

MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus



ALLGEMEIN

Die Kraft der Naturheilkunde



WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?



GITARRENKONZERT



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg



Daniel Stadler
Einrichtungleiter

100

Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

**Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
- Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!**

Es war das Jahr 1828, als dieses kleine Gedicht von Eduard Mörike zum ersten Mal abgedruckt wurde. Und obwohl schon fast 200 Jahre alt, hat es Jahr für Jahr unverändert seine Gültigkeit. Nach einem langen Winter mit früher Dunkelheit und oftmals eisigen Temperaturen freuen sich nicht nur die Menschen, sondern die ganze Natur auf warme Sonnenstrahlen, bunte Blumen in den Gärten und auf freundliches Frühlingswetter.

Vielleicht liegt das Geheimnis aber auch darin, dass gerade in unserer heutigen, sehr schnelllebigen Zeit die Natur noch immer eine Konstante bildet. Mit der Ankunft des Frühlings können sich die Menschen auf etwas freuen, das sie kennen und mit dem sie zeitlebens verbunden sind.

Gemeinsam mit der Ankunft des Frühlings erreicht Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch die neuste Ausgabe des Marta-Schanzenbach-Journals.

Viel Spaß beim Lesen des Heftes wünscht Ihnen

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungleiter

ALLGEMEIN

Zurück zu den Wurzeln 4
Die Kraft der Naturheilmittel

SPEZIAL

Was kommt heute auf den Tisch? 8
Saisonales Essen

AKTUELL

Gitarrenkonzert 12
Die VHS Offenburg im Marta-Schanzenbach-Haus

Kinästhetik 14
Was soll das denn sein?

Angeberwissen 16
Spannende und kuriose Fakten für Alleswisser

Im Laufe eines Jahres ... 18
Dekoration im Marta-Schanzenbach-Haus

Warum behält ein gefaltetes Papier seinen Knick? 20

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



DIE KRAFT DER NATURHEILMITTEL

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Der Kopf schmerzt, der Hals kratzt und die Gelenke tun weh. Der Griff zur Tablette und Salbe ist selbstverständlich. Aber oft bedarf es keiner Medikamente, denn viele Inhaltsstoffe finden sich in der Natur. Rund 70 Prozent der Deutschen greifen auf Naturheilmittel zurück. Auch in der Altenpflege finden sie ihren Platz, um die Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Pfefferminze, Kamille und Co sind Vielstoffgewächse mit bis zu 1.000 Inhaltsstoffen



Dr. Petra Maria Zizenbacher ist Ärztin für Allgemeinmedizin und seit 23 Jahren in freier Praxis in Wien niedergelassen. 1991 promovierte sie an der MedUni Wien und hat sich bereits während ihres Studiums mit Alternativmedizin und mit den Wurzeln der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) auseinandergesetzt. Sie kennt das Potenzial der Naturheilkunde und ihren Nutzen für den Menschen.

Frau Zizenbacher, was ist unter Naturheilkunde zu verstehen?

Das sind Methoden, die traditionell verwendet werden und auf jahrtausendealtem Wissen fußen. Der Mensch wird dabei als vielschichtiges Ganzes begriffen: Körper, Geist und Seele. Im Groben all das, was Anwendung fand, bevor sich die Schulmedizin entwickelt hat. Wesentlich bekannt ist die Kräuterheilkunde in Form von Aufgüssen, Kompressen, Inhalationen etc. Außerdem die sogenannten Ausleitverfahren wie der Aderlass und das Fasten

sowie Bewegungsabläufe, die den Menschen stärken. Das Essen spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundheit.

Was ist der größte Unterschied zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin?

Die Schulmedizin kann man gut mit einem Ampelmodell vergleichen: grün, orange, rot. Die angehenden Medizinerinnen und Mediziner werden heute fast ausschließlich in dem »Rotbereich« ausgebildet, wenn Schmerzen und Symptome schon aufgetreten sind. Man sollte allerdings – und das ist momentan das Problem in der Gesundheitspolitik – im »Grünbereich« bleiben und diesen schon früh fördern. Das bedeutet, dass der Körper primär durch eigene Kraft

zur Gesundheit und Genesung angeregt wird. Der Unterschied zwischen diesen beiden ist, dass die Naturheilkunde ohne technische Hilfsmittel wie Röntgen etc. auskommt.

Die Nachfrage an naturheilkundlichen Anwendungen ist zwar groß, dennoch wird sie auch von vielen Menschen belächelt oder gar ignoriert. Woran liegt das?

Das ist gesellschaftspolitisch und bildungspolitisch ein großes Thema, das nicht wirklich ernst genommen wird. Auch in den Schulen geht das Wissen über regionale Pflanzen, Kräuter und deren Wirkungsweise allmählich verloren. Stattdessen lernt man etwa Dinge über Molekularbiologie. Wenn das Grundwissen gegeben

Ayurvedische Medizin

ca. 7000–6000 vor Christus

Chinesische Medizin

1500 vor Christus

Europäische Medizin

Humorallehre

400 vor Christus

Arabische Medizin

700–1300 nach Christus



wäre, dann würden wahrscheinlich mehr Menschen auf diese Naturmittel zurückgreifen. Auch die Globalisierung hat einen großen Einfluss auf unsere Wahrnehmung von regionalen Pflanzen. Ingwertee ist zum Beispiel ein bekanntes Mittel gegen Halsschmerzen. Ingwer wächst aber nicht im europäischen Raum. Bohnenkraut und Wacholder haben die gleiche Wirkung. Mit was kann sich der Mensch denn besser behelfen, als mit dem, was vor seiner Haustür wächst?

Wann sollte man auf Naturheilkunde zurückgreifen und wann nicht?

Zunächst ist es wichtig, dass jede Person ein hohes Maß an Selbstwahrnehmung hat. Zu wissen, woher ein Schmerz kommt, ist entscheidend. Was kann man tun, um die Gesundheit selbstständig zu erhalten? Demnach kann man Naturheilkunde immer verwenden. Wenn eine Patientin oder ein Patient sich nicht mehr zu helfen weiß, dann sollte sie/er natürlich auf die Schulmedizin zurückgreifen.

»Naturheilmittel sind besser als Medikamente!« Stimmen Sie zu?

Das ist nicht mit Ja oder Nein zu beantworten. Das kommt ganz auf die Person, ihre Einstellung und Lebenssituation sowie die Krankheit an. Generell wäre es schön, wenn jeder Mensch über die Wirkungsweise von Naturmitteln Bescheid weiß und sich dadurch selbst helfen kann und sich auch die Frage stellt, ob ein Medikament wirklich notwendig ist. Bei schweren Erkrankungen ist die Schulmedizin ohne Zweifel wichtig. Dennoch ist es empfehlenswert, Naturheilmittel ergänzend zu verwenden. ♥

Buch zum Thema



Naturheilkunde für die ganze Familie
Dr. Petra Maria Zizenbacher
Freya Verlag (2018) – 34,90 Euro
ISBN 978-3-99025-334-2

Weitere Infos unter:
www.naturheilzentrum.at



NATURHEILMITTEL FÜR JEDEN TAG

Körperbürste

Es empfiehlt sich eine weiche und eine harte Variante. Täglich circa 15 Minuten am ganzen Körper bürsten. Das hilft u.a. gegen Rückenschmerzen und fördert die Durchblutung der Lymphen.

Wärmflasche

Sie hilft gegen Bauchschmerzen und Verspannungen. Gibt ein wohlige Gefühl.

Kräutertees

Man sollte spätestens alle drei Wochen eine andere Teesorte trinken, um dem Körper Abwechslung zu geben.

Propolistropfen

Sie sind ein natürliches Antibiotikum. In Wasser oder Alkohol verdünnt, helfen sie gegen Zahnfleischbluten und dienen der Wundversorgung.

Pfefferminzöl

Es ist ein natürlicher Bekämpfer von Übelkeit, Bauchkrämpfen und Kopfschmerzen.

Anis

Die Heilpflanze des Jahres 2014 löst Krämpfe und Bauchschmerzen. In Kombination mit Fenchel und Kümmel kommt Anis in vielen Tees vor.

Heilerde

Ob in Kapseln oder durch Pulver: Heilerde hilft gegen Durchfall, Sodbrennen und Magenbeschwerden.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beginnt schon beim Frühstück



WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?

Das tägliche Essen sorgt für Gesprächsstoff bei Bewohnerinnen und Bewohnern. Beliebt ist, was Saison hat.

Daher wird in den AWO-Seniorenzentren auf regionale Kost ohne lange Transportwege geachtet. Die Jahreszeiten liefern alles Notwendige für eine ausgewogene Ernährung.

Frühling

Ob Gemüse oder Kräuter: Grün ist die Farbe des Frühlings. Nach den bewegungsarmen Wintermonaten sehnt sich der Körper nach Entgiftung. Die Natur ist dabei die beste Lieferantin. Angefangen beim Bärlauch über Blattspinat bis hin zum beliebten Spargel von März bis Juni. Auch Kräuter haben im Frühling Hochsaison: Dill, Thymian, Oregano und Rosmarin sind aus heimischem Anbau besonders aromatisch.

Sommer

Im Sommer braucht man Wasser! Hohe Außentemperaturen minimieren den Energiebedarf des Körpers. Gleichzeitig verliert er viel Flüssigkeit. Gerade im Alter verändert sich das Appetitgefühl und das Durstempfinden nimmt ab. Leichte Kost, die wasserreich ist, gleicht das mangelnde Trinkbedürfnis aus: Gurken, Tomaten, Beeren und Co helfen, den Körper ausreichend zu hydrieren.

Herbst

Bunte und kulinarische Vielfalt bietet der Herbst: Mit Kürbis, Pilzen, Roter Bete, Feldsalat, Äpfeln, Karotten, Rosenkohl etc. stehen abwechslungsreiche Gerichte auf dem Tisch. Das »Regenbogenessen« deckt den Bedarf an allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem lässt sich das Herbstgemüse gut für den Winter lagern, um auch in dieser Zeit ausreichend Vielfalt zu bekommen.

Winter

Hamstern in der kalten Jahreszeit: Hier steht Kohl hoch im Kurs. Egal ob weiß, rot oder grün. Das heimische Gemüse enthält viele Vitamine sowie Antioxidantien. Nüsse sind ebenfalls beliebt und werden in verschiedenster Form verarbeitet, denn sie sind Kalorienlieferanten, die man gerade im Winter besonders braucht. Außerdem lassen sie sich gut lagern und sind eine gesunde Knabberei für zwischendurch. ▶



Kurioses aus der Küche



DER BESTE UNTER IHNEN

Laut Greenpeace ist der Karpfen der einzige Fisch, der unbedenklich gegessen werden kann. Das heißt, er belastet weder die Gewässer, noch ist er überfischt, noch ist die Fangmethode schädlich. Für den traditionellen Freitags-Fisch kann man daher ohne schlechtes Gewissen auf den Karpfen zurückgreifen.

BAUERNWEISHEIT

*Hüpfen Eichhörnlein
und Finken, siehst du schon
den Frühling winken.*

WARUM SCHWIMMEN ÄPFEL AUF DEM WASSER? Das liegt an dem hohen Luftanteil von 25 Prozent. Weltweit gibt es insgesamt 30.000 Apfelsorten. Von September bis April haben sie hierzulande Hauptsaison und sind daher besonders schmackhaft.

BIER ZUM FRÜHSTÜCK?

Bier ist Nationalgetränk! Wussten Sie, dass es bis 2011 in Russland als Softdrink eingestuft wurde? Jedes Getränk mit einem Alkoholgehalt unter 10 Prozent galt als normales Nahrungsmittel. Zum Frühstück ein Bier gefällig?



IMMER SÜSSER HONIG

Durch seinen hohen Frucht- und Traubenzuckeranteil (80 Prozent) kann Honig nicht schlecht werden. Aufgrund der Zusammensetzung können keine Schimmelpilze wachsen. Lediglich der Geschmack kann sich leicht verändern.



FOTOS: UNSPLASH, ISTOCKPHOTO

STIMMUNGSMACHER: Cashewkerne kommen zwar nicht aus der Region, sind aber ein erheitender Import. Mit einem hohen Anteil an Tryptophan (450 mg / 100 g) regen sie das Gehirn zur Bildung des Glückshormons Serotonin an.

2,9 kg

CHAMPIGNONS verzehrt im Schnitt jede Person in Deutschland pro Jahr. Die Pilze haben immer Saison, da sie in speziellen Tunneln gezüchtet werden und innerhalb weniger Wochen gesammelt werden können.

129.600 TONNEN

Das ist die Menge an geerntetem Spargel in Deutschland. Das wohl beliebteste Gemüse der Deutschen wird von Verbrauchern geliebt, ist für den Spargelstecher aber wahre Knochenarbeit. Jede Stange wird von Hand aus dem Boden geholt.



DIE 10 REGELN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

- 1. Lebensmittelvielfalt genießen.** Essen Sie abwechslungsreich und greifen Sie auf pflanzliche Produkte zurück.
- 2. Gemüse und Obst – nimm »5 am Tag«.** 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sind empfehlenswert.
- 3. Vollkorn wählen.** Bei Nudeln, Brot etc. ist Vollkorn besser.
- 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen.** Tägliche Milchprodukte sind gut. Fleisch und Fisch in Maßen essen.
- 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen.** Pflanzliche Fette wie Rapsöl und Streichfette sind besser als versteckte Fette in Gebäck und Fertigprodukten.
- 6. Zucker und Salz einsparen.** Lieber das Essen mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.
- 7. Am besten Wasser trinken.** 1,5 l pro Tag sollten mindestens getrunken werden.
- 8. Schonend zubereiten.** Garen Sie Lebensmittel und verzichten Sie auf zu langes Braten.
- 9. Achtsam essen und genießen.** Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und machen Sie Pausen.
- 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.** Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört regelmäßige Bewegung.



TEXT: DANIEL STADLER

GITARRENKONZERT

Die VHS Offenburg im Marta-Schanzenbach-Haus

Es war der 19. Dezember 2018 und es war fast schon ein kleines Jubiläum. Denn bereits zum 5. Mal besuchte die Gitarrengruppe der Volkshochschule Offenburg (VHS) das Marta-Schanzenbach-Haus, um ihren Halbjahresabschluss zu feiern.

Verbunden wird der Besuch stets mit einem Gitarrenkonzert, bei dem die Mieterinnen und Mieter des Betreuten Wohnens der AWO gern gesehene Gäste sind.

Unter der Leitung von Andrea Frey erklangen an diesem Abend vor allem weihnachtliche Lieder – mal schwungvoll, mal besinnlich. Ihren Abschluss fand die Veranstaltung bei Glühwein und Lebkuchen und einem fröhlichem Beisammensein.



»KINÄSTHETIK«

– was soll das denn sein?

Bemüht man ein Lexikon, so erfährt man, dass das Konzept der Kinästhetik in den frühen 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts in den USA entstand und dass es sich dabei um die Lehre von der Bewegungsempfindung handelt. Einzug hat die Kinästhetik vor allem in der Gesundheits- und Krankenpflege erhalten.

Erweitert man die Begrifflichkeit etwas, so stellt die Kinästhetik ein Handlungskonzept dar, das die Bewegungen von Patienten und Pflegebedürftigen schonend unterstützt. Kommunikationsmedium sind dabei Berührungen und Bewegungen.

Nun klingt dies zwar alles sehr trocken, doch tatsächlich handelt es sich um eine sehr positive Methodik, weshalb sie auch Einzug im Marta-Schanzenbach-Haus erhalten hat. Die Schulung einer Peer-Tutorin war der Anfang des Projekts. Deren Aufgabe besteht darin, andere Mitarbeitende in der Anwendung der Kinästhetik anzuleiten und zu unterstützen. Gleichzeitig belegt eine Vielzahl an Pflegepersonal unserer Einrichtung Kurse in Kinästhetik, um sich das Grundwissen unter fachlicher Anleitung anzueignen.

Doch noch einmal zurück zu den »Bewegungsempfindungen« und zu der Frage: Warum das alles?

Die Antwort liegt in der alltäglichen Pflege. Aufgrund von oftmals stark eingeschränkter Beweglichkeit sind die Pflegeprozesse sowohl für Bewohnende als auch Pflegepersonal mit-

unter ein schwieriger und nicht selten beschwerlicher Ablauf. Hier zeigt einem das Kinästhetikkonzept Wege auf, wie man die zur Pflege notwendigen Bewegungen für beide Seiten schonender und angenehmer durchführen kann.

Im Laufe des Jahres laufen die Kinästhetikschulungen im Marta-Schanzenbach-Haus übrigens aus. Was nicht bedeutet, dass

danach Stillstand herrscht. Im Spätjahr nämlich beginnen für die Mitarbeitenden die Schulungen zur »Validation«. Und schon bald dürfen wir Ihnen dieses Konzept an gleicher Stelle vorstellen. Was im Übrigen nicht bedeutet, dass der »Geist und der Gedanke der Kinästhetik« im Haus nicht weiterlebt wird.

Hier zeigt einem das Kinästhetikkonzept Wege auf, wie man die zur Pflege notwendigen Bewegungen für beide Seiten schonender und angenehmer durchführen kann.



ANGEBERWISSEN

Heutzutage findet man innerhalb kürzester Zeit Informationen zu jedem beliebigen Thema im Internet. Mit diesen spannenden und kuriosen Fakten können Sie jedoch ohne Probleme bei »Alleswissern« angeben.

Wussten Sie ...

... dass Sellerie eine negative Energiebilanz hat? Dies bedeutet, dass man für das Kauen, Schlucken und Verdauen von Sellerie mehr Kalorien verbraucht, als man durch den Verzehr dieses Gemüses zu sich nimmt.



... dass der Unterschied zwischen einer roten und einer weißen Bratwurst darin besteht, dass die rote Bratwurst in noch rohem Zustand etwas angeräuchert wurde? Dadurch erhält sie ihre rötliche Färbung. Mit der verwendeten Fleischsorte hat das Ganze dagegen nichts zu tun.



... dass der häufigste Vorname auf der Erde Mohammed ist, der häufigste Nachname Chang?



... dass die Auflistung der 10 Gebote genau 279 Wörter umfasst? Die amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776 beinhaltet wiederum 300 Wörter. Die EU-Verordnung über den Import von Karamell-Bonbons bedient sich jedoch 25.911 Wörtern.



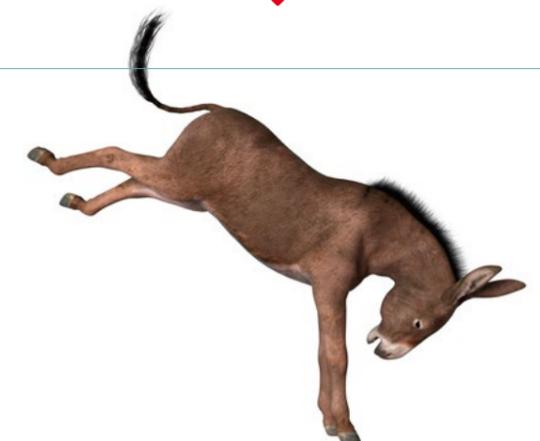
... dass man 25 Liter Rohmilch benötigt, um 1 Kilogramm Butter herstellen zu können?



... dass jährlich mehr Menschen durch den Tritt eines Esels oder in Folge eines Stichs durch eine Biene ums Leben kommen, als bei einem Flugzeugabsturz?



... dass ein Golfball, wie er bei Turnieren verwendet werden darf, genau 336 Einkerbungen hat? Wer es nicht glaubt – gerne nachzählen



DEKORATION IM MARTA-SCHANZENBACH-HAUS

IM LAUFE EINES JAHRES ...



... tut sich so manches im Marta-Schanzenbach-Haus. So gibt es zum Beispiel jahreszeitlich gestaltete Feste und Veranstaltungen. Und natürlich die passende Dekoration dazu. Egal ob Weihnachten, Herbstzeit, Ostern oder Fastnacht – die Einrichtung schmückt sich stets dem Anlass entsprechend.



Schwierig jedoch wird es dann, wenn man in einer Hauszeitschrift wie dem Marta-Schanzenbach-Journal darüber berichten möchte. Dieses erscheint nämlich quartalsmäßig, was oftmals bedeutet, dass »der Zug schon abgefahren ist«, weil die Veranstaltungen bereits weit zurückliegen. In der jetzigen Ausgabe über die Weihnachtszeit mit all ihren schönen Festen zu berichten? Wäre irgendwie unpassend. Und selbst die Fastnachtszeit ist bereits vorüber, wenn Sie dieses Heft in Händen halten.



Damit jedoch nicht untergeht, wie bunt sich das Marta-Schanzenbach-Haus während der närrischen Tage präsentierte, ein paar Bilder über den »Fasentsschmuck«. Ach ja, der Hase auf dem oberen Foto gehört natürlich nicht dazu. Aber er soll Sie, liebe Leserinnen und Leser, schon einmal auf die bevorstehende Osterzeit einstimmen.



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
Freitag 8:00 – 14:00 Uhr



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



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



Regina Gerein
Verwaltung
regina.gerein@awo-baden.de



Martina Jekal
Verwaltung
martina.jekal@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

Manuela Tanzen

WUSSTEN SIE SCHON?

Warum behält ein gefaltetes Papier seinen Knick?

Jeder, der schon einmal ein Stück Papier gefaltet hat, kennt das Phänomen: Sobald das Papier einen Knick hat, kann man diesen nicht mehr rückgängig machen. Egal, wie oft man darüber streicht. Der Knick glättet sich zwar, aber er verschwindet nicht. Warum aber hat man keine Chance, ihn wieder vollständig verschwinden zu lassen, sodass das Papier wieder gleichmäßig und im Urzustand erscheint?

Die Erklärung liegt im Herstellungsprozess. Papier besteht im Rohmaterial nämlich aus Holz. Dieses wird in einem sehr aufwändigen Prozess zermahlen, aufgeweicht, mit Bleichstoffen versehen und schließlich trocken gepresst, geglättet und am Ende zugeschnitten. So zumindest die vereinfachte Darstellung zur Herstellung von Papier.

Sobald man nun ein Papier faltet, zerreißen die mikroskopisch feinen Holzfasern. Und diese Risse stellen wiederum sind als Knick zu erkennen. Egal, wie oft und wie stark man den Knick glattzustreichen versucht: die Holzfasern bleiben zerstört – was auch nicht rückgängig gemacht werden kann.

