



Schlaganfallmagazin August / September 2022

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|--------------------------------------|-------|
| | |
| Vorwort | 3 |
| Sommer | 4 |
| Hohe Temperaturen und Bluthochdruck | 6 |
| Kartoffel-Quiz | 8 |
| Für mehr Bewegung ist es nie zu spät | 10 |
| Brückenrätsel | 13 |
| Süße Früchtchen | 14 |
| Obstsalat mit Zahlen | 16 |
| Wörter mit Sommer | 16 |
| Lösungen | 17 |
| Anzeige Familientag | 19 |
| Impressum | 20 |



Vorwort

Die Corona-Selbsthilfe-Journale Thüringen 2021-1, 2021-2 und 2021-3 sind bei unseren Selbsthilfegruppen und Mitgliedern auf große Resonanz gestoßen.

Wir haben uns deshalb entschlossen, unsere neue qualitätsgesicherte Homepage als Plattform für weitere Broschüren zu nutzen. Dort erscheint jetzt regelmäßig das **Schlaganfall Magazin**. Hier finden Sie in Zukunft Wissenswertes zu den Themen Schlaganfall und Aphasie sowie Artikel über Gesundheit und Selbsthilfe. Unterhaltung und vor allem Übungen für Gedächtnis, Konzentration und Kommunikation erhalten ebenfalls ihren festen Platz.

Die Nutzung "Neuer Medien" ist auch in der Selbsthilfe ein wichtiger Zukunftsfaktor. Wir hoffen, dass wir mit dem neuen Angebot viele Interessierte ansprechen können. Vielleicht wird der Eine oder Andere neugierig und wir können gemeinsam einen weiteren kleinen Schritt in Richtung Digitalisierung gehen. Wir wünschen allen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf ein Feedback

Viele Grüße aus Erfurt







Sommer



Der Sommer ist die Jahreszeit zwischen Frühling und Herbst. Auf der Nordhalbkugel beginnt der meteorologische Sommer am 1. Juni und endet mit dem 31. August. Zu dieser Zeit herrscht auf der Südhalbkugel Winter. Dagegen fällt der astronomische Sommerbeginn meistens auf den 21. Juni, den längsten Tag des Jahres, der Sommersonnenwende.

In den Sommermonaten klettert die Temperatur regelmäßig auf über 30°C. Damit ist der Sommer die Jahreszeit mit den höchsten Temperaturen. Die Sonne scheint intensiv, da der Einfallswinkel der Sonnenstrahlen im Sommer am steilsten ist. Davon profitieren Bäume, Pflanzen und Blumen. Der Stoffwechsel der Pflanzen (Photosynthese) erreicht ihren Höhepunkt.

Die warmen Temperaturen beleben die Tierwelt. Insekten sind jetzt besonders aktiv: Bienen sammeln Nektar, Ameisen durchkämmen die Umgebung nach Nahrung, Zecken suchen nach Wirten und Schmetterlingsraupen fressen sich durch das Unterholz. Küken zahlreicher Vogelarten schlüpfen noch während des Sommers, jetzt finden sie das üppigste Nahrungsangebot. Wechselwarme Tiere, zu denen Amphibien und Reptilien gehören, sind sogar auf die Wärme der Sonne angewiesen. Während der Sommermonate suchen sie aktiv nach Nahrung und einem Fortpflanzungspartner.

Den Sommer kann man in Frühsommer (Juni), Hochsommer (Juli) und Spätsommer (August) unterteilen. Im Frühsommer blühen die meisten Gräser, im Hochsommer erfolgt die Getreideernte und Beerenfrüchte gelangen in die Reife. Erst im Spätsommer können dann auch Äpfel, Pflaumen oder Birnen gepflückt werden. Meistens lässt man sie noch bis in den Herbst hinein an den Bäumen hängen.











Hohe Temperaturen und Bluthochdruck, sowie andere Herzprobleme, sind in den Sommermonaten bei großer Hitze eine große Herausforderung



Nicht alle Menschen freuen sich im Sommer über die heiße Sonne und die hochsommerliche, Temperaturen. Denn die sommerliche Hitze mit sehr hohen Temperaturen ist für viele Menschen, die unter Herz- oder Blutdruckproblemen leiden, eine große Herausforderung. Hohe Temperaturen und Bluthochdruck sowie andere Herzprobleme brauchen spezielle Aufmerksamkeit.

Viele Menschen meinen fälschlicherweise, dass mit steigenden Temperaturen auch die Blutdruck-Werte steigen. Aber das Gegenteil ist der Fall. Durch die warmen Temperaturen weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt.

Bei Hitze sinkt der Druck

Hitze belastet den Kreislauf enorm. Der Blutdruck sinkt, da sich die Blutgefäße erweitern. Blutdrucksenkende Medikamente verstärken diesen Effekt zusätzlich. Die Folge können Schwindel, Übelkeit und Herz-Kreislauf-Probleme sein. "Sinkt bei länger anhaltenden Temperaturen über 25 Grad Celsius der systolische Blutdruckwert dauerhaft auf 110 mm Hg oder sogar darunter, sollten Betroffene ihren Arzt aufsuchen. Hier ist eventuell eine vorübergehende Dosisreduktion notwendig. Allerdings sollten Betroffene den Blutdruck weiterhin kontrollieren, um bei einem Anstieg rechtzeitig gegenregulieren zu können. Dauert die Hitzeperiode nur wenige Tage, ist eine Anpassung der Medikamente meist nicht erforderlich.

Herzinfarkt vorbeugen

Steigen die Außentemperaturen von einem auf den nächsten Tag um mehr als fünf Grad Celsius, wächst die Gefahr für einen Herzinfarkt für Menschen mit Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen um rund 60 Prozent. Denn durch die plötzliche Hitze drohen Herzrhythmusstörungen. Ein Risiko besteht auch, wenn die Temperatur wieder stark abfällt oder der Luftdruck schwankt. Dann können sich die Herzkranzgefäße verkrampfen.

Es ist vor allem bei Patienten mit mehreren Blutdruckmedikamenten bereits zu Beginn des Sommers eine Absprache mit dem Arzt, welches Medikament als erstes reduziert oder ausgelassen werden kann, zu treffen.

Symptome und die Behandlung

Jedenfalls können Flüssigkeitsmangel, Anstrengung um die Mittagszeit sowie fehlende Anpassung der Blutdruckmittel (vor allem bei älteren Menschen und bei Personen mit Herzschwächen) sehr gefährlich sein. Beispielsweise deuten Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Herzrasen, Kopfschmerzen sowie starke Müdigkeit auf eine Austrocknung hin. Und Atemnot, Druck auf der Brust, geschwollen Beine und Herzrasen auf eine Herzschwäche. Wer ein oder mehrere solcher Symptome beobachtet, sollte seinen Arzt aufsuchen.

Auch bei Urlaubsreisen in Länder mit hohen Temperaturen rät die DHL, Menschen mit Bluthochdruck vorzusorgen: Sie sollten längere Auslandsaufenthalte mit ihrem Arzt absprechen.



Kartoffel-Quiz - Testen Sie Ihr Wissen



Die Kartoffel:

Kartoffelgratin, Kartoffelsuppe, Ofenkartoffel, Bratkartoffeln, Kroketten,; Gnocchi oder Kartoffelbrei — wem läuft bei dieser Aufzählung nicht automatisch das Wasser im Munde zusammen?

Die sechs Fragen haben je vier Antwortmöglichkeiten. Die Lösung Ihrer Wahl tragen Sie in die entsprechend nummerierten Felder im Rätseldiagramm ein.



| 4 | Vor über 10.000 bauten die Inka Kartoffeln an. Etwas anderes wollte in ihrer Heimat nicht so richtig wachsen. Welche Gebirgskette bewohnten sie? | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | Α | Alpen | В | Serra | | | | | | | |
| | С | Anden | D | Tatra | | | | | | | |
| 2 | aus. D | oberer die Kartoffe Die Europäer aßen en giftigen Stoff er | die oberen F | chten, löste sie Übelkeit Islanzenteile, die | | | | | | | |
| | Α | Solanin | В | Narcein | | | | | | | |
| | С | Koffein | D | Piperin | | | | | | | |
| 2 | Knolle | • | peise. Sein S | hle" in Preußen und die Spitzname war "Kartof- e? | | | | | | | |
| J | Α | Ferdinand | В | Sigismund | | | | | | | |
| | С | Friedrich | D | Alexander | | | | | | | |
| 1 | rungs Fleisc | In Deutschland ist die Kartoffel eines der beliebtesten Nahrungsmittel. Eine vielfältige, frühe Kartoffelsorte mit gelbem Fleisch trägt den Namen | | | | | | | | | |
| т. | A | Hildegard | В | Annabelle | | | | | | | |
| | С | Kornelius | D | Archibald | | | | | | | |
| 5 | danad | | wählen. Es gi | s man kochen will und bt "festkochend", "vor- | | | | | | | |
| | Α | mehlig | В | glasig | | | | | | | |
| | С | teigig | D | nussig | | | | | | | |
| 6 | haltss | Welcher Art die Kartoffel angehört, hängt von welchem Inhaltsstoff ab, der neben Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Eiweißen und Aminosäuren enthalten ist? | | | | | | | | | |
| U | Α | Ferment | В | Menthol | | | | | | | |
| | C | Kalzium | D | Stärke | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Für mehr Bewegung ist es nie zu spät

Sport hilft Menschen bis ins Alter fit zu bleiben

In vielen Vereinen und Fitnessclubs werden spezielle Kurse für Senioren angeboten. Ob Wandern, Schwimmen, Gymnastik im Sportverein oder Krafttraining im Fitnessstudio: regelmäßige Bewegung im Alter stärkt das Herz-Kreislauf-System. Körperliche Aktivität trainiert das Gleichgewicht, verhindert Muskelabbau und fördert die Beweglichkeit. Um damit anzufangen, ist es nie zu spät. Hauptsache, man startet überhaupt.

Sportangebote für ältere Menschen

Unter Gleichgesinnten macht Sport besonders viel Spaß. Wer Beschwerden hat und länger nicht sportlich aktiv war, sollte sich allerdings zunächst beim Arzt einem Check-up unterziehen und sich beraten lassen. Viele leiden mit zunehmendem Alter unter Fußbeschwerden wie Deformationen, Fehlstellungen und Entzündungen etwa durch Rheuma. Kein Grund, nicht aktiv zu sein – vorausgesetzt man trägt das richtige Schuhwerk. Besonders Nordic Walking ist ein schonender Ausdauersport, der das Herz-Kreislauf-System aktiviert und den gesamten Körper trainiert

Neues ausprobieren

Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger sollten beim Training zunächst langsam machen und es nicht übertreiben. Vielleicht hat der eine oder andere auch Lust, etwas Neues auszuprobieren. Tanzen beispielsweise sorgt nicht nur für Kondition, es trainiert ebenfalls komplexe Bewegungsabläufe. Damit ist er ein ideales Fitnesstraining für das Gehirn. Auch Pilates und Yoga sind bis ins hohe Alter praktizierbar. Vielerorts wird für körperlich stark eingeschränkte Menschen Stuhlgymnastik angeboten: Mit verschiedenen Übungen baut man dabei sanft Muskeln auf und steigert seine Beweglichkeit.

Sportarten, mit denen das Herz fit bleibt

Wer sich regelmäßig bewegt, wirkt bedeutenden Risikofaktoren für ein krankes Herz entgegen. Dazu gehören Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Übergewicht und Stress. Ausdauersport wird von der Deutschen Hochdruckliga als eine der wichtigsten Maßnahmen zur Bekämpfung eines erhöhten Blutdrucks empfohlen. Bei geringem Bluthochdruck könnten einige der Betroffenen durch regelmäßigen Ausdauersport sogar einen normalen Blutdruck erreichen und damit auch eine medikamentöse Therapie vermeiden.

Vorm Trainingsstart den Arzt aufsuchen

Sportneueinsteiger sollten sich langsam an dieses Trainingspensum herantasten, um Herz und Gelenke nicht zu überfordern. Die wichtigste Maßnahme für Senioren, die mit dem Sport beginnen möchten, ist eine Untersuchung beim Arzt. Ein regelmäßiger Check-up wird alle zwei Jahre von den Krankenkassen bezahlt. Außer dem allgemeinen Gesundheitszustand wird mithilfe eines Belastungs-EKGs die Leistungsfähigkeit des Herzens bestimmt. Anschließend können die Trainingsintensität, die Trainingshäufigkeit und die passende Sportart für den Sportstart abgestimmt werden.



Drei Sportarten für fitte Seniorenherzen

Joggen: Joggen ist auch für ältere Menschen geeignet. Als Faustregel gilt: Man sollte ins Schwitzen kommen, sich aber noch unterhalten können. Schonender ist Walken, da hier die Gelenke nicht ständig Erschütterungen ausgesetzt sind. Außerdem stärkt Walken die Armmuskulatur. Wer flott unterwegs ist, trainiert beim Walken bis zu 90 Prozent seiner gesamten Muskulatur.

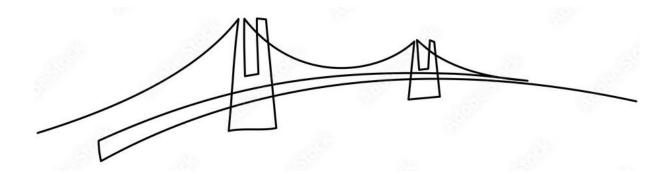
Schwimmen: Bei Gelenkproblemen ist Schwimmen eine gute Wahl. Im Wasser lastet weniger Gewicht auf den Gelenken. Wer Wasser mag und gern joggen geht, kann es mit Aqua-Jogging versuchen. Auch das Verletzungsrisiko ist beim Schwimmen gering. Achtung: Patienten mit koronarer Herzkrankheit sollten bei einer Wassertemperatur unter 27 Grad den Körper langsam an das Wasser gewöhnen. Der Kältereiz kann eine starke Gefäßverengung verursachen.

Radfahren: Ebenfalls gelenkschonend ist Radfahren. Wenn bei Steigungen die Kraft nachlässt, ist ein E-Bike eine praktische Unterstützung. Wer gern Fahrrad fährt, bei schlechtem Wetter aber lieber zu Hause bleibt, kann mit einem Hometrainer (Fahrradergometer) sein Herz stärken. Was zusätzlich motivieren kann: Während des Trainings kann man bequem Fernsehen oder Musik hören.

Jetzt wünschen wir allen viel Spaß bei der Bewegung – egal bei welchem Alter!



Brückenrätsel



Erweitern Sie die linken und rechten Wörter jeweils durch ein weiteres Substantiv (Hauptwort), so dass neue sinnvolle Wörter entstehen

Beispiel: Hand – Ball – Spiel

Auf der gelben Mittelachse ergibt sich in Pfeilrichtung das Lösungswort.



| Vize | | | | | Brief |
|---------|--|--|--|--|----------|
| Nebel | | | | | Brille |
| Wäsche | | | | | Beutel |
| Arzt | | | | | Buch |
| Team | | | | | Wagen |
| Obst | | | | | Waren |
| Halogen | | | | | Schirm |
| Milch | | | | | Ernte |
| Wein | | | | | Meister |
| Reis | | | | | Kammer |
| Natur | | | | | Premiere |
| Eltern | | | | | Kleid |
| Haupt | | | | | Schuld |



Der Sommer lockt mit vielen süßen Früchten Wie gesund ist Obst eigentlich?



Fünf Mal am Tag Obst oder Gemüse essen – so lautete lange die goldene Regel für gesunde Ernährung. Doch viele Früchte enthalten so viel Zucker, dass Ernährungsexperten empfehlen, die Regel anzupassen: Esst weniger Obst und dafür mehr Gemüse!

Am süßesten sind Trockenfrüchte. 100 g Datteln kommen auf 60 Gramm Zucker – das entspricht rund 20 Zuckerwürfeln. Ein Diabetiker sollte das auf keinen Fall zu sich nehmen. Aber auch für einen Gesunden sollte das die Ausnahme sein.

Auch bei frischen Früchten lohnt es sich für Diabetiker oder Menschen mit Übergewicht genauer hinzusehen. Eine große Banane bringt es beispielsweise auf eine Zuckermenge von 6 oder 7 Zuckerwürfeln. Das Gleiche gilt für eine Handvoll Weintrauben. Viele Menschen unterschätzen den hohen Zuckergehalt von Obst und essen fünf Mal am Tag nur Obst. Dabei wird leider das Gemüse weggelassen. Empfohlen wird aber, insgesamt fünf Portionen über den Tag verteilt an Obst UND Gemüse zu verzehren.

Zudem werden auch immer häufiger Obstsorten verzehrt, die sehr zuckerhaltig sind. Daher wird empfohlen, bei tropischen Früchten oder auch bei Weintrauben etwas zurückhaltender zu sein.

Zu den Obstsorten mit wenig Zuckergehalt zählen u. a. Zitronen, Limetten,

alle Beerenobstsorten, Wassermelonen, Grapefruit und Aprikosen. ACHTUNG, auch unser heimisches Kernobst, wie Birnen und Äpfel, wird zum zuckerreichen Obst gezählt.

Alle Obstsorten enthalten aber zahlreiche Vitamine, die für unseren Körper lebenswichtig sind.

Deshalb - lassen Sie sich ihr Obst schmecken, aber bitte in Maßen und behalten Sie den Zuckergehalt im Auge!





Obstsalat mit Zahlen

Im Journal befinden sich 7 Becher mit Obstsalat. Auf den Bechern sind jeweils Zahlen, die Sie bitte zur Gesamtsumme addieren.

Wörter mit Sommer

1. Finden Sie möglichst viele zusammengesetzte Substantive (Hauptwörter) die mit Sommer beginnen.

Beispiel: Sommerbeginn

2. Das gleiche für Sommer am Ende!!!

Beispiel: Altweibersommer

3. Und für Wörter mit Sommer in der Mitte

Beispiel: Kindergartensommerfest



Lösungen

Kartoffelquiz

С 1: Anden

2: Α Solanin

3: С Friedrich

Annabelle mehlig 4: В

5: Α

6: D Stärke

Brückenrätsel

| Vize | | М | Е | I | S | Т | Е | R | | Brief |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|
| Nebel | | | | Н | 0 | R | N | | | Brille |
| Wäsche | K | L | Α | М | M | Е | R | | | Beutel |
| Arzt | | Т | Е | R | M | I | Ν | | | Buch |
| Team | | | | L | Е | I | Т | Е | R | Wagen |
| Obst | | | K | 0 | R | В | | | | Waren |
| Halogen | | | L | Α | M | Р | Е | Ν | | Schirm |
| Milch | | | K | Α | F | F | Е | Е | | Ernte |
| Wein | K | Е | L | L | Е | R | | | | Meister |
| Reis | | | K | 0 | R | Ν | | | | Kammer |
| Natur | | | | F | I | L | М | | | Premiere |
| Eltern | | | Α | В | Е | N | D | | | Kleid |
| Haupt | | G | R | U | N | D | | | | Schuld |

Obstsalat mit Zahlen

Die Gesamtsumme = 1109

Wörter mit Sommer

1.

Sommerflaute Sommerflugplan Sommerfrische Sommerfrucht Sommergast Sommerreifen Sommertheater Sommermode Sommerhalbjahr Sommerhitze Sommerkleid Sommeranfang Sommeraufenthalt Sommerblüte Sommerreise Sommerzeit Sommerbad Sommerolympiade Sommermonat Sommerblume Sommergewitter Sommersaat Sommersachen Sommergäste

Sommergetreide Sommerfahrplan Sommerfell Sommersonne Sommerferien Sommerfest Sommerfestival Sommerprogramm Sommerabend Sommerakademie Sommerhit Sommertag Sommerpause Sommerregen Sommersaison Sommerhaus Sommermärchen Sommermantel Sommercamp Sommertyp Sommerquartier Sommerresidenz Sommergrippe Sommerschloss Sommernacht Sommerwohnsitz Sommertraining Sommerloch Sommerschlussverkauf Sommerschuh Sommersemester Sommerkonzert Sommermorgen Sommerurlaub

2.

Indianersommer Altweibersommer Hörspielsommer Literatursommer Altherrensommer Festspielsommer Eisbärensommer Drachensommer Klaviersommer Feriensommer Rekordsommer Kultursommer Jugendsommer Regensommer Hitzesommer Kunstsommer Musiksommer Bergsommer Burgsommer Brutsommer Kinosommer Almsommer Dürresommer Bilderbuchsommer Jahrhundertsommer

3.

Kunstsommerfestival Seidensommerkleid Feriensommerzeit
Holzsommerhaus Fußballsommermärchen
Festivalsommerprogramm Wollsommermantel
Rasensommersaat Ledersommerschuh Betriebssommerferien
Spätsommernacht Onlinesommerfahrplan Kindergartensommerfest Jugendsommertraining Kultursommerprogramm Rekordsommerhitze



Familientag Samstag, den 26.11.2022



Rudolstädterstr. 93, 07745 Jena-Göschwitz

Als Team sind wir unschlagbar!



Ohne Familie zittert der Mensch, allein auf der Welt, vor Kälte.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V. Häßlerstr. 6 99096 Erfurt Telefon: 0361 / 653 81 05 E-Mail: info@aphasiker-thueringen.de

REDAKTION

Angelika Barasch

STAND

Juli 2022

LAYOUT

Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V.
und
MASCHER & ZINK Immobilienmarketing GbR
Maximilian-Welsch-Straße 10
99084 Erfurt

ABBILDUNGEN

Adobe Stock

Alle dargestellten Informationen und einzelne Bestandteile wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch haftet der Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V. nicht für Vollständigkeit und Richtigkeit. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V. Wir verweisen auf unsere gültigen Datenschutzbestimmungen - www.aphasiker-thueringen.de.

