

MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

SPEZIAL

**Entspannungsübungen für
Augen, Ohren und Mund**



Wasser ist Leben:

So wertvoll ist es, regelmäßig zu trinken



Adieu!

Dir Grande Dame verlässt die Bühne



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg

Neues Jahr, neues Glück ...



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

eigentlich wollte man schon gar nicht mehr daran glauben – an den Frühling. Der vergangene Winter war nämlich ungewöhnlich lang. Und sowohl zum kalendarischen als auch zum meteorologischen Frühlingsanfang machte er keinerlei Anstalten, sich zu verabschieden.

Als dann endlich, Anfang April, die Temperaturen auf über 20°C stiegen und die Sonne uns über viele Stunden hinweg verwöhnte, war die Freude bei den Menschen umso größer. Dass diese ersten, wirklich warmen Frühlingstage auch noch auf ein Wochenende fielen, gab dem Ganzen einen zusätzlichen Reiz.

Doch nicht nur die Menschen, auch die Natur frohlockte ob dieser ersten warmen Tage. Mit einem Mal erwachte sie aus ihrem »Winterschlaf« und erfreute uns mit einer lebendigen Vielfalt.

Besonders die Pflanzenwelt schien auf die Sonne regelrecht gewartet zu haben. Jetzt endlich konnte sie in voller Farbenpracht erblühen und sich von ihrer buntesten Seite zeigen.

Das Stichwort »bunt« passt im Übrigen auch zu dieser neuen Ausgabe unseres Marta-Schanzenbach-Journals. Mit einer bunten Vielfalt an Artikeln bieten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein abwechslungsreiches und hoffentlich unterhaltsames Lesevergnügen. Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

ALLGEMEIN

Wasser ist Leben: 4
So wertvoll ist es, regelmäßig zu trinken

SPEZIAL

Augen zu und durchatmen 8
Entspannungsübungen für Augen, Ohren und Mund

AKTUELL

ADIEU! 12
Die Grande Dame verlässt die Bühne

Musikalischer Abend 14
im Marta-Schanzenbach-Haus

Die Landesgartenschau 16
Ausblick

Sprichwörter 17
kurz erklärt

Chor Jungbrunnen 18
zu Besuch im Marta-Schanzenbach-Haus

Wussten Sie schon ... 20
alltäglich Begriffe erklärt

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 19



WASSER IST LEBEN

*So wertvoll ist es,
regelmäßig zu trinken*

**MIT SPRUDEL ODER AUS DER
LEITUNG, WARM ODER KALT:
WASSER IST DAS GESÜNDESTE
GETRÄNK.**

♥ Kein Durstempfinden, persönliche Abneigungen, vielleicht sogar noch Schluckbeschwerden: Im Alter fällt es vielen schwer, ausreichend zu trinken. Doch Flüssigkeitsmangel kann schwerwiegende Folgen haben. Durch ausreichendes Trinken lassen sie sich zum Glück wieder ausgleichen. Unsere praktischen Trink-Tipps können dabei helfen, Schluck für Schluck den Flüssigkeitshaushalt wieder in den Griff zu bekommen.

Wenn der Durst einsetzt, ist es eigentlich schon zu spät. Der Körper leidet dann bereits: Ihm fehlt es an Flüssigkeit. Durch Schwitzen, über Nieren, Darm und durch die Atmung verliert er ständig Flüssigkeit. Wird der entstehende Mangel nicht ausgeglichen, macht sich das bemerkbar:

- ➔ Die Haut wird trocken.
- ➔ Der Kopf schmerzt.
- ➔ Man fühlt sich matt.
- ➔ Schwindel kann auftreten.
- ➔ Die Konzentration nimmt ab.
- ➔ Die Verdauung ist gestört.
- ➔ Bluthochdruck wird wahrscheinlicher. ▶

Damit sich Nährstoffe gut verteilen und Schadstoffe zuverlässig abtransportiert werden, benötigen Menschen Flüssigkeit. Im höheren Alter sollen täglich rund 1,5 Liter getrunken werden. Wasser ist am besten geeignet. Ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen können für die nötige Abwechslung sorgen. Folgende Tipps erleichtern das regelmäßige Trinken:

1. IMMER EIN GETRÄNK ZUR HAND HABEN

Ein Glas Wasser vor dem Aufstehen hilft beim Start in den Tag. Deshalb sollte schon auf dem Nachttisch eine Flasche Wasser bereitstehen.

2. RITUALE ETABLIEREN

Ans Trinken zu denken fällt leichter, wenn es zur guten Gewohnheit wird. Wiederholungen sind eine gute Hilfe: zum Beispiel immer zur vollen Stunde, nach jeder umgeblätterten Buchseite oder bei jedem langen Blick aus dem Fenster.

3. AUF NUMMER SICHER GEHEN

Im Alltag gerät das Trinken trotzdem schnell mal in Vergessenheit. Spezielle Wecker, Uhren oder Apps übernehmen das Erinnern.

4. RUHIG ZU DEN MAHLZEITEN TRINKEN

Sie haben es sicher schon oft gehört: »Nicht beim Essen trinken, das verwässert die Magensäfte!« Dafür gibt es keinen Beweis! Es ist aber so: Den Magenbrei durch Flüssigkeit zu verdünnen, unterstützt den Darm bei seinen Aufgaben.

5. DAS AUGEN TRINKT MIT

Wer nicht gern oder nicht oft genug trinkt fühlt sich von hohem, wenn auch schmalen, Gläsern eher unter Druck gesetzt. Breitere Gläser nimmt man als geringere Hürde wahr – auch wenn sie genauso viel Flüssigkeit aufnehmen können.

6. PROBIEREN UND ZELEBRIEREN

Um schnödem Wasser einen Hauch Geschmack zu verleihen eignen sich Zutaten wie Gurke, Zitrone und Minze, aber auch Beeren, Ingwer oder eine vom Backen übrig gebliebene Vanilleschote. Bitte auf Bio-Qualität achten!

Schluckbeschwerden nachgehen

Schlucken ist ein komplexer Vorgang, auch wenn er normalerweise automatisch abläuft. Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland haben eine Schluckstörung. Die meisten von ihnen sind Seniorinnen und Senioren. Die Ursachen sind vielfältig: Entzündungen, Verletzungen, psychische oder neurologische Veränderungen, Erkrankungen der Schilddrüse oder der Speiseröhre. Sie alle haben eines gemeinsam: Man sollte sie nicht hinnehmen! Der richtige ärztliche Rat kann die Lebensqualität deutlich steigern.

Weitere Infos, auch zum Thema »Mineralwasser oder Leitungswasser?«, liefert das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE):

www.bzfe.de/inhalt/wasser-gesund-trinken-582.html

Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen ist durch und durch gesund. Wir fühlen uns wacher und sehen auch frischer aus, weil unsere Sauerstoffversorgung durch die Aufnahme von Wasser verbessert wird. Unser Stoffwechsel wird angekurbelt, die Durchblutung angeregt. Die Haut bleibt straffer, die Körpertemperatur konstant. Gut durchfeuchtete Schleimhäute können außerdem Krankheitsreger besser abwehren. Und viele Verdauungsprobleme entstehen gar nicht erst.

SCHÖNER NEBENEFFEKT: WER VIEL TRINKT, SIEHT IN DER REGEL AUCH JÜNGER AUS.

Wer nun aber partout nicht auf die empfohlene Menge kommt, kann einem Flüssigkeitsmangel auch durch eine wasserreiche Ernährung vorbeugen (siehe Kasten). ♥



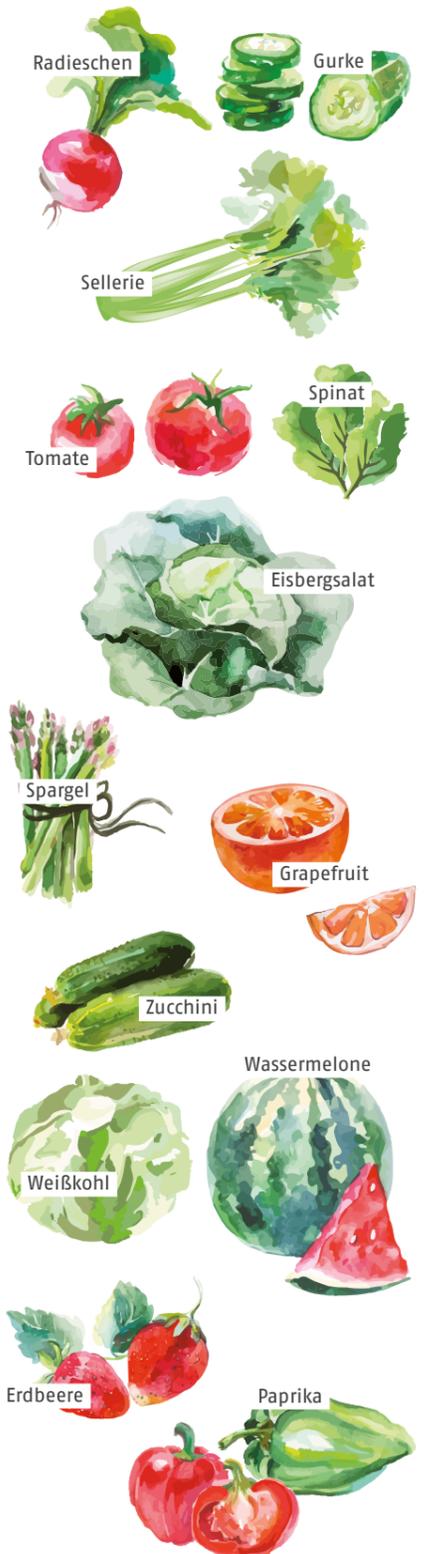
Tiefer in das Thema einsteigen kann man mit dem Bestseller

»Sie sind nicht krank, Sie sind durstig«

von Dr. med. F. Batmanghelidj
ISBN: 3867311196

208 Seiten, 15,50 €, VAK

LEBENSMITTEL, DIE VIEL FLÜSSIGKEIT ENTHALTEN (90 % UND MEHR)



AUGEN ZU UND DURCHATMEN

Manchmal nehmen wir den Mund zu voll, uns kommt etwas zu den Ohren wieder heraus oder uns gehen die Augen über. Dann wird es Zeit, sich bewusst Zeit zu nehmen – für unsere Sinnesorgane. Sie leisten jeden Tag Großes, und doch widmen wir manch anderem Körperteil deutlich mehr Aufmerksamkeit. Wenn von Entspannungsübungen die Rede ist, sollten wir also in Zukunft immer ganz oben anfangen.



So können Sie Ihre Augen entspannen:

Beobachten, betrachten, fernsehen, lesen – unsere Augen kommen selten zur Ruhe. Das lässt sie manchmal müde werden. Die folgende Übung verschafft ihnen eine willkommene Auszeit!

➔ Ziehen Sie Ihre Schultern herunter, strecken Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach oben. Halten Sie sich gerade, Blickrichtung geradeaus. Legen Sie beide Hände vors Gesicht, berühren Sie mit den Fingerspitzen die Stirn und schließen Sie die Augen. Atmen Sie gezielt bis in den Bauch hinein und achten Sie nun darauf, wie es Ihnen eigentlich geht. Wie fühlen Sie sich gerade? Was empfinden Sie als Bereicherung in Ihrem Leben? Woran erinnern Sie sich gern? Lassen Sie Ihre Gedanken ausgiebig schweifen! Lassen Sie nach einer Weile (etwa zwei bis fünf Minuten) Ihre Hände sinken, öffnen Sie langsam die Augen und lassen Sie die Erfahrung noch etwas nachklingen.



Bei Gelegenheiten, in denen Sie die Augen nicht schließen können oder wollen, empfiehlt es sich natürlich, bewusst mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Richten Sie Ihre ganze Konzentration darauf, was Sie sehen: reflektierendes Sonnenlicht, erstaunliche Wolkenformationen, bunte Blumen und Vögel im Garten, unterschiedliche Gesichter. Atmen Sie auch dabei tief ein und versuchen Sie, die gewonnenen Eindrücke willkommen zu heißen und zu speichern. Es wird Sie bestimmt erfüllen! ▶

So können Sie Ihren Mund entspannen:

EIN SPIEGEL IST DER PERFEKTE »TRAININGSPARTNER«

Rund 135 Muskeln sind angeblich bei einem Lächeln im Einsatz (ein grimmiges Gesicht beansprucht deutlich weniger). Auch beim Kauen und beim Sprechen vollbringt unser Mund Höchstleistungen. Wenn sich durch den Dauereinsatz die Kiefermuskulatur verspannt, kann es zu unangenehmen Schmerzen kommen. Die folgende Übung lockert Ihre ganze untere Gesichtshälfte schnell und effektiv.

➔ Ziehen Sie erneut die Schultern herunter, halten Sie den Kopf gerade und beginnen Sie, mit beiden Händen Ihre Wangenknochen zu massieren. Bewegen Sie Ihre Hände langsam nach unten bis zum Kinn. Lassen Sie Ihren Kiefer hängen und ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach oben. Halten Sie diese Position für fünf Sekunden (auch wenn es komisch aussehen mag) und kehren Sie dann zu Ihrem ursprünglichen Gesichtsausdruck zurück.

Berühren Sie nun jeden Zahn einzeln mit Ihrer Zunge – vorn und hinten, bei geschlossenem Mund. Jetzt sind Sie sicher bereit dafür, rund 135 Muskeln das passende Signal zu geben ...



So können Sie Ihre Ohren entspannen:

DER BESTE »OHRENSCHÜTZER« SIND SIE SELBST

Auch wenn wir es uns manchmal noch so sehr wünschen würden: Ohren kann man leider nicht zuklappen. Zu ihrer Entlastung können wir beitragen, indem wir andauernden Lärm vermeiden. Das kann auch schon die pfeifende Kaffeekanne sein – jeder Mensch hat ein anderes Lärmempfinden. Wenn Ihre Ohren zu viel haben von Geräuschen und Rauschen, ziehen Sie sich zurück. In vielen Einrichtungen gibt es sogenannte »Räume der Stille«. Auch ein Wald kann wahre Wunder wirken. Wenn möglich, wechseln Sie beim Telefonieren die Ohren und sprechen Sie selbst nicht übertrieben laut. Wenn besondere Lärmquellen zu erwarten sind (zum Beispiel Silvester), tragen Sie einen Ohrenschutz.

➔ Als konkrete Entspannungsübung legen Sie Ihre Hände wie Muscheln auf beide Ohren. Träumen Sie sich ans Meer (oder an ein anderes Sehnsuchtsziel) und lassen Sie sich von dem sanften Rauschen, das Sie nun auf den Ohren haben, treiben – solange Sie mögen.



ADIEU!

Die Grande Dame verlässt die Bühne

♥ Sie spielte Gitarre und Klavier. Sie plante Ausflüge, jahreszeitliche Feste und große Veranstaltungen. Sie ließ Sterntaler regnen und rief die Bingozahlen auf. Sie erstellte Biografien. Sie hörte den Bewohnerinnen und Bewohnern aber auch einfach nur zu. Sie betete mit ihnen in schweren Stunden und lachte mit ihnen in fröhlichen. Sie tröstete und ermunterte. Sie ging mit Ihnen spazieren – und wenn es sein musste, auch mal den steinigen Weg.

Sie zauberte über 15 Jahre lang am 24. Dezember gemeinsam mit ihrem Chor einen

Weihnachtsgottesdienst in die Räume des Marta-Schanzenbach-Hauses.

Sie führte Schnittstellengespräche, nahm an Sozialdiensttagungen teil und leitete Teamrunden. Sie beherrschte Basale Stimulation, die Klappmaulpuppe und die Veeh-Harfe.

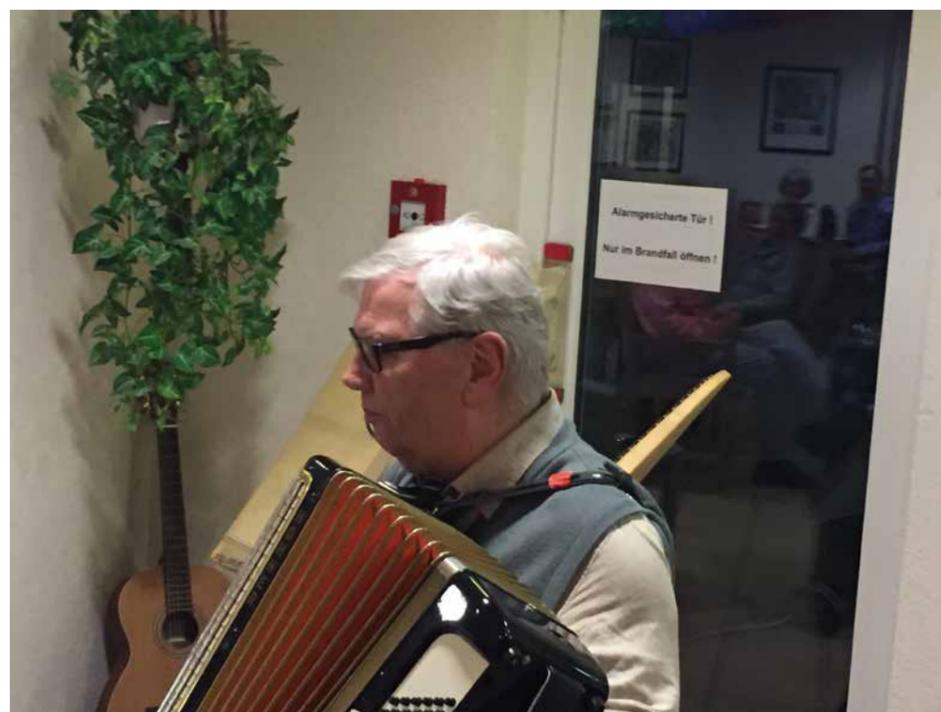
Sie sah das Gute im Menschen, und zu Geburtstagen verschenkte sie leckere Schokolade. Und sie geht zum 30. Juni 2018 in Rente. Mach's gut, Doris Stoll. Und Gottes Segen. ♥



MUSIKALISCHER ABEND UNTER FREUNDEN



Lustig ging es zu ...



♥ Im Marta-Schanzenbach-Haus hat am 06. März ein »musikalischer Abend unter Freunden« stattgefunden. Geladen waren all jene Freunde und Unterstützer, die in irgendeiner Form mit der Einrichtung zu tun haben. So zum Beispiel der Filialeiter der benachbarten Volksbank, der beim AWO-Sommerfest des Ortsvereins seit Jahren ehrenamtlich hinter dem Grill steht, die Sportlerinnen und Sportler, die sich beim Firmenlauf das AWO-Trikot überstreifen, oder die Damen vom AWO-Ortsverein, die das alljährliche Herbstfest mit ihrem Bastelstand unterstützen.

Sie waren alle da. Und sie waren nicht die einzigen. Allerdings könnte man eine gesamte Ausgabe dieses Heftes füllen, um alle jene Menschen zu erwähnen, die den Abend bereicherten und die mit den vielfältigsten Aufgaben und Aktionen den Alltag des Marta-Schanzenbach-Hauses mitgestalten, in dem sie sich in das Geschehen einbringen. Damit wäre der Begriff »unter Freunden« erklärt. Was aber hat es mit der Aussage

»musikalischer Abend« auf sich? Nun, Musik gab es natürlich auch. Aber nicht von einem bestimmten Chor oder einer einzelnen Gruppe. Auch gab es keine klassische Theaterbestuhlung. Vielmehr war es ein legeres Beisammensein. Und die einzelnen Auftritte gestalteten jene Musikerinnen und Musiker, die im Jahresverlauf für Musik im Marta-Schanzenbach-Haus sorgen. Da waren zum Beispiel die beiden Akkordeonspieler, die bei Grill- oder Terrassenfesten oder bei Faschachtsveranstaltungen die Bühne betreten. Oder der geniale Alleinunterhalter, der Jahr für Jahr die Personalfeier rockt. Andrea Fey, Gitarrenlehrerin an der VHS und zweimal im Jahr bei uns zu Gast, sorgte mit ihrer Gitarrengruppe für Unterhaltung. Man könnte ewig weiter erzählen, aber die Worte können nur schwer beschreiben, wie cool und wie spaßig der Abend tatsächlich war.

Ach ja, leckere Canapés gab es auch. Aber das sei nur am Rande erwähnt. ♥



... beim musikalischen
Abend unter Freunden.

DIE LANDESGARTENSCHAU 2018 IN LAHR

Ein Erlebnis der besonderen Art

♥ Mit Fug und Recht kann behauptet werden, dass die Stadt Lahr von April bis Oktober 2018 der Nabel der Ortenau sein wird. In diesem Zeitraum findet nämlich in dieser südlichen Kreisgemeinde die Landesgartenschau (kurz: LGS) statt. Über drei miteinander verbundene Gelände präsentiert sich alles, was mit der Pflanzenwelt direkt und indirekt zu tun hat. Abgerundet wird das Ganze durch zahlreiche Veranstaltungen, Vorführungen und Präsentationen. Kurzum, es gibt ein buntes und vielfältiges Rahmenprogramm.

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Marta-Schanzenbach-Hauses konnten sich selbst ein Bild von der LGS machen, fand im Juni doch ein großer Ausflug zur LGS statt (genauer Bericht in der nächsten Ausgabe).

Aber auch allen anderen Leserinnen und Lesern sei ans Herz gelegt: Der Ausflug lohnt. ♥



Landesgartenschau
Lahr 2018
12. April bis 14. Oktober

SPRICHWÖRTER

kurz erklärt



BLAU MACHEN

Wird einem unterstellt, dass man »blau mache«, so bedeutet dies nichts anderes, als dass man faul herumsitzt und nichts tut.

Dieses Sprichwort kommt ursprünglich aus dem Färberhandwerk. Die chemische Zusammensetzung des Farbstoffs Blau verlangte nämlich die Oxidation (Reaktion mit Sauerstoff). Nur so kam der Farbton Blau zur Geltung. Solange dieser chemische Prozess ablief (und das dauerte eine ganze Weile), warten die Färber ab und waren zum Nichtstun gezwungen. Daher der Ausdruck »blaumachen«.

TORSCHLUSSPANIK

Wer Angst hat, etwas zu verpassen, dem sagt man die sogenannte »Torschlusspanik« nach. Der Ursprung dieses Sprichwortes führt in die Hansestadt Hamburg. Das eigentliche Stadtgebiet beschränkte sich einst auf den heutigen Innenstadtkern. Das schon damals berühmte Vergnügungsviertel der Reeperbahn lag dagegen außerhalb. Wer etwas erleben wollte, musste das Stadtgebiet durch ein Tor verlassen. Am Abend schließlich wurde das Tor geschlossen und man hatte drei Möglichkeiten. Entweder man fand pünktlich zurück (was die meisten Hamburger auch vorzogen). Oder man musste nach Torschluss einen Geldbetrag zahlen, um passieren zu dürfen (geschah nur zähneknirschend). Und schließlich konnte man die Nacht auch außerhalb der Stadtmauern verbringen (was keine gute Idee war, weil sehr gefährlich). Deshalb verfielen die Bürger, die sich dann noch außerhalb des Stadtkerns von Hamburg befanden, mitunter in die sprichwörtliche »Torschlusspanik«.



EIN GANZ BESONDERES KLANGERLEBNIS

Der Chor »Jungbrunnen« zu Besuch im Marta-Schanzenbach-Haus

♥ Offenburger Chor der Deutschen aus Russland »Jungbrunnen«, so lautet die offizielle Bezeichnung jenes einzigartigen Chors, der sich durch eine schier unglaubliche Klangfülle auszeichnet.

Im Marta-Schanzenbach-Haus kann man sich davon jedes Frühjahr aufs Neue überzeugen. Dann nämlich kommt der Chor »Jungbrunnen« zu Besuch, um eine ganze Stunde lang einen Liedvortrag nach dem anderen zum Besten zu geben. Ohne Pause und fast ohne einmal durchzuatmen. Nicht nur die Liedauswahl ist dabei etwas Besonderes, sondern vor allem das Klangvolumen. Ohne Verstärker, Lautsprecher oder sonstiger Elektronik erfüllen die Sängerinnen und Sänger das Erdgeschoss mit ihren Melodien. Entsprechend beeindruckt lauschen die Bewohnerinnen und Bewohner des Marta-Schanzenbach-Hauses. Auch im nächsten Jahr gerne wieder. ♥



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.
Tel. 0781 6206-0

Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr
Freitags 8.00 – 14.00 Uhr



Daniel Stadler
Einrichtungsleitung
daniel.stadler@awo-baden.de



Frank Wickertsheim
Pflegedienstleitung
frank.wickertsheim@awo-baden.de



Nicole Eble
Verwaltung
nicole.eble@awo-baden.de



Martina Jekal
Verwaltung
martina.jekal@awo-baden.de



Doris Stoll
Leitung Soziale Betreuung
shd.szoffenburg@awo-baden.de



Claudia Galinski
Hauswirtschaftsleitung
hwl.szoffenburg@awo-baden.de



Sharon Krumm
Verwaltung
sharon.krumm@awo-baden.de



Ralf Herrmann
Technischer Hausmeister

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.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Daniel Stadler und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus 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

Marie-Therese Allnoch-Brüggemann

WUSSTEN SIE SCHON ...

DAS MARTINSHORN

Der erste Gedanke, dass das Martinshorn etwas mit dem Namen »Martin« zu tun hat, ist nicht ganz abwegig. Allerdings auf eine andere Art und Weise, als man es vermutet.

In den 50er-Jahren des vorigen Jahrhunderts erfand die Firma Max B. Martin ein Signalhorn für Feuerwehr und Polizei. Dieses Signalhorn erzeugte den noch heute typischen Warnton. Über viele Jahre war es dann auch die Firma Martin, die exklusiv diese Signalhörner herstellen und vertreiben durfte. Seither steht der Begriff »Martinshorn« stellvertretend für alle Signalhörner. Wobei: Ginge man streng nach der korrekten Namensgebung, so müsste das Signalhorn nicht Martinshorn sondern Martin-Horn heißen.



KÖLNISCH WASSER

»Eau de Cologne«, so lautet die ursprüngliche Bezeichnung für Kölnisch Wasser – als Hommage an seine Wahlheimatstadt Köln. Der Erfinder des Kölnisch Wasser, der Parfümeur Johann Marina Farina, kreierte dieses weltbekannte Duftwasser bereits Anfang des 18. Jahrhunderts, wobei Kölnisch Wasser noch heute nach der Originalrezeptur hergestellt wird.

Die bekannteste Sorte ist dabei 4711, wobei dieser Markenname auf die Hausnummer des damaligen Stammhauses der Parfümerie zurückgeht.

Das Gerücht, Kölnisch Wasser wurde als Mittel gegen die Pest erfunden, hält sich zwar hartnäckig, kann aber bis heute nicht bestätigt werden.

