

Gerade im Alter steigt die Anfälligkeit für Störungen im Flüssigkeitshaushalt. Grund hierfür kann das sinkende Durstgefühl sein. Auch wird das ausreichende Trinken schlicht vergessen oder erhält nicht die notwendige Priorität.

Bei Senioren ist ein weiterer Aspekt, dass sie gezielt weniger trinken, um z.B. nachts nicht das Bett verlassen zu müssen. Doch diese Vorgehensweise kann Folgen haben. Unter anderem Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Verstopfungen oder Austrocknungserscheinungen.

Deshalb sollten Senioren ihre Getränkemenge im Auge behalten. Die empfohlene Menge lautet ca. 1,5 Liter pro Tag!

Geeignete Getränke um den Durst zu stillen sind Mineralwasser, Früchtetee oder Obst- und Gemüsesäfte mit 100 % Fruchtanteil, die sich als Saftschorle hervorragend eignen. Kaffee kann zur Flüssigkeitsaufnahme auch hinzugerechnet werden.

Die Getränke möglichst in Reich- und Sichtweite stellen, damit sie nicht vergessen werden. Meiden Sie eiskalte Getränke in den Sommertagen. Sie veranlassen eine Wärmereaktion des Körpers und somit weiteres Schwitzen. Geeignet sind zimmerwarme Getränke. Zusätzlich bietet sich die Möglichkeit wasserreiches Obst oder Gemüse zu sich zu nehmen. Das können sein: Melone, Ananas, Orange, Erdbeere oder Gurke, Tomate, Zucchini.

Tun Sie sich was Gutes! Prost!



Lions Club Walldorf-Astoria

Joachim Beigel läutet nun die Lions-Glocke



Dietmar Sommer (links) übergibt die Lions-Glocke an Joachim Beigel (rechts)

Das neue Jahr beginnt bei den Lions Clubs nicht im Januar, sondern immer im Juli. Damit geht auch ein Wechsel der Präsidentschaft einher. Beim Lions Club Walldorf-Astoria hat Joachim Beigel das Zepter übernommen. Sein Vorgänger Dietmar Sommer übergab ihm auf dem letzten Club-Abend die Lions-Glocke sowie die Präsidenten-Nadel.

In seiner Abschlussrede konnte Dietmar Sommer auf ein erfolgreiches Club-Jahr zurückblicken: „Wir haben nach dem Stand auf dem Walldorfer Weihnachtsmarkt und unserem Lions-Malwettbewerb nun eine dritte Aktivität.“ Die Walldorfer Löwen haben das 1. Heidelberger Entenrennen auf dem Neckar mit organisiert. Mit den Erlösen aus den drei Aktivitäten wurde ein Projekt für Viertklässler der Schillerschule zum Thema Geschlechtererziehung, ein Projekt zur Gewaltprävention an der Mühlhausener Grundschule sowie erneut der Mittagstisch für alle Walldorfer Schulen unterstützt. Als letzten Akt in seiner Amtszeit durfte Dietmar Sommer, die neuen Mitglieder Peter Denner und Peter Kirchmann herzlich willkommen im Club heißen. Damit hat der Club nun 28 aktive Mitglieder. Als sechster Präsident des Service-Clubs möchte Joachim Beigel die erfolgreiche Arbeit seiner Vorgänger fortführen. Ziel und Zweck der Lions sei es, Menschen zu bewegen, der Gemeinschaft zu dienen und menschliche Not zu lindern. Deshalb werde der Club sich auch weiterhin vor allem sozialen Projekten für Kinder und Jugendlichen aus Walldorf und Umgebung widmen. In seiner

Antrittsrede betonte Joachim Beigel darüber hinaus auch einen neuen Aspekt für die Walldorfer Lions: „Wir sollen und müssen in der Öffentlichkeit auf Fehlentwicklungen aufmerksam machen und sachgerechte Vorschläge erarbeiten, zuständige Institutionen und verantwortliche Persönlichkeiten auffordern, das zu tun, was zur Humanisierung der Gesellschaft und im Interesse des Individuums getan werden muss.“

Den Vorstand des Lions Clubs Walldorf-Astoria bilden im Jahr 2012/13 Peter Rasper als 1. Vize-Präsident, Andreas Schneider als 2. Vize-Präsident, Jan-Eike Schumacher als Sekretär, Dr. Martin Ackermann als Schatzmeister, Alexander Zimmermann als Clubmaster und Peter Verclas als Pressereferent.

VdK-Sozialverband



Der Ortsverband Walldorf informiert:

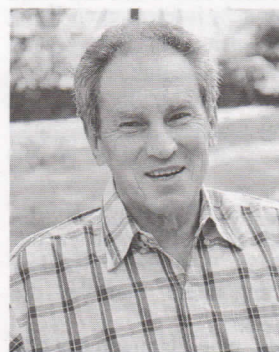
Stress geht Baden-Württembergern auf den Rücken

Rund 40 Prozent der Baden-Württemberger leiden regelmäßig an Rückenbeschwerden, weitere 22 Prozent hin und wieder. Das ergab unlängst eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Bei der Frage nach den Ursachen der Rückenprobleme nannte jeder Zweite aus dem Südwesten Stress als Ursache – im bundesweiten Vergleich der mit Abstand höchste Wert. In ganz Deutschland führte jeder dritte Befragte seine Rückenschmerzen auf Stress zurück. Als häufigste Ursachen für Rückenbeschwerden wurden Verschleißerscheinungen (60 Prozent) und eine einseitige Belastung (69 Prozent) – wie zu langes oder falsches Sitzen – genannt. Um Rückenschmerzen zu lindern, setzen die Baden-Württemberger überwiegend auf Wärme wie Saunabesuche oder Heizkissen (67 Prozent) sowie auf leichte Bewegung wie spazieren gehen (64 Prozent). Jeweils 60 Prozent gingen laut Umfrage zum Arzt und zur Massage. „Stress lässt sich nicht immer vermeiden, man kann aber lernen damit umzugehen“, betonte die TK und riet dazu, für ausreichend körperlichen Ausgleich zu sorgen. Zeit für Sport solle man sich immer nehmen. Wer sich dreimal pro Woche eine halbe Stunde an der frischen Luft bewege, bekomme den Kopf frei und stärke sich selbst und seinen Rücken für den Alltag, so die Techniker Krankenkasse.



Walldorfer Tafel

Gerhard Jungmann zum Geburtstag



Die Vorstandschaft und die Mitarbeiter der Walldorfer Tafel gratulieren dir, Gerhard, recht herzlich zu deinem runden Geburtstag. Du unterstützt uns seit Beginn unserer gemeinsamen Arbeit tatkräftig. Wir durften dich als eifrigen und zuverlässigen Helfer kennen und schätzen lernen. Dafür sei dir besonders gedankt. Wie sehr du mit deinem Ehrenamt verbunden bist, zeigt die Aktion anlässlich deiner Geburtstagsfeier „Spenden statt schenken“. Hier danken wir deinen Gästen für die Spendenbereitschaft und dir, dass du uns als Empfänger ausgewählt hast. Nochmals - vielen Dank und alles Gute und - wir sehen uns am Mittwoch, bei deinem nächsten Tafeleinsatz

WiWa-Familie



WiWa-Familie ist ein ehrenamtlicher Zusammenschluss von Bürgerinnen und Bürgern, Vereinen und Institutionen aus Wiesloch und Walldorf, der sich auf lokaler Ebene für mehr Familienfreundlichkeit einsetzt.