

Top-Arzt macht den Senioren Mut



Prof. Martin Halle mit Vater Dieter Halle. Der 85-Jährige macht täglich Sport

Foto: N. Schäfer/Lichtmädchen

Moosacher sind sauer wegen neuer Parkwege

„Betoniert uns doch nicht zu!“

Eigentlich ging es darum, Schotterwege einer idyllischen Grünanlage in Moosach für Senioren besser zugänglich zu machen. Doch das ging gründlich schief! Stattdessen hat das Baureferat alle Wege – rund 600 Quadratmeter – pechschwarz zuasphaltiert! Anwohner und Lokalpolitiker sind entsetzt. Jetzt ist die Rede von einem Missverständnis...

Was war passiert? Im Juli 2018 hatte der Bezirksausschuss (BA) Moosach die Asphaltierung eines Teilstückes der Grünanlage zwischen Bauberger-, Netzer- und Vilniusstraße unterstützt. Dabei sollte vor allem für Senioren des angrenzenden Pflegezentrums Arche Noris ein behindertengerechter Zugang entstehen – ein beleuchtetes und winterdiensttaugliches Verbindungsstück zur neuen Bushaltestelle in der Baubergerstraße. Doch die radikale Umsetzung schockiert die Anwohner: „Statt des etwa 130 Meter langen Verbindungsstückes wurde über die Hälfte der Wege asphaltiert“, so Anwohner Robert Mares. „Jetzt zieht sich ein erdrückender, schwarz glänzender Fluss durch unsere Anlage“, sagt auch Anwohnerin Heidi Pongratz-Aschauer.

Laut Baureferat hatte der BA „um Prüfung“ gebeten, „ob ein Verbindungsweg oder möglicherweise die Befestigung aller Grünanlagenwege sinnvoll wäre“. Armin Ziegler vom BA aber

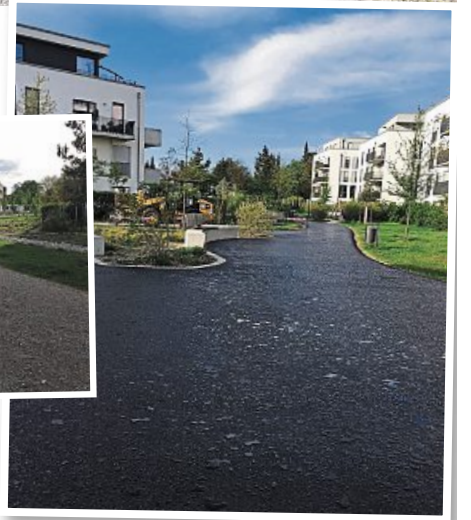


Heidi Pongratz-Aschauer und Robert Mares wehren sich gegen die Asphaltierung. Rechts: die Wege früher und jetzt

Fotos: Achim Schmidt

sagt: „Wir wollten, dass so wenig wie möglich in den Park eingegriffen wird.“ Es sei „eindeutig ein Missverständnis“.

Die Bauarbeiten in der Grünanlage wurden erst einmal gestoppt. Nun soll ein Ortstermin mit Vertretern der MVG, der Anwohner und des Seniorenheims eine einvernehmliche Lösung für alle bringen.



15 Tipps: So halten Sie sich im Alltag fit

- 1 Sie müssen keine Rekorde brechen. Täglich ein kurzer Spaziergang – und sei es nur um den Häuserblock – genügt schon. Jede Art von Bewegung an der frischen Luft stärkt Herz und Kreislauf, macht gute Laune und senkt den Blutdruck und die Blutfettwerte. Bei der Demenz-Prävention stellt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) körperliches Ausdauertraining an die erste Stelle. Dazu zählen zügige Spaziergänge und Turnen oder Schwimmen.
- 2 Gemeinsame Aktivitäten verbessern das soziale Wohlbefinden. Kurze Kraft- und Koordinationsübungen machen auch in der Gemeinschaft viel mehr Spaß.
- 3 Lassen Sie sich – auch wenn Sie auf Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind – möglichst keine Alltagsaktivitäten abnehmen. Versuchen Sie diese, so gut es geht, selbst zu bewältigen.
- 4 Essen Sie regelmäßig über den Tag verteilt öfter kleine Portionen.
- 5 Jede Mahlzeit sollte Eiweiß (z.B. Ei, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse etc.) enthalten. Das hilft dem Erhalt und Aufbau der Muskeln.
- 6 Mit dem Alter steigen die Entzündungsfaktoren. Unterschwellige chronische Entzündungen stehen im Verdacht, wesentlich zum Alterungsprozess und zu alterstypischen Erkrankungen wie Atherosklerose, Diabetes oder Alzheimer beizutragen. Mediterrane Kost enthält anti-entzündliche Inhaltsstoffe in buntem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Fisch.
- 7 Ernähren Sie sich möglichst abwechslungsreich für ausreichend Vitamine und Mineralstoffe. Viele Senioren haben feste, oft aber auch recht einseitige Ess-Gewohnheiten. Wichtig sind aber reichlich Milchprodukte, grünes Gemüse und hochwertige Fette und Öle (z. B. Fisch, Nüsse, Oliven- und Rapsöl) für die Vitamin-D-Versorgung und starke Knochen.
- 8 Decken Sie Ihren Essplatz hübsch mit Blumen oder schönen Servietten. Essen Sie nicht vor dem Fernseher, dafür lieber in netter Gesellschaft.
- 9 Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter calciumreiches Mineralwasser. Stellen Sie Flaschen und Gläser immer in Sichtweite.
- 10 Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie müde sind. Machen Sie vorher noch einen kleinen Spaziergang. Wenn Sie um 6 Uhr wach sind und nicht mehr einschlafen können, stehen Sie auf. Verzichten Sie abends auf Kaffee. Schlafen Sie im kühlen Zimmer bei 18 Grad.
- 11 Gehen Sie unter die Leute, ratschen Sie mit Nachbarn oder beim Einkaufen. Telefonieren Sie täglich mit Angehörigen oder Freunden. So sind Sie immer auf dem Laufenden.
- 12 Geben Sie Ihre Hobbys (Musizieren, Tanzen, Spielenachmittage mit Freunden) nicht auf. Wer geistig aktiv bleibt, genießt im hohen Alter eine höhere Lebensqualität als Menschen, die nur noch passiv vorm Fernseher sitzen.
- 13 Lebenslanges Lernen hält geistig fit. Auch im Alter können Sie VHS-Kurse belegen, eine Sprache lernen oder sich mit Laptop und Smartphone vertraut machen.
- 14 Einsamkeit im Alter ist ein großes Problem. Viele Senioren quält das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Übernehmen Sie doch ein Ehrenamt: Werden Sie Babysitter, Lese-Oma/Opa oder Wahlhelfer. In vielen sozialen Bereichen werden ständig Helfer gesucht. Hier ernten Senioren für ihre Hilfe große Dankbarkeit.
- 15 Eine sinnvolle Aufgabe verschafft Zufriedenheit und Wertschätzung. Wer z. B. gerne gärt, handwerklich geschickt ist, schneidert oder strickt kann der Familie, Freunden, den Nachbarn, dem Kindergarten oder dem Verein helfen. Die Erfahrung lehrt: Das Gute kommt immer wieder zurück zu uns.



Sommerspaß zum ALDI PREIS

ab Mo., 20.5.



Bundesliga Fußball
Hochwertiger Leichtball für den Jugendbereich (Gewicht ca.: 350–360 g), Ballgröße 5, 3 versch. Bundesliga-Designs

je **9,99***



Bundesliga Pop-up-Tor-Set
2 Tore, Maße je ca.: 120 x 80 x 80 cm, inkl. praktischer Tragetasche, schneller Aufbau

je Set **16,99***



rio d'oro®
Family Smoothie
Versch. Sorten, z. B. Banane-Mango-Orange-Maracuja, je 750-ml-Flasche, I-Preis 2,65

je **1,99**



Langnese Cremissimo
Versch. Sorten, z. B. Schokoladen-Traum, je 900-ml- bzw. 1-l-Packung, I-Preis 2,03 bzw. 1,83

-44%
1,83**
3,29

*All Bundesliga names, logos, designs and trophies are the property, trademarks and/or copyrights of the respective organisation and are used with the kind permission of the respective owner. Manufactured under license from the DFL Deutsche Fußball Liga e. V. in sole responsibility of XTREM Toys & Sports GmbH.

* Bitte beachten Sie, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein.

** Bitte beachten Sie, dass dieser Artikel nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung steht und daher zu bestimmten Zeiten der Aktion ausverkauft sein kann.

ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. OHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie auf aldi-sued.de unter „Infos“ -> „Filialfinder“ oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.

aldi-sued.de
3981-3-2019