Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Frühling in der Sprengelstraße! Frühlingsgrüße aus dem SprengelHaus!

Unterstützungstelefonnummern direkt am Nachbarschaftsladen erhältlich! (Stand 17.04.2020)

„Schütze Deine Nachbarn und Dich selbst!“
Ein Covidposter aus dem Kiez, im Format DIN A2 und in Farbe. Zum Aushang im eigenen Laden, im Hausflur, in der Wohnung, am Arbeitsplatz, zur Erinnerung, als Merkhilfe, zur Dekoration oder einfach nur als zeitgeschichtliches Dokument zum Sammeln.

Erwerben kann man das Poster für 10,00 € über den Gartenzaun am Nordufer 14, bei Uwe Bressem. Vorbestellungen per E-Mail sind unter stampchef@gmx.de möglich.

Gefördert vom:

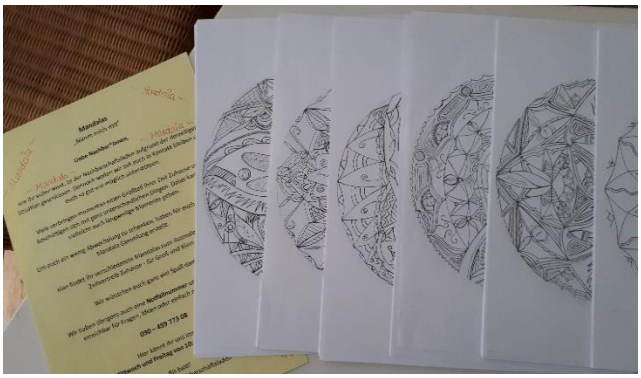
Unsere Nachbarin Wafika Sakr (einige von euch kennen sie vielleicht aus dem Nachbarschaftsladen oder der Häkelgruppe) hat zusammen mit ihrer Familie fleißig für uns Alle genäht und uns eine große Ladung **Mundschutzmasken** als Spende übergeben.

Danke!

Die Stoffe sind ungefärbt und wurden durch heißes Bügeln desinfiziert und später mit Handschuhen verpackt. Ihr könnt sie also gleich „lostragen“.

Einige der Mundschutzmasken haben ein Gummi, andere haben Stoffbänder, die ihr hinter den Ohren zubinden könnt.

Ihr findet in diesem Brief auch eine kleine Anleitung dazu, wie ihr den Mundschutz richtig nutzen und reinigen könnt. Falls ihr in diesem Brief noch keinen Mundschutz erhalten habt, bekommt ihr ihn im nächsten Brief ☺



Mandala – Malpakete zum Mitnehmen gibt es vor dem Nachbarschaftsladen. Für Groß und Klein!

Auch **Bücher** können weiterhin abgegeben, ausgeliehen und auch mitgenommen werden

Gefördert vom:

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Wir sind in unserer Umwelt ständig von Keimen umgeben. Dabei sind viele unschädlich und einige sogar nützlich. Es gibt aber auch welche, die Krankheiten auslösen können.

Unser Körper schafft es, die einen von den anderen zu unterscheiden und unser Immunsystem sorgt dafür, uns vor den Krankmachern zu schützen. Das Immunsystem verhindert, dass Keime in unseren Organismus eindringen. Damit das Immunsystem die Aufgabe gut erledigen kann, müssen wir es – so gut es geht – dabei unterstützen.

Aber wie können wir das machen?

Ausreichend Trinken

Eine Empfehlung sind etwa 2 Liter pro Tag (stilles Wasser, Kräutertee, verdünnte Fruchtsäfte).

Auf gesunden Schlaf achten

Den normalen Rhythmus nicht verlieren – auch wenn zurzeit Vieles anders ist, kann der gewohnte Schlafrhythmus dem Körper Stabilität geben. Für viele Menschen sind 6-8 Stunden eine gute Schlafdauer.

Ein Spaziergang an der frischen Luft

Momentan scheint die Sonne – sie schenkt uns Vitamin D. Es ist wichtig, von Zeit zu Zeit an die frische Luft zu gehen und ein paar Schritte zu gehen. Das bringt den Kreislauf in Schwung.

Dabei sollten weiterhin Menschenansammlungen gemieden werden. Ihr könnt auch den Mundschutz benutzen. Spaziert eine Runde durch den Kiez (z.B. auch in den Sprengelpark) oder macht einen kleinen Ausflug in den Volkspark Rehberge und zum Schillerpark.

Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor

Wie kann ich mein Immunsystem stärken? - II

Regelmäßig die Wohnung lüften

Lass frische und sauerstoffreiche Luft in deine 4 Wände!

Gesunde Ernährung

Mehr frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte.

Dafür aber weniger Zucker, Alkohol, Nikotin, Fett, Weißmehl.
Die Ernährungspyramide gibt eine kleine Empfehlung.
Das Fundament: Viel Trinken!

Stärkungstee

Mit Ingwer, Honig, Zitrone

Ingwer reiben und in die Teekanne geben. Mit kochendem Wasser übergießen.
Etwa 1-2 EL Honig hinzufügen und den Saft einer halben Zitrone dazugeben.
Je mehr Ingwer du verwendest, desto kräftiger/schärfer wird der Tee. Probiere aus, welche Mischung dir gut schmeckt ☺
Du kannst mit allen Zutaten variieren.

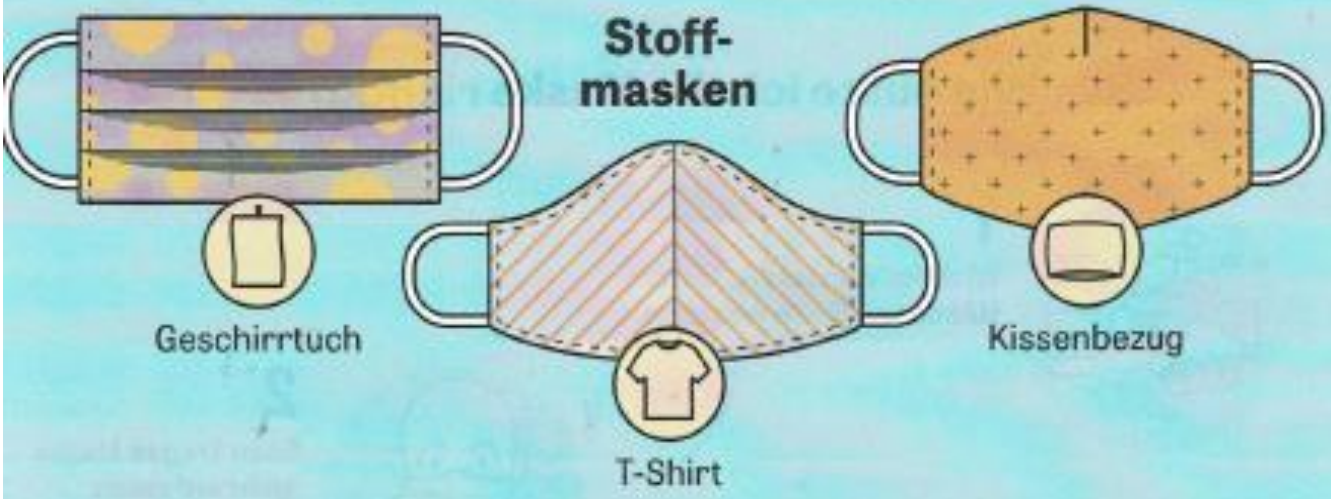
MOABITER RATSCHLAG e.V.
BEGEGNEN BERATEN BETEILIGEN

BEZIRKSAMT MITTE VON BERLIN

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

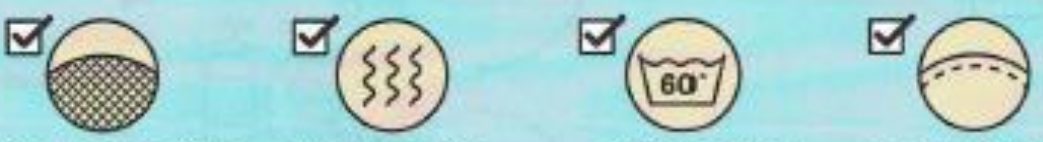
Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor

Stoff-masken



Sogenannte Behelfsmasken sind nicht ganz so dicht wie OP-Masken, **fangen aber auch Tröpfchen ab**. Ein Forscherteam der Cambridge University empfiehlt **Baumwoll-Shirts** und **Kissenbezüge**. Sie halten zwar weniger zurück als etwa **Staubsaugerbeutel** oder **Geschirrtücher**, passen aber besser auf das Gesicht und man kann bequemer atmen.

Sinnvolle Eigenschaften:



einigermaßen dicht **atmungsaktiv** **heiß waschbar** **anschmiegsam**

Der große Vorteil von Stoffmasken: Sie sind **wiederverwendbar**, weil man sie **waschen** oder **bügeln** kann. Am besten ist es, gleich **mehrere Stoffmasken** zu nähen oder zu kaufen, dann hat man immer saubere Masken auf Vorrat.

Wer sichergehen will, kann zusätzlich eine große **Brille aufsetzen** ...

... und **Handschuhe tragen**.

ZEIT ONLINE

MOABITER RATSCHLAG e.V.
BEGEGNEN BERATEN BETEILIGEN

BEZIRKSAMT MITTE VON BERLIN

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor

Wie nutze ich die Maske richtig?

1

Wichtig: Vor dem Aufsetzen **Hände mit Seife waschen.**

2

Beim Tragen Maske **nicht anfassen.**

3

Wird die Maske **feucht,** gleich **auswechseln.**

4

Vor dem Ausziehen **Hände waschen.**

5

Beim Abnehmen möglichst nicht die Außenseite anfassen, sondern die **Schlaufen nutzen.** Danach wieder **Hände waschen.**

6

Die Stoffmasken **in heißem Seifenwasser** waschen (mind. 60 Grad).

Einwegschutz, wie FFP-Masken oder MNS, **entsorgen.**

ZEIT ONLINE