548



Der Seniorenbeirat im Internet:
Bildernachweis
Seite 1 Rolf-Jürgen Wendt
Seite 2 rechts Barbara Schroer
Seite 2 links BA f Bevölkerungsschutz und
Katastrophenhilfe

Der Seniorenbeirat wird unterstützt vom
gemeinnützigen Förderverein Seniorenbeirat
Neustadt in Holstein e. V..

V 1.1.

Wichtige Telefonnummern

110 Polizei
112 Notruf / Feuerwehr
116 117 Ärztlicher
Bereitschaftsdienst

WENN ES KRIBBELT

Hand aufs Herz

Wer kennt das nicht? Das Herz ist wichtig zum Überleben, unser Motor, die Hand aber auch, wie das Sprichwort schon sagt. Wofür brauchen wir die Hand? Letztendlich für alles im Leben: greifen, fühlen, tasten, spüren, tragen. Die Liste ist lang.



Doch was bedeutet es, wenn wir nicht mehr gut fühlen können mit der Hand? Wenn sogar ein „Kribbeln“ oder schlimmer, ein Taubheitsgefühl sich einstellt, wird es unangenehm und schmerzhaft. Viele werden diese Probleme kennen, denn sie sind extrem häufig.

Leider passiert es oft, dass diese Veränderungen mit der Halswirbelsäule oder den Schultern assoziiert werden, sprich: ach, das kommt von der HWS, nee, das ist die Schulter. Was ist aber die häufigste Ursache?

Ein Karpaltunnelsyndrom, d.h. ein Engpasssyndrom, eines der drei wichtigen Nerven, die die Hand versorgen. Wie muss man sich das vorstellen? Der sog. „Mittelnerv“ läuft durch einen Kanal in der Mitte des Handgelenkes. Durch verschiedene Faktoren wie Lebensalter, Verschleiß, diverse Erkrankungen, aber auch Schwangerschaften entsteht ein „Missverhältnis“, d.h. der Nerv hat zu wenig Platz im Kanal und wird abgedrückt, da über diesen Kanal ein Band verläuft, das man sich wie eine Brücke vorstellen muss.

Nun, wenn dieser Zustand nicht erkannt wird und unbehandelt bleibt, stirbt dieser Nerv langsam ab, im Extremfall bleibt eine völlige Taubheit der Finger zurück verbunden mit Schmerzen und Kraftlosigkeit, da auch die Muskeln keine Versorgung durch den Nerven mehr erfahren. Aber das Gute ist, man kann etwas dagegen tun!

Jeder, der solche Beschwerden wie Taubheitsgefühle an den Fingern, Schmerzen, Kribbeln „Einschlafen“ der Hände hat, ist gut beraten, sich bei einem Spezialisten für Handchirurgie vorzustellen, um die Diagnose zu sichern oder auszuschließen. In der Regel ist eine neurologische Untersuchung erforderlich, d.h. eine Messung des Nerven, die dann relativ sicher sagen kann, ob der Nerv eine Schädigung hat. Häufig ist gerade zu Beginn auch eine Therapie noch möglich, ohne dass operiert werden muss, aber das bedeutet auch, dass eine frühzeitige Diagnosenstellung hilfreich ist, um schweren bleibenden Schäden vorzubeugen. In diesem Sinne:
Hand aufs Herz oder doch Herz auf die Hand?

Ihre Dr. Barbara Schroer