

FRÜHLING 2023

HANAUERLAND

Journal

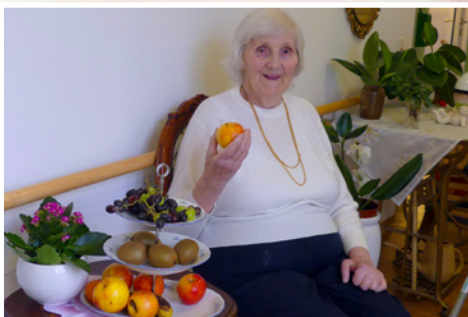
Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hanauerland

ROUTINEN IM ALLTAG

Wie wir unserem Tag
Struktur geben können

KLIMA- FREUNDLICHER LEBEN

Wie wir unseren CO₂-
Abdruck aktiv verkleinern



**GESUNDE ROUTINEN IM
ALLTAG** Bewohnerinnen berichten



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett



Michaela Ludwig
Einrichtungsleiterin

Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr, eine neue Heimzeitung. Und noch besser: Der Frühling ist da! Die Vögel zwitschern aus voller Kehle, die Blumen blühen in stolzer Pracht, und die Sonne schenkt uns nun bald endlich längere und vor allem wärmere Tage. Was kann es Schöneres geben?

Nun, zum Beispiel ein besonders leckeres Essen, passend zur Jahreszeit. Hierfür haben wir einmal über die Grenzen unseres schönen Baden geschaut und sind direkt bei unseren Nachbarn fündig geworden. Bei aller Liebe haben wir es uns dann aber doch nicht nehmen lassen, das Rezept ein klein wenig »badischer« zu machen.

Darüber hinaus haben wir in der ersten Ausgabe des Jahres auch wieder interessante Geschichten und Tipps für Sie gesammelt. Zum einen schauen wir uns an, warum wir Menschen Routinen brauchen, wie sie unser Leben bereichern können und wie man sie am besten aufbaut – immer mit einem Auge darauf, dass die Routine nicht zu einem langweiligen Trott wird.

Außerdem sprechen wir ein etwas ungemütliches Thema an: den Klimawandel. Denn auch wenn er jede und jeden von uns unterschiedlich beeinträchtigt, betrifft er uns doch alle gleichermaßen. Das wirft die Frage auf, was wir im Alltag für den Klimaschutz tun können, um unseren Teil zum großen Ganzen beizutragen.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen. Genießen Sie den Frühling!

Michaela Ludwig

Ihre Michaela Ludwig

ALLGEMEIN

Routinen im Alltag

4

Wie wir unserem Tag Struktur geben können

SPEZIAL

Klimafreundlicher leben

8

Wie wir unseren CO₂-Abdruck aktiv verkleinern

AKTUELL

Sturzprophylaxe mit Annabel Kautz

12

Mit abschließender Rückenmassage

Wunderschöne Kalligraphie

13

Von unserer Bewohnerin Traudl Schindler

Gesunde Routinen im Alltag

14

Bewohnerinnen berichten

Schwarzwald-Quiche

16

Badische Klassiker-Variante

Kreuzworträtsel

17

»Die Kuh vom Eis holen«

18

Redensarten und Wissenswertes

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick

19



ROUTINEN IM ALLTAG

Routine? Ein Wort, das viele wohl hauptsächlich mit Langeweile verbinden. Und wer will schon spießig sein? Doch wir brauchen Routinen in unserem Alltag. Automatismen helfen unserem Gehirn und sorgen langfristig für mehr Freude – solange die Routine natürlich nicht wirklich zum monotonen Trott wird.

Mit ein paar kleinen Kniffen können wir aktiv unseren Alltag besser strukturieren.





Zeitig aufstehen

Direkt das Erste am Morgen, ist es meistens auch das Schwierigste: das Aufwachen. Doch wie soll ein geregelter Tagesablauf sonst beginnen? Und direkt nach dem Aufwachen auch aufzustehen, lohnt sich. Man hat nicht nur mehr vom Tag, sondern man schafft sich auch einen klaren Rahmen, ein Signal für Kopf und Körper: Jetzt geht's los.

Frühstücken

Wenn das Aufstehen dann geklappt hat, geht es direkt weiter. Mit einem ordentlichen – also ausgewogenen – Frühstück. Und nein, einfach nur eine Tasse Kaffee zählt nicht als ordentliches Frühstück. Denn der Körper braucht Nährstoffe zum Funktionieren, das Gehirn sowieso. Experten raten, sich fürs Frühstück 20 bis 30 Minuten Zeit zu nehmen, damit man es auch genießen kann.

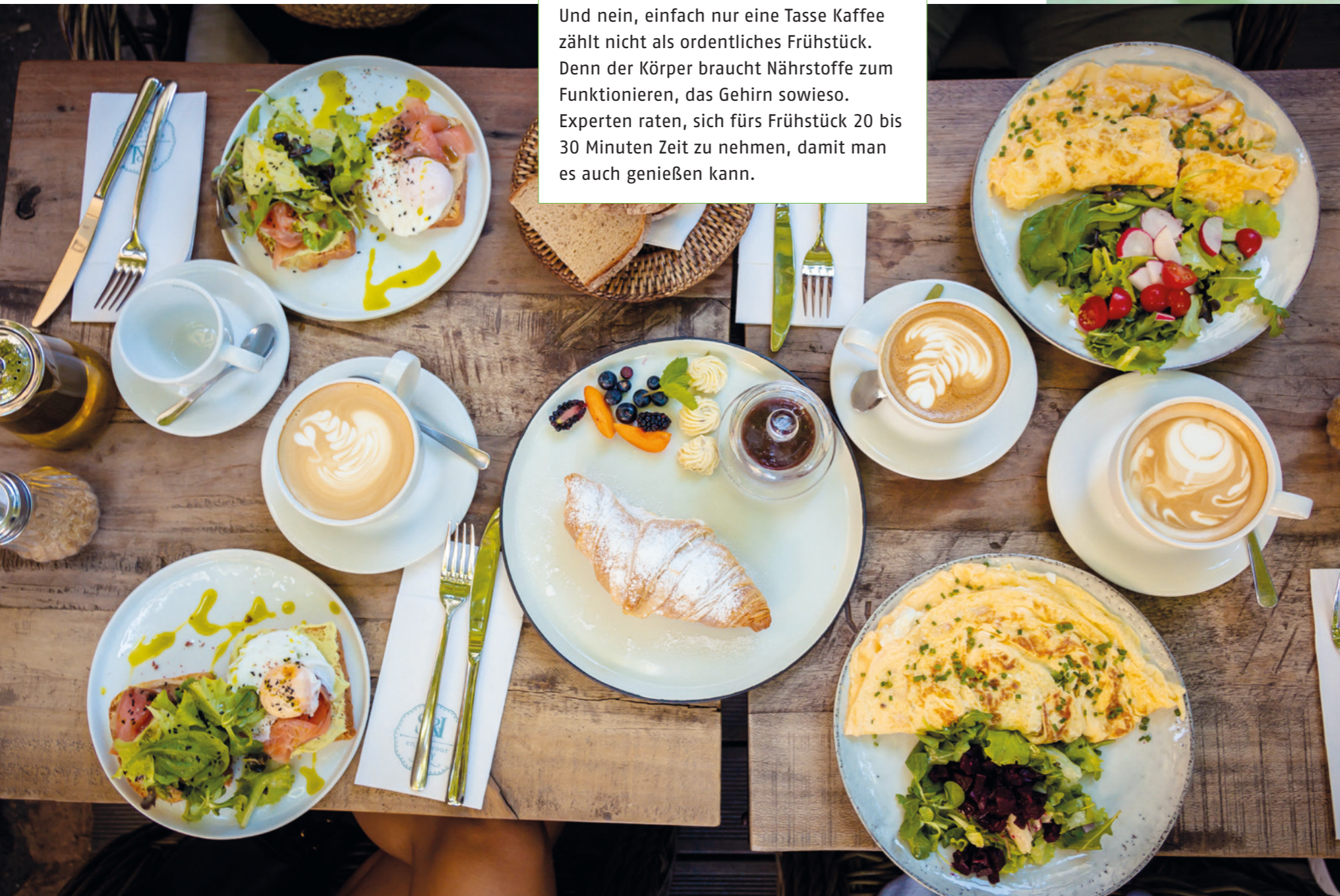


Bewegung

Vor dem Frühstück, nach dem Mittagessen oder am Abend, das spielt eigentlich keine Rolle. Denn Bewegung befreit und setzt Energie frei – egal wann. Dabei ist es weniger wichtig, ob man spazieren geht, Sitzgymnastik macht oder welchen Sport auch immer wie intensiv auch immer betreibt. Es geht nicht darum, eine Goldmedaille zu erringen. Wichtig ist es, am Ball zu bleiben und sich langsam eine eigene Routine aufzubauen, an der man Spaß hat. Routinen zu entwickeln ist ein Ausdauersport für sich und braucht Zeit. Doch es lohnt sich: Feste Zeiten und Gewohnheiten bringen Struktur in den Tag und sorgen für Entspannung und Wohlbefinden.

Natürlich gibt es noch zahlreiche weitere Aspekte und Dinge, die man tun kann, um mehr Struktur in den Tag zu bekommen. Entscheidend dabei ist es, ein Schema zu entwickeln und sich zur Belohnung auch immer mal etwas zu gönnen.

Wichtig ist: Dranbleiben und nicht so schnell aufgeben. Denn Routinen dauern, und Abläufe automatisieren sich nicht von heute auf morgen. Doch die Sicherheit und die Energie, die man aus der eigenen Routine schöpfen kann, lohnen sich. ❤️



Klimafreundlicher **LEBEN**

Das Jahr 2022 hat so warm aufgehört wie kein anderes seit Beginn der Wetteraufzeichnung. 20 Grad in Freiburg im Breisgau, 19 Grad in Karlsruhe, Stuttgart und Mannheim – und das an Silvester!

Wetterextreme häufen sich seit einigen Jahren immer mehr. Starkregen, Überschwemmungen oder Hitzewellen im Sommer sind schon lange keine Ausnahme mehr. Der Grund ist klar, es ist die globale Erwärmung. Wissenschaftlich tausendfach belegt und menschengemacht. Die Frage, die viele von uns dementsprechend umtreibt: Was können wir, was kann ich ganz persönlich tun, um den Klimawandel aufzuhalten? Denn auch, wenn das Thema enorm komplex und vielschichtig ist, gibt es diverse Stellschrauben im Alltag, an denen man drehen kann. Einige von diesen haben wir hier zusammengetragen, als kleine Anregung für den Einstieg in eine große Aufgabe. ➤

► MOBILITÄT

Flugzeuge sind bekanntlich Klimakiller. Zugegeben, Fliegen ist bequem, wenn man von A nach B möchte. Doch insbesondere bei Kurzstreckenflügen und durch Privatjets werden pro Kopf Unsummen an Kohlenstoffdioxid (CO₂) verbraucht.

Eine einfache Gegenüberstellung:
Die Reise von Hamburg nach Stuttgart.

Flugzeug

Dauer: ca. 1 Stunde

CO₂-Ausstoß pro Person: 325 kg

Auto

Dauer: ca. 7 Stunden

CO₂-Ausstoß pro Person: 50 kg
(bei 4 Personen)

Zug

Dauer: ca. 5 Stunden

CO₂-Ausstoß pro Person: 40 kg

Ähnlich lässt es sich auf den Stadtverkehr übertragen: Zu Fuß gehen schlägt das Fahrrad, das Fahrrad schlägt Bus und Bahn, und Bus und Bahn schlagen das Auto.

KONSUM & ERNÄHRUNG

In den letzten Jahrzehnten hatten wir das Glück, zumindest theoretisch immer alles kaufen zu können. Nun wird uns bewusst: Grenzenloser Konsum, ganzjährige Verfügbarkeit auch von saisonalen Produkten, billige Textilien aus Niedriglohnländern – all das hat seinen Preis, für die Menschenrechte, aber auch fürs Klima. Ein Umdenken muss her: Woher kommen eigentlich die Dinge, die ich konsumiere? Wie und woraus werden sie produziert? Denn auch beim Konsum ist es nicht »Jacke wie Hose«.

Grundsätzlich kann jeder Mensch versuchen, seinen »CO₂-Fußabdruck« so klein wie möglich

zu halten. Dieser stellt bildlich dar, wie klimaschädlich man lebt. Dafür berechnet er die Menge an CO₂-Emissionen, die durch den persönlichen Konsum entstehen. Der Name stimmt allerdings nicht ganz: Denn nicht nur CO₂ findet Eingang in die Rechnung, auch andere klimaschädliche Gase wie Methan und Lachgas werden mit einbezogen und in CO₂-Äquivalente umgerechnet.

Herstellung, Transport, Nutzung und Entsorgung unterscheiden sich bei allen Produkten erheblich und haben so auch unterschiedlichen Einfluss auf den CO₂-Abdruck. Es lohnt sich, beim Shoppen auf ein paar Aspekte zu achten:

Weniger ist mehr – Kaufe ich gerade nur, um zu kaufen? Ist der Kauf sinnvoll oder notwendig?

Reparieren statt wegwerfen – Muss es direkt etwas Neues sein oder reichen Ersatzteile?

Gebraucht statt neu – Nicht nur gut fürs Klima, sondern auch für den Geldbeutel.

Auch bei der Ernährung kann und sollte man sich fragen: Woher kommen die Dinge, die ich esse? Und vor allem: Was esse ich überhaupt? Der globalisierte Anbau und Transport von Nahrungsmitteln hat die CO₂-Emissionen in den letzten Jahrzehnten explodieren lassen. Früher gab es nur im Juni und Juli Erdbeeren; frische Äpfel ab Ende August. Ein Aspekt, der durch Supermarktketten und die Globalisierung von Lieferketten vollkommen erodiert wurde. Und die Gewächshäuser, die diese ganzjährig bunten Obst- und Gemüseregale ermöglichen, müssen beheizt werden, oder die Produkte werden von weit entfernt eingeflogen oder verschifft. Eine einfache Rechnung.

Reduziert man etwa seinen Konsum von Fleisch, spart man weiter CO₂ ein. So würden etwa 56 Mio. Tonnen CO₂ eingespart werden, wenn Deutschland seinen Fleischkonsum halbieren würde. Das hat eine WWF-Studie herausgefunden. Denn nach wie vor ist die

*Woher kommen die Dinge,
die ich esse? Und vor allem:
Was esse ich überhaupt?*



industrielle Tierhaltung einer der größten Treibhausgasproduzenten weltweit. Aktuell lassen sich rund 15 % der weltweiten Emissionen auf diesen Industriezweig zurückführen. Aber selbst wenn man den Fleischkonsum nicht direkt von 100 auf 0 stellt, kann es sich – schon allein aus gesundheitlichen Gründen – lohnen, den Fleischkonsum zu reduzieren.

Das Thema Klimawandel ist ungemütlich. Das wird sich nicht ändern. Und dennoch lohnt es sich, positiv und optimistisch zu bleiben. Denn in der Diskussion geht es nicht darum, strikte Verbote auszusprechen oder auf alles Schöne und Leckere zu verzichten. Es geht darum, ein Bewusstsein zu entwickeln, als Einzelperson und als Gesellschaft. Ein Bewusstsein dafür, dass unser Handeln Konsequenzen hat und dafür, dass unsere Lebensweise der letzten fünfzig bis hundert Jahre diesem Planeten extrem geschadet hat. Wir haben viele Stellschrauben, an denen wir drehen können. Und einige – wenn auch nicht alle – liegen direkt bei uns, in unserem Alltag.

QUELLE: WWW.ZDF.DE/NACHRICHTEN/PANORAMA/KLIMA-FLEISCH-WWF-STUDIE-100



STURZPROPHYLAXE mit Annabel Kautz

Zum Abschluss der Sturzprophylaxe haben die Bewohnerinnen und Bewohner sich mit dem Igelball gegenseitig den Rücken massiert.



1 Herr Nießen und stehend Therapeutin Annabel Kautz 2 Sitzend Inge Ludwig stehend Dorothea Martin 3 Vorn Anita Reichmann, hinten Dieter Bürkel 4 Vorn Gretel Thorwarth, hinten Brigitte Lacker

Wunderschöne KALLIGRAPHIE

Unsere Bewohnerin Traudl Schindler beherrscht die handschriftliche Kalligraphie. Sie schreibt mit Füller und Tinte, setzt dabei verschiedene Federn ein. Man braucht eine ruhige Hand, die hat sie nicht immer, sie muss erst zur Ruhe kommen. Es macht ihr großen Spaß, sie verschenkt viele Geburtstagskarten oder andere Schriftstücke in Kalligraphie. Das folgende Gedicht hat sie für uns verfasst und in ihrer großartigen Schrift geschrieben.

Meine Heimat zur Zeit
Das Hwo Hanauerland, genießt
man Das Leben täglich, etliche
Wünsche sind möglich doch die Weh...
Wehchen fliegen nicht so schnell
wie ein Vogel davon deshalb schieben
wir mit dem Kollator davon.
Doch ist ein Rentner Gesund und
fit ist so ein Leben der größte Hit!
Ja es gibt nichts Schöneres auf
Erden, als zu zweit mit frohem
Herzen alt zu werden. Nach Jahren
Müh und Schweiß ist die
Gesundheit der größte Preis



Gesunde ROUTINEN im Alltag



Frau Hauß läuft mit ihren 99 Jahren täglich, die Spaziergänge im Hause und im Freien sind sehr wichtig für sie.

Frau Pohler ist Obst schon ihr ganzes Leben lang sehr wichtig, früher zu Hause überwiegend Äpfel aus dem Garten, später dann die leckeren Bananen, die es zu kaufen gab. Überhaupt schaut sie mit ihren fast 91 Jahren sehr auf ihre Gesundheit. Neben dem täglichen Spaziergehen (je nach Wetter im Freien oder über den Flur) gehört für sie ganz selbstverständlich das tägliche Obst zum Alltag dazu: Sie isst jeden Tag je nach Jahreszeit Orangen, Mandarinen oder Bananen, im Sommer Pfirsiche und Nektarinen.



Frau Ludwig und Frau Martin (von li. nach re.) sind jeden Tag und bei jedem Wetter an der frischen Luft und laufen draußen ihre Runden. Bereits morgens vor dem Frühstück laufen sie ihre erste Runde, eine weitere nach dem Frühstück und wieder eine am Nachmittag.



Schwarzwald-Quiche

FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl
- 160 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 150 g Schwarzwälder Schinken
- etwas Butter zum Braten
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 4 Eier
- 250 ml Sahne
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Gruyère Käse

Was gibt es Schöneres, als in der Frühlingssonne zu sitzen?! Auf dem Balkon oder der Terasse, mit einem kühlen Getränk. Und mit einer leckeren Quiche – da haben sich unsere französischen Nachbarn wirklich selbst übertroffen. Doch wir haben den Klassiker noch ein bisschen verbessert. Indem wir ihn badisch gemacht haben!

Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl, Butter, das Ei und die Prise Salz zu einem Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in Würfel schneiden, mit etwas heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Die Zwiebel und den Porree in Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen, den Gruyère grob hobeln und zusammen mit der Sahne zu den Eiern geben. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Teig ausrollen, in eine Quicheform geben und mit einer Gabel einstechen. Im Ofen bei 180° C etwa 10 Minuten vorbacken. Den Teig herausnehmen, den Schinken, die Zwiebeln und den Porree über dem Teig verteilen und mit der Eier-Käse-Sahne-Mischung bedecken. Abschließend die Quiche noch etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. ❤️



FOTOS: ISTOCKPHOTO/LETICIA CARVE


KREUZWORTRÄTSEL

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Zeltlager (Mz.) | schweiz. Alpen-gletscher | Seychellen-Insel | englisch: Gebrauch Seeräuber (Mz.) | Stromspeicher (Kw.) | Ausruf jede, jeder | Fürstin in Indien ind. Bundesstaat | unteres Rumpfe | Großstadt im Iran |
| Amateur | | | | Hochgebirge in Georgien | | | | Reitervolk an der Donau |
| Stauwerk | | | | Mandant Gefäß für Zigarettenreste | 12 | | | |
| | | | Mongolendorf laotische Währung | | | Ort a. der Weser Schutzwand | | 7 |
| | 8 | | | Wrestlingliga Ö (Abk.) | | 6 | Eselslaut hohe Spielkarten | |
| Fleischscheiben | | fixe Idee | | | nördlichster US-Bundesstaat | | | |
| Lautstärke-maß | | Wortteil: bei schwed. Ökonom † | | Fernsehgerät (ugs.) | nicht machen franz.: Wasser | | 4 | |
| | | | Saugwurm franz. Artikel | | | französisch: sich | niederträchtig | legeres Grußwort |
| chemisches Element | Männername | | Stadt bei Izmir Extrakt | 11 | | it.: sechs Hauptgeschäftsstellen | | Rückseite |
| | | | | Anischnaps span.: Norden | | | Armee der eh. DDR Brand | |
| europ. Wildrind Wasservogel | | | 5 | | franz. Ingenieur japan. Fächer | | | |
| | 13 | | Form des Sauerstoffs | | | englischer Graf | | 2 |
| Paradiesgarten | | aufgebracht niederl.: eins | | | 1 | desto Buch der Bibel | | |
| | | | Festung in Jerusalem | verrückt englisch: Haut | | | 15 | englisch: Gebiet |
| Fragewort | Tipps (ugs.) Frau Adams | | | | Lichtkranz ital.: eins | | | argentinische Währung |
| | | | Kfz-Z. Reutte | übertriebene Hingabe | | | 9 | franz.: Straße Abk.: Beinamen |
| Tierennachstellen | getrocknete Traube | | 3 | | | Figur bei Gershwin | 10 | |
| | 14 | | | Fremdwortteil: nicht | | westl. Militärbündnis (Abk.) | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|

»Die Kuh vom Eis holen«

Steht ein Problem oder eine Streitigkeit im Raum und möchte man das Ganze abschließend lösen, so kommt nicht selten der Ausdruck: »Dann schauen wir einmal, wie wir die Kuh vom Eis holen.«

Der Ursprung dieses Ausspruchs liegt dabei tatsächlich im bäuerlichen Leben. Verirrte sich nämlich eine Kuh auf einen zugefrorenen See, so war die Gefahr groß, dass sie ins Eis einbrechen und dabei ertrinken oder erfrieren könnte. Der Landwirt musste also schnell und umsichtig handeln, um sie zu retten ... oder im wahrsten Sinne des Wortes »die Kuh vom Eis holen«. Sobald ihm dies gelungen war, hatte er das Problem gelöst. 



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Montag – Freitag
Montag – Donnerstag

8:00 – 12:00 Uhr
13:00 – 16:00 Uhr



Michaela Ludwig

Einrichtungsleitung
Tel. 07844 91898-160
michaela.ludwig@awo-baden.de



Jasmin Seibert

Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-250
jasmin.seibert@awo-baden.de



Anette Ell

WB 2 – Wohnbereichsleitung
stellv. Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-0
anette.ell@awo-baden.de



Susanne Fritz

WB 1 – Wohnbereichsleitung
Tel. 07844 91898-0
susanne.fritz@awo-baden.de



Elfi Vogt

Sozialer Dienst
Tel. 07844 91898-151
elfi.vogt@awo-baden.de



Nathalie Leveque

Sozialer Dienst
Tel. 07844 91898-151
nathalie.leveque@awo-baden.de



Heike Tencic

Information und Service
(Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
heike.tencic@awo-baden.de



Jutta Parpart

Information und Service
(Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
jutta.parpart@awo-baden.de

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Johann-Georg-Schlosser-Straße 10
76149 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Michaela Ludwig und die
COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland
und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Manuela Tanzen

DAS AWO-SENIORENZENTRUM HANAUERLAND



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ 56 stationäre Plätze; davon sind 44 Einzel- und 6 Doppelzimmer
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Wöchentliche Gottesdienste/Andachten der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde

TELEFON
07844 91898-0

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett

Hauptstraße 1a · 77866 Rheinau
Tel. 07844 91898-0 · Fax 07844 91898-159
E-Mail: sz-hanauerland@awo-baden.de
www.awo-seniorenzentrum-hanauerland.de



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett