

MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

SPEZIAL

**Dufte: Die Heilkraft
guter Gerüche**



Es grünt so grün
Was Zimmerpflanzen alles können



Fasent 2018
Ein buntes Treiben



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg

Neues Jahr, neues Glück ...



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

Sie kennen es alle, dieses oft zitierte Sprichwort »Neues Jahr, neues Glück.« Wir hoffen natürlich, dass Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, im vergangenen Jahr ganz viel Glück widerfahren ist. Und im neuen Jahr – das nun ja auch schon wieder ein paar Wochen alt ist – ebenso viel Glück widerfahren wird.

Wobei: Glücklich sein ist mitunter nicht ganz einfach. Und anderen Menschen zum Glück verhelfen vielleicht noch schwieriger. Aber zur Freude Einzelner möchten wir vom Marta-Schanzenbach-Haus gerne etwas beitragen. Möglicherweise mit diesem Heft, dem Marta-Schanzenbach-Journal, das Sie mit insgesamt vier Ausgaben über das Jahr 2018 hinweg begleiten wird.

Unseren Bewohnerinnen und Bewohnern machen wir hoffentlich viel Freude mit zahlreichen Festen und Veranstaltungen. Die Fasent ist bereits gelaufen (siehe Rückblick S. 16+17). Hier gab es am Schmutzigen Donnerstag und am Fasentsfreitag gleich zwei stimmungsvolle »Partys«.

Doch damit ist der Ideenreichtum des Betreuungsteams rund um Frau Stoll noch lange nicht erschöpft. Schon jetzt existiert ein Jahresplan, der gefüllt ist mit Chorauftritten, Ausflügen, Festen, Veranstaltungen und und und ...

Wie bereits erwähnt: Ob das alles zum glücklich sein beiträgt, sei dahingestellt. Und ob's Spaß macht? Hoffentlich! Auf jeden Fall aber wird es der Langeweile hier im Marta-Schanzenbach-Haus schwer gemacht. :-)

Viele herzliche Grüße

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

ALLGEMEIN

Es grünt so grün 4

Was Zimmerpflanzen alles können

SPEZIAL

Die Heilkraft guter Gerüche 8

Unsere Nase ist ein starkes Sinnesorgan

AKTUELL

Weihnachtskonzert 12

Gitarrenklänge erhellen das Marta-Schanzenbach-Haus

Der Storchenturm 14

In Zelle am Harmersbach

Fasent 2018 16

Ein buntes Treiben

Da wird gerockt! 18

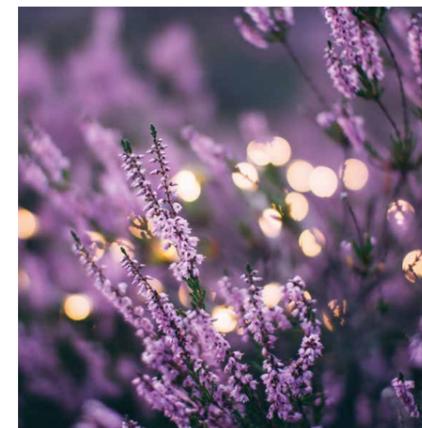
Musizieren mit den Bewohnerinnen und Bewohnern

5 Dinge 20

Die man nicht wirklich wissen muss

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 19



ES GRÜNT SO GRÜN

Pflanzen geben uns das Gefühl, wirklich eingerichtet zu sein – und nicht nur möbliert. Dabei können sie noch weit mehr als nur gut auszusehen.

♥

Grünpflanzen bauen Kohlendioxid ab, produzieren Sauerstoff und erhöhen die Luftfeuchtigkeit. Das senkt das Risiko, sich eine Atemwegserkrankung oder Augenreizung zuzuziehen. Auch auf die Psyche wirken sich Pflanzen wohltuend aus. Pflanzen beim Wachsen zuzusehen und nach Möglichkeit auch selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen, bereichert den Alltag spürbar.

Lass' sie nur reden ...

Dass man mit Pflanzen auch spricht, wurde lange belächelt. Mittlerweile haben Forscher allerdings herausgefunden, dass Pflanzen tatsächlich akustische Signale empfangen können und dadurch besser gedeihen.

Damit die Ansprache kontinuierlich und freundlich ist, empfiehlt es sich, Pflanzen anzuschaffen, die man auch wirklich mag. Nur dann fällt es leicht und kommt einem nicht komisch vor, nah an die Pflanzen heranzugehen und regelmäßig (am besten zur selben Uhrzeit) mit ihnen zu kommunizieren. Dazu gehört auch, ihre Blätter zu berühren und zu pflegen. Auch dass Menschen beim Ausatmen Kohlendioxid ausstoßen, tut den Pflanzen natürlich gut.

Welche Rolle Pflanzen in Seniorenzentren spielen können, wurde in einem Forschungsprojekt der Institute für Pflege und Gartenbau der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) untersucht. Die Ergebnisse sind im Praxishandbuch »Pflanzengestützte Pflege« dokumentiert. Dr. Veronika Waldboth, Pflege-Expertin an der ZHAW, gibt Einblicke in einem Interview:

Sehr geehrte Frau Dr. Waldboth, welche Effekte hat die Nutzung von Pflanzen in einem Seniorenzentrum?

Pflanzen sind in der Biografie vieler älterer Menschen verankert, und sie werden mit Erinnerungen an Erlebnisse (zum Beispiel Feste oder Feiern) oder Personen (Familie und Freunde) verbunden. ▶

Viele Menschen, die in Seniorenzentren wohnen, hatten früher einen Garten, Pflanzen auf dem Balkon oder Zimmerpflanzen, und sie haben einen großen Erfahrungsschatz und vielleicht auch Rituale und Gewohnheiten mit Pflanzen. Durch gärtnerische Aktivitäten im Rahmen von pflegerischen Interventionen kann das Potenzial von Pflanzen im Pflegealltag genutzt werden. Menschen können einen gelingenden Alltag und Freude erleben, sich im Seniorenzentrum wohlfühlen. Sie können einer für sie bedeutsamen, sinnvollen Beschäftigung nachgehen und eine Pflanze hegen und pflegen oder sie mit allen Sinnen erfahren, sich gemeinsam mit Pflegefachkräften, anderen Bewohnerinnen und Bewohnern oder Angehörigen damit beschäftigen oder sich über Erfahrungen mit Pflanzen austauschen. Im Rahmen dieser Kontakte werden Gespräche geführt und Beziehungen aufgebaut und gepflegt, Wertschätzung und Selbstwirksamkeit erfahren, was sich positiv auf das Wohlbefinden, das Miteinander und weitere pflegerische Handlungen auswirken kann. Gesetzte Pflegeziele können erreicht werden, und Interventionen mit Pflanzen können zudem von Schmerzen, Verlusten und Unruhe ablenken und sich positiv auf die körperliche (zum Beispiel Feinmotorik) und geistige Gesundheit (zum Beispiel Stimulation) auswirken.



FAST NUR MIT LUFT UND LIEBE KOMMEN SOGENANNTA AUFSITZERPFLANZEN WIE DIE TILLANDSIEN AUS, DIE NÄHRSTOFFE AUS DER UMGEBUNG FILTERN KÖNNEN UND NUR AB UND ZU MIT WASSER BE-SPRÜHT WERDEN MÜSSEN.

Welche Pflanzen eignen sich besonders?

Bei der Auswahl der Pflanzen für die Pflegeinterventionen sind die persönlichen Erfahrungen und Vorlieben der Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Bewertung seitens der Pflegefachkraft wichtig, ebenso wie der Einbezug von bereits vorhandenen Ressourcen. Bewohnerinnen und Bewohner können beispielsweise beim Eintritt ins Pflegeheim ihre persönlichen Pflanzen mitbringen. Auch Blumengeschenke und Pflanzen, die Angehörige mitbringen, können genutzt werden. Ebenso können hausinterne Pflanzen und Schnittblumen aus

dem Garten, falls vorhanden, einfließen. Im Handbuch »Pflanzen-gestützte Pflege« werden 15 Pflegeinterventionen beschrieben und jeweils Empfehlungen zu Pflanzen (zum Beispiel Kresse, Duftrosen) gemacht. Empfohlen werden

unter anderem auch Sinnespflanzen, die etwa für Interventionen mit Bewohnerinnen und Bewohnern mit eingeschränkten körperlichen oder kognitiven Ressourcen genutzt werden können, zum Beispiel wenn diese nicht mehr die Fähigkeiten haben, gärtnerische Aktivitäten selbst durchzuführen und Pflegende stellvertretend Handlungen übernehmen.

In vielen Seniorenzentren gibt es Bedenken wegen der Keime in der Blumenerde. Was sagen Sie dazu?

In unserem Forschungsprojekt wurden die Pflegeinterventionen mit Pflanzen von diplomierten Pflegefachkräften als Teil des Pflegeprozesses in den Alltag im Pflegeheim integriert. Für einige Pflegeinterventionen mit Pflanzen, die wir entwickelt haben, benötigt es Aussaaterde oder Blumenerde. Die Materialien sind im Praxishandbuch abgebildet und im Zusammenhang mit den entsprechenden Interventionen beschrieben. Die Pflegefachkraft lässt ihr Wissen und ihre Erfahrung in die Auswahl, Planung und



HYDROKULTUR HAT SICH ALS ALTERNATIVE ETABLIERT, WENN AUF BLUMENERDE VERZICHTET WERDEN SOLL ODER MAN SICH NICHT ALLZU SEHR AUF SEINEN GRÜNEN DAUMEN VERLASSEN KANN. MIT SOLCHEN BEWÄSSERUNGSSYSTEMEN VERZEIHEN GRÜNPFLANZEN AUCH MAL LÄNGERE DURSTSTRECKEN.

Umsetzung der Intervention einfließen und berät sich mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie stellt ebenso im Rahmen interner Prozesse die regelmäßige Pflege der Pflanzen sicher (falls Unter-

stützung benötigt wird). Sind Prozesse für die Pflege und Bestellung und Lagerung der Pflanzen und Materialien hausintern definiert und Zuständigkeiten geklärt, steht meiner Meinung nach dem Gelingen pflanzengestützter Pflege nichts im Wege. ❤️



Pflanzengestützte Pflege von:
Dr. Veronika Waldboth, Susanne Suter-Riederer, Martina Föhn, Renata Schneider-Ulmann und Prof. Dr. Lorenz Imhof



Dufte: DIE HEILKRAFT GUTER GERÜCHE

Die Redewendung »Jemanden gut riechen können« kommt nicht von ungefähr. Unsere Nase ist ein starkes Sinnesorgan. Viele Entscheidungen werden unbewusst unter ihrem Einfluss getroffen, viele Erinnerungen in Zusammenhang mit Gerüchen abgespeichert.



Lavendel

Dieses Kraftpaket unter den heilsamen Gerüchen verspricht Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Ruhe. Deshalb hilft der Duft auch bei Einschlafstörungen und Nervosität. Wer nun aber befürchtet, Lavendel mache einfach nur müde, irrt. Durch die Harmonisierung des Befindens werden die Sinne geschärft und neue Energie freigesetzt.



Rosmarin

Was in der Bratensauce oder auf Ofenkartoffeln gut schmeckt, ist auch als Duft ein Genuss. Rosmarin motiviert, stärkt Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis. So lässt sich auch mit Stress besser umgehen, negative Gedanken oder Kopfschmerzen weichen.

♥ Man kann sie sich zwar zuhalten, hat man aber einmal einen Duft in der Nase, wird man ihn so schnell nicht los. Über die Riechzellen werden Impulse ausgelöst, die in den gleichen Hirnregionen ankommen, die auch für die Verarbeitung von Gefühlen zuständig sind. Und genau das kann man sich zunutze machen. Seit Jahrtausenden werden die Düfte bestimmter Pflanzen zur Heilung oder Linderung von Beschwerden und zur Verbesserung des Allgemeinbefindens eingesetzt – entweder frisch, getrocknet oder – konzentriert – in Form von ätherischen Ölen. Hier ist allerdings genaues Wissen zur Dosierung gefragt, um keine negativen Effekte zu erzielen. Es empfiehlt sich, ausschließlich naturreine ätherische Öle zu wählen. Diese dürfen jedoch niemals pur verwendet werden und nicht in Haut- oder Schleimhautkontakt kommen. Spezielle Aromatherapeuten, Heilpraktiker, aber auch viele Apotheker bieten qualifizierte Beratung zum Einsatz von Düften an. ▶

SEIT JAHRTAUSENDEN WERDEN DIE DÜFTE BESTIMMTER PFLANZEN ZUR HEILUNG ODER LINDERUNG VON BESCHWERDEN UND ZUR VERBESSERUNG DES ALLGEMEINBEFINDENS EINGESETZT.

Jeder Mensch hat ein anderes Duftempfinden. Vorsicht: Zu viel des Guten kann schnell überreizen, wie wir zum Beispiel in Parfümerien eindrucksvoll feststellen können.

Dass Gerüche unsichtbar und nicht zu greifen sind, macht sie aber auch umso faszinierender. Selbst vermeintlich schlechte Gerüche können positive Wirkung zeigen: Wer viele Jahre in »Riechweite« einer Brauerei oder Kaffeerösterei gewohnt hat, wird beim erneuten Riechen von Mätsche oder angebrannten Bohnen nicht die Nase rümpfen – im Gegenteil! Mit den vertrauten Gerüchen kehren auch Erinnerungen zurück, die man schon verloren glaubte.

MIT VERTRAUTEN SINNESREIZEN KÖNNEN BRÜCKEN ZUM WESEN GEBAUT WERDEN.

Riechen spielt deshalb bei der Biografiearbeit in Seniorenzentren – neben Sehen, Schmecken, Hören, Tasten – eine große Rolle. Mit vertrauten Sinnesreizen können Brücken zum Wesen gebaut werden: Mit den Gerüchen, Bildern, Geräuschen oder Berührungen sind – ebenso wie auch mit dem Essen und Trinken – immer auch die Gefühle verbunden, die wir automatisch Erlebnissen zuordnen und die von zeitloser Bedeutung bleiben. Hier kommt das sogenannte »Leibgedächtnis« zum Tragen.

Zitrusfrucht

Der Duft von Orange oder Zitrone wirkt sich entspannend auf die Psyche aus: Ängste und depressive Verstimmungen lösen sich. Im Gegenzug steigen die geistige Leistungsfähigkeit und Frische.



Pfefferminze

Seit Jahrtausenden sorgt der Duft dieser Heilpflanze für einen klaren Kopf. Pfefferminze wirkt belebend und anregend. Sogar akute Übelkeit und Schwindelgefühle kann der Geruch von Pfefferminze mindern.

Menschen mit Demenz, die etwa beim Backen der Lieblingskekse keine Zutat mehr nennen können, sie aber mit traumwandlerischer Sicherheit in der richtigen Reihenfolge in die Schüssel geben, rufen Erinnerungen ab, die der Körper gespeichert hat. Ähnliches lässt sich beim Tanzen beobachten. Die beständigen Wiederholungen bestimmter Schrittfolgen gehen wortwörtlich »in Fleisch und Blut über« und lassen sich daher selbst dann unbewusst abrufen, wenn das Bewusstsein einen im Stich lässt. Vertraute Melodien, aber eben auch bekannte Düfte verstärken diese Effekte noch. ♥

Der Klassiker, um Düfte im Raum zu verteilen, ist eine Duftlampe. Dazu die Schale mit Wasser füllen, ein paar Tropfen ätherisches Öl dazugeben und das Teelicht darunter anzünden. Wer ungern mit Feuer und den teils leicht entzündlichen Ölen umgehen möchte, kann auch einen elektrischen Diffuser verwenden. Wichtig ist es, in jedem Fall genau die Gebrauchsanleitung zu beachten.

WEIHNACHTSKONZERT

*Gitarrenklänge erhellen
das Marta-Schanzenbach-Haus*

Schon zwei Mal waren sie zu Gast im Marta-Schanzenbach-Haus – die Schülerinnen und Schüler der VHS-Gitarrenkurse unter der Leitung von Andrea Frey. Im Dezember 2016 erklangen Advents- und Weihnachtslieder. Und im Sommer 2017 erfreuten die Musikerinnen und Musiker das Publikum mit Seemannsliedern.

Am 20. Dezember letzten Jahres war es erneut so weit. Wieder feierten die Kurs Teilnehmer/innen den Abschluss des VHS-Halbjahres mit einer großen gemeinsamen Gitarrenrunde. Und wieder war der Speisesaal des Marta-Schanzenbach-Hauses der ideale Rahmen hierfür.

WEIHNACHTSLIEDER

Passend zur Jahreszeit standen erneut weihnachtliche Klänge auf dem Programm. Für die Zuhörer/innen war das Konzert etwas besonderes, schließlich hört man nicht jeden Tag rund 30 Gitarren aufs Mal erklingen. Dazu der Gesang der Spieler/

innen. Kurzum, das Ganze war für das Publikum ein besonderes Erlebnis.

STARGAST: WOLFGANG PAUL

Wieder als Zuhörer dabei: Unser Bewohner Wolfgang Paul. Schon bei den vorherigen Konzerten saß er im Publikum und überraschte seinerzeit mit spontanen und wunderschön vorgetragenen Einlagen als Zweitstimme. Selbstredend, dass im Vorfeld von den Spielern/innen immer wieder nach Herrn Paul gefragt wurde. Nicht umsonst, denn auch an diesem neuerlichen Auftritt war er nicht nur Zuhörer, sondern beteiligte sich mit seiner Zweitstimme – aber auch mit kurzen Gedichtvorträgen.

GEMÜTLICHER AUSKLANG

Eine gute Stunde dauerte der launige Vortrag der Gitarrenspieler/innen. Danach ging's für die Kursteilnehmer/innen in ein gemütliches Beisammensein über. Der Speisesaal des Marta-Schanzenbach-Hauses ist auch hierfür bestens geeignet.



DER STORCHENTURM IN ZELL AM HARMERSBACH

Zell am Harmersbach (Zell a.H.) – Einheimischen ist dieser Name ein Begriff. Schließlich ist die Gemeinde – in einem Seitental des Kinzigtals gelegen – allein schon wegen der Zeller Keramik weithin bekannt. Das Motiv »Hahn & Henne« hat Zell, so die Kurzform, in ganz Deutschland bekannt gemacht.



♥ Doch Zell a.H. hat weitaus mehr zu bieten als Keramik. Alleine die Wandergegend ist derart einmalig, dass man sie getrost zu einer der schönsten im ganzen Schwarzwald zählen kann. Wer sich lieber im Ort selbst aufhält, stößt unweigerlich auf den historischen Storchenturm, zentral am Kanzleiplatz gelegen.

Woher der Name stammt? Ganz einfach, Störche nutzten und nutzen das Gebäude gerne als Nistplatz. Wie lange schon ist zwar nicht bekannt. Dafür aber die Tatsache, dass der Storchenturm seit rund 700 Jahren das Ortsbild von Zell a.H. prägt.

Die mittelalterliche Nutzung als Hunger- und Kerkerturm gehört zum Glück der Vergangenheit an. Mehr Freude macht da der heutige Verwendungszweck als Museum. Über 3.500 Exponate haben die Zeller Bürger im Laufe der Zeit zusammengetragen, um eine umfassende Ausstellung bieten zu können.

Aber auch für Menschen, die sich nicht für Museen begeistern können, ist der Storchenturm einen Besuch wert. Genau 25 m streckt er sich in die Höhe und möchte über 108 Stufen erklimmen werden. Der Ausblick, der sich dann bietet, ist fantastisch. ♥

FASENT 2018 – EIN BUNTES TREIBEN

Am Schmutzige Dunschdig (so heischts uf Badisch) war es der Spieleparcours der Sozialen Betreuung, auf dem sich die Bewohnerinnen und Bewohner austoben durften.

♥ Aufgelockert wurde das Ganze vom Besuch des benachbarten Kindergartens »Kinderinsel«. Ihr Gizigrufen untermalten die Kinder dabei mit lustigen Liedern. Klar, dass sich das Marta-Schanzenbach-Haus nicht lumpen ließ und mittels Süßigkeiten bewies, dass es eben nicht gizig (geizig) ist.

Fast nahtlos ging's über auf die Albersböschner Narrenzunft Waldwurz, die ebenfalls einen Abstecher zu uns machte. Auch hier wurde fröhlich gesungen, wobei »Singen« auch schon das Stichwort für den Fasentsfridig ist. Edgar Beck rockte mit seinem Akkordeon eine Stunde lang den Speisesaal, bevor die Damen vom Betreuungsteam das Regiment übernahmen und mit Lied- und Tanzvorträgen zu begeistern wussten.

Bei so viel fröhlicher Stimmung bleibt eigentlich nur noch ein abschließender Fasentsruf: »Narri, Narro!« ♥



DA WIRD GEROCKT!

Zugegeben, die Beatles, die Rolling Stones und auch Mozart waren jünger, als sie ihre musikalische Karriere begannen. Doch auch im Alter kann man durchaus noch zu Instrumenten greifen und musikalisch durchstarten.



♥ Ok, vielleicht ist der Begriff »musikalische Karriere« etwas hochgegriffen. Schließlich stand der Spaß an jenem Vormittag im Vordergrund, als Frau Stoll aus der Sozialen Betreuung gemeinsam mit ihren Kolleginnen eine musikalische Runde für die Bewohnerinnen und Bewohner gestaltete. Aber anders als sonst, wenn die Mitarbeiterinnen Klavier, Gitarre oder Veeh-Harfe erklingen lassen, durften die Bewohnerinnen und Bewohner selbst zu Instrumenten greifen. Es waren Percussions, die laut vernehmlich, aber auch rhythmisch durch die Gänge hallten. Und mit einem Male selbst zu musizieren ... das brachte nicht nur Freude, das machte sogar richtig Spaß. ♥



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

Maren Menge

5 DINGE

DIE MAN NICHT WIRKLICH WISSEN MUSS



1. In Finnland gibt es seit 1992 die »Wife Carrying World Championship«. Dabei versuchen Männer, ihre Ehefrau über eine mit Hindernissen gespickte Distanz so schnell wie möglich ins Ziel zu tragen. Der Gewinner erhält schlussendlich das Gewicht seiner Frau in Bier aufgewogen.



2. Im Jahr 2014 wendete Red Bull (ein österreichischer Limonadenhersteller) **eine Milliarde Dollar für Marketingzwecke** auf, aber nur 600 Millionen Dollar für die eigentliche Herstellung des Limonadengetränks.



3. Beim Anlecken einer Briefmarke nimmt man **1/4 Kilokalorie** zu sich. Damit ein Erwachsener seinen durchschnittlichen Tagesbedarf an Energie decken könnte, müsste er 8.000 – 10.000 Briefmarken anlecken.



4. Sie wollen ein Straußenei hartkochen. Kalkulieren Sie etwa **40 Minuten** ein, so lange dauert das Ganze. Ein durchschnittliches Hühnerei ist nach ca. 7 Minuten hartgekocht.



5. Die beliebtesten Getränke der Deutschen? Mit 92 Litern liegt **Milch auf Platz 4**. Wobei diese nicht nur pur getrunken wird, sondern auch in anderer Form (z.B. beim Backen) verbraucht wird. Auf **Platz 3** folgt das **Bier**. 110 Liter fließen durch durstige Kehlen, wobei Männer deutlich mehr vom guten Gerstensaft konsumieren als Frauen. Auch interessant: In Jahren von großen Fußballereignissen (Europa- oder Weltmeisterschaften) steigt der Konsum spürbar an. Um **Platz 1** streiten sich gleich zwei Getränke. In einem Jahr hat die eine, im nächsten Jahr die andere Flüssigkeit die Nase vorn. Grob geschnitten liegt der Jahresverbrauch bei rund 145 Litern. Und zwar jeweils von **Kaffee und Mineralwasser**.