

# Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

– Gesetzliche Unfallversicherung –  
Gartenstraße 9  
26122 Oldenburg

## Presseinformation

**Bewegen gegen den Novemberblues. Selbstbestimmt essen mit Eshilfen.**  
**-Die neue Ausgabe von „Zu Hause pflegen – gesund bleiben!“ ist da.**

Oldenburg, im November 2017

Trübe Tage im November können ganz schön belastend sein. Was dagegen hilft? Tägliche Bewegung an der frischen Luft zum Beispiel. Und das möglichst bei Tageslicht, denn das wirkt stimulierend und hilft gegen depressive Verstimmungen.

Dazu rät die Neurologin Claudia Croos-Müller in der neuen Ausgabe von „Zu Hause pflegen – gesund bleiben“ des Gemeinde-Unfallversicherungsverbandes Oldenburg. Das Magazin kann kostenlos von der Homepage heruntergeladen werden: [www.guv-oldenburg.de](http://www.guv-oldenburg.de), dort im Bereich „Service-Downloads“.

Beim einfachen Spaziergehen sollte es aber nicht bleiben. Die Ärztin empfiehlt, sich beim Gehen aufzurichten und schwingvoll zu bewegen, zum Beispiel zu hüpfen oder die Arme kreisen zu lassen. Das Schwingen der Arme überträgt sich, so Croos-Müller, bis in die emotionalen Hirnregionen und sorgt dort für Stimulierung und gute Stimmung. Wer mehr tun will, schaut beim Gehen ganz bewusst nach links und rechts und füttert auf diese Weise sein Gehirn mit interessanten und schönen Eindrücken.

### **Eshilfen machen den Alltag leichter**

Körperliche und geistige Veränderungen des zu Pflegenden können selbst alltägliche Routinen wie die Nahrungsaufnahme erheblich beeinträchtigen. Hilfsmittel, die Einschränkungen beim Essen kompensieren, können helfen, ein selbstbestimmtes Leben beizubehalten. „Zu Hause pflegen – gesund bleiben!“ stellt sechs Hilfsmittel vor, die sich zum Teil auch mit dem bisher verwendeten Essgeschirr kombinieren lassen. Ein Beispiel ist die aufsteckbare Tellerranderhöhung. Sie verhindert, dass beim einarmigen Essen etwas vom Teller rutscht.

Weitere Themen in der neuen Ausgabe des Pflegemagazins sind unter anderem die bislang kaum genutzte Nachtpflege sowie Informationen dazu, was bei Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung zu beachten ist.

### **Für Ihre Rückfragen zu dieser Presseinformation:**

Michael May, Geschäftsführer, Tel: 0441 / 7 79 09 - 21; Mail: [Michael.May@guv-oldenburg.de](mailto:Michael.May@guv-oldenburg.de).