

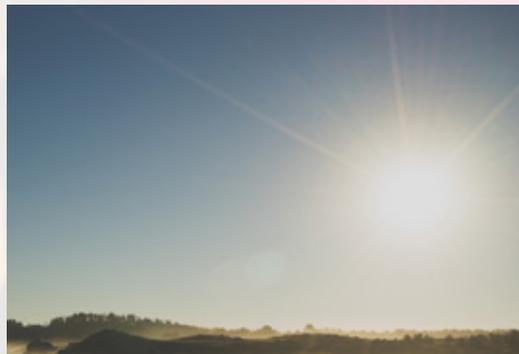
# MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus



**Musik liegt in der Luft**  
*Ein Wundermittel ohne Nebenwirkungen*



**Es werde Licht**  
*Richtig mit UV-Strahlen umgehen*



Seniorenzentrum  
Marta-Schanzenbach-Haus  
Offenburg

## Liebe Leserinnen und Leser,



**Daniel Stadler**  
Einrichtungsleiter

es tut sich was im Marta-Schanzenbach-Haus. Mit dem neuen Jahr hat eine unglaubliche Dynamik Fahrt gewonnen, die sich in zahlreichen Projekten niederschlägt. Die fast schon obligatorischen Veranstaltungen mit Besuchen von Kindergruppen und Chören sollen natürlich nicht unerwähnt bleiben. Ebenso wenig das allseits beliebte Ausflugsprogramm, das mit den ersten Sonnentagen im Mai seinen Startschuss fand.

Was sich in diesem Jahr als neu erweist, ist die (Um)Gestaltungsvielfalt, die durch die Einrichtung strömt. Das ehemalige Bettenlager ist nun ein schön gestalteter Konferenzraum (siehe Bericht auf Seite 12), der ehemals drückend wirkende Cafébereich im Erdgeschoss erstrahlt nun hell und freundlich (siehe Bericht auf Seite 13). Und nähere Einzelheiten über das groß angelegte Projekt im Außenbereich mit Laubengang und Hochbeet können Sie, liebe Leserinnen und Leser, in der nächsten Ausgabe des Marta-Schanzenbach-Journals nachlesen. Dann, wenn das Ganze endgültig fertiggestellt wurde.

»Stillstand bedeutet Rückschritt«. So besagt es zumindest ein weitläufig bekanntes Sprichwort. Wenn dies tatsächlich stimmen sollte, dann macht das Marta-Schanzenbach-Haus gerade einen recht flotten Fortschritt. Von Dingen wie neuem Hygienekonzept für Pflege und Hauswirtschaft oder Weiterbildungsoffensive für das Personal haben wir noch gar nicht gesprochen.

Viel Spaß beim Lesen von Ausgabe 02/2016 wünscht Ihnen

Mit den besten Grüßen  
Ihr Daniel Stadler

### ALLGEMEINE THEMEN

**Musik liegt in der Luft** 04  
*Ein Wundermittel ohne Nebenwirkungen*

### AKTUELL

**Das war der Hammer!** 08  
*Kindermusical im Marta-Schanzenbach-Haus*

**Ich lass' Dich nicht hängen!** 09  
*Give-away einmal anders*

**Es werde Licht** 10  
*Richtig mit UV-Strahlen umgehen*

**Durch Raum und Zeit!** 12  
*Der neue Konferenzraum*

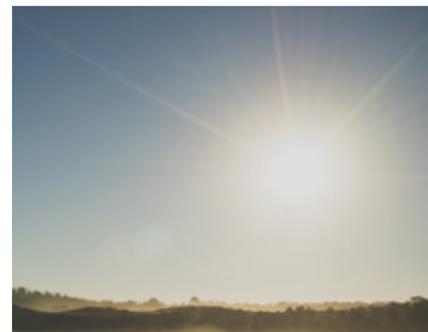
**La dolce vita!** 13  
*Italienisches Flair erleben*

### MITMACHEN

**Rätselspaß** 14

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartner auf einen Blick** 15



# MUSIK LIEGT IN DER LUFT!

»OHNE MUSIK WÄRE DAS LEBEN EIN IRRTUM!«  
— FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE



♥ *Sanft oder aggressiv, laut oder leise, besonnen oder wechselhaft: Musik ist so vielseitig wie unsere Gefühle und nimmt nicht selten Einfluss auf unsere Stimmung. Macht nicht das Lieblingslied gleich gute Laune? Rührt nicht manche Melodie zu Tränen? Musik ist die Sprache des Gefühls und spielt darum auch in den Seniorenzentren der AWO Baden oft die erste Geige.*

Auf ein Alter von rund 35.000 Jahre werden die Knochenflöten geschätzt, die auf der Schwäbischen Alb gefunden wurden und als früheste bekannte zum Musizieren hergestellte Instrumente gelten. Musik wird für die Menschheit jedoch schon lange vor dieser Zeit eine wichtige Rolle gespielt haben und zwar in allen Kulturen. Per Gesang wurden an den Lagerfeuern Geschichten weitervererbt und so der kulturelle Schatz bewahrt. Lieder geben als Kinder ihrer Zeit einen tiefen Einblick in die Weltvorstellung, den Glauben und das Lebensgefühl einer Epoche.

Auffällig ist, welche hohen sozialen Stellenwert die Musik seit jeher einnimmt: Sie bringt Menschen zusammen – beim gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren. Als soziales Wesen hat der Mensch den Wunsch, sich mitzuteilen, und die Musik gilt als die Sprache des Gefühls. Egal ob instrumental oder mit Gesang, sie weckt Empfindungen und Erinnerungen.

## **DAS WUNDERMITTEL OHNE NEBENWIR- KUNGEN**

In erster Linie macht Musik Spaß und doch kann sie viel mehr: Musik hören und Musik machen steigern die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit, sie regen die Fantasie an, fördern die Kreativität und stärken zugleich die Konzentration. Mit dem Wissen,

dass Musik unser seelisches Befinden beeinflusst, wird sie außerdem eingesetzt, um Depressionen und Ängste abzubauen, das Selbstbewusstsein zu steigern und emotionale Sicherheit zu geben.

Doch nicht nur Seele und Geist reagieren positiv auf Musik. Auch in der Körperarbeit spielt sie eine wichtige Rolle, da sie in Bewegung versetzt und beim Sport motiviert. Und auch regelmäßiges Singen wirkt sich laut dem Musikpsychologen Karl Adamek positiv auf die körperliche Gesundheit aus: »Singende Menschen sind im Vergleich zu nicht singenden Menschen durchschnittlich psychisch und physisch gesünder. Beim Singen entfalten sie ihre ureigenen, jederzeit verfügbaren musiktherapeutischen Selbstheilungskräfte. Fröhliches Singen scheint zur Ausschüttung körpereigener Botenstoffe zu führen, die den Hormonhaushalt und die Immunabwehr steuern.« Im sozialen Miteinander stärkt gemeinsames Singen und Musizieren das Zusammengehörigkeitsgefühl einer Gruppe und schafft eine Verbindung zwischen ihren Mitgliedern. Musik ist eine Form der Kommunikation, die weitere Kommunikation in Gang setzt, weil sie die Kontaktfreudigkeit steigert und die Gemeinschaft sowie die Solidarität fördert.

## MUSIK IM SENIORENZENTRUM

Eben weil Musik so viel Positives bewirken kann, ist sie im Alltag der Seniorenzentren der AWO Baden fest verankert. Die Auswahl an Angeboten ist vielfältig: Viele Einrichtungen haben einen Heimchor, der regelmäßig probt und alle zum Mitsingen einlädt. Gesungen wird, was Freude macht. Besonders beliebt sind die bekannten Lieder, denn hier sitzen Text und Melodie. Ob Volkslieder, Schlager, Kir-

chenlieder oder alte Kinderlieder – meist sind diese mit besonderen Erinnerungen verknüpft. Auch die Bewegungsangebote sind stark durch den Einsatz von Musik geprägt. Beim Sitztanz ist die Musik nicht wegzudenken und auch bei der Sitzgymnastik lässt sie eine kleine Anstrengung vergessen und steigert den Spaß an der Bewegung.

Keine Party ohne Musik! Größere Veranstaltungen und Feste in den Einrichtungen werden von musikalischen Gästen mit deren Auftritten bereichert. Jung und Alt spielen und singen für die Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht nur lauschen und fleißig Applaus spenden, sondern sich auch gern zu einem Tänzchen hinreißen lassen. Und auch zu den jahreszeitlichen Festen darf die musikalische Begleitung nicht fehlen. Wie schafft man schneller Weihnachtsstimmung als beim gemeinsamen Singen von »Schneeglöckchen«? Und auch Fasching wäre ohne kräftigen Gesang und gut gelauntes Schunkeln nur halb so lustig. Lieder führen die Bewohne-



Musik gibt bei vielen Veranstaltungen den Takt an.

rinnen und Bewohner durch das Jahr, stimmen auf die Feste ein, heißen Jahreszeiten willkommen und erweisen selbstverständlich auch den Geburtstagskindern die Ehre.

Wenn also Musik über die Flure des Seniorenzentrums schallt, hat das gleich mehrere positive Effekte: Sie schafft Abwechslung im Alltag, hebt die Stimmung und hält mit bekannten und neuen Stücken geistig und körperlich fit.

## DEMENZ UND MUSIK

Aufgrund dieser Eigenschaften kommt der Musik auch im Umgang mit Demenz eine wichtige Rolle zu. Sie ist ein möglicher Schlüssel zu Freude, Kommunikation und Teilhabe, weil sie eben nicht kognitiv, sondern vor allem emotional anspricht und auch auf nonverbaler Ebene funktioniert. Es ist erstaunlich, dass Menschen, denen häufig der eigene Name entfällt, die Lieder aus Kindheit und Jugend leicht über die Lippen gehen. Text und Melodie sind vertraut, und so bringt das Singen nicht nur Freude, sondern auch ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung.

Das »musikalische Gedächtnis« ist keine feste Region im Gehirn. Stattdessen zeichnet es sich durch ein dichtes Netz aus Verknüpfungen zwischen den Bereichen für Emotionen, Motorik, Sprache und Verhalten aus. Ausreichend erforscht ist die Auswirkung der Musiktherapie bei Alzheimerpatienten nicht. Die Praxis zeigt aber, dass die häufig auftretende Unruhe mit ihr gelindert werden kann. Wer gemeinsam singt, schafft eine wunderbare Nähe und ein Gefühl der Geborgenheit. In den Seniorenzentren der AWO Baden wird daher keine Gelegenheit ausgelassen, gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lied anzustimmen. ♥

» In unserem Haus gibt es ein breites musikalisches Angebot. Neben Veranstaltungen wie Konzerten und Auftritten von Tanzgruppen finden Singkreise statt.

Die Bewohnerinnen und Bewohner besuchen die Konzerte in unserem Haus gern und treiben die Musiker durch rhythmisches Klatschen zu Höchstleistungen an. Ein besonderes Interesse gilt den Angeboten, bei denen sich die Bewohnerinnen und Bewohner interaktiv beteiligen können – singen, trommeln, summen. Die positive Wirkung von Musik wird uns so fast täglich bestätigt.

Musik lädt zum Mitsingen und –summen ein.



## MUSIK IM AWO- SENIORENZENTRUM MARTA-SCHANZENBACH-HAUS



## DAS WAR DER HAMMER!

**Kindermusical im  
Marta-Schanzenbach-Haus**

♥ Zugegeben, an musikalischer Unterhaltung mangelt es den Bewohnerinnen und Bewohnern des Marta-Schanzenbach-Hauses nicht. Neben dem regelmäßigen Wochen- und Monatsprogramm mit Gitarre, Veeh-Harfe und Akkordeon besuchen auch Chöre und Singkreise die Einrichtung. Doch ein Kindermusical ... das ist selbst für die Seniorinnen und Senioren hier im Haus ein besonderer Show-Act.

Bereits am 26. März fand diese Veranstaltung unter Teilnahme zahlreicher Kinder statt. Und die Werbetrommel musste nicht wirklich gerührt werden. Auch so kamen rund 50 Besucherinnen und Besucher ins Erdgeschoss, um sich an diesem schönen Programmpunkt zu erfreuen.

Wie's dazu kam? Die Kindergruppe unter Leitung von Frau Ritter hatte mit viel Fleiß und Mühe ein Musical einstudiert. Und schnell war man sich einig, dass es schade wäre, wenn das Stück nur einmal zur Aufführung käme. Deshalb erging an soziale Einrichtungen die Anfrage, ob man nicht Lust auf eine Vorführung hätte. So auch ans Marta-Schanzenbach-Haus, wobei Sie sich die Antwort denken können. Einige Momente sehen Sie auf den Fotos. ♥

## » ICH LASS' DICH NICHT HÄNGEN! «

**GIVE-AWAY EINMAL ANDERS**

♥ Es war der 27. April 2016, und einige Mitarbeiter/innen des Marta-Schanzenbach-Hauses machten sich auf den Weg zur Pflegemesse nach Stuttgart. Zurück kamen sie nicht nur mit neuen Eindrücken, guten Ideen und Anregungen. Auch eine Werbetasche hatten sie im Gepäck. Ein in Silber glänzendes Teil, das es als Give-away (neudeutsch für Werbegeschenk) am Stand des AWO Bezirksverbands Württemberg gab.



Dieser Stachel saß natürlich tief im Herzen des Badeners. Denn neidlos musste anerkannt werden: Das Teil ist cool. Gerade bei der Damenwelt lockt diese besondere

»Einkaufstasche« sofort den »Ich-will-haben«-Effekt aus. Fortan ging es auf die Suche nach dem passenden Lieferanten. Diesen zu finden, war noch das einfachste. Viel schwieriger gestaltete sich die Suche nach einem flotten Aufdruck.

Rettung gab es schließlich durch das Ehepaar Wickertsheim, ihres Zeichens Pflegedienst- und Wohngruppenleitung im Marta-Schanzenbach-Haus. Ihrer Fantasie entsprang der zur Tragetasche passende Spruch »Ich

lass' Dich nicht hängen!«. Sie wollen auch ein Exemplar? Einfach in unserer Verwaltung vorbeischaun. Wir lassen Sie bestimmt nicht hängen. ♥

# ES WERDE LICHT

**WOBEI ZU VIEL DAVON IST MANCHMAL AUCH NICHT GUT. ZUMINDEST DANN, WENN ES SICH UM UV-LICHT HANDELT. ES SIND NÄMLICH GERADE DIESE ENERGIEREICHEN STRAHLEN DER SONNE, DIE ZWAR FÜR EINE »TRÈS-CHIC«-BRÄUNE SORGEN, DER HAUT JEDOCH GAR NICHT GUT TUN.**

♥ Dass sich unsere Haut unter der Einwirkung von Sonnenstrahlen bräunt, ist übrigens ein natürlicher Schutzmechanismus. Die Hautpigmente nehmen die Energie des UV-Lichts dadurch auf, indem sie sich von hell in dunkel färben. Doch genau dieser Schutzmechanismus ist nur begrenzt wirksam.

Sehr hellhäutige Menschen können sich rund 10 Minuten den direkten Sonnenstrahlen aussetzen. Danach geht der natürliche Schutzmechanismus bereits in die Knie. Bleibt man dennoch länger, hat dies einen veritablen Sonnenbrand zur Folge. Dunkle Hauttypen halten's da schon länger aus. Aber 30-60 Minuten sind oftmals auch nicht ausreichend.

Möchte oder muss man sehr lange in der Sonne bleiben, gibt es deshalb nur eine Lösung – Sonnenschutzcreme. Diese, gleichmäßig und gewissenhaft aufgetragen, kann unsere Haut über Stunden hinweg schützen. Wichtig hierbei: Der Lichtschutzfaktor (LSF) muss beachtet werden. Dieser verlängert den natürlichen Eigenschutz der Haut dahingehend, als dass man diesen einfach

mit dem LSF multipliziert. Das Ergebnis gibt die Minuten an, die man ungefährdet in der Sonne verbringen darf.

Beispiel: Ein hellhäutiger Mensch hat eine Eigenschutzzeit von 10 Minuten. Trägt er eine Creme mit dem LSF von 30 auf, so ergeben sich  $10 \times 30 = 300$  Minuten oder umgerechnet 5 Stunden. Ein Mensch mit dunklem Teint, der eine Eigenschutzzeit von 30 Minuten besitzt, erzielt mit derselben Creme (LSF 30) den Faktor  $30 \times 30 = 900$  Minuten oder umgerechnet 15 Stunden. Er kann sich also relativ unbesorgt einen ganzen Tag in die Sonne knallen.

Allerdings ist eines zu beachten: Zum einen reagiert jeder individuell, sodass der LSF nur eine Orientierung sein kann, ganz nach

dem Motto »Lieber zu viel als zu wenig«. Und die Werte gelten auf Meereshöhe. Wer hingegen Hochgebirgswandern in den Alpen betreibt oder gar den Kilimandscharo besteigen möchte, braucht ganz andere Sonnenschutzcremes. Die UV-Licht absorbierende Luftschicht (genauer: Ozonschicht) in 4.000 oder 6.000 Metern Höhe ist nämlich viel dünner. ♥



# DURCH RAUM UND ZEIT!

ZUGEgeben, DIE BEIDEN STICH-  
WORTE IN DER ÜBERSCHRIFT HA-  
BEN EINEN SEHR ABSTRAKTEN CHA-  
RAKTER. JEDENFALLS DANN, WENN  
MAN SIE IN ZUSAMMENHANG MIT  
DEM NEU EINGERICHTETEN KONFE-  
RENZZIMMER DES MARTA-SCHAN-  
ZENBACH-HAUSES IN VERBINDUNG  
BRINGT. DIE ERKLÄRUNG IST JE-  
DOCH EINFACH UND BANAL.

♥ Nach sehr langer **Zeit** (um genau zu sein nach Jahren) hat das Marta-Schanzenbach-Haus nun endlich wieder einen **Raum**, in dem Besprechungen, Präsentation u.Ä. stattfinden können. Insbesondere die Wanddekoration ist sehr individuell. Anstatt die klassischen Wandbilder aufzuhängen, ging man im Marta-Schanzenbach-Haus einen eigenen Weg. Deshalb zieren nun selbstgemalte und gestaltete Bilder die beiden großen Wandflächen. Verantwortlich für die Gemälde ist mit Nicole Frick eine Mitarbeiterin, die vor allem im Bereich der Gestaltung und Dekoration in unserer Einrichtung tätig ist.

Wer also einmal eine Weltkarte oder den Bezirksverband Baden bestaunen möchte ... einfach Zeit nehmen und den Konferenzraum im Marta-Schanzenbach-Haus besuchen. ♥

# LA DOLCE VITA!

WER ITALIENISCHES FLAIR ERLE-  
BEN MÖCHTE, MUSS NICHT LÄNGER  
DEN WEITEN WEG ÜBER DIE ALPEN  
IN KAUF NEHMEN. EIN BESUCH DES  
MARTA-SCHANZENBACH-HAUSES GE-  
NÜGT, UM SICH DER MEDITERRANEN  
STIMMUNG HINZUGEBEN. EINFACH  
IN DEN NEU GESTALTETEN CAFE-  
BEREICH SETZEN ... UND SCHON IST  
MAN GEDANKLICH IN ITALIEN.

♥ Für die gewollte Veränderung waren weder schwerwiegende Baumaßnahmen noch eine weitreichende Planung von Nöten. Im Grundkonzept blieb der Raum eigentlich unverändert: Tische, Stühle, Wandbilder und Vorhänge. Und doch zeigt sich der Bereich im Erdgeschoss der Einrichtung völlig verändert. Anstelle der schweren Holzmöbel schmücken nun gelbe Bistrotische und -stühle den Raum. Die strengen Bilder wurden gegen mediterrane Motive ausgetauscht. Das vorher eher dunkle Licht wurde deutlich erhellt. Und auch die alten Vorhänge mussten weichen. Statt in Dunkelrot zeigen sich die Gardinen nun in hellen, freundlichen Gelbtönen. Wie eingangs bereits erwähnt, hat sich an dem Grundaufbau des Raums nicht viel verändert, doch der Cafébereich ist nun schon auf den ersten Blick ein völlig neuer. Wer für die Neugestaltung verantwortlich ist? Das wird in dem Artikel »Durch Raum und Zeit« auf Seite 12 dieses Magazins erwähnt. ♥



1

**WAS IST EINE SACKPFEIFE?**

- Klarinette
- Flöte
- Dudelsack
- Mundharmonika

3

**WIE HEISST DER SÄNGER DER TOTEN HOSEN?**

- Michael Breitkopf
- Andreas Meurer
- Campino
- Andreas von Holst

5

**WELCHER KOMPONIST KONNTE SEINEN NAMEN BUCHSTABENGETREU IN MUSIKNOTEN DARSTELLEN?**

- Mozart
- Beethoven
- Bach
- Wagner

7

**1.000-MAL BERÜHRT ... ?**

- 1000 und eine Nacht
- und es hat Boom gemacht
- 1.000-mal ist nichts passiert
- 1.000-mal nichts gespürt

8

**DURCH WELCHES LIED WURDE LALE ANDERSON WÄHREND DES 2. WELTKRIEGS BERÜHMT?**

- Alte Kameraden
- Lili Marleen
- Like a Virgin
- Auf hoher See

2

**WELCHE ROCKGRUPPE SANG IN IHREM LIED »PINBALL WIZARD« ÜBER EINEN FLIPPERSPIELER?**

- Beatles
- The Who
- Rolling Stones
- Queen

4

**VERDAMMT ICH LIEB DICH, ICH LIEB DICH NICHT. WER SANG IN DEN 1990ERN DIESEN SCHLAGER?**

- Matthias Reim
- Howard Carpendale
- Nino de Angelo
- Roy Black

6

**WO VERSINKT LAUT EINEM SCHLAGER DIE ROTE SONNE IM MEER?**

- Ibiza
- Capri
- Haiti
- Sylt

9

**WIE HIESS DIE POPGRUPPE, IN DER DIETER BOHLEN UND THOMAS ANDERS MITTE DER 1980ER VEREINT WAREN?**

- Pet Shop Boys
- Modern Talking
- Milli Vanilli
- Wham!

**LÖSUNGEN**  
 1 Dudelsack 2 The Who 3 Campino 4 Matthias Reim  
 5 Bach 6 Capri 7 Lili Marleen 8 1.000-mal ist nichts passiert  
 9 Modern Talking

**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.  
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**

Maren Menge

**WIESO, WESHALB, WARUM?  
SPRICHWÖRTER KURZ ERKLÄRT**



# MOIN, MOIN!

---

**WER SCHON EINMAL IM NORDEN DEUTSCHLANDS URLAUB MACHTE, KENNT IHN. DEN DORT ÜBLICHEN GRUSS »MOIN«. IM ERSTEN MOMENT IST MAN ALS »SÜDLICHT« VERLEITET, DAS GANZE MIT »GUTEN MORGEN« ZU ÜBERSETZEN. DOCH IM LAUFE DES TAGES WIRD MAN SCHNELL EINES BESSEREN BELEHRT. SELBST ZU SPÄTER STUNDE SCHALLT EINEM NOCH EIN FREUNDLICHES »MOIN« ENTGEGEN.**

---

♥ Woher dieser Gruß tatsächlich stammt, ist nicht nur ungeklärt. Vielmehr gibt es zahlreiche Thesen, wie dieser typisch norddeutsche Gruß entstanden sein könnte. Fest steht,

dass der Gruß seit rund 200 Jahren existiert. Und ebenfalls fest steht, dass ein fast identischer Wortlaut auch in der Schweiz als Gruß verwendet wird.

Deshalb konzentrieren wir uns auf die wohl schillerndste Bevölkerungsgruppe in Norddeutschland, die Ostfriesen. Sie sind überzeugt, dass der Gruß auf »Moi'n Dag« zurückgeht, was so viel wie »Schönen Tag« oder »Guten Tag« bedeutet. Im ostfriesischen Platt steht »Moi« nämlich für »schön« oder »gut«.

Ganz wichtig für »ausländische« Touristen. In Norddeutschland ist man recht wortkarg, weshalb der Gruß korrekt »Moin« lauten muss. Wer sich zu einem (mitunter auch verwendeten) »Moin, moin« hinreißen lässt, gilt bereits als Schwätzer. ♥