

SENI[☀]RENWERK

Programm 2020 / 2021

Evangelische
Kirchengemeinde



Arbeiterwohlfahrt



Gemeindeverwaltung



Katholische
Pfarrgemeinde

Inhaltsverzeichnis:

	Seiten
Vorwort	3
Termine und Veranstaltungen	4 – 14
Sport	15
Ortsseniorenfahrten	16 - 17
Fahrpläne Bus / Zug	18 - 20
Kreisseniorenrat / Ortsseniorenbeauftragte/	20 – 21
Notfalltasche mit Vorsorgemappe	21
Pflegeberatung	22 – 23
Seelsorge	23 – 24
Wichtige Rufnummern	24
Rätselspaß	25 – 26
Erkältungstipps	26 - 27
Rezept	28

Impressum:
Herausgeber: Gemeinde Gailingen am Hochrhein
Hauptstraße 7, 78262 Gailingen am Hochrhein



Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren



Es ist mir ein Anliegen, für Sie in Gailingen Angebote zu schaffen und Tipps zu geben, die Ihnen Gemeinschaft und Unterstützung im Alltag bringen.

In dieser Neuauflage der Seniorenwerk-Broschüre finden Sie wieder eine Vielzahl bekannter und auch neuer Veranstaltungen und Tipps.

Nehmen Sie die Angebote und Anregungen an, dafür haben wir sie geschaffen.

Dieses große Angebot ist nur mit vielen Akteuren möglich. Die Seniorenarbeit wird in unserer Gemeinde von vielen Schultern getragen. Ich danke deswegen im Besonderen dem Team des Seniorenwerks und allen anderen ehrenamtlich Engagierten. Ihre gemeinsame Arbeit verdient hohe Anerkennung.

Den Angeboten wünsche ich nun eine gute Resonanz und Ihnen allen damit viel Freude.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Thomas Auer". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Dr. Thomas Auer
Bürgermeister

Termine und Veranstaltungen

Januar

Mittwoch, 15.01.2020
14:30 Uhr, Schlosskeller

Neujahrskaffee



Februar

Mittwoch, 12.02.2020
14:30 Uhr, Schlosskeller

Seniorenfasnacht



Dienstag, 18.02.2020
19:30 Uhr, Schlosskeller

Frauenfasnacht
kath. Frauengemeinschaft



Mittwoch, 19.02.2020
9:30 – 11:00 Uhr
Evangelische Friedenskirche

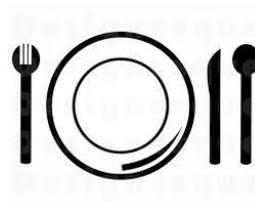
Perlen-Morgen



März

Mittwoch, 11.03.2020
11:30 Uhr, Rathaus, Bürgersaal

Mittagessen



Mittwoch, 18.03.2020
9:30 – 11:00 Uhr
Evangelische Friedenskirche

Perlen-Morgen



April

Mittwoch, 08.04.2020
14:30 Uhr, Schlosskeller



Kaffee und Kuchen
Gedanken zu Ostern
mit Pfr. Dr. Waldvogel

Mittwoch, 15.04.2020
9:30 – 11:00 Uhr
Evangelische Friedenskirche

Perlen-Morgen



Mai

Mittwoch, 13.05.2020
14:30 Uhr, Friedrichsheim

Gartenfest



Mittwoch, 20.05.2020
9:30 – 11:00 Uhr
Evangelische Friedenskirche

Perlen-Morgen



Dienstag, 26.05.2020



Ausflug
mit der
Arbeiterwohlfahrt

Juni

Mittwoch, 10.06.2020
ab 9:00 Uhr

Frühstück
Rheinuferpark
mit Yoga



Mittwoch, 17.06.2020
9:30 – 11:00 Uhr
Evangelische Friedenskirche

Perlen-Morgen



Juli

Mittwoch, 08.07.2020
Abfahrt: 13:15 Uhr, Rathaus

Ausflug
nach Überlingen
zur Landesgartenschau



Mittwoch, 15.07.2020
9:30 – 11:00 Uhr
Evangelische Friedenskirche

Perlen-Morgen



August

Sommerferien



September

Mittwoch, 09.09.2020

14:30 Uhr, Schlosskeller

Kaffee und Kuchen

Vortrag:

„Kriminalprävention“
von KHK Heidrun Angele



Dienstag, 22.09.2020



Ausflug
mit der
Arbeiterwohlfahrt

Oktober

Mittwoch, 14.10.2020
14:30, Friedrichsheim

Spiele-Nachmittag
bei Kaffee und Kuchen



Mittwoch, 21.10.2020
9:30 – 11:00 Uhr
Ev. Friedenskirche

Perlen-Morgen



November

Mittwoch, 11.11.2020

14:30 Uhr,

Ev. Friedenskirche

Kaffee und Kuchen
Gedanken zu „St. Martin“
von Pfarrer Stahlmann



Mittwoch, 18.11.2020

9:30 – 11:00 Uhr

Ev. Friedenskirche

Perlen-Morgen



Dezember

Mittwoch, 09.12.2020

14:30 Uhr, Schlosskeller

Adventsnachmittag



Kommentiert [KZ1]:

Mittwoch, 16.12.2020

9:30 – 11 Uhr

Ev. Friedenskirche

Perlen-Morgen



Januar 2021

Mittwoch, 13.01.2021

14:30 Uhr, Schlosskeller

Neujahrskaffee



Perlen im Alltag...

ein Angebot vom Frauen-Team der evangelischen Kirchengemeinde für ALLE Frauen, gleich welchen Alters oder Konfession.

In der Gemeinschaft mit anderen Frauen genießen Sie einen fröhlichen Austausch und entdecken vielleicht neue kostbare Perlen in Ihrem Alltag.

Ansprechpartnerinnen sind:

Elisabeth Eiche, Tel.: 07734 7418
Doris Roller, Tel.: 07734 9319797



Weitere Veranstaltungstipps

Wander- und Radfahrgruppe Ü55

Mehrmals jährlich veranstaltet die Gruppe Ü55 interessante Wanderungen und Radtouren in die nähere und weitere Umgebung.



Termine und Einzelheiten zu den einzelnen Touren werden im Amtsblatt veröffentlicht.

Tanzen Sie gerne?

In diesem Jahr laden wir Sie, liebe Seniorinnen und Senioren herzlich zu **Tanzveranstaltungen mit Live-Musik** in den **Schlosskeller** ein!

An diesen Nachmittagen sorgen Ralph Popp an der Gitarre, Karl Schmittschneider am Klavier und Peter Opitz am Schlagzeug für die passende Musik und tolle Stimmung.

Für Bewirtung ist gesorgt.

Die genauen Termine finden Sie zu gegebener Zeit im Amtsblatt oder auf unserer Homepage unter www.gailingen.de.



Jüdisches Museum im Bürgerhaus



Besuchen Sie unser jüdisches Museum!

Das Museum dokumentiert mit zahlreichen authentischen Exponaten die Lebenswelt der Juden in Gailingen sowie in den weiteren jüdischen Gemeinden im Hegau, Randegg, Wangen und Worblingen.

Kontakt: Jüdisches Museum Gailingen, Ramsener Straße 12

Telefon: 07734 934226; E-Mail: info@jm-gailingen.de

Öffnungszeiten: werktags von 9 bis 16 Uhr.

Gerne auch am Wochenende nach vorheriger Vereinbarung.

Kammermusik am Hochrhein



Die Konzerte 2020 werden schwerpunktmäßig Ludwig von Beethoven, eine Hommage zu seinem 250. Geburtstag, gewidmet sein.

Die Konzerte sind jeweils sonntags, 17 Uhr im Haus Hohentwiel der Kliniken Schmieder.

Termine: 15.03.2020, 03.05.2020, 20.09.2020, 22.11.2020

Freuen Sie sich auf eine wunderbare Konzertsaison!

Pro Senectute, Diessenhofen



Pro Senectute ist eine kantonale Fach- und Dienstleistungsorganisation in der Schweiz, die sich für die Belange älterer Menschen engagiert.

Aktuelle Veranstaltungen und Angebote werden regelmäßig im Amtsblatt veröffentlicht.

Nähere Informationen erteilt:

Dominik Linder

Rathausstrasse 17, CH-8570 Weinfelden

Tel.: 0041 71 626 10 83

Hier können Sie das Kursprogramm "aktiv" downloaden:

<https://tg.prosenectute.ch/de/freizeit/kursprogramm.html>

Sport



Zur **Gymnastik**

treffen sich jeden **Montag** die „Montagsfrauen“ vom Turnverein in der Zeit von 17:45 Uhr bis 18.45 Uhr im Gymnastiksaal der Hochrheinhalle

Informationen erhalten Sie bei Gruppenleiterin Ursula Briel-Sieber, Tel.: 07734 934820.



Dienstags, von 14:00 bis 15:00 Uhr in der Alten Turnhalle, Breitenweg 7, „aktiv und beweglich bis ins hohe Alter“ mit Juliana Hummel.

Informationen erhalten Sie bei Kursleiterin Juliana Hummel, Tel.: 07734 934940



Yoga für Senioren

Freitags in der Zeit von 8:00 bis 10:30 Uhr im Gymnastiksaal der Hochrheinhalle.

Informationen erhalten Sie bei Kursleiterin Simone Schmallenbach, Tel.: 07734 931118.

Tai Chi



Mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr im Gymnastiksaal der Hochrheinhalle mit Robert Cichocki.

Informationen erhalten Sie bei Kursleiter Robert Cichocki, Tel.: 07734 935740; E-Mail: robertcichocki@bluewin.ch



Die Fahrten sind

**jeden Montag und Freitag
um 9:00 Uhr ab Haltestelle 1
und
um 10:30 Uhr ab Haltestelle 8 zurück.**

Preis für eine Einzelfahrt : 1,00 €.

Senioren Haltestellen

1. Waldstraße / Konstanzer Weg
2. Feuerwehrgerätehaus
3. Schulstraße / Obergailinger Straße
4. Ramsener Straße / Pizzeria La Campanella
5. Liebenfelsisches Schlösschen
6. Im Hohberger 14 (Parkplatz)
7. Friedrichsheim
8. Im Rheinauer (Ecke TEDI)

Senioren-Fahrten

H Senioren-Fahrten

- 1.) Waldstraße / Konstanzer Weg
- 2.) Feuerwehrgerätehaus
- 3.) Schulstraße / Obergailingingerstraße
- 4.) Ramsenerstraße / Campanella
- 5.) Liebenfelsisches Schloßchen
- 6.) Im Hohberger 14 (Parkplatz)
- 7.) Friedrichsheim
- 8.) Im Rheinauer (Ecke TEDI)

**Ortsplan
Gailingen**



Mit dem öffentlichen Nahverkehr nach Singen

Buslinie 403 bis nach Gottmadingen – Weiterfahrt nach Singen mit dem Zug

Montag - Freitag

Kapellenstraße Ost	06:54	07:55	08:55	10:19	11:19	12:19	13:19
Feuerwehrgerätehaus	06:55	07:56	08:56	10:20	11:20	12:20	13:20
Bierkellerweg	06:56	07:57	08:57	10:21	11:21	12:21	13:21
Ramsener Straße	06:58	07:58	08:58	10:22	11:22	12:22	13:22
Löwen	06:59	08:00	09:00	10:24	11:24	12:24	13:24
Am Friedrichsheim	07:00	08:01	09:01	10:25	11:25	12:25	13:25
Bahnhof Gottmadingen an	07:14	08:15	09:15	10:39	11:39	12:39	13:39
Hegau-Klinikum Singen an	-----	-----	09:29	10:51	-----	-----	
Bahnhof Singen an	-----	-----	09:37	10:59	-----	-----	

Weiterfahrt mit dem Zug nach Singen:

Bahnhof Gottmadingen ab	07:20	08:20	09:44	11:20	12:44	13:44	14:44
Bahnhof Singen an	07:25	08:25	09:49	11:25	12:49	13:49	14:49

Samstag

Kapellenstraße Ost	06:55	08:55	-----	10:55	-----	12:55	-----
Feuerwehrgerätehaus	06:56	08:56	09:56	10:56	11:56	12:56	13:56
Bierkellerweg	06:57	08:57	09:57	10:57	11:57	12:57	13:57
Ramsener Straße	06:59	08:59	09:58	10:59	11:58	12:59	13:58
Löwen	07:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
Am Friedrichsheim	07:01	09:01	10:01	11:01	12:01	13:01	14:01
Bahnhof Gottmadingen an	07:14	09:14	10:14	11:14	12:14	13:14	14:14
Hegau-Klinikum Singen an	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Bahnhof Singen an	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Weiterfahrt mit dem Zug nach Singen:

Bahnhof Gottmadingen ab	07:44	09:20	10:20	11:20	12:20	13:20	14:20
Bahnhof Singen an	07:49	09:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25

Weitere Verbindungen und Haltestellen finden Sie im kompletten Busfahrplan, der in der TIBS erhältlich ist

Mit dem öffentlichen Nahverkehr von Singen nach Gailingen
Buslinie 403

Montag - Freitag

Bahnhof Singen an	10:52	12:33	13:22	-----	-----	-----	-----
Hegau-Klinikum Singen an	10:58	12:39	13:28	-----	-----	-----	-----
Bahnhof Gottmadingen an	11:15	12:56	13:45	14:15	14:45	15:15	15:45
Am Friedrichsheim	11:26	13:07	13:56	14:26	14:56	15:26	15:56
Löwen	11:27	13:08	13:57	14:27	14:57	15:27	15:57
Ramsener Straße	11:28	13:09	13:58	14:28	14:58	15:28	15:58
Bierkellerweg	11:29	13:10	13:59	14:29	14:59	15:29	15:59
Feuerwehrgerätehaus	11:30	13:11	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
Kapellenstraße Ost	11:35	13:16	14:05	-----	15:05	-----	16:05
Alternativ mit dem Zug nach Gottmadingen Bahnhof							
Bahnhof Singen ab	11:06	11:36	12:06	12:36	13:06	13:36	14:06
Bahnhof Gottmadingen an	11:10	11:40	12:10	12:40	13:10	13:40	14:10

Samstag

Bahnhof Singen an	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Hegau-Klinikum Singen an	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Bahnhof Gottmadingen an	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15	17:15
Am Friedrichsheim	11:26	12:26	13:26	14:26	15:26	16:26	17:26
Löwen	11:27	12:27	13:27	14:27	15:27	16:27	17:27
Ramsener Straße	11:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28	17:28
Bierkellerweg	11:29	12:29	13:29	14:29	15:29	16:29	17:29
Feuerwehrgerätehaus	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30
Kapellenstraße Ost	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Alternativ mit dem Zug nach Gottmadingen Bahnhof							
Bahnhof Singen ab	11:06	11:36	12:06	12:36	13:06	13:36	14:06
Bahnhof Gottmadingen an	11:10	11:40	12:10	12:40	13:10	13:40	14:10

Weitere Verbindungen und Haltestellen finden Sie im kompletten Busfahrplan, der in der TIBS erhältlich ist.



Innerortstarif der VHB Buslinie 403

Busfahrten innerhalb von Gailingen werden weiterhin von der Gemeinde bezuschusst.

Fahrgäste zahlen anstelle dem VHB-Zonentarif von 2,55 € **nur 1,00 € pro Fahrt**. Die Gemeindeverwaltung übernimmt den Restbetrag von 1,55 €.

Wir freuen uns sehr, dass dieses Angebot großen Zuspruch in der Bevölkerung findet.

Machen Sie von diesem Sondertarif auch weiterhin regen Gebrauch!

Kreissenorenrat / Ortssenorenbeauftragte

Der Kreissenorenrat versteht sich als Interessenvertretung der im Landkreis lebenden Personen über 60 Jahre. In vielen Städten und Gemeinden des Landkreises wurden Stadt- und Ortssenorenräte gegründet. Sie sind im Vorstand des Kreissenorenrates vertreten.



Ortssenorenbeauftragte und Vertreterin der Gemeinde Gailingen im Kreissenorenrat ist Frau **Erika Schönsee**, Tel.: 07734 935640.

Diese Tätigkeit im Kreissenorenrat bedeutet, Probleme der Senioren erkennen und zu ihrer Lösung beitragen. Die Schwerpunkte dieser Arbeit sind in diesem Jahr:

- Altersmedizin-Modellprojekt: Telemedizin, die Digitale Sprechstunde
- Haus und fachärztliche Versorgung auf dem Lande
- Wohnen - bezahlbarer, sozialverträglicher Wohnraum mit einer guten Grundversorgung
- Pflege; Pflege darf nicht länger Armutsrisiko sein
- Altersarmut / Rente: Die Haushalte der Rentner müssen finanzierbar bleiben.
- Mobilität / ÖPNV: flächendeckender Stundentakt auf dem Land; Weiterentwicklung der öffentlichen Verkehrsangebote (Bürgerbusse).

Ein weiteres aktuelles Thema im Kreissenienerrat ist:

- „Einsamkeit“ - Die Seuche des 21. Jahrhunderts

Weitere Arbeitsbereiche und Projekte des Kreissenienerrates sind:

- der Pflegestützpunkt in Radolfzell
- die Herausgabe der „Vorsorgemappe“

Notfalltasche mit Vorsorgemappe

Sorgen Sie vor, dass Ihr Wille auch dann beachtet wird, wenn Sie zu einer Willensbildung vorübergehend oder andauernd nicht in der Lage sein sollten. Bestimmen Sie, wer Ihre Interessen im Ernstfall vertreten soll.

Mit einer Vorsorgemappe können Sie wichtige Informationen weitergeben, damit Ihnen im Fall der eigenen Hilfsbedürftigkeit schnell und sachgerecht nach Ihren Vorstellungen geholfen wird.

Die Notfalltaschen mit Vorsorgemappen sind im Rathaus, Bürgermeister-Sekretariat erhältlich.

Die Vorsorgemappen erhalten Sie ebenso im Büro des Kreissenienerrats im Landratsamt Konstanz.



Außerdem stehen sie im Internet unter www.kreissenienerrat-konstanz.de zum Download zur Verfügung

Kontakt:

Büro des Kreissenienerrats beim Landratsamt
Benediktinerplatz 1

78467 Konstanz

Tel: 07531 800 1787

Email: KSR@Landkreis-Konstanz.de

Pflegeberatung

Frau Hedi Karten-Heiden, Dörflinger Straße 6a, Gailingen

bietet Beratung und Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen bei Fragen rund um die Themen „Pflege, Pflegeversicherung, Antragstellungen, Leistungen etc“.

Eine Vernetzung mit Ärzten, Krankenkassen und Pflegestützpunkt kann von ihr auf Wunsch teilweise oder vollständig übernommen werden.

Frau Karten-Heiden ist examinierte Krankenschwester und war viele Jahre als selbstständige Gutachterin und Pflegeberaterin tätig.

Sie ist Fachfrau für Training und Schulung von Pflegekräften und pflegenden Angehörigen.

Sie ist Multiplikatorin der IGSL (Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand e. V, Bingen und engagiert sich ehrenamtlich im Bereich Palliativpflege und Sterbebegleitung.

Kontakt:

Tel.: 07734 936 3988

E-Mail: Pflegeberatung@gailingen.de

Weitere Ansprechpartner bei Fragen zur Pflege sind:

Cura Caritas gGmbH

Hierzu gehören die Sozialstation Hegau-West, das Pflegeheim Sankt Hildegard und die Tagespflege St. Martin

Kontakt: Cura Caritas, St.- Georg-Platz 2, 78244 Gottmadingen,
Telefon: 07731 9708 0; E-Mail: info@st-hildegard-gottmadingen.de

Pro Aetas GmbH

78262 Gailingen, Konstanzer Weg 8, Haus Säntisblick

Telefon: 07734 1696

E-Mail: info@pro-aetas.de

Pflegestützpunkt Radolfzell

Amt für Gesundheit und Versorgung
Scheffelstraße 15, 78315 Radolfzell
Ansprechpartnerin: Annette Zeller, Telefon 07531 800 2626
E-Mail: psp@LRAKN.de

**Der Ratgeber „Pflegeleistungen zum Nachschlagen“,
herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit,
ist im Rathaus, Bürgermeister-Sekretariat, erhältlich.**

Seelsorgerische Unterstützung

Im Leben jedes Menschen gibt es Sorgen, Krankheit und Leid, Sterben und Tod. Durch die Zuwendung und Beistand, Begleitung und Trost werden Heilung und Wiedergenesung, Linderung oder auch Annahme von schwerer Krankheit erleichtert.

Seelsorgerinnen und Seelsorger sind für Sie da, wenn Sie Beistand wünschen - im persönlichen und vertraulichen Gespräch unabhängig von Ihrer Konfession oder Religionszugehörigkeit.

Wenn Sie Interesse an einem Seelsorgebesuch oder einem Gespräch haben, melden Sie sich bitte im jeweiligen Pfarrbüro. Sollten Sie außerhalb der Öffnungszeiten anrufen, sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter.

Katholisches Pfarramt
Pfarrer Claudius Stoffel
Kirchstraße 3
78262 Gailingen am Hochrhein

Kontakt:
Tel.: 07734 6659 oder 07731 71473

Römisch-Katholische Kirchengemeinde
Pfarrer Dr. Jörg Waldvogel
St.-Georg-Platz 2
78244 Gottmadingen

Kontakt:
Tel.: 07731 71473; E-Mail: info@kath-gottmadingen.de

Pfarrer Matthias Stahlmann
Evangelische Kirchengemeinde
Kehlhofstraße 20
78266 Büsingen

Kontakt:
Tel.: 07734 97343, E-Mail: pfarrer.stahlmann@gmx.de

Notrufnummern:

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst / Notarzt	19 222
Ärztlicher Notfalldienst	11 61 17

Am Wochenende von Samstag 8 Uhr bis Montag 7 Uhr.
An Feiertagen von 8 Uhr bis 7 Uhr anderntags.

Polizeirevier Singen	07731 888-0
Polizeiposten Gottmadingen	07731 14370
Telefon-Seelsorge (gebührenfrei)	0800 111 0 111

Rätselspaß



Silbenrätsel

Und so funktioniert das Silbenrätsel
Die Fragetexte sind unter Verwendung der aufgeführten Silben zu lösen und in die Grafik einzutragen. Keine Silbe darf ein zweites mal verwendet werden. Sind alle Begriffe gelöst, ist jede Silbe je einmal benutzt worden. Aus zwei parallelen Senkrechten - welche dies sind, steht in dem Zusatztext - ergibt sich das Sprichwort, das Zitat oder die Redensart.

Aus den folgenden Silben sind 12 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

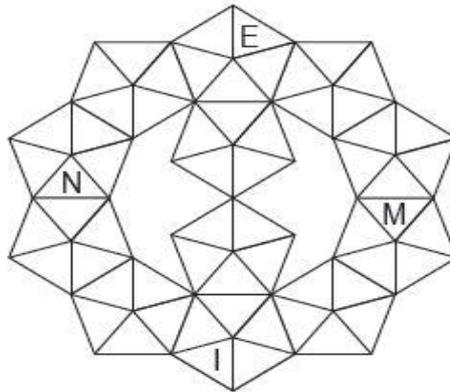
BA - FLIE - GE - HAS - IN - LA - LAND - MOEH - MUD - NAT - NE - NIS - O - ON - RAN - RE - RIE - SAR - SE - SE - SE - SE - SPI - TAL - TIG - WI
Bei richtiger Lösung ergeben die dritten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - und die fünften Buchstaben - von oben nach unten gelesen - ein Zitat von Thomas Hobbes.

1. Wandverkleidung im Bad
2. Altessternrat
3. Hüne
4. Händlerviertel im Orient
5. eilig
6. Geheimagent
7. stürzende Gesteinsmasse
8. Lausei
9. Gartengemüse
10. Buch der Juden
11. das eigene Staatsgebiet
12. Farbton

Kristallgitter

Die 12 aufgelisteten Wörter müssen im Uhrzeigersinn in die Kristalle eingetragen werden, wobei die aneinander liegenden Kristallflächen immer den gleichen Buchstaben haben.

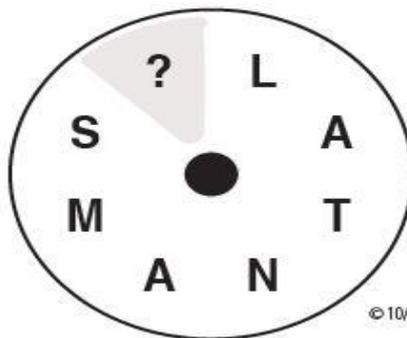
AGENT, AMMER, FISCH, GOLAN, LAICH, LEHEN, LEHNE, MASER, MILCH, OLYMP, SICHT, STOLA



gemischt_R241018_3

Wortrad

Hier muss das Fragezeichen durch einen Buchstabe ersetzt werden, so dass ein sinnvoller achtbuchstabiger Begriff entsteht. An welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung (im oder gegen den Uhrzeigersinn) es läuft ist variabel.



© 10/2018 www.apotheken-raetsel.de
MD-Verlag Malik Dollar e.K.

Hausmittel gegen Erkältung

Wie jedes Jahr erwischt sie uns eiskalt und meist unerwartet: die Erkältungszeit. Um uns herum niesen, husten und kränkeln die Kollegen, Nachbarn und Familienmitglieder. Wir haben für Sie zwei Hausmittel gegen Erkältung zusammengestellt, die Ihr Immunsystem stärken und Erste Hilfe leisten, wenn Sie sich doch einen Schnupfen eingefangen haben: **Schwitz-Tee** und **Brust-Balsam**. Sie können beide Hausmittel ganz einfach selber machen – so kommen Sie (mehr oder weniger) unbeschadet durch die Erkältungszeit!

Schwitz-Tee

Hat Sie eine Erkältung gepackt oder Sie fühlen sich unwohl, heißt es: Alles ausschwitzen, am besten mit einem Schwitz-Tee. Auch wenn Sie einer Erkältung vorbeugen wollen, eignet sich dieser Tee wunderbar.

Das brauchen Sie:

- 50 g Holunderblüten
- 50 g Lindenblüten
- 1 Scheibe Ingwer pro Tasse, 2 cm dick
- evtl. Honig

So gehen Sie vor:

- 2 TL der Mischung mit einer Ingwerscheibe in die Tasse geben
- mit 200 ml kochendem Wasser übergießen
- 10 Minuten ziehen lassen
- eventuell mit etwas Honig süßen

Am besten 3-4 Tassen täglich so warm wie möglich trinken.



Foto: kostbare Natur.net

So wirkt der Schwitz-Tee: Ingwer, Holunder und Lindenblüten gelten als den Körper wärmende Pflanzen. Sie werden es spüren, sobald Sie den Tee trinken und ins Schwitzen kommen.

Brust-Balsam

Wenn uns eine verstopfte Nase und Husten nicht schlafen lassen, brauchen wir ein Hausmittel gegen Erkältung, das schnell hilft. Dieses Brust-Balsam lässt sich ganz einfach herstellen und wirkt Wunder – probieren Sie es aus!

Das brauchen Sie:

- 80 g Sonnenblumen-, Mandel- oder Olivenöl
- 14 g Bienenwachs
- 7 g Butterschmalz
- insgesamt 15-20 Tropfen. ätherische Öle wie Thymian, Latschen- und/oder Zirbelkiefer

So gehen Sie vor:

- das Öl mit dem Bienenwachs und dem Butterschmalz im heißen Wasserbad vermengen
- etwas abkühlen lassen
- dann die ätherischen Öle dazugeben

Am besten mehrmals am Tag Brust, Rücken und eventuell die Fußsohlen damit einreiben. Im Kühlschrank ist der Balsam ca. 1 Jahr haltbar.

So wirkt die Salbe: Die ätherischen Öle gelten als immunstärkend, keimtötend und schleimlösend. Sie können die Salbe bei Husten und Bronchitis verwenden. Sie schützt aber auch vorbeugend die Atemwege und stärkt die Immunkraft.



Auszüge aus dem Buch: „Die Kraft der Kräuter nutzen“ - Irene Hager, Alice Hönigschmid, Astrid Schönweger, Löwenzahn Verlag

Foto: © Alice Hönigschmid



Rezept

MÖHREN-KRÄUTERAUFSTRICH

Zutaten

Für 4 Portionen

Zubereitung

30 Minuten

- 300 g Möhren
- 1 TL helles Tahin (Sesammus)
- Kräutersalz
- getrockneter Oregano
- ein paar Tropfen Zitronensaft

»

1

Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden und im Dampfsieb oder in wenig Wasser gar kochen.

2

Mit Tahin, Kräutersalz, Oregano und Zitronensaft (nicht zu viel, wird sonst zu sauer) abschmecken und alles pürieren.

Fertig!