

# MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

SPEZIAL

## Anspruch auf Auszeit



**Eine Extraportion Licht, bitte!**  
*Frühlingssonne für Wohlbefinden*



**Spiel, Spaß, Spannung**  
*Freitags ist Brettspielzeit*



Seniorenzentrum  
Marta-Schanzenbach-Haus  
Offenburg

## Vorfreude



**Daniel Stadler**  
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser, sicher ist es Ihnen gleich aufgefallen. Die Überschrift auf dieser Seite lautet dieses Mal nicht »Vorwort«, sondern »Vorfreude«. Vorfreude auf das Jahr 2017 und all die Dinge, die da kommen.

Bezogen auf große Ereignisse ist das erste schon vorbei. Wenn Sie diese Ausgabe in den Händen halten, gehört die Fasnacht mit ihren bunten Veranstaltungen bereits der Vergangenheit an. Doch keine Angst, es warten im Jahresverlauf noch viele schöne Feste, Feiern und Veranstaltungen. Bereits jetzt schon laufen die Planungen an, ganz gleich ob es sich um eine Veranstaltung im Sommer oder Herbst handelt. Und auch wenn das Ganze noch in weiter Ferne scheint ... auch über die Adventsfeiern 2017 sind bereits erste Gedankenflüsse im Gange.

Doch nicht nur die große Party will gerockt sein. Das Team der Sozialen Betreuung um Frau Stoll ist ständig darum bemüht, auch den Wochenablauf für die Bewohnerinnen und Bewohner möglichst bunt zu gestalten. Mal ist es eine kleine Runde, die Spaß und Freude in den Alltag bringt; mal eine größere Feier. Auf jeden Fall aber immer mit viel Engagement und Ideenreichtum geplant und umgesetzt.

So zum Beispiel bei der freitäglichen Spielerunde. Eine bunte Mischung aus allerlei Spielen sorgt jeden Freitagvormittag für den »Überraschungsei-Effekt«... nämlich für Spiel, Spaß und Spannung. In dieser Ausgabe finden Sie deshalb auch einen Bericht über dieses allwöchentliche Betreuungsangebot. Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Daniel Stadler  
Einrichtungsleiter

### SPEZIAL

#### **Anspruch auf Auszeit** **4**

*Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige*

### ALLGEMEINE THEMEN

#### **Eine Extraportion Licht, bitte!** **8**

*Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt*

### AKTUELL

#### **Spiel, Spaß, Spannung** **12**

*Freitags ist Brettspielzeit*

#### **Für den Notfall gut gerüstet** **14**

### WISSENSWERTES

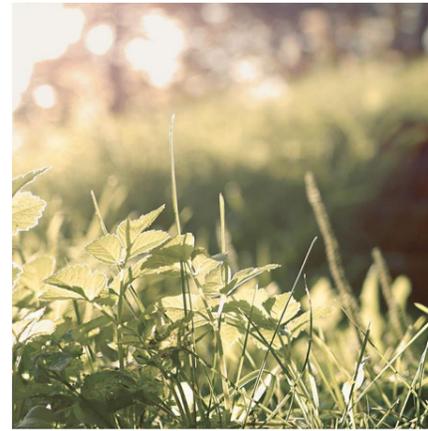
#### **Redensarten schnell erklärt** **16**

#### **Einmal nachgefragt: Fische** **17**

#### **Rund um die Schokolade** **18**

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

#### **Ihre Ansprechpartner auf einen Blick** **19**





# ANSPRUCH AUF AUSZEIT

*Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige*

♥ Für einen nahestehenden Menschen und sein Wohlbefinden rund um die Uhr verantwortlich zu sein, kostet Kraft – körperlich und psychisch. Selbst wenn die Beteiligten die intensive Zuwendung als Bereicherung empfinden und sich keine Alternative zur häuslichen Betreuung vorstellen können, ist es manchmal einfach Zeit für eine Pause.

## KURZZEITPFLEGE

Wenn pflegende Angehörige selbst erkranken, steht ihnen eine Auszeit zu – das ist weitgehend bekannt. Dass es aber nicht erst zu einer Notfallsituation kommen muss, sondern auch Urlaub ein hinreichender Grund für Kurzzeitpflege ist, muss sich erst noch weiterherumsprechen.

Weitere Gründe für Kurzzeitpflege sind gegeben, wenn die Pflege zu Hause noch nicht möglich ist (zum Beispiel weil noch kein Pflegebett zur Verfügung steht oder das Bad umgebaut werden muss) oder wenn die Pflegebedürftigkeit übergangsweise zu schwerwiegend für die häusliche Pflege ist.

Die Kurzzeitpflege ist eine Leistung der Pflegeversicherung. Um diese Leistung zu nutzen, muss das pflegebedürftige Familienmitglied daher die Einstufung in den Pflegegrad 2 bis 5 von der Pflegekasse zuerkannt bekommen haben.

Für bis zu acht Wochen im Jahr stellt die Pflegeversicherung jährlich **1.612 Euro pro Person** für die Kurzzeitpflege zur Verfügung. Dieser Betrag ist nur für die Pflegekosten vorgesehen.

Diese umfassen:

- **Grundpflege**  
(z. B. Körperpflege, Hilfe beim Bewegen)
- **Medizinische Behandlungspflege**  
(z. B. Tablettengabe)
- **Soziale Betreuung**  
(z. B. Beschäftigungsangebote)

Jedes Jahr besteht ein neuer Anspruch auf Kurzzeitpflege. Die pflegebedürftige Person erhält eine umfassende pflegerische Versorgung in einer Einrichtung, die Erfahrung mit Kurzzeitpflege hat.

Vorwiegend handelt es sich dabei um Seniorenzentren, die spezielle Plätze für Kurzzeitpflege vorhalten.

Für die Versorgung in einer Pflegeeinrichtung fallen weitere Kosten an, die die Pflegeversicherung nicht übernimmt. Diese privat zu finanzierenden Kosten entstehen für Unterkunft und Verpflegung sowie für die sogenannten Investitionskosten, die der zur langfristigen Erhaltung der Pflegeeinrichtung dienen (vergleichbar mit einer Kaltmiete).

Für diese Kosten können pflegende Angehörige den zusätzlichen Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag einsetzen. Außerdem besteht die Möglichkeit, den Betrag für Kurzzeitpflege von bis 1.612 Euro um den für die Verhinderungspflege zustehenden maximalen Leistungsbetrag zu verdoppeln. Voraussetzung ist, dass die Verhinderungspflege noch nicht in Anspruch genommen wurde. Die zeitliche Beschränkung erweitert sich in diesem Fall auf maximal acht Wochen pro Kalenderjahr. Bekommt die pflegebedürftige Person Pflegegeld, so wird dies während der Zeit der Kurzzeitpflege zur Hälfte weitergezahlt.

## FAKTEN ZUR KURZZEITPFLEGE

- GRUNDPFLEGE
- MEDIZINISCHE BEHANDLUNGSPFLEGE
- SOZIALE BETREUUNG

**Bis zu 8 Wochen**  
pro Kalenderjahr

**1.612  
Euro**

## VERHINDERUNGSPFLEGE

Für die Verhinderungspflege gelten hinsichtlich der Gründe und der Pflegebedürftigkeit die gleichen Voraussetzungen wie bei der Kurzzeitpflege. Die Kostenübernahme durch die Pflegekasse setzt zudem voraus, dass ein pflegebedürftiges Familienmitglied bereits sechs zusammenhängende Monate lang in der häuslichen Umgebung gepflegt wird. Unerheblich ist dabei, ob die Pflege allein durch Angehörige oder mehrere Pflegepersonen geleistet wurde.

Verhinderungspflege kann für bis zu sechs Wochen und bis zu einer Höchstgrenze von 1.612 Euro pro Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Pflegegeld wird ebenfalls hälftig während der Zeit der Verhinderungspflege weitergezahlt. Auch der Leistungsbetrag der Verhinderungspflege kann zusätzlich zu dem für die Kurzzeitpflege zustehenden Leistungsbetrag um bis zu 806 Euro (50 Prozent der Kurzzeitpflege) auf insgesamt 2.418 Euro erhöht werden. Voraussetzung ist, dass für diesen Betrag noch keine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen wurde. Somit kann der Zeitumfang von 28 Tagen auf maximal 42 Kalendertage erweitert werden.

Verhinderungspflege wird von der Familie der pflegebedürftigen Person selbst organisiert und kann in verschiedenen Varianten genutzt werden:

- ➔ **Häusliche Verhinderungspflege**
- ➔ **Stundenweise Verhinderungspflege** (Für Tage, an denen die Ersatzpflege nicht mindestens acht Stunden erbracht wird, erfolgt keine Anrechnung auf die Höchstdauer von 28 Tagen im Kalenderjahr. Auch das Pflegegeld wird in diesem Fall nicht gekürzt.)
- ➔ **Verhinderungspflege in einer Tagespflegeeinrichtung**
- ➔ **Verhinderungspflege in einer stationären Pflegeeinrichtung**
- ➔ **Verhinderungspflege am Urlaubsort** (In sogenannten Pflegehotels wird die Pflege entweder von geschultem Hotelpersonal oder von einem vor Ort ansässigen Pflegedienst übernommen und kann über die Verhinderungspflege abgerechnet werden.)

Allgemeine Kosten für die Versorgung in Pflegeeinrichtungen – Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten – sind von der pflegebedürftigen Person selbst zu tragen. Wie im Falle der Kurzzeitpflege kann hierfür der zusätzliche Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag eingesetzt werden – sofern dieser nicht bereits in Anspruch genommen wurde.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege erfordern eine Antragstellung bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Im Notfall ist es auch möglich, nachträglich Belege zur Erstattung einzureichen. Die Pflegekosten werden (nach Erfüllung der Voraussetzungen) durch die Pflegekasse bis zum Höchstsatz erstattet. Der Anspruch verfällt zum Ende eines Kalenderjahres.

### URLAUB FÜR ALLE?!

Nicht nur bei den pflegenden Angehörigen fällt die Last des Alltags eine Zeit lang ab. Viele Seniorinnen und Senioren, die sich vorher vielleicht nicht vorstellen konnten, ihre eigenen vier Wände zu verlassen und sich in »fremde Hände« zu begeben, bauen in der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege im Seniorenzentrum Hemmschwellen ab. Oft haben sie sogar das Gefühl, selbst Urlaub zu machen. Ob Stricken, Singen oder Spielen: Das Beschäftigungsangebot in einem Seniorenzentrum bietet viel Abwechslung. Teil einer Gemeinschaft Gleichaltriger zu sein, in der man nicht der oder die Einzige mit Pflegebedarf ist, kann außerdem sehr entspannend wirken. ♥

## FAKTEN ZUR VERHINDERUNGSPFLEGE

**VORAUSSETZUNG:**  
PFLEGEBEDÜRFTIGES FAMILIENMITGLIED WIRD BEREITS 6 ZUSAMMENHÄNGENDE MONATE LANG IN DER HÄUSLICHEN UMGEBUNG GEPFLEGT.

Bis zu **6 Wochen**  
pro Kalenderjahr

1.612  
Euro

+

50%  
der Kurzzeitpflege

Wenn Sie Fragen zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege haben, wenden Sie sich gern an die bekannten Ansprechpartner in Ihrem AWO-Seniorenzentrum – oder an die AWO Pflegeberatung unter:

**0800 60 70 110 (kostenlos)**  
**[www.awo-pflegeberatung.de](http://www.awo-pflegeberatung.de)**



# EINE EXTRAPORTION LICHT, BITTE!

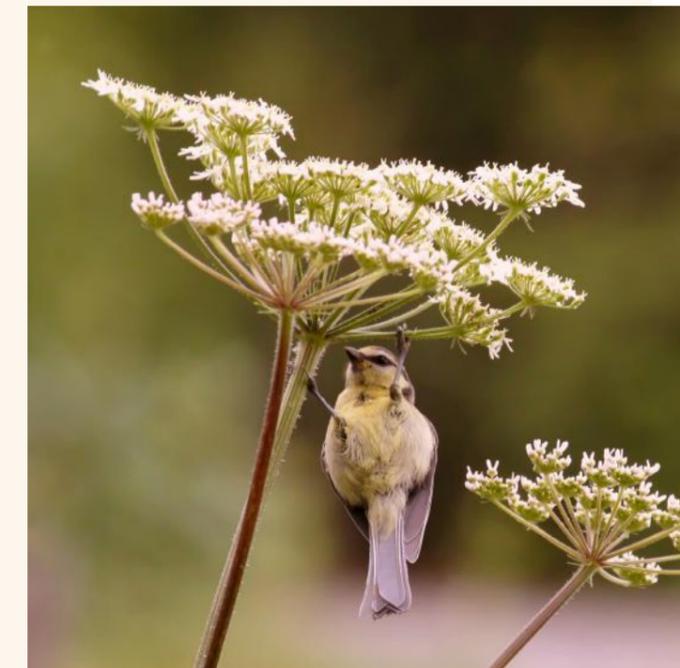
—  
*Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt*

♥ Wenn im Frühling die ersten warmen Sonnenstrahlen ins Fenster scheinen, liegt der Zauber des Neuanfangs in der Luft. Vögel zwitschern, Blumen knospen – und bald kann man beim Spaziergehen auf die dicken Wintersachen verzichten.

Dass Meise, Sperling, Lerche & Co. zu einer bestimmten Zeit anfangen zu balzen, hat mit der Dauer des Sonnenlichts zu tun. Unabhängig von Temperatur und Wetterlage reagiert ihr Hormonhaushalt auf steigende Sonnenstunden. Und auch in unserem Körper reagieren bei zunehmender Sonneneinstrahlung zuerst die Hormone:

Es wird weniger Melatonin – bekannt als »Müdigkeitshormon« – ausgeschüttet und mehr Serotonin (»Glückshormon«).

Wir werden also darauf programmiert, mit weniger Schlaf auszukommen und voller Energie in den Tag zu starten. Manche Menschen leiden zunächst unter dieser Umstellung. Man spricht dann von Frühjahrmüdigkeit. Das beste Gegenmittel: Licht! Ob der Himmel blau oder bewölkt ist, spielt nur eine Nebenrolle bei der Stimmungsaufhellung. Im Einklang mit der Natur an der frischen Luft wärmendes Licht zu spüren, lässt einen sprichwörtlich aufblühen.



Sonnenschein tanken ist aber nicht nur gut für die Laune, es hat auch einen immensen gesundheitlichen Nutzen: die Bildung von Vitamin D. Als Faustregel gilt: **Mindestens 15 Minuten täglich sollte man mindestens 15 Prozent der Hautoberfläche** – das sind etwa Gesicht, Handrücken und Unterarme – in die Sonne halten.

Im Stehen oder Gehen erhöht sich die Dauer entsprechend. Vitamin D hat eine entscheidende Bedeutung für das Immunsystem, Muskeln, Zähne und Knochen. So schützt es auch vor Osteoporose.

---

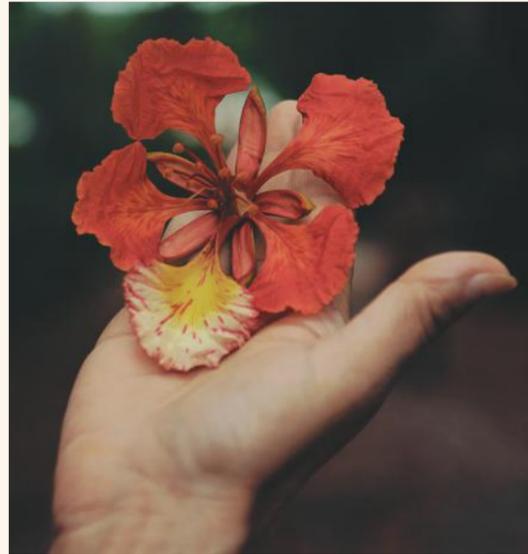
**MINDESTENS 15  
MINUTEN TÄGLICH  
AB IN DIE SONNE**

---

Gesundheitsexperte Hademar Bankhofer empfiehlt: »Machen Sie es den Krokodilen nach!« Die Tiere wenden sich mit weit geöffnetem Maul der Sonne zu und nehmen die Wärme auch über ihre Zähne auf. Nachmachen lohnt sich allerdings nur, wenn es noch die echten sind.

Über die Nahrung ist eine ausreichende Aufnahme schwer zu erzielen, durch regelmäßigen Kontakt mit dem Sonnenlicht ganz nebenbei. Fetter Fisch ist noch der **ergiebigste Vitamin-D-Lieferant**. Hat der Körper genug Vitamin D gespeichert, stellt er die Eigenproduktion ein. Wurde eine ausreichende Menge des Stoffs aufgenommen, reichen die Reserven sogar über die Wintermonate. Bei älteren Menschen läuft die Produktion langsamer, weshalb im Winter eine Zufuhr von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein kann.

Die natürliche Aufnahme von Vitamin D in den sonnigen Monaten funktioniert nur bei Haut, die nicht mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt wurde. Eine Gratwanderung, schließlich möchte man ja auch keinen Sonnenbrand riskieren. Aber wie so oft hat die Natur es schlau gemacht: Blasse Menschen produzieren mehr als doppelt so schnell Vitamin D wie Menschen mit dunklerer Haut.



Genauso wichtig wie tagsüber viel natürliches Licht zu tanken, ist es, abends künstliches Licht zu meiden. Unter der Leselampe noch einen Moment zu schmökern ist in Ordnung, unter der grellen Deckenlampe am Computer zu sitzen nicht. Zu leicht lässt sich unser Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen: Wird ihm durch helles Licht vorgegaukelt, es sei Tag, sind Einschlafstörungen oft die Folge.

**Ganz nebenbei: Schlaf ist – neben Ernährung und Bewegung – ein entscheidender Faktor bei der Gewichtsregulierung.** Das zeigte sich bei einem Experiment mit Mäusen. Die Tiere, die bei leichter Beleuchtung schliefen, nahmen innerhalb von acht Wochen doppelt so viel zu wie diejenigen, bei denen es dunkel war.

Unseren sensiblen Schlaf-Wach-Rhythmus können wir allerdings genauso gut auch austricksen, indem wir ihm die Nacht signalisieren, wenn wir das Licht zum Schlafen aussperren. Gute Verdunklungsrollen helfen außerdem, im Sommer allzu starke Hitze fernzuhalten. Und das Gefühl, morgens das Rollo hoch oder die Vorhänge beiseite zu ziehen und die Sonne hereinzulassen, gibt einem gleich wieder den ersten Schwung für den neuen Tag. ♥

---

#### **DIE SONNE STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM**

---



---

#### **DIE SONNE IST DER VITAMIN-D-LIEFERANT NUMMER 1**

---

Ohnehin sollte man sich nach dem langen Winter langsam ans Sonnenbaden gewöhnen. Auch wenn die Temperaturen

noch niedrig sind, hat die Sonne schon Kraft. Lieber häufiger im Freien aufhalten als einmal zu lange, lautet die Devise. Jeder Hauttyp hat seine eigene Selbstschutzdauer. Bis sich die Haut rötet, ist sie vor den Schäden durch das UV-Licht geschützt. Diese Zeit ist sehr individuell und sollte nie überschritten werden! Außer Sonnenschutzmittel kann auch das Bedecken der Haut durch geeignete Kleidung helfen. Wenn die Haare dünner und lichtdurchlässiger werden, ist außerdem eine gute Kopfbedeckung Pflicht. Auch in unseren Breiten empfiehlt sich im Übrigen eine »Siesta«, da die Sonneneinstrahlung in der Mittagszeit am stärksten ist.

”

## **DER FRÜHLING KOMMT!**

*Der Winter legt sein weißes Kleid  
zum Frühlingsanfang nieder.  
Vergessen ist die kalte Zeit,  
und purpurn blüht der Flieder.  
Aus dem Süden kommen schon  
die ersten Vögel wieder.  
Sie singen froh, in hellem Ton,  
und schütteln ihr Gefieder.  
Die Sonne taucht mit ihrem Schein  
die Welt in neues Licht,  
so dass die Pflanzen gut gedeih'n  
und unsere Zuversicht.*

“

**(FELICE HELLWEG, ZEITGENÖSSISCHE LYRIKERIN –  
GEDICHT GEFUNDEN BEI VIABILIA.DE)**

# SPIEL, SPASS, SPANNUNG

♥ Immer seltener wird – so ein allgemeiner Tenor – in gemeinschaftlicher Runde gespielt. Gerade die jüngere Generation deckt sich angeblich nur noch mit Tablet- oder Smartphone-Spielen ein. Das klassische Spiel, das über Jahrzehnte hinweg ganze Generationen in seinen Bann zog, droht wohl auszusterben.

Im Marta-Schanzenbach-Haus kann dieser Trend nicht bestätigt werden. Alleine das allbekannte MÄDN (Mensch-ärgere-dich-nicht) ist täglich allgegenwärtig. Egal, ob unter Begleitung der Betreuungskräfte oder auch ohne fremde Unterstützung: Für zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner ist MÄDN eine beliebte Freizeitbeschäftigung.

Einmal die Woche wiederum, um genau zu sein am Freitagvormittag, organisieren die Mitarbeiterinnen der Sozialen Betreuung außerdem eine große Spielerunde. An mehreren Tischen stehen die verschiedensten Spiele zur Wahl. Ob Bingo, Quizrunde oder Brettspiel – wer sich nur halbwegs für Spiele(n) begeistern kann, findet mit Sicherheit ein passendes Angebot. Der ein oder andere entwickelt dabei auch einen gewissen Ehrgeiz, möchte

wohl auch gewinnen. Doch vor allem stehen der Spaß und das Miteinander im Vordergrund. Und gerade bei den Quizrunden gibt es im Prinzip nur Gewinner. Denn diese Spiele sind ein hervorragendes Gedächtnistraining – quasi ein spielerisches Gehirnjogging.

Sie, liebe Leserinnen und Leser, sind nun neugierig geworden, wie so eine Spielerunde genau abläuft? Einfach am Freitagvormittag einmal vorbeischaun, dazusetzen und mitmachen. Sie sind herzlich eingeladen. ♥



*Früher wie heute: Das Brettspiel Mensch-ärgere-dich-nicht hat viele Fans.*



# FÜR DEN NOTFALL GUT GERÜSTET !

♥ Niemand gönnt es Ihnen. Aber sollten Sie sich dennoch einmal in einem medizinischen Notfall befinden und Erste Hilfe benötigen, dann befinden Sie sich in diesem Moment am besten im Marta-Schanzenbach-Haus. Denn hier finden für das Personal regelmäßig Erste-Hilfe-Schulungen statt. Egal, ob Erste-Hilfe-Kurs oder der Auffrischungskurs, der alle zwei Jahre belegt werden muss – kaum ein Mitarbeiter, der sich dieser Schulung entziehen kann. Das Pflegepersonal muss grundsätzlich in Erster Hilfe geschult sein, ebenso die Betreuungskräfte nach § 87b, hier im Haus Alltagsbegleiter genannt. Diese Maßnahme

fußt auf einer Vorschrift des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (kurz: MDK), der das Belegen der Kurse verlangt. In diesem Jahr wird das Ganze auf freiwilliger Basis erweitert; Küchenleitung, Technischer Hausmeister und Einrichtungsleitung begeben sich ebenfalls in die Erste-Hilfe-Schulung, sodass auch in diesen Abteilungen das notwendige Notfallwissen vorhanden ist. Einziger Wunsch zum Abschluss: Auch wenn zu jeder Tages- und Nachtzeit überall im Marta-Schanzenbach-Haus Ersthelfer jederzeit eingreifen können – wir alle hoffen, dass sie ihr Wissen nie anwenden müssen. ♥

*Geprüfte Ersthelfer: Ein abgeschlossener Erste-Hilfe-Kurs bringt auf beiden Seiten Sicherheit.*

*(Vor lauter Aufregung ist das Foto leider etwas verwackelt. ☺)*





## »KALTE FÜSSE« BEKOMMEN

♥ Fast jeder kennt sie, diese Redensart. Und fast jeder hat auch schon einmal »kalte Füße« bekommen. Dann nämlich, wenn eine Situation zu heikel wurde und einem die Courage verließ. Das witzige an dieser Redensart: Der

Ursprung hat tatsächlich etwas mit kalten Füßen zu tun. Früher fanden illegale Glücksspiele zumeist in unkomfortablen Kellerräumen statt. Beheizt waren diese »Locations« natürlich nicht. Und auch der Boden war zumeist nicht ausgebaut; es blitzte vielmehr der blanke Beton oder gar der Lehm durch. Entsprechend kalt war es in diesen Räumen. Frierte man nun, so waren es häufig die Füße, die sich zuerst kalt anfühlten. Hatte nun einer der Spieler ein schlechtes Blatt oder er verlor das Vertrauen in seine Karte, so brauchte er – um nicht das Gesicht zu verlieren – eine Ausrede, um sich aus der Runde und damit aus der Situation zu entfernen. Eine beliebte Ausrede war, dass die Füße kalt seien und man sich zum Aufwärmen einmal nach oben begeben muss. Mit der Zeit wurde es zur geflügelten Redensart, dass diese Personen »kalte Füße« bekamen. ♥

## DIE LEVITEN LESEN

♥ Tadelt oder rügt man jemanden, so liest man ihm sprichwörtlich »die Leviten«. Diese Redewendung geht auf das dritte Buch Moses (Levitikus) zurück, in welchem hauptsächlich Verhaltensregeln für Priester aufgeführt sind. Bereits im 8. Jahrhundert gehörte dieses Buch zu den Andachts- und Bußübungen des Ordenlebens. Nach dem Vorlesen aus diesem Buch folgten zumeist Mahn- und Strafpredigten. Auch Kasteien (körperliche Selbstbestrafung) war nicht selten im Anschluss an diese »Zeremonien« zu finden. Heutzutage ist das Ganze zum Glück wesentlich gemäßigter. Wobei: Bekommt man ordentlich »die Leviten gelesen«, so kann dieser Tadel mitunter auch sehr unangenehm sein. ♥



## EINMAL NACHGEFRAGT: FISCHE

♥ Können Fische ertrinken?

Fische benötigen zum Atmen Sauerstoff. Diese filtern sie mit ihren Kiemen aus dem Wasser. Deshalb können zum Beispiel in extremen Meerestiefen auch keine Fische mehr existieren. Dort nämlich gibt es keinen Sauerstoff. Aber auch in flachen Gewässern können Fische ertrinken; dann, wenn der Sauerstoffgehalt des Wassers zu gering ist. Manche Fischarten kommen mit sehr wenig Sauerstoff aus. So fühlen sich Karpfen in seichtem und damit sauerstoffarmem Wasser wohl. Andere Fischarten wiederum, wie zum Beispiel die Forelle, brauchen klares, sprudelndes und damit sehr sauerstoffreiches Wasser.

Müssen Fische trinken?

Um es kurz zu machen – Salzwasserfische: Ja. Süßwasserfische: Nein. Da der Mineralstoffgehalt von Meerwasser höher ist als der des Wassers im Körper der Fische, wird dem Meeresfisch ständig Wasser durch die Haut entzogen. Diesen Verlust muss er durch Trinken ausgleichen. Beim Süßwasserfisch ist es genau umgekehrt. Der Mineralstoffgehalt seines »Körperwassers« ist höher als der des umgebenden Süßwassers, in dem er schwimmt. Dadurch nimmt er durch die Haut Wasser auf – und ist somit ganz automatisch vor dem Austrocknen gefeit. ♥



# SÜSSE VERFÜHRUNG! RUND UM DIE SCHOKOLADE

♥ Der erste Schokoriegel wurde in England verkauft. Bereits um 1840 gab es dort dieses süße Produkt.

♥ Ein Gesetz im britischen Common Law untersagt es Frauen, in öffentlichen Verkehrsmitteln Schokolade zu essen. Dies mag zwar gut für die Figur sein, ist aber dennoch diskriminierend.

♥ 1 Tafel Schokolade hat etwa 550 kcal. Verzehrt man also vier Tafeln am Tag, so hat man seinen gesamten Kalorienbedarf gedeckt.

♥ Jede/r Deutsche isst fast 10 kg Schokolade pro Jahr. Umgerechnet

sind dies 100 Tafeln, also rundgerechnet pro Woche 2 Tafeln.

♥ Wussten Sie, dass die Entdeckung der Mikrowelle einem Schokoriegel zu verdanken ist? Im Jahr 1945 wollte der Physiker Percy Spencer ein neuartiges Radargerät entwickeln. Dabei schmolz ihm ein Schokoriegel, den er in der Hosentasche hatte. Spencer erkannte den Effekt ... und die Mikrowelle war erfunden.

♥ Der weltgrößte Schokoladenhersteller ist der amerikanische Mars-Konzern. Fast 10 Milliarden Dollar Jahresumsatz erzielt dieser mit Schokoladenprodukten.



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 Junker**  
Verwaltung  
nicole.junker@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



**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

# FASNACHT 2017 IMPRESSIONEN

