

Baden in Waldluft – ein natürlicher Medizinschrank

Ein kleiner Spaziergang im Wald kann sich positiv auf Körper und Seele auswirken. Durchschnittlich ein- bis zweimal im Monat besuchen die Deutschen den Wald, der Naturraum, Holzlieferant und auch Erholungsort ist. Förster, Jäger, Spaziergänger, Jogger und Radfahrer verweilen mit einem klaren Ziel, um junge Bäume zu pflanzen, Wild zu beobachten, mit dem Hund Gassi zu gehen oder Sport zu treiben.

Seit kurzem trifft man in unseren Wäldern auch Freunde des japanischen „Shinrin Yoku“, des sogenannten „Badens in Waldluft“, dessen gesundheitsfördernde Wirkung Studien aus USA und Japan belegen. Bereits nach einem 15-minütigen Waldspaziergang normalisiert sich unser Herzschlag, der Blutdruck sinkt, die Lungen weiten sich, wir können besser durchatmen und kommen innerlich zur Ruhe, unsere Sinne schärfen sich – für den eigenen Körper und die Natur.

Japanische Forscher konnten zudem nachweisen, dass nach einem längeren Aufenthalt im Wald die Anzahl der Killerzellen im Blut ansteigt. Verantwortlich dafür sind pflanzliche Duftstoffe. Sie wirken positiv auf unseren Körper und stärken das Immunsystem. Vorteil: diese Medizin ist kostenlos. Man muss sie einfach



nur einatmen – ein natürlicher Medizinschrank.

Anfängertipps zum „Waldbaden“

Sehen:

Gehen Sie langsam und aufmerksam durch den Wald. Machen Sie bewusst Pausen und nehmen Sie die Natur um sich herum wahr. Welche Bäume, Pflanzen und Tiere entdecken Sie?

Hören:

Der Wald ist ein echter Erholungsort für unsere Ohren. Unser Gehör kann sich ausruhen und so besser auf Geräusche konzentrieren. Lehnen Sie sich für drei Minuten mit geschlossenen Augen an einen Baum und lauschen Sie den Geräuschen des Waldes. Was hören Sie? Die Vögel? Das Knarzen der Bäume? Vielleicht das Plätschern eines Baches?

Fühlen:

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Häufig erinnern wir uns besser an Dinge, die wir mit unseren eigenen Händen angefasst haben. Nutzen Sie beim Waldbaden ihre Hände und fühlen Sie die unterschiedliche Borke der Bäume – ist sie glatt oder grob?

Riechen:

Einen Grund für die positive Wirkung des Waldes auf uns Menschen sehen Forscher in den natürlichen Duftstoffen, welche Bäume und Pflanzen im Wald abgeben. Nehmen Sie bei Ihrem Waldbesuch bewusst die unterschiedlichen Gerüche wahr, etwa den frischen Duft von Moos oder den intensiven Geruch im Nadelwald. Entspannend wirken zudem einfache Atemübungen, wie ein tiefes Einatmen und ein doppelt so langes, langsames Ausatmen.

Schmecken:

Im Wald gibt es eine Vielzahl essbarer Beeren und Kräutern. Was Sie eindeutig bestimmen können, dürfen Sie gerne probieren. Für das Sammeln größerer Mengen ist jedoch eine Genehmigung des Försters oder Waldbesitzers notwendig.



Alle Jahre wieder ...

neigt sich das Jahr seinem Ende entgegen. Wo ist nur wieder die Zeit geblieben? Doch der Advent ist schön. Überall, an Häusern und in Vorgärten, brennt Licht. In Küchen duftet es nach frisch gebackenen Keksen. Stahlende Kinderaugen können es kaum erwarten, das erste Türchen am Adventskalender zu öffnen. Die Corona-Pandemie schränkt uns sehr ein, doch es liegt an uns, was wir daraus machen.

So ist positives Denken unbestritten für unsere Gesundheit wichtig. Eine optimistische Weltsicht soll sogar die Lebenserwartung um bis zu 15 Prozent verlängern. Optimismus ist in diesen Zeiten nicht einfach. Zu oft betrüben uns Sorgen. Da hilft es, sich tagsüber oder abends drei Dinge ins Bewusstsein zu rufen, die an diesem Tag gut waren. Kleine Glücksmomente, die oft untergehen.

Egal wie das Wetter ist - jeder Spaziergang tut gut. Die Stimmung hebt sich, die Konzentration wird besser. Oder man macht das eigene Bad zum Wellnesstempel, gönnt sich eine kleine Auszeit. Kerzenlicht statt Deckenlampe, Musik statt laufender Waschmaschine, ein anregendes Eukalyptus-Bad oder beruhigender Lavendel.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen und Ihren Angehörigen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr. Bleiben Sie optimistisch und vor allem gesund.

Herzlichst

Ihre *Christina Jäger*

Unbeschwertes Leben in eigener Umgebung

Die Gloger Hausdienste bieten haushaltsnahe Dienstleistungen auch für Kunden mit einem Pflegegrad. „Wir erfüllen die Qualitätsanforderungen der Pflegekassen und sind berechtigt, Leistungen direkt mit den Pflegekassen abzurechnen“, sagt Geschäftsführer Lutz Ebeling. Das Team unterstützt die Kunden in allen Bereichen – vom Haushalt bis zu zusätzlichen



Hilfen in Alltagsfragen. Die Mitarbeiter werden regelmäßig geschult nach einem vom Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie anerkannten Konzept.

„Unser Ziel ist es, unseren Kunden in Zusammenarbeit mit der Hauskrankenpflege auch bei Pflegebedürftigkeit ein möglichst unbeschwertes Leben in ihrer gewohnten Umgebung zu ermöglichen“, betont Lutz Ebeling. Dazu gehört auch die Unterstützung bei der Gartenpflege. „Wir arbeiten im Gartenbereich umwelt-schonend und leise – ausschließlich mit Akku-Geräten.“

Seit März hat das Unternehmen auch ein Büro in Hämelerwald. Kunden können sich dort persönlich mittwochs von 9 bis 12 Uhr beraten lassen.

Bürozeiten Heiligabend und Silvester

- Heiligabend und Silvester ist unser Büro jeweils von 9 bis 12 Uhr besetzt. Eine Mitarbeiterin ist vor Ort für Sie Ansprechpartnerin.
- Am 1. und 2. Weihnachtstag ist unser Büro geschlossen. In dringenden Fällen sind wir über unsere Mobilfunknummer erreichbar.
- Vom 27. Dezember bis zum 30. Dezember 2020 erreichen Sie unsere Büro-Mitarbeiterinnen vormittags von 9 bis 12 Uhr.

„Wir wünschen einen guten Start ins Berufsleben“

Mit Stolz erfüllt uns die Tatsache, dass wir Ausbildungsbetrieb sind. Derzeit starten vier Auszubildende in unserem Unternehmen ins Berufsleben. Wir begrüßen Sie ganz herzlich in unseren Reihen. Zwei von ihnen absolvieren ihr drittes Ausbildungsjahr und zwei befinden sich im ersten Lehrjahr.

Was bewegt junge Menschen, den Beruf der Altenpflege zu erlernen?

Lisa aus dem dritten Ausbildungsjahr sagt dazu: „Ich möchte im sozialen Bereich arbeiten. Ich möchte Menschen in ihrer häuslichen Umgebung begleiten und pflegerisch unterstützen – zu einem selbstbestimmten Leben.“

Unseren Auszubildenden stehen im Unternehmen Mentoren zur Seite, die sie anleiten. Einer von ihnen ist Enrico Schöber, der aus Erfahrung weiß: „Ich habe selbst meine Ausbildung in der Altenpflege absolviert. Schon damals hatte mich gestört, dass die Mentoren oder Ausbilder nie Zeit für die Azubis hatten. Ich war auf mich alleine gestellt. Das war einer der Gründe, die Ausbildung als Mentor zu machen. Um einfach etwas zu verändern und besser zu machen.“

Was unterscheidet uns von anderen Pflegediensten?

Wir nehmen uns für jeden Auszubildenden die Zeit, die er braucht. Überdies hat bei uns jeder Azubi einen Vertrauten – einen Paten. Jederzeit können sich unsere Azubi mit Sorgen und Problemen vertrauensvoll an den Anleiter/Mentor wenden. Wir haben mehrere Mentoren für unsere vier Azubis vor Ort. Unsere heutigen, von uns ausgebildeten jungen Menschen, sind unsere Zukunft in der Pflege. So wie wir unsere Azubis heute ausbilden, können wir in Zukunft von ihrer guten Ausbildung und ihrem Wissen profitieren.

„Unsere Arbeit orientiert sich an Ihrem Befinden“

Michael Gloger, der Gründer der Hauskrankenpflege, formulierte es einmal so: „Unsere Arbeit orientiert sich nicht am Befund der Menschen, sondern an ihrem Befinden.“ Innovative Lösungen stehen bei uns stets im Mittelpunkt, um die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten.

Ebenso am Herzen liegt uns, dass wir täglich neu, durch eine qualifizierte



Pflegeleistung, hauswirtschaftliche Unterstützung sowie Betreuungsleistungen, eine möglichst hohe Kundenzufriedenheit erreichen möchten. Deshalb wurde 2018 ein betriebliches Gesundheitsmanagement eingeführt. Berufstätige junge Mütter, die auf Kinderbetreuung angewiesen sind, profitieren von der extra für sie konzipierten „Mutti-Tour“, welche Öffnungszeiten von Krippe und Kita berücksichtigt. Zur Erleichterung der täglichen Arbeit wurde 2019 die Digitalisierung für alle Betriebsabläufe erfolgreich umgesetzt.

Die Hauskrankenpflege Gloger ist Gründungsmitglied im Palliativ Netz Peine. Speziell geschulte Mitarbeiter können eine palliative Versorgung in der Häuslichkeit schwerkranker Menschen mitanbieten. Die Hauskrankenpflege ist Mitglied im Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste und engagiert sich beim Peiner Pflgetisch.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Christina Gloger

Text: Birthe Kußroll-Ihle
Fotos: Werner Pohl,
R_K_B_by_berggeist007@pixelio.de
Gestaltung: Ralf Dittrich

Hauskrankenpflege Gloger GmbH
Ilse der Hütte 10
31241 Ilse

Telefon: 05172/12930 oder
05171/800909
Telefax: 05172/129329

E-Mail: info@gloger-pflege.de
Internet: www.gloger-pflege.de