

Post von Louis

HAUSNACHRICHTEN



Gesundheits-
thema
Diabetes
Seite 16

AUSGABE

NOVEMBER
DEZEMBER

2023
JANUAR

2024



VICTOR'S RESIDENZ

WOHNEN & PFLEGE IN SAARLOUIS



Impressum

„Post von Louis“
ist die Hauszeitung der
Victor's Residenz
Saarlouis

V.i.S.d.P.:
Angelika Göstl

Redaktion:
Angelika Göstl,
Cornelia Lohs

Fotos:
stock.adobe.com,
gettyimages.com
Angelika Göstl,
Silke Schneider

Gestaltung und Produktion:
Forum GmbH, Saarbrücken

Druck:
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage: 300



Grüßwort

von Angelika Göstl 3

Hausnachrichten

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

Termine

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen 6

Erlebnisse

Sommerfest 8

Aperitif auf der Terrasse 11

100. Geburtstag Frau Both 12

Sparziergang an der frischen Luft 14

Unsere Friseurinnen stellen sich vor 15

Gesundheit

Gesundheitsthema:
Diabetes – neue Behandlungsmöglichkeiten 16

Wir nehmen Abschied..... 19

Wissenswertes

Gesund durch die kalte Jahreszeit 20

Unterhaltung

Sudoku 22

Gesundheitsthema: Seite 16
Diabetes

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner!

So langsam geht es wieder auf Weihnachten zu. Kaum vorstellbar, dass das Jahr 2023 schon wieder fast vorbei ist.

Im Dezember werfen wir oft einen Blick zurück und lassen das alte Jahr noch einmal Revue passieren.

Gerade in der Weihnachtszeit besinnen wir uns auf das Wesentliche im Leben. Gesundheit, Liebe, Frieden, Zuversicht und Zusammenhalt. Dies sind nur einige Dinge, die mir da gleich in den Sinn kommen.

Genießen Sie diese Ruhe und besinnliche Zeit in unserer Residenz.



Wird es dunkel vor dem Haus

Wird es dunkel vor dem Haus,
kommt zu uns der Nikolaus.
Hat uns etwas mitgebracht,
schöner als wir ja gedacht.

Steht der Baum im Lichterschein,
gehen wir zu Tür hinein.
Weihnacht, Weihnacht – es ist wahr,
ist das schönste Fest im Jahr.

Autor unbekannt

Wir wünschen Ihnen allen ein wundervolles Weihnachtsfest und kommen Sie gut in das neue Jahr 2024.

Mit herzlichen Grüßen von dem gesamten Team der Victor's Residenz Saarlouis

i. A. Angelika Göstl
Residenzberatung



Herzlich willkommen!

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und
Bewohner unserer Residenz.*

*Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen
und Bewohnern einen schönen
Geburtstag.

Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mit-
arbeiterinnen und Mitarbeitern und
wünschen ihnen alles Gute im neuen
Lebensjahr.





WIR GEBEN
DER PFLEGE EINE STIMME



Pflegekräfte müssen zusammenstehen – wie hier beim ersten proud to care Pflegekongress „Pflege meets Ruhpolding 2022“.

Die Pflege verdient mehr Gehör und Anerkennung, da sind wir uns einig. Doch wie können wir das Image der Pflege verbessern und wieder mehr Menschen für diesen vielfältigen Berufszweig begeistern?

Die Antwort: Wir müssen gemeinsam an einem Strang ziehen und ein neues Selbstbewusstsein bei den Pflegenden schaffen! Wir vom proud to care e. V. haben uns daher

zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen und gemeinsam für eine bessere Repräsentation des Berufsfeldes zu kämpfen – mit Events für Pflegenden, innovativen Konzepten und vielem mehr.

Denn ja, Pflege ist eine Berufung, auf die man stolz sein kann! Eine sinnstiftende Arbeit, bei der man am Ende des Tages weiß, dass man einen wichtigen Beitrag geleistet hat.

WE ARE PROUD TO CARE!

Willst du mehr über unsere Initiative erfahren oder möchtest uns sogar im Kampf für eine stärkere Pflege unterstützen? Dann informiere dich gleich unter: www.proud-to-care.de



#proudtocare



Mi 13.12. 16.30 Uhr

Gottesdienst

Sa 16.12. 17.00 Uhr

*Weihnachtsfeier
„The Club“*

Mi 20.12. 9.30 – 11.00 Uhr

Stadtfahrt

Januar

Mi. 10.01. 15.00 Uhr

*Neujahrsempfang
„The Club“*

Mi 17.01. 16.30 Uhr

Gottesdienst

Änderungen vorbehalten!

Die Räumlichkeiten entnehmen Sie bitte auch unseren Veranstaltungsplänen und Aushängen.



Impressionen – Sommerfest –

Die Sonne schien, die Temperatur perfekt und alle bester Laune! It's party time!

Nach langer Pause feierten wir, am 18. August 2023, unser sehr beliebtes Sommerfest. Darum sollte es diesmal ganz besonders sein.

Gute Laune, Kaffee und Kuchen, kühle Drinks von der Cocktailbar und Getränkestand, unterhaltsame Musik von DJ Andy und Live-Grillen am Abend. Das ist doch Abwechslung! Und so haben wir alle einen schönen Tag verbracht.



Aufbau/Vorbereitungen



Aufbau/Deko



Kaffee und Kuchen



Kaffee und Kuchen



Kaffee und Kuchen



DJ Andy



Das Tanzbein wird geschwungen



Das Tanzbein wird geschwungen



Das Tanzbein wird geschwungen



Gemütliches Beisammensein



Gemütliches Beisammensein



Bekanntschaft aus alten Tagen



Kleine Abkühlung



Kleine Abkühlung



Grillbuffet



Aperitif auf der Terrasse

Bei angenehmen Temperaturen genießen wir einen kleinen Cocktail auf der Terrasse im Be-
treuten Wohnen.



Hausdame



Frau Fischer und Frau Rupprath



Getränkebar

100. Geburtstag Frau Both

Wer des Morgens drei Mal schmunzelt, mittags nie die Stirne runzelt, abends singt, dass alles schallt – der wird HUNDERT Jahre alt! Möge dieser Ehrentag ein Tag des Lachens,

der Freude und des Feierns sein. An diesem besonderen Tag wurde natürlich mit einem Gläschen Sekt angestoßen.



Tischdeko



Kevin



Zum Wohl



Pflege gratuliert



Geburtstagstrauß



Kevin mit Feuerwerk



Gedicht Christian



Zum Wohl



RB gratuliert



Sparziengang an der frischen Luft



Frau Dittrich



Frau Luxenburger



SKD mit Frau Lux



Unsere Friseurinnen stellen sich vor

Waschen, schneiden, plaudern!

Wahlweise gibt es hier einen neuen Haarschnitt, eine Haarwäsche, eine Fönfrisur oder Dauerwelle. In unserem Frisörsalon mit seinem freundlichen und hellen Ambiente kümmert sich Friseurin Rosi Hahn und Team um die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Öffnungszeiten:

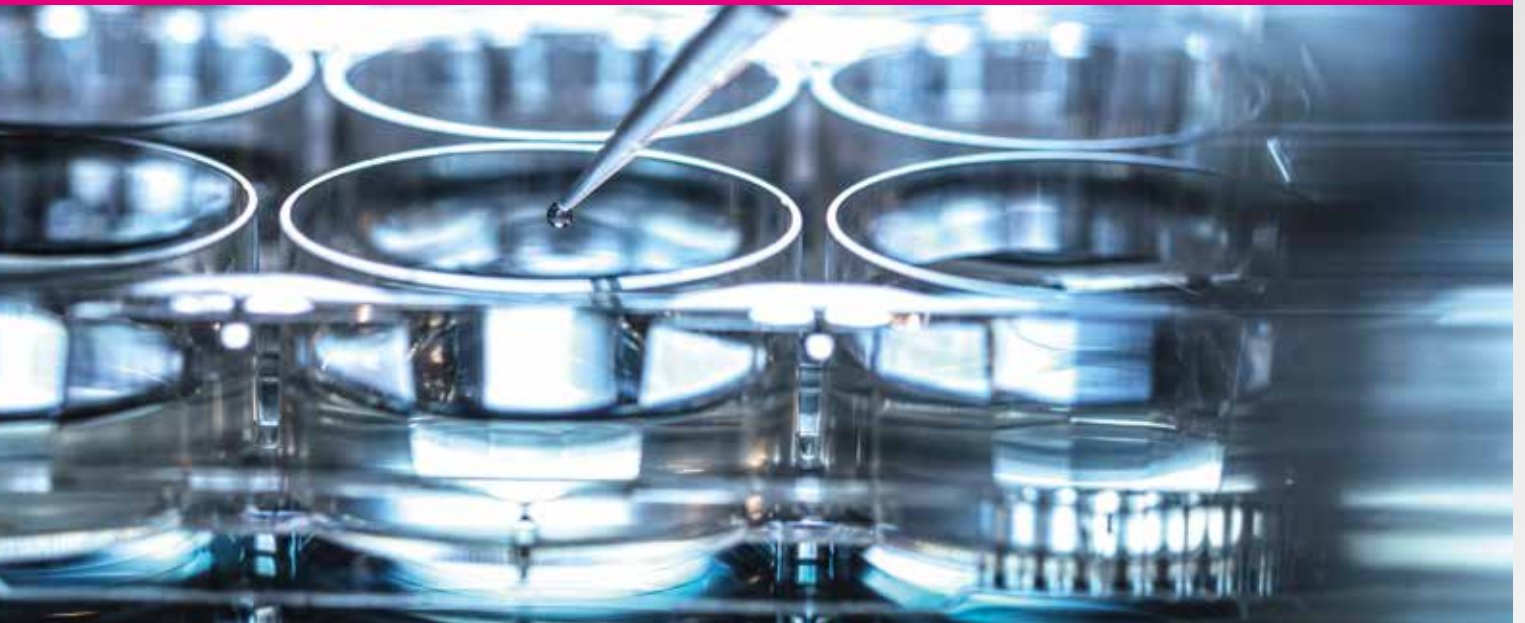
Mittwoch 8.30 bis 12.00 Uhr

Anmeldung im Pflegestützpunkt



Rosi Hahn und Team





Diabetes: Neue Behandlungsmöglichkeiten

In den USA laufen seit Anfang 2021 erste klinische Studien im Bereich der Zelltherapie

Seit es kanadischen Forschern 1922 erfolgreich gelang, einen Menschen mit Insulin zu behandeln, sind 100 Jahre vergangen. Seitdem hat sich der Forschungsstand nicht sonderlich weiterentwickelt. Nun sollen **neue klinische Studien** den erhofften Durchbruch bringen.

Zuerst die schlechte Nachricht: Typ-1-Diabetes ist bis heute unheilbar. Betroffene sind lebenslang auf den Dreischritt aus Blutzuckerwertmessung, dem Berechnen von Kohlehydraten und Insulininjektionen angewiesen. Tatsächlich lebenslang? Die Forschung ist auf der Suche nach einem Durchbruch.

Zelltherapie statt Insulin?

Seit Anfang 2021 laufen in den USA erste klinische Studien im Bereich der Zelltherapie. Dabei sollen die durch das Immunsystem zerstörten Zellen durch transplantierte Zellen ersetzt werden „die in der Lage sind, den Blutzuckerspiegel zu überwachen und darauf zu reagieren, indem sie Insulin produzieren und so den Blutzuckerspiegel in normale physiologische Bereiche bringen“, so die Leiterin des Forschungsprogramms „Typ-1-Diabetes“ Felicia Pagliuca. Erste Patientendaten werden im Laufe des Jahres 2022 erwartet. Gelänge der Durchbruch, könnten an Typ-1-Diabetes-Erkrankte in Zukunft auf die Insulinspritze verzichten.

Abspecken statt Insulin

Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes lässt sich der Typ-2-Diabetes, mit über 90 Prozent die häufigste Diabetesform, in den meisten Fällen ohne Insulin kontrollieren. Mit und ohne zusätzliche Tabletten-einnahme. Tatsache ist: je mehr Kilo Typ-2-Diabetiker auf die Waage bringen, desto mehr Insulin müssen sie spritzen. Und erlangen dadurch noch mehr Körpergewicht, was wiederum zu weiteren Krankheiten führen kann. Mit frühzeitigem Abspecken und dem Halten des Gewichts kann allerdings verhindert werden, dass überhaupt Insulin gespritzt werden muss.

Eine Studie der britischen Newcastle University belegte bereits 2018, dass Diabetes Typ 2 in vielen, jedoch nicht in allen Fällen, mit einer Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion ebenso gut behandelt werden kann wie mit Insulin und anderen Medikamenten.

Die Studienteilnehmer zwischen 20 und 65 Jahren mit einem BMI von über 27 kg/m² wurden drei Monate lang mit eiweißreichen Nährstoff-Shakes ernährt und nahmen insgesamt nur knapp 900 Kalorien am Tag zu sich. Die Tabletten gegen Diabetes wurden gleich zu Beginn der Studie abgesetzt. Während dieser Zeit bekamen die Teilnehmer eine Ernährungsberatung und wurden zu mehr Bewegung angeleitet. Das Studienergebnis zeigte: Je kürzer die Erstdiagnose Diabetes Typ 2 zurücklag und je mehr die Teilnehmer an Gewicht verloren hatten, desto größer war der Erfolg. Bei einem Gewichtsverlust von mindestens 15 Kilo lag die Chance bei 86 Prozent, langfristig komplett auf Diabetes-Medikamente verzichten zu können. Wer mindestens sieben Kilo abgenommen hatte, hatte nur eine Chance von sieben Prozent, dieses Ziel zu erreichen.

Wer an Typ-2-Diabetes leidet, muss nun keinesfalls auf eiweißreiche Nährstoff-Shakes umstellen – eine Umstellung der Ernährung erzielt ähnliche Resultate. So zum Beispiel:

- Vollkornbrot statt Weißmehl und Zucker
- Gemüse und Vollkornnudeln/Vollkornreis statt Fast Food und Fertigprodukte
- Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten, Nüssen, Milchprodukten und Fisch anstelle von zu viel eiweißreichem Fleisch
- Verzicht auf süße und kohlehydrathaltige Snacks
- Wasser und ungesüßte Tees anstatt Limonaden und Fruchtsäfte
- Mehrstündige Essenspausen zwischen den Hauptmahlzeiten einlegen, damit der Körper auf Fettverbrennung schalten kann.



In manchen Fällen lässt sich Diabetes mit ausgewogener Ernährung behandeln



Wer regelmäßig Sport treibt, kann seinen Blutzuckerspiegel dauerhaft senken

Prädiabetes? Mehr Bewegung schafft Abhilfe!

Anders als der Typ-1-Diabetes ist der Diabetes Typ 2 keine Immunerkrankung, die in der Regel schon im Kindesalter auftritt und keine Erkrankung, die von heute auf morgen entsteht. Sehr häufig entwickelt sie sich über Jahre hinweg aus einer Vorstufe, dem sogenannten Prädiabetes, das heißt, es kommt zu einem Anstieg der Blutzuckerwerte. Schuld daran sind ein permanentes Überangebot an Kohlehydraten, Übergewicht, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel. Wird all das vermieden, muss aus dem Prädiabetes nicht unbedingt ein Typ-2-Diabetes werden.

Die Fachzeitschrift „Diabetes“ berichtete im Dezember 2021 über die Ergebnisse einer „Prädiabetes-Lebensstil-Interventions-Studie“ (PLIS) des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung. Die Studie (zwölf Monate plus zwei Jahre Nachbeobachtungszeit) ergab, dass sich bei vielen Menschen mit Prädiabetes mehr Bewegung und gesunde Ernährung positiv auf das Krankheitsbild auswirken. Unter den 1.105 Studienteilnehmern

befanden sich Menschen mit einem niedrigen und einem erhöhten Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Um eine lange Studienauswertung kurz zu machen: die Teilnehmer mit einem hohen Risiko, die eine intensiviertere Lebensstil-Intervention mit Verdoppelung der erforderlichen Bewegung erhielten, zeigten nach zwölf Monaten verbesserte Blutzucker- und kardiometabolische Werte. Auch das Fett in der Leber hatte sich bis in den Normalbereich reduziert. Das zeigt, dass sich durch eine intensive Lebensstil-Intervention (gesundes Essen, mehr Bewegung) der Typ-2-Diabetes hinauszögern oder sogar ganz vermeiden lässt. Für mehr Bewegung ist nicht unbedingt eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio notwendig. Geeignete Sportarten sind zum Beispiel auch:

- Wandern
- Schnelles Gehen
- Nordic Walking
- Radeln
- Tanzen

Wichtig ist, dass regelmäßig mindestens fünf- bis sechsmal in der Woche 30 Minuten am Stück trainiert und gesünderes Essen nicht vernachlässigt wird.

Cornelia Lohs

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern



Es ist besser, etwas gehabt
und wieder verloren zu haben,
als es nie gehabt zu haben.

Walisisches Sprichwort



Gesund durch die kalte Jahreszeit

Gesund durch die kalte Jahreszeit? Gar nicht so einfach, denn trockene Heizungsluft und ständige Temperaturschwankungen erhöhen das Erkältungsrisiko. Doch ein starkes Immunsystem kann helfen, sich besser gegen Erreger zur Wehr zu setzen. Und wer regelmäßig ein paar Tipps befolgt, erhöht nicht nur die körpereigene Abwehr, sondern auch die eigene Lebensqualität.

Das angeborene (unspezifische) Immunsystem ist von Beginn an „in Betrieb“ und schützt den Menschen vor Schadstoffen und Krankheitserregern von außen. Das erworbene (spezifische) Immunsystem hingegen wird erst aktiv, wenn das angeborene Immunsystem auf einen Erreger trifft, mit dem es alleine nicht fertig wird. Im Laufe des Lebens erkennt das erworbene Immunsystem allerdings immer mehr Krankheitserreger, welche es dann gezielt bekämpft – sprich es lernt ständig dazu. Doch mit Beginn des Herbstes stellt sich immer wieder dieselbe Frage: Wie stark ist meine körpereigene Abwehr und komme gesund durch die Erkältungszeit?



Mit den folgenden Tipps lässt sich das Wohlbefinden steigern und zugleich das Immunsystem unterstützen:

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Inwiefern es zusätzlich sinnvoll sein kann, diese noch mit Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen, sollte in Absprache mit dem zuständigen Hausarzt erfolgen.
- Trinken Sie etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag, um die Schleimhäute feucht zu halten. Andernfalls können sich Bakterien leichter vermehren, da diese nicht abtransportiert werden. Alkohol hingegen sollte vermieden oder zumindest reduziert werden, denn dieser gilt als „Abwehrkiller“ – ebenso wie Rauchen.
- Regelmäßige Bewegung wie Spazieren oder Nordic Walking stärkt ebenfalls die körpereigene Abwehr. Zudem regen Aktivitäten an der frischen Luft die Durchblutung des Körpers an und helfen, den Stoffwechsel zu regulieren sowie den Blutdruck im Normalbereich zu halten.



- Für eine intakte Immunabwehr benötigt der Körper Vitamin D. Über die Nahrung kann nur ein Teil davon aufgenommen werden, den größeren Anteil produziert der Körper selbst über das Sonnenlicht. Allerdings muss man sich hierfür nicht stundenlang intensiver Strahlung aussetzen. Auch bei bedecktem Himmel reichen 30 Minuten am Tag aus, um die Vitamin-D-Produktion anzukurbeln. Dabei sollten Gesicht, Hände und Unterarme unbedeckt sein.
- Gesunder Schlaf: bei ausreichendem und erholsamem Schlaf werden im Körper regenerative Prozesse aktiviert. Umgekehrt hat (dauerhafter) Schlafmangel eine Schwächung der Immunität zur Folge, da Stresshormone ausgeschüttet werden. Empfohlen werden ca. 7 bis 8 Stunden pro Nacht, die genaue Dauer richtet sich allerdings nach den jeweils individuellen Bedürfnissen.
- Gegen trockene Heizungsluft hilft regelmäßiges durchlüften.

Um das Immunsystem zu stärken und einer Erkältung vorzubeugen, gibt es also zahlreiche Möglichkeiten. Und zu guter Letzt ein Tipp für das ganze Jahr: Lachen Sie doch mal! Denn wer regelmäßig lacht, wirkt nicht nur positiv auf andere, sondern baut auch das durch Stress produzierte Cortisol im Körper ab.



SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.



A) sehr leicht

		8	4		6		1
	2				7		3
4	3						8
							5
7	1	9					
			1	9	3		
8			2			4	
1	7		8			3	
2	4		3		1		7

B) leicht

2	4					5		
				1	6			
						8	7	4
4	7						9	6
	9			7	5			
					1			8
8		4	2					
		2	7			4	8	3
		9						

C) mittelschwer

				3		2		8
	1							
5	8		1	4		3		
			4		3	8	7	
7	5	9					6	
			9		7		5	
1		5						4
		6	8		9	5		
	9	3						1

Lösungen

A

8	7	6	1	9	7	8
1	7	6	8	4	9	3
8	9	3	2	7	5	4
5	8	2	1	9	3	7
7	1	9	6	5	4	8
3	6	4	7	2	8	1
4	3	7	5	1	2	6
6	2	1	9	8	7	5
9	5	8	4	3	6	2

B

7	3	9	1	8	4	6	2	5
6	1	2	7	5	9	4	8	3
8	5	4	2	6	3	9	1	7
3	2	6	9	4	1	7	5	8
1	9	8	6	7	5	3	4	2
4	7	5	3	2	8	1	9	6
9	6	1	5	3	2	8	7	4
5	8	7	4	1	6	2	3	9
2	4	3	8	9	7	5	6	1

C

8	9	3	5	7	4	6	2	1
2	4	6	8	1	9	5	3	7
1	7	5	3	2	6	9	8	4
4	3	8	9	6	7	1	5	2
7	5	9	2	8	1	4	6	3
6	2	1	4	5	3	8	7	9
5	8	7	1	4	2	3	9	6
3	1	2	6	9	8	7	4	5
9	6	4	7	3	5	2	1	8



at the heart of healthcare

WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

Kostenlose Informationen:

0 800-33 44 800

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de





VICTOR'S RESIDENZ

WOHNEN & PFLEGE IN SAARLOUIS

Victor's Residenz Saarlouis
Bahnhofsallee 5-7 · 66740 Saarlouis
Telefon 06831 8903-0
saarlouis@victors-residenz.com
www.victors-residenz.com