THE WELFARER

OFFICIAL JOURNAL OF THE AUSTRALIAN-GERMAN WELFARE SOCIETY SYDNEY

Ausgabe Juni / Juli / August 2014

Burg Rheinsteig, Trechtingshausen

In dieser Ausgabe:

Grusswort	2
Neues aus unserem Office in Strathfield	3
Die Cabramatta-Gruppe Ein Rückblick von Judith Klaus	4
Erlebnisberichte & Photos unserer Gruppen	5-7
Das aktuelle Veranstaltungsprogramm	8+9
Photos vom Bavarian Stammtisch	10
Die Gesundheitsseite	11
Anzeigen	12-15
Wir über uns	16

„Das Leben wird nach Jahren gezählt
und nach Taten gemessen."

Unbekannt

Grusswort

Liebe Mitglieder

Ende Februar diesen Jahres fand unsere alljährliche Wohltätigkeitsveranstaltung statt. Unter den zahlreichen Gäste befand sich auch unsere Patronin, Frau Christine Müller, Ehefrau des deutschen Botschafters Dr. Christoph Müller, die extra aus Canberra anreiste, um an der Veranstaltung teilnehmen zu können. Zu den anderen Ehrengästen zählten Pfarrer Maurer von den deutschsprachigen katholischen Gemeinden in Blacktown und Croyden, sowie Armin und Elisabeth Roth, Repräsentanten der Swiss Community Care Society. Der Quizabend fand, wie auch in vorherigen Jahren, im Löwenbräu Keller in den Rocks statt. Der Hilfssverein dankt insbesondere Herrn John Szangolies für dessen Unterstützung der Veranstaltung .

Die Kommitteemitglieder Beate Roth und Marine Shine haben bei der Zusammenstellung/Auswahl der teilweise recht ungewöhnlichen Quizfragen hervorragende Arbeit geleistet. So wollten sie z.B. von den mitratenden Gästen wissen, wie viele Gartenzwerge es in Deutschland gibt? 25,000, 250,000 oder 25,000,000.

Viele lagen bei dieser Frage falsch. In der Tat sind es 25,000,000. Haben Sie eine derart hohe Zahl erwartet?

Der Abend war aber nicht nur unterhaltsam, sondern brachte auch Spenden für den Hilfsverein zugunsten bedürftiger Mitglieder der Deutschsprachigen Gemeinschaft in NSW ein.

Sowohl Ostern als auch Anzac Day liegen bereits hinter uns und auch der Besuch der jungen Königsfamilie, dem Herzog und der Herzogin von Cambridge mit ihrem kleinen Sohn George in Australien ist vorüber. Ich bin mir sicher, dass Sie die Berichterstattung über deren vielfältige Auftritte im Fernsehen verfolgt haben. Sogar am Anzac Day Dawn Service in Canberra nahmen sie teil. Was genau fasziniert uns hier in Australien an den Cambridges so?

Liegt es an ihrer Attraktivität oder daran, dass sie sich selbst nicht immer so ernst nehmen?

Sie heiterten uns jedenfalls auf, als die Nachrichten hier nahzu ausschliesslich über die Untergangsstimmung in der Wirtschaft und das Rekordhaushaltsdefizit berichteten. Je nach Anlasss zeigten sie den richtigen Mix aus Ungezwungenheit und Förmlichkeit und drückten aufrichtiges Interesse, Respekt und Bewunderung gegenüber Australien aus. Es sieht so aus , als würde Australien noch eine lange Zeit eine Monarchie bleiben und nicht zu einer Bundesrepublik wie Deutschland werden.

Nun zu etwas Anderem: Als ich kürzlich in der Zeitung von einer Pilzvergiftung in Canberra las, erinnerte ich mich an die vielen Male in meiner Jugend zurück, in der ich gemeinsam mit meiner Schwester Pilze sammeln gegangen bin. Damals war es so üblich, im Wald nach Pilzen zu suchen und ich bin mir sicher, dass dies nicht nur in der Schweiz der Fall war, sondern auch in Deutschland. Steinpilze waren immer meine Lieblingspilze. Ich frage mich wirklich, wie wir immer zwischen giftigen und ungiftigen Pilzen unterscheiden konnten.

Für den bevorstehenden Winter wünsche ich allen Mitgliedern und Lesern nur das Beste.

Ihre

Sonja Schweizer

Präsidentin

Neues aus unserem Büro

Liebe Mitglieder und Freunde der AGWS

"Sie kamen per Schiff und per Flugzeug, manche sogar über Land in abenteuerlichen Reisen per Camper durch Asien, - alle mit dem Traum, sich hier, auf der anderen Seite der Erde, ein neues Leben aufzubauen.
Für Alle ging er nicht in Erfüllung, und manche erlitten kläglich Schiffbruch.
Da war es gut, dass es den Hilfsverein gab…"
Dies war der Aufmacher der Jubiläumsausgabe des Welfarer im April 1994. Damals feierte man das 40-jährige Bestehen der Australian-German Welfare Society.
Auch in diesem Jahr wollen wir aus Anlass des 60. Gründungsjubiläums eine Sonderausgabe des Welfarer herausgeben, die im November erscheinen soll. Dazu benötigen wir jedoch ihre Mithilfe und Unterstützung in Form von schriftlichen Beiträgen und Photos, welche von ihren Anfängen hier in Australien, aber auch von ihren Erlebnissen im Hilfsverein erzählen sollen.
Vielleicht erklärt sich der ein oder andere auch zu einem Interview bereit, welches in der "special edition" abgedruckt werden würde. Gerne stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und sind auch bereit, Ihren Beitrag in Absprache zu überarbeiten. Sollten Sie im Besitz alter Zeitungsartikel/-berichte über die AGWS sein, würden wir uns über die Zusendung einer Kopie sehr freuen.
Also nichts wie los, die alten Photoalben durchkämmen und Notizen machen.
Der Einsendeschluss für alle Beiträge zur Jubiläumsausgabe ist Freitag, 26. September 2014.

Bitte beachten Sie unsere **geänderten Büro-Öffnungszeiten**!
Seit Mitte April ist das Büro in Strathfield nur noch **Montags, Dienstags und Donnerstags, jeweils von 10-14 Uhr besetzt.**
Benötigen Sie eine Lebensbescheinigung oder Beratung in Rentanangelegenheiten, empfehlen wir eine vorherigen Terminabsprache.
Ich möchte bei dieser Gelegenheit auch darauf hinweisen, dass das **Büro in der Zeit vom 20. Juni bis 18. Juli geschlossen** sein wird, da ich mit meiner Familie nach Deutschland reisen werde.
Die Gruppentreffen finden wie gewohnt statt.

Zu guter Letzt möchte ich Sie daran erinnern, dass im Juli die Zahlung des neuen Mitgliedsbeitrags für das Finanzjahr 2014/2015 fällig wird. Das entsprechende Formular entnehmen Sie bitte dieser Beilage des Welfarer. Für eine prompte Zahlung bedanken wir uns schon jetzt.

Ihnen allen wünsche ich eine gute Zeit und sage "Tschüss" bis zum nächsten Mal.

Silke Giesler

"Es ist unglaublich, wieviel Kraft die Seele dem Körper zu verleihen vermag."
Wilhelm von Humboldt

Allen unseren kranken Mitgliedern wünschen wir auf diesem Wege eine schnelle Genesung.
Besonders unserer Gruppenleiterin in Wollongong, Helga Schulze, wünschen wir von Herzen alles Gute und hoffen, dass Sie bald wieder auf die Beine kommt.

Ein Bericht der Cabramatta Gruppe

Ein Rückblich von Judith Klaus

Seit langer Zeit wollte ich schon einen Bericht über die Entstehung der Cabramatta Gruppe schreiben.
Als ich mit Silke darüber sprach, sagte sie mir, ich sollte bis zum nächsten Jahr (2014) warten, den dann wäre das 60-jährige Gründungsjubiläum des Hilfsvereins.
1983 kamen Anna Schramm und Hannelore nach Strathfield zum Hilfsverein, um sich die Sache einmal anzusehen und ein Gespräch mit dem damaligen Päsidenten Karl-Heinz Schubert, der auch gleichzeitig der Manager der Deutsch-Österreichischen Gemeinschaft war, zu führen.
Es gefiel ihnen und so beschlossen sie, auch in Cabramatta eine Gruppe zu gründen. Herr Schubert stellte ihnen als Treffpunkt die Lufthansa Lounge des Clubs zur Verfügung und so fing alles an.
Ich selbst kam erst 1987 dazu, nachdem ich aufgehört hatte zu arbeiten. Wir trafen uns jeden Dienstag und Anna hat immer fleißig Kuchen gebacken. In dieser Zeit waren wir ungefähr 30-40 Leute und es war immer sehr gemütlich. Wir haben Witze erzählt, gesungen und in der Karnevalszeit haben wir uns sogar verkleidet. Mein Partner Hans spielte Akkordeon.
1989 flog Anna dann für drei Monate nach Österreich und Maria Strasser übernahm das Zepter und gab es nicht mehr ab. Ich selbst war 1989 mit meinem Partner ebenfalls in Deutschland. Nach unserere Rückkehr, zog die Gruppe in den großen Saal des Clubs. Wir waren nicht sehr glücklich darüber, doch es kamen nun mehr Leute und die Aktiven unter ihnen, fingen an, Carpet Bowling zu spielen. Vorher wurde sogar noch Gymnastik gemacht.
Inzwischen war die Gruppe auf über hundert Mitglieder angewachsen.
Hannelore, die eigentlich die Gruppe leitete, war nicht glücklich darüber, dass Maria alles allein machen wollte, und so bat sie mich, die Gruppenleitung zu übernehmen. Anna hat weiterhin Kuchen gebacken und die leckeren Wurstbrötchen gemacht, welche sie heute noch organisiert. Später kam dann noch Bob Becker dazu, der die Wurst einkaufte und auch die Musikkapelle (Freunde von ihm) mitbrachte, die dann bei allen unseren Parties aufspielte. Wir haben viele Busfahrten unternommen und BBQs veranstaltet. Es wurde auch Bingo gespielt und vom eingenommen Geld wurden Bingo-Preise bezahlt und auch unsere Feiern. Auch der Hilfsverein bekam bei der jährlichen Weihnachtsfeier immer eine Spende. So vergingen die Jahre und wir wurden immer älter. Ich habe die Gruppe noch bis 1997 weitergeleitet, bevor ich aus Familiengründen ausschied und Gerhard Rossek mit seiner Frau Traudel die Gruppe bis 2006 übernahm. Nachdem Gerhard krank wurde und dann Traudel einen leichten Schlaganfall hatte, erklärte ich mich wieder bereit, die Leitung zusammen mit Helmut Koch, unserem Schatzmeister und Anna Schramm, die weiterhin für das leibliche Wohl sorgte, zu übernehmen. Leider hatte Helmut im letzten Jahr vor Weihnachten einen Autounfall und kann seitdem nicht mehr fahren. Seit einigen Monaten wird daher Anna nun immer von Hermann Mühlberger abgeholt, der dann gemeinsam mit ihr auch die Brötchen besorgt.
Zum Glück haben wir Rosi, die 1998 zu unserer Gruppe kam. Sie ist am Dienstag immer schon sehr früh da und bereitet den Kaffee vor. Sie macht auch das Bingo und wir sind gemeinsam für die Finanzen zuständig. Ich bin sehr froh und dankbar, dass Rosi das alles macht.
Leider schrumpft unsere Gruppe zunehmend. Viele der Mitglieder sind gestorben oder zu krank, um zum Treffen zu kommen. Oft sind wir nur noch 25-30 Leute, und die Bowler spielen inzwischen nur noch auf einem Teppich.
Unsere Oster-und Muttertagsfeier haben wir in diesem Jahr zusammengelegt, da auch die finanzielle Lage der Gruppe entsprechend schlechter geworden ist.
Zum Schluss habe ich noch eine traurige Nachricht. Unser Mitglied Herman Malessa ist verstorben. Seiner Familie in Deutschland sprechen wir unser herzliches Beileid aus.
Nun möchte ich allen, die den Welfarer lesen, beste Gesundheit wünschen.

Viele herzliche Grüße von *Judith Klaus*

Erlebnisbericht aus Wollongong

Busfahrt nach Sydney.

Am Donnerstag, den 1. Mai nahmen 20 Mitglieder der Wollongong Gruppe an einer Busfahrt nach Sydney teil. Leider konnte unsere Helga Schulze nicht dabei sein, sie hatte die Grippe. Wir haben sie sehr vermisst. Unser Tony fuhr uns sicher und gekonnt durch das Straßenlabyrinth von Sydney. Um 10 Uhr erreichten wir Cronulla, von wo aus, bei herrlichem Sonnenschein, wir mit der Fähre nach Bundeena fuhren. Nach einer ausgiebigen Kaffepause ging es zurück nach Cronulla zu dem schönen RSL Club. Das Mittagessen war köstlich und anschließend genossen wir noch einen guten Kaffee in der Cafe Lounge mit herrlichem Blick auf Cronulla Beach und die Bucht. Die Heimfahrt verlief bei bester Stimmung, alle fühlten sich unter den Freunden wohl. Es war ein wunderschöner Tag.

Muttertagsfeier der Wollongong Gruppe im German Club Berkeley.

Am Feitag, den 9. Mai trafen sich eine erfreulich große Anzahl der Mitglieder des Hilfsvereins in Wollongong zur Muttertagsfeier. Die gute Stimmung wurde leider getrübt, als wir mit Entsetzen erfuhren, dass unsere Helga Schulze am Tage vorher in der Dusche schwer gestürzt war. Sie befindet sich immer noch im Krankenhaus. Wir wünschen ihr alles Gute. Sie hatte für die Feier alles vorbereitet, sie ist ja die Seele unseres Clubs. Aber wie man so schön sagt: „The show must go on!“ Tony übernahm mit viel Schwung und Humor die Eröffnung und begrüßte auch unser neuestes Mitglied Helga Schmitt. Das ist schon die 4. Helga in unserem Verein! Danach berichtete Gerda über die Fahrt nach Sydney. Christa las ein schönes Muttertagsgedicht vor und Sabine erfreute uns mit einem lustigen Bericht über Gäste, welche mit dem Hubschrauber auf der Wiese neben ihrem Bed und Breakfast Establishment in Kiama landeten. Die Geburtstagskinder wurden geehrt und zur Freude aller bekam um 11 Uhr jeder ein Stück köstliche Pavlowa zum Kaffee serviert. Jede Mutter bekam ein kleines Schokoladenherz. Danach führten Gerda und Ludwig einen kleinen Sketch, welcher in einem deutschen Reisebüro spielt, vor. Alle haben sich amüsiert und viel gelacht.

Aber das Leben hat auch ernste Seiten. So war es an der Zeit von unserer kürzlich verstorbenen Charlotte Thoma Abschied zu nehmen. Jenny las die Eulogy und wir erfuhren viel über Charlottes Leben.

Zum Schluss wollen wir unserer Helga alles Gute wünschen. HELGA WIR BRAUCHEN DICH!!!

Geschrieben im Auftrag von Helga von Gerda Schoenheid.

P.S. Am 04. März wurde in der Zeitung “Die neue Woche” ein Artkel von Helga Schulze zum 100. Geburtstag unseres Mitglieds Elly Nassap veröffentlicht, der aus Platzmangel hier leider nicht abgedruck werden kann. Bei Interesse könne Sie jedoch eine Kopie im Büro in Strathfield anfordern.

Erlebnisberichte unserer Gruppen

Besuch des Wollondilly Heritage Centres in The Oaks
Am Montag, den 28. April machte sich eine Gruppe interessierter Mitglieder mit dem Bus auf den Weg nach The Oaks, um dort das ansässige Heritage Centre zu besuchen, welches an diesem Tag extra für uns seine Tore geöffnet hatte. Empfangen wurden wir dort von einem der vielen Voluntäre, die für "The Oaks Historical Society" arbeiten. Von ihm hörten wir zunächst ein wenig über die Entstehung des Centres und sahen daran anschliessend einen Kurzfilm über die Region, welcher einen Eindruck über die lokale Situation unmittelbar vor dem Bau des Warragamba Damms (1948-1960) verschaffte. Danach hatten wir die Möglichkeit, die verschiedenen Gebäude auf dem Gelände zu besichtigen, die von einer längst vergangenen Zeit erzählen. Beim Anblick der vielen Artefakte, fühlte sich der ein oder andere von uns zurückversetzt in seine Kindheit. Alles in allem war es ein interessanter und lohnenswerter Ausflug, der seinen Abschluss im Wallacia Hotel fand, wo wir auf dem Rückweg zum Lunch einkehrten.
Bedanken wollen wir uns bei Erwin Maurer, der uns wie immer sicher durch die Gegend "chauffiert" hat.

Photos von unseren Ausflügen

Montag, April 2014
Unser Ausflug nach Manly

Nachdem unser erster Anlauf ja buchstäblich ins Wasser gefallen war, wurden wir diesmal für unsere Hartnäckigkeit belohnt.

Bei herrlichem Sonnenschein und bester Laune machten wir uns auf den Weg nach Manly und genossen bereits bei der Überfahrt die frische Meeresluft. Nach einem ausgiebigen Spaziergang entlang der Promenade und ein wenig 'window shopping', kehrten wir zum Mittagessen ins New Brighton Hotel ein, bevor es frisch gestärkt wieder auf den Heimweg ging. "Schön war's!"

Montag, April 2014
Auf dem Programm stand ein musikalischer Vormittag, gestaltet von unserm Vorstandsmitglied Hanni Dibbaywan, ihren Mann Joseph und Angelika Dean , die Lieder aus "Sound of Music" vortrugen. Nicht wenige der anwesenden Zuhörer erinnerten sich an die Liedtexte und stimmten mit ein.
Wir sagen von Herzen "Danke Schön", für einen sehr gelungenen und harmonischen Morgen.

Das aktuelle Veranstaltungsprogramm

Mo, 02. Juni

Besuch von Wolfgang Müller (SBS Radio)
Ab 9.30 Uhr geht's los mit Kaffee & Kuchen. Gegen 10.30 Uhr wird Herr Müller eintreffen, der aus Anlass des 60järigen Bestehens des Hilfsvereins, einige Interviews mit interessierten Mitgliedern durchführen möchte.

Mo, 09. Juni

Queen's Birthday –Public Holiday-
Kein Gruppentreffen in Strathfield

Mo, 16. Juni

Busfahrt zu den Camellia Gardens, Caringbah South
Getroffen wird sich um 9.00 Uhr am Bahnhof in Strathfield, von wo gemeinsam mit dem Bus nach Caringbah fahren. Nach unserer Ankunft haben wir Morning Tea und nehmen anschließend an einer Führung durch die Camellia Gärten teil.
Zum Lunch geht es in den RSL Club nach San Souci.
Die Rückkehr nach Strathfield erfolgt gegen 15.00 Uhr. **Unkosten:** $ 10 (Bus) & Lunch
Bitte melden Sie sich bis spätestens 10. Juni an.

Mo, 23. Juni

Kaffeeklatsch
Gemütliches Beisammensein bei Kaffee & Kuchen.
Los geht's wie immer um 10.00 Uhr.

Mo, 30. Juni

Spiele-Vormittag
Ob Scrabble, Kniffel oder Malefiz, heute ist für jede Spieler-Natur was dabei. Getroffen wird sich ab 9.30Uhr zu Kaffee & Kuchen und anschließend darf gezockt werden.

Mo, 07. Juli

Zugfahrt nach Unanderra
Alle Reiselustigen treffen sich um 9Uhr an Gleis 5 am Bahnhof in Strathfield, wo der Zug um 9.09 Uhr abfährt. Ankunft in Unanderra ist um 11.03Uhr. Wir laufen dann gemeinsam zum Wests Illawarra Leagues Club, wo wir unser Mittagessen einnehmen werden. Zurück geht's mit dem Zug um 13.27 Uhr, der gegen 15.15 Uhr in Strathfield eintreffen wird. **Unkosten:** Fahrkarte & Lunch

Mo, 14. Juli

Kaffeeklatsch
Wir treffen uns um 10 Uhr in gemütlicher Runde zu Kaffee und Kuchen und netter Plauderei. Jederman ist herzlich willkommen.

Das aktuelle Veranstaltungsprogramm

Mo, 21. Juli

Film-Vormittag: "Schwarzwaldmelodie"
Eine Komödie mit Willi Fritsch, Klaus Biederstädt , Walter Giller, u.v.m.
Getroffen wird sich ab 9.30 Uhr, der Filmstart ist um 10.15 Uhr.
Dazu gibt's Kaffee & Kekse.

Mo, 28. Juli

Trivia
In Mini-Teams wird gegeneinander angetreten. Es müssen Fragen aus unterschiedlichen Tehmenbereichen und Jahrzehnten beantwortet werden.
Dem Gewinner-Team winkt als Preis ein kleiner Fresskorb mit vielen leckeren Überraschungen. Um rege Teilnahme wird gebeten.
Bitte bis Mittwoch den 23. Juli anmelden.

Mo, 04. August

Besuch im Löwenbräu
Auch in diesem Jahr wollen wir wieder einen Ausflug ins Löwenbräu unternehmen.
Wir treffen uns um 11 Uhr vor dem Löwenbräukeller, wo ein Buffet mit herzhaften und süßen Leckereien auf uns wartet.
Unkosten: $ 25,-
Anmeldungen erbeten bis spätestens Freitag, 25. Juli

Mo, 11. August

Lese-Stunde
Zusammenkunft in netter Runde bei Kaffee & Kuchen.
Wir lesen gemeinsam lustige, spannende und besinnliche Kurzgeschichten.
Jeder ist eingeladen, aus seinem Lieblingsbuch vorzutragen.
Getroffen wird sich ab 9.30 Uhr. Das Vorlesen beginnt um 10.15 Uhr

Do, 14. August

Feier zum 19jährigen Bestehen der Wollongong-Gruppe
Gefeiert wird im AGA Club in Kembla Grange. Die Veranstaltung geht von 11-15 Uhr. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei Helga Schulze.

Mo, 18. August

"Secret Location"- Bustour
Los geht es um 8.45 Uhr am Bahnhof in Strathfield. Rückkehr gegen 15 Uhr.
Unkosten: $15 & Lunch

Mo, 25. August

Fertigstellung des neuen Welfarer
Los geht's wie immer um 10 Uhr.
Um fleißige Mithilfe wird gebeten. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt!

Photos vom Bayerischen Stammtisch

Der Vorstand war vertreten durch: S. Stickel, S. Schweizer, Dr. Ch. Albrecht, B. Roth, H. Dibbayawan, Countess V. Faber-Castell & Ch. Dale.
Zu den Ehrengästen zählten: Ch. Müller (Patronin der AGWS) & A.-K. Wohlleben (Generalkonsulat Sydney)

Die anwesenden Gäste nutzten die Zeit zwischen Essen und Quiz für anregende Tischgespräche und zum Bieten bei der Silent Auction, welche dank großzügiger Spenden unserer Sponsoren, wieder mit tollen Preisen bestückt war.

In diesem Jahr fiel unsere Veranstaltung mit der "Altweiber-Fastnacht" in Deutschland zusammen. An diesem Tag ist es vielerorts Brauch & Sitte, dass die Frauen das Regiment übernehmen und u.a. den Männern ungestraft ihre Krawatte abschneiden dürfen.
Hier in Sydney musste stellvertretend für alle anwesenden Männer, der Schlips von Pfarrer Maurer daran glauben, der dem Ereignis jedoch mit der nötigen Ruhe & Gelassenheit entgegen sah. Vorstandsmitglied H. Dibbaywan hat den Spass ebenfalls sichtlich genossen.

Die Gesundheitsseite

Thema: Wundheilung

Wunden heilen langsamer im Alter, kennen Sie das?

Mit den Jahren braucht unser Körper immer länger, um Wunden zu heilen und Krankheiten zu besiegen.
Viele ältere Menschen stellen fest, dass kleine Hautwunden sich mühsamer schließen, dass aber auch ein banaler Schnupfen hartnäckiger und kräftezehrender ist als in jüngeren Jahren.
Im Prinzip heilt der Körper genauso wie früher, doch es dauert länger.
Dafür sind normale physiologische Altersvorgänge verantwortlich. So verändern sich im Verlauf des Alterns die Hautfunktionen in vielfältiger Weise, was natürlich die Qualität der Heilungsprozesse im Gewebe beeinflusst.
Die Auflistung alterstypischer Hautveränderungen erinnert an einen TÜV-Schadensbericht:

- geringere Nährstofflieferung an die Epidermis
- verringerte Immunabwehr
- verminderte Mikrodurchblutung in der Haut
- erhöhter pH-Wert und daher verringerter Säureschutzmantel
- nachlassende sensorische Wahrnehmung
- verminderte Fähigkeit zur Temperaturregulation, usw.

- Der alternde Körper bildet nicht mehr im gleichen Tempo wie früher neue Zellen und Blutgefäße.
- Die Abwehrzellen der Haut nehmen ab.
- Wunden sind nicht mehr so zugfest und heilen daher eventuell schlechter.
- Eine Rolle spielen dabei wohl auch die Hormone. So hat Östrogen anscheinend einen Einfluss auf die Wundreparatur. In höherem Alter lässt jedoch die Östrogenproduktion bei Frauen nach.
- Auch Begleiterkrankungen führen häufig zu einer schlechteren Wundheilung.
  Das ist besonders dann der Fall, wenn diese Erkrankungen eine mangelnde Sauerstoffversorgung des Gewebes mit sich bringen. Typische Beispiele dafür sind Diabetes, Arteriosklerose oder Veneninsuffizienz. Diese Erkrankungen führen auch häufig zu gefürchteten chronischen Wunden.
- Auch Autoimmunerkrankungen oder Krebs können zu einer verzögerten Wundheilung führen.
- Ein Mangel an Gerinnungsfaktoren kann ebenfalls die Wundheilung beeinträchtigen.
- Wenn das Immunsystem durch Infektionen, Krankheiten oder durch Medikamente wie beispielsweise Kortison geschwächt ist, beeinflusst das ebenfalls den Heilungsprozess.
- Auch psychologischer Stress verzögert – unabhängig vom Lebensalter – die Wundheilung.
- Chronischer Schlafmangel hat die gleiche negative Wirkung.
- Bei der Regeneration geschädigten Gewebes steigt der Stoffwechsel des Körpers.
  Es besteht ein erhöhter Bedarf an allen Nahrungsbestandteilen. Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente müssen dem Körper in der Heilungszeit in ausreichendem Maß zur Verfügung stehen. Ist der Betroffene schon vor der Verletzung unterernährt, oder besteht auch nur ein Mangel an einzelnen wichtigen Nahrungsbestandteilen, so ist eine schlechtere Wundheilung zu befürchten. So spielt z.B. Vitamin C bei der Produktion von Kollagen eine wichtige Rolle und Kalzium ist für die Blutgerinnung unerlässlich.

Angesichts der Vielzahl an potenziellen Störfaktoren ist es kein Wunder, dass das Risiko für eine gestörte Wundheilung mit den Lebensjahren steigt.
Die gute Nachricht: Jeder kann in jedem Alter die Wundheilungskräfte seines Körpers unterstützen, durch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen – aber auch durch die Vermeidung von Übergewicht und einer guten Hautpflege.

www.senioren-ratgeber.de; 08.11.2011
Bildnachweis: PhotoDisc/ RYF

Die Anzeigenseite

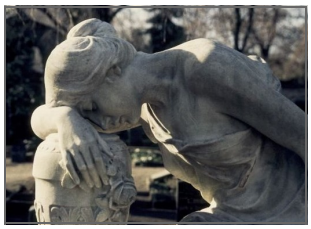
Spendenliste

Ein herzliches Dankeschön an alle, die durch ihre Spende
die Arbeit des Hilfsvereins unterstützen.

Dr K. Albrecht $ 500 M. Marchart $ 20 Pfr. R. Maurer $ 5

E & H. Pfeil $ 200 A. & I. Goetz $ 10 Ch. Christen $ 185

H. Schmitt $ 5



Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

Lisa Domnick Horst Althans lothar Sellenthin

Charlotte Thoma Hermann Malessa

Ein herzliches Willkommen an unser neues Mitglieder !

Helga Schmitt

Wir gratulieren all unseren Mitgliedern,
die in den vergangenen Monaten Geburtstag gefeiert haben
und wünschen ihnen für das neue lebensjahr
alles erdenklich Gute .
Bleiben Sie gesund und munter!

Die Anzeigenseite

Erfahren Sie jeden Dienstag das Neueste aus
Deutschland, der Schweiz, Österreich und der
deutschsprachigen Gemeinschaft in Australien mit:

Die neue Woche in Australien

Australia's only German Language Newspaper

Mehr Auskünfte unter:
PO Box 1032, Randwick NSW 2031
Tel.: 045 1790 403, Email: neuewoche@tpg.com.au

Deutschsprachige Katholische Gemeinde Sydney

St. Christophorus
Kirche & Gemeindezentrum: 112 Edwin Street North, Croydon NSW 2132
Sonntagsmesse um 9.00 Uhr

St. Raphael
Kirche & Gemeindezentrum: 136 Reservoire Road, Blacktown NSW 2148
Sonntagsmesse um 11 Uhr

Über unser vielfältiges Angebot informiert Sie unser Gemeindebrief
"KIRCHE DOWN UNDER"
Kontaktieren Sie unser Büro, wenn Sie den Gemeindebrief regelmäßig zugeschickt bekommen möchten.
Connie Griebe Tel. (02) 9716 9021 oder 0404 104 231
E-mail: mail@dkg-sydney.com

Deutsche Evangelisch-Lutherische Kirche, Sydney

Martin Luther-Kirche
90 Goulburn Street, Sydney
Gottesdienst: Sonntags 11.00 Uhr

Gnadenfrei Kirche
10 Gurney Road, Chester Hill
Gottesdienst: Sonntags 8.30 Uhr

Postanschrift: Pastorin Andrea Pistor & Pastor Thomas Dietl
44 Elgin Street, Gordon NSW 2072
Tel: (02) 8040 7025 , Mobile: 0450 046510
E-mail: pastor@kirche-sydney.org.au
www.kirche-sydney.org.au

Die Anzeigenseite

Schweizer Kobras
LAWYERS & NOTARIES

Our Australian Lawyers and foreign law consultants from Germany and Switzerland
Are specialised in inheritance claims, estate planning, will drafting and probate applications in Australia and overseas.

Australische Rechtsanwälte und Juristen aus Deutschland und der Schweiz,
die sich auf Beratung im Erbrecht, insbesondere in Hinblick auf Erstellung von Testamenten, Erbscheinanträgen und Geltendmachung von pflichansprüchen in Australien und Übersee spezialisiert haben.

For further information, please contact Norbert Schweizer or Michael Kobras.

Schweizer Kobras
Lawyers & Notaries
Level5, 23-25 O'Connell Street
Sydney NSW 2000
Phone: + 61 2 9223 9399
Fax: + 61 2 9223 4729
E-mail: mail@schweizer.com.au
Internet: www.schweizer.com.au

All mail to be send to: PO Box H283, Australia Square NSW 1215

Die Anzeigenseite

AGA CLUB GERMANIA LTD ABN 15 000 986 407

German Club Wollongong

636A Northcliffe Drive, Kembla Grange NSW 2506 • Phone: 02 4271 5011 • Fax: 02 4271 5884
www.germanclub.net.au Email: germanclub@netspace.net.au

Unity FUNERALS
INDEPENDENT, AUSTRALIAN OWNED FUNERAL SERVICE

We are an Australian owned family company caring for the needs and traditions of the German speaking Community.

We offer a personal and dignified service at an affordable price. Arrangements can be made at our office or in your home.

Special Rates apply for members of the Australian German Welfare Society.

9747 4000
143 Liverpool Road
Burwood NSW 2134

All suburbs 24 hours 7 days

Liberty FUNERALS

Liberty Funerals provide a large range of services that will allow you to choose an appropriate funeral that will be conducted professionally and with dignity. We cater for all cultures, religions and non-religious services. We endeavour to provide services that cater for all budgets and within all areas of Sydney Metropolitan and beyond.

Tel. 9649 9855 / Fax: 9649 9477
37 Queen Street, Auburn NSW 2144

All suburbs 24 hours 7 days

AUSTRALIAN - GERMAN WELFARE SOCIETY

1 A Leicester Avenue, Strathfield NSW 2135
Telefon (02) 9746 6274
E-mail: agwssyd@bigpond.com
www.agwssydney.org.au

Unsere Bürozeiten: MO, Di & DO 10.00 – 14.00 Uhr

Unsere Gruppentreffen:

Cabramatta
Tag/Uhrzeit: Jeden Dienstag von 9.30-12.00 Uhr
Adresse: Deutsch-Österreichischer Club, 75 Curtis Street, Cabramatta
Gruppenleiterin: Judith Klaus

Strathfield
Tag/Uhrzeit: Montags 9.30-12-00 Uhr
Adresse: AGWS, 1A Leicester Av., Strathfield
Kontaktperson: Silke Giesler

Wollongong
Tag/Uhrzeit: Immer am 2. Freitag eines Monats von 10.00 -12.00 Uhr
Adresse: AGA Klub, Northcliffe Drive, Kembla Grange
Gruppenleiterin: Helga Schulze

The Welfarer
Australian-German Welfare Society Inc.
1A Leicester Avenue
Strathfield NSW 2135
(02) 9746 6274

SURFACE MAIL

POSTAGE PAID AUSTRALIA

Registered by Australia Post
Publication No. 245227-00019