

# Wandsbeker Senioren-Brief

Wandsbek im August 2020

*Liebe Seniorinnen und Senioren,*

## **Gesundbleiben aber miteinander – geht das in Coronazeiten?**

Von der Kontaktsperre waren ein Drittel aller Wandsbeker (über 65 Jahre) als „Risikogruppe“ betroffen. Ob sie in Heimen oder in ihren Wohnungen im Quartier leben, sie sollten „zu Hause“ bleiben und außer mit Telefon oder dem Laptop keine Menschen an sich herankommen lassen. Selbst die Nachbarschaftshilfe stellte die Besorgungen vor die Tür und winkte von weitem. Die Pflegekräfte waren durch Maske und Schutzkleidung bis zur Unkenntlichkeit verumumt, durften waschen, aber nicht tröstend die Hand halten.

Allen wohlgemeinten Anordnungen zum Trotz, Corona ist keine Alterskrankheit, sondern eine Krankheit, die Menschen mit Vorerkrankungen trifft. Aber für längere Zeit

abgeschottet zu sein, bedeutet Vereinsamung und Unbeweglichkeit. Auch die Lockerungen nach dem 30. Juni haben die Unsicherheit der Betroffenen nicht gemindert.

Ein Sprichwort sagt: Wer rastet, der rostet. Das gilt für Körper und Geist gleichermaßen. Alle Menschen brauchen Kontakte und Aufgaben. Sie behalten das Recht, sich frei zu entscheiden. Gerade eine Generation, die durch ihren Einsatz das Überleben Vieler gesichert hat, ist geübt in Verantwortung.

„Ja, ich gehe jetzt spazieren. Ich kaufe ein und ich begegne Menschen: Ich bin informiert und darum halte ich 1,5 Meter Abstand. Ich schütze andere und mich mit Gesichtsmaske über Mund und Nase. Ich wasche mir oft und gründlich die Hände. Das ist selbstverständlich!“

Der Bezirks-Seniorenbeirat wünscht Ihnen von Herzen:  
**Bleiben Sie miteinander gesund!**



**Die Mitglieder des Bezirks-Seniorenbeirats Wandsbek** (von links nach rechts): Adolf Gellers, Margarethe Stolle, Hermann Hille, Axel Sellmer, Peter Gehrman, Sun-Ok Jacob, Christa Möller, Alexander von Meyenn, Nina Klatter-Heinsohn, Dr. Klaus-Dieter Curth, Werner Stapelfeldt, Helmut Hurtz (Vorsitzender), Angelika Zurbrüggen, Jürgen Rose, Hildegard Tänzler, Inge-Maria Weldemann (stellv. Vorsitzende). Nicht auf dem Bild: Bahadur Khokhar, Udo Tappe, Brigitte Winkler

## Bewegung ist erholsam für Körper und Geist!

### Ein Spaziergang am Abend stärkt Ihre Widerstandskräfte – besonders zu Coronazeiten!

Wenn Sorgen und Ängste Sie bedrängen, gehen Sie an die frische Luft. Machen Sie einen Spaziergang in die Natur Ihrer Umgebung. Das hilft, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Danach sehen Sie klarer.

Mit Spaziergang ist gemeint, dass Sie ohne einen bestimmten Anlass oder ein konkretes Ziel (Supermarkt, Post, Arzttermin) nach draußen gehen und dort zu Fuß eine Runde drehen. Gehen Sie gleichmäßig vor sich hin, und lassen Sie den Atem ruhig fließen. Beobachten Sie die Natur, seien Sie aufmerksam. Versuchen Sie auf Einzelheiten zu achten.

Das bringt Ihren Geist in die Ruhe.



**Bewegung aktiv –**  
zur alltäglichen Anwendung. Zur Motivation und Anregung senden wir Ihnen den von der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) herausgegebenen bebilderten Kartensatz mit den Übungen gerne zu. Bitte melden Sie sich dazu beim Bezirks-Seniorenbeirat.

#### So erreichen Sie den Seniorenbeirat:

Telefonbereitschaft: 040-428 81-36 38 & 040-75 06 90 03.

Anrufbeantworter, wir rufen zurück.

Mailadresse: [bsb-wandsbek@t-online.de](mailto:bsb-wandsbek@t-online.de)

### So wirkt ein Spaziergang auf unsere Stimmung

- Wenn Sie körperliche und psychische Probleme plagen, ist der Körper angespannt – dagegen hilft Bewegung. Gehen Sie raus – machen Sie einen Spaziergang. Einfaches, normales Gehen ist am besten.
- Gehen Sie so schnell, dass Ihr Blut ein bisschen in Schwung kommt, aber nicht so schnell, dass Sie außer Atem geraten. Sie wollen schließlich zur Ruhe kommen, und nicht noch mehr Unruhe erzeugen.
- Versuchen Sie, mit den Schritten zu atmen, um Ihre Stimmung positiv zu beeinflussen: vier Schritte einatmen, zwei Schritte anhalten, sechs Schritte ausatmen ... oder so ähnlich. Wichtig ist, dass Sie deutlich länger ausatmen als einatmen!
- Schon nach einiger Zeit werden Sie spüren, dass die Anspannung Sie verlässt. Sie können jetzt in Ruhe über Ihre Probleme nachdenken. Beim Gehen funktioniert das Gehirn besser, weil es mehr Sauerstoff bekommt.
- Sobald Sie zur Ruhe gekommen sind und vielleicht der Lösung Ihres Problems ein Stück näher, können Sie langsam nach Hause gehen. Trinken Sie einen Tee und denken Sie bewusst an etwas Schönes. Genießen Sie die Entspannung. Sie haben sie sich verdient!
- Der Spaziergang am Abend ist auch deshalb einen Versuch wert, um auszuprobieren, ob Sie danach besser einschlafen.

**Warum noch zögern? Raus aus dem Sessel – runter vom Sofa!**