

MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus



Zeigen Sie Standhaftigkeit!
Hilfreiche Tipps zur Sturzprophylaxe



»Highlife in Tüten«
Die 2016er Fasent



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg

»Neues Jahr, neues Glück«



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

So lautet ein landläufiges Sprichwort, das sich vor allem zum Jahreswechsel großer Beliebtheit erfreut. Mitunter sind die Worte durchaus angebracht. Dann, wenn einem im alten Jahr tatsächlich ein Schicksalsschlag oder anderes Unglück widerfahren ist. Oftmals jedoch wird die Hoffnung ins Jahr bei Dingen gesetzt, die man in den vergangenen zwölf Monaten einfach nicht zustande brachte. Anstatt die Angelegenheit anzugehen, lässt man die Zeit verstreichen und geht davon aus, dass ab Punkt Neujahr alles besser wird. Dass dem meist nicht so ist, besagt ein anderes Sprichwort, nämlich: »Jeder ist seines Glückes Schmied.«

Überhaupt gibt es (zu) viele Menschen, die ihre (Lebens)Zeit in der Hoffnung verstreichen lassen, dass es irgendwann besser oder zumindest anders wird. Und während sie auf Besserung warten, geht ihnen der Sinn für den Augenblick verloren. Das ist sehr schade, denn unsere Lebenszeit ist nicht unendlich. Deshalb sollten wir nicht darauf hoffen, dass die Zeit möglichst schnell vergeht und in Zukunft alles besser wird. Vielmehr sollten wir öfter einmal innehalten und den Moment genießen.

Einmal innehalten können auch Sie, liebe Leserinnen und Leser – und zwar in diesem Augenblick, wo Sie das neue Marta-Schanzenbach-Journal in den Händen halten. Und sich hoffentlich etwas Zeit für die vielfältigen Artikel und Berichte nehmen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und im Jahr 2016 zahlreiche schöne und genussvolle Momente.

Mit den besten Grüßen
Ihr Daniel Stadler

ALLGEMEINE THEMEN

Zeigen Sie Standhaftigkeit! 04
Hilfreiche Tipps zur Sturzprophylaxe

AKTUELL

»Highlife in Tüten« 08
Die 2016er Fasent

Aus der Natur 11
Obst und Gemüse – wo liegt der Unterschied?

Helmut Rinkel 12
Ein Offenburger Original

Butter bei die Fische! 14
Sprichwörter kurz erklärt

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



ZEIGEN SIE STANDHAFTIGKEIT!

In den Seniorenzentren der AWO Baden sind Bewegungsangebote fester Bestandteil im Wochenprogramm. Sie steigern nicht nur allgemein das gesundheitliche Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner, sondern sie sind gleichsam Teil der Sturzprophylaxe. Denn das Risiko, im Alter zu stürzen, steigt mit jedem Lebensjahr. Hier erläutern die Experten aus den Einrichtungen, wie sie dem entgegenwirken und warum das sogar Spaß macht.

♥ Die schlechte Nachricht vorweg: Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sind es sogar 50 Prozent. Wer einmal schmerzhaft hingefallen ist, wird vorsichtig. Durch Angst und Unsicherheit sinkt die Bewegungsfreude. Vor allem in der dunklen Jahreszeit wollen viele Seniorinnen und Senioren gar nicht mehr vor die Tür gehen. Folge: Die Muskelkraft lässt nach, wodurch das Risiko erneut

zu stürzen, erheblich steigt. »Ein Teufelskreis«, sagen die Fachleute. »Wer sich einigelt und verkrampft, traut sich körperlich immer weniger zu.«

In den Seniorenzentren der AWO Baden kennt man dieses Risiko, weiß aber auch, wie man ihm entgegenwirkt. Denn das ist die gute Nachricht: Durch regelmäßiges Training kann man bis ins hohe Alter seine Motorik erhalten und sogar verbessern!

Die Bewegungsangebote in den Einrichtungen bringen nicht nur Spaß und Abwechslung, sondern stärken auch die Standhaftigkeit. Verminderte Reaktion, Schwindel und Sehschwäche können durch ein gutes Zusammenspiel von Nervensystem und Muskeln zumindest teilweise kompensiert werden. Gemeinsam mit den Physiotherapeuten stärken Bewohnerinnen und Bewohner daher ihre Muskeln und erhalten ihre Beweglichkeit. Auch wer im Rollstuhl sitzt oder

demenziell erkrankt ist, wird aktiviert: Ob im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen – für jede Art der Einschränkung gibt es zahlreiche Übungsmöglichkeiten.

Zu leicht wollen die Kursleiterinnen und Kursleiter es den Teilnehmenden aber nicht machen: »Wichtig ist eine gewisse Herausforderung, denn anspruchsvollere Aufgaben machen mehr Spaß und sind außerdem gut fürs Selbstbewusstsein.« Die Übungsleitung lässt die Übenden auf Kippelbretchen und Igelbällen die Balance

halten. Neben Gleichgewicht ist Kraft ganz entscheidend. Schon ab dem 30. Lebensjahr verliert der Mensch jährlich 1 bis 2% seiner Muskelmasse. Sie wird peu à peu durch Fett und Bindegewebe ersetzt. Irgendwann braucht man viel länger, um zum Beispiel aufzustehen oder über die Straße zu gehen, weil die Muskeln nicht mehr so elastisch sind. Deshalb kann man gar nicht früh genug mit dem Training anfangen.

Auch andere Faktoren können das Sturzrisiko verringern. Dazu ge-

hört gesunde Ernährung mit ausreichender Proteinzufuhr (Milch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier), wobei insbesondere Milchprodukte als Kalziumquelle wichtig sind. Wer Probleme mit den Augen hat, übersieht Stolperfallen schnell. Die regelmäßige Kontrolle der Sehleistung und die Unterstützung durch Sehhilfen leisten also gleichfalls einen Beitrag zur Sturzprophylaxe. Ebenso kommt es auf die richtige Kleidung an. In zu großen oder zu kleinen Schuhen hat niemand guten Halt – festes Schuhwerk ist das A und O! ♥

»Wichtig ist eine gewisse Herausforderung, denn anspruchsvollere Aufgaben machen mehr Spaß und sind außerdem gut fürs Selbstbewusstsein.«



STURZPROPHYLAXE

im Marta-Schanzenbach-Haus

♥ Mehrmals wöchentlich finden auf den verschiedenen Wohngruppen Bewegungsangebote statt. Die spielerische Bewegungsgymnastik in der Gruppe stärkt die Muskulatur und erhält die Beweglichkeit. Doch auch der Spaß darf nicht zu kurz kommen: Ball-, Sitz- und Bewegungsspiele sowie der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten wie Tücher und Kissen sorgen für Abwechslung.

Neue Betreuungskräfte lernen die Gestaltung der Angebote durch die Leitung der Sozialen Betreuung. Als Grundsatz gilt: »Die Übungen sollen nicht weh tun, aber anstrengend dürfen sie ruhig sein.« Wie wichtig diese Regel ist, konnte vor einiger Zeit bei einem Sturzpräventionsprogramm, gefördert durch die AOK, erlebt werden. Dazu kam ein externer Physiotherapeut ins Haus und arbeitete mit Hanteln und Gewichten, während die Übungen primär im Stehen stattfanden. Für viele Bewohnerinnen und Bewohner war diese Art des Trainings zu anstrengend, was schnell zu Lustlosigkeit führte. Wir bleiben daher bei der »spielerischen« Form des Bewegungstrainings und freuen uns über das Urteil eines Bewohners, der nach dem Training sagte: »Dat war jetzt nit schleecht.« ♥

WORAN ERKENNT MAN EIN ERHÖHTES STURZRISIKO?

- Verwendung von Hilfsmitteln wie Stock oder Rollator
- Der Körper schwankt beim Gehen.
- Die Schritte sind schlurfend, Füße werden nicht vom Boden abgehoben.
- Gehlinie kann nicht gehalten werden.
- Die Kombination von Sprechen und Gehen funktioniert nicht mehr (man muss beim Sprechen stehen bleiben).

WAS SIND DIE URSACHEN VON STÜRZEN?

- Fehlende Muskelkraft der Beine
- Fehlende Koordination, besonders fehlendes Gleichgewicht
- Eingeschränktes Seh- und Hörvermögen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Schwindel, niedriger Blutdruck
- Stolperfallen wie glatter Untergrund, schlechte Beleuchtung, unebene Böden, lose Teppiche, auf dem Boden liegende Kabel, Türschwellen, zu hohe/steile Stufen
- Ungünstiges Schuhwerk, unpassende Bekleidung

7 ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

Natürlich lassen sich Stürze nicht immer verhindern, aber jeder kann etwas für die eigene Standfestigkeit tun. Wir zeigen Übungen, die man auch alleine durchführen kann – damit Sie stets auf sicheren Beinen stehen!

1

AUFSTEHEN UND SETZEN



- Füße sind in Schrittstellung
- Abwechselnd mit rechtem und linkem Bein aufstehen
- 6 x pro Seite

2

BALANCIEREN IM TANDEMSTAND



- Füße stehen auf einer Linie, Zehen berühren die Ferse
- Bis 30 Sekunden ausbalancieren
- Beine wechseln

3

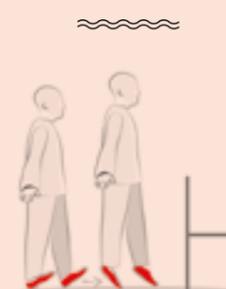
RUMPF DREHEN IM STAND



- Abwechselnd über rechte und linke Schulter schauen
- Füße so eng wie möglich aneinanderstellen
- 5 x pro Seite

4

FERSEN- UND ZEHENSTAND



- Gewicht von Fersen auf Zehenspitzen verlagern
- 3 x 5 Fersen-/Zehenwechsel

5

DREHUNG UM DIE EIGENE ACHSE



- 5 x in jede Richtung

6

GLEICHGEWICHT HALTEN IM EINBEINSTAND



- Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten
- 5 x pro Bein für 10 Sekunden

7

GLEICHGEWICHT HALTEN WÄHREND BEINBEWEGUNG



- Ein Bein vor- und zurückbewegen
- 5 x pro Bein



»HIGHLIFE IN TÜTEN«

Die 2016er Fasent im Marta-Schanzenbach-Haus

WARUM WIR FASCHING FEIERN

♥ Jedes Jahr am 11.11. um 11:11 Uhr gibt es für die Narren Grund zu feiern: Die Faschingszeit beginnt. Lustige Kostüme, Umzüge mit bunten Wagen und stimmungsvolle Musik gehören fest zur 5. Jahreszeit. Doch woher kommt dieser Brauch eigentlich?

Früher ging man davon aus, dass der Karneval auf germanische oder keltische Bräuche zurückzuführen sei. Denn schon in der vorchristlichen Zeit feierten die Menschen das Ende des Winters, indem sie als Dämonen verkleidet mit Trommeln und Schellen ein großes Spektakel veranstalteten, um so die bösen Geister zu vertreiben.

Heute halten es Wissenschaftler für wahrscheinlicher, dass die Faschingsfeier einen christlichen Ursprung hat: Sie kennzeichnet den Beginn der Fasten-

zeit, die am Aschermittwoch beginnt und Ostersonntag endet. Vor dieser langen Zeit des Verzichts wird sich auf der Faschingsfeier noch einmal richtig ausgetobt: Es wird getrunken, fettig gegessen und auf den Putz gehauen.

DER SCHMUTZIGE DUNSCHDIG

Gleich am ersten »offiziellen« Fasnachtstag ging es hoch her im Marta-Schanzenbach-Haus. Nicht nur, dass das Betreuungsteam einen bunten Spieleparcours für die Bewohner aufgebaut hatte. Auch der Besuch des benachbarten Kindergartens mit Liedvorträgen und Gizigrufen sorgte für viel Freude bei den Besuchern und Gästen. Höhepunkt des Vormittags war der Einzug der Albersböschner Narrenzunft »Waldwurz«, die die Stimmung zum Beben brachten. Das Ganze gipfelte schließlich in einer Polonaise quer durchs Erdgeschoss der Einrichtung.

Die Albersböschner Narrenzunft »Waldwurz« forderte zur Polonaise auf – wer kann da schon widerstehen?



Fröhlich singende Kindergartenkinder und der Spieleparcours für Bewohnerinnen und Bewohner brachten ordentlich Stimmung ins Haus.



FASENT FRIDIG

Nicht weniger stimmungsvoll ging's am nächsten Tag gleich weiter. Am Fasentsfreitag war der Speisesaal Mittelpunkt des Geschehens. Bunte Unterhaltung mit Musik und Schunkeln war angesagt. Wobei zum Thema »Musik« eine besondere Überraschung auf dem Programm stand. Der Musikverein Offenburg e.V. (einstmals Fürst Bismarck) zog musikalisch in die Einrichtung ein, um mit fescher Guggemusik den Nachmittag musikalisch zu umrahmen. Und auch hier trifft, wie schon am Vortag, die Überschrift den Nagel auf den Kopf: »Highlife in Tüten«. ♥



*Zusammen sitzen,
zusammen schunkeln,
zusammen lachen – am
Fastenfreitag wurde
Gemeinschaft musika-
lisch erlebt.*



AUS DER NATUR

Obst und Gemüse – wo liegt der Unterschied?

♥ Gelegentlich taucht die Frage auf, ob es sich bei der Pflanze, die man gerade vor sich hat, um Obst oder um Gemüse handelt. Damit ist weniger die Art und Weise gemeint, wie wir das Ganze verwenden, zubereiten oder zuordnen. Vielmehr ist an die botanische Zugehörigkeit gedacht. Die Grenzen zwischen Obst und Gemüse sind dabei fließend – doch gibt es einige Kriterien, an denen man das Ganze festmachen kann.

Pauschal ist der Fruchtzucker ein erstes Kriterium. Pflanzen, die Fructose enthalten und damit süß schmecken, werden gemeinhin als Obst bezeichnet. Doch unter botanischen Gesichtspunkten ist ein zweites Kriterium von noch größerer Bedeutung. Obst wächst an Bäumen und Sträuchern, die viele Jahre oder gar Jahrzehnte immer wieder Früchte tragen. Jene Pflanzen dagegen, die Gemüse hervorbringen, sind nach der Ernte zumeist nicht mehr zu verwenden. Egal ob Kartoffelkraut, Sellerieknolle, Zucchini-Gemüse oder Erbsenstrauch – im nächsten Frühjahr muss zumeist neu gesetzt werden. ♥



Er nimmt sich mit seinem Charme auch gern selbst auf die Schippe: Helmut Rinkel

HELMUT RINKEL

Ein Offenburger Original und ein allseits beliebter Bewohner im Betreuten Wohnen der AWO

Hätte der Begriff »Trockener Humor« einen Namen, er müsste Helmut Rinkel heißen.

Herrlich, wie dieser Mann »aus der Hüfte schießt«. Ohne eine Miene zu verziehen, sorgt er beim Gegenüber regelmäßig für große Augen. Allerdings nie auf Kosten anderer. Vielmehr nimmt er sich mit seinem verschmitzten Charme lieber selbst auf die Schippe.

Wahrscheinlich ist der Gute deshalb so beliebt, was auch in seinen zahlreichen Freund- und Bekanntschaften zum Ausdruck kommt. Im Betreuten Wohnen des Marta-Schanzenbach-Hauses kann man dies regelmäßig erleben – nämlich immer dann, wenn ein Wohnungswechsel ansteht. Kaum ein Neueinzug, bei dem der Neumieter nicht verkündet, dass er den Rinkel-Helmut kennt. Sei es aus dem Stadtteil, durch die Gartenfreunde oder aus alten Burda-Zeiten.

Stichwort Betreutes Wohnen der AWO:

Hier wohnt Helmut Rinkel gemeinsam mit seiner Frau seit nunmehr zehn Jahren. Und auch zu diesem Thema hat der »Jubilant« eine Anekdote parat: »Den Einzugstermin kann ich mir gut merken. Es war der 06.06.2006«, weiß Helmut Rinkel zu berichten. Mehr als 10 Jahre war Helmut Rinkel übrigens beim Offenburger Druckverlag Burda angestellt. Gute 30 Jahre gehörte Helmut Rinkel dem Betrieb an, dann »beendete« der Ruhestand die Zusammenarbeit. Während seiner Zeit bei Burda brachte er es bis zum Leiter der Abteilung »Kostenrechnung – Verlag«.

Die frühen Berufsjahre hingegen waren von der Bereitschaftspolizei geprägt. Die Dienstzeit hier betrug zwei Jahre. Hierbei war Helmut Rinkel sogar »Teilzeitschwabe«. Sechs Monate verbrachte er näm-

lich in Biberach an der Riß (Oberschwaben). Doch die Gälfießler waren gnädig und ließen ihn wieder über die Landesgrenze zurück ins schöne Badnerland. Gut so, denn sonst wäre er nicht mit seiner Lieselotte zusammen. Die gemeinsamen Ehejahre toppen sogar die Zeit bei Burda. Seit nunmehr 55 Jahren sind die beiden verheiratet.

Was die Freizeit von Helmut Rinkel angeht, so lässt er es inzwischen deutlich ruhiger angehen. Zweimal die Woche einen Skat mit der Männergruppe auf der Dachterrasse des Betreuten Wohnens klopfen. Das ist inzwischen zu einem festen Bestandteil geworden. In früheren Jahren führte ihn dieses Spiel sogar bis in die Offenburger Partnerstadt Altenburg, wo er prompt das erste Freundschaftsturnier gewann. Dazu kamen Mitgliedschaften bei der DLRG, bei den Gartenfreunden und im Angelsportverein.

Schlecht für die Fische: Helmut Rinkel hat die Goldene Ehrennadel des Vereins. Gut für die Fische: Die Rute hat er inzwischen an den Haken gehängt.

Diesen Bericht über Helmut Rinkel könnte man beliebig fortsetzen. Zahlreiche Anekdoten und Geschichten weiß er zu berichten und ein zweistündiges Gespräch mit ihm sorgt nicht nur für ein ständiges Schmunzeln, sondern vergeht auch wie im Flug.

Anzumerken sei abschließend, dass er in der Hauptstraße 13 (schräg gegenüber der evangelischen Stadtkirche) aufgewachsen und somit ein waschechter Offenburger ist. Somit sei ihm auch der »Teilzeitschwabe« verziehen. ♥

WIESO, WESHALB, WARUM?*Sprichwörter kurz erklärt*

BUTTER BEI DIE FISCHER!

♥ Zugegeben – bei uns ist dieses Sprichwort nicht unbedingt ein Bestandteil des täglichen Sprachgebrauchs. Im Norddeutschen gehört es jedoch zum allgemeinen Wortschatz. Was aber bedeutet es, wenn jemand den Satz »Butter bei die Fische« in den Mund nimmt? Über den Ursprung des Ausdrucks ist nichts bekannt. Hier gibt es nur vage Vermutungen, die in folgende Richtung zielen:

Ein Fischgericht ist erst dann vollständig, wenn Butter dazu serviert wird. Dadurch gibt das Ganze ein geschmacklich abge-

rundetes Gesamtbild. Ruft man also jemanden den Ausdruck »Nun gib aber mal Butter bei die Fische.« zu, so meint man nichts anderes, als dass er eine Sache, eine Angelegenheit vervollständigen bzw. zu Ende bringen soll.

Auch im übertragenen Sinn gilt dieses Sprichwort. Wenn jemand in seiner Aussage nicht eindeutig wird oder etwas unklar ist, so kann man ihn auch auffordern »Butter bei die Fische« zu geben. Damit meint man, dass Klartext geredet werden soll bzw. dass endlich das Wesentliche gesagt wird. ♥

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



Sinaida Neupert
Verwaltung
sinaida.neupert@awo-baden.de



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



Doris Stoll
Leitung Soziale Betreuung
doris.stoll@awo-baden.de



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



Manuela Lippold
Küchenleitung
kueche.szoffenburg@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.
Hohenzollerstraße 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

Maren Menge

WUSSTEN SIE SCHON, ...



➔ Hummeln sind die einzigen Insekten, die rückwärts fliegen können – und haben damit fast ein Alleinstellungsmerkmal. Einzig der Kolibri beherrscht ebenfalls diese Kunst.



➔ Leckt man eine Briefmarke ab, so nimmt man rund $\frac{1}{4}$ Kilokalorien zu sich. Ein erwachsener Mensch müsste also rund 8.000 – 10.000 Briefmarken ablecken, dann wäre sein Tagesbedarf an Energie gedeckt.



➔ Würde man seine Fingernägel ein Leben lang nicht schneiden, so kämen diese bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80 Jahren auf eine Gesamtlänge von rund 60 Metern.



➔ Angstschweiß ist in der deutschen Sprache das Wort, das die meisten aneinandergereihten Konsonanten (Mitlaute) besitzt. Zwischen dem A und dem E befinden sich deren acht.



➔ Menschen und Schweine sind die einzigen Lebewesen, die einen Sonnenbrand bekommen können. Da die Haut von beiden sehr ähnlich ist, kann man Menschen mit starken Brandverletzungen Schweinehaut transplantieren.