

SOMMER 2022

MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

REIN IN DEN »FLOW«

Lassen Sie uns kreativ werden!

»HAUPTSACHE BUNT«

Diese Blütenpracht lässt uns
das Herz aufgehen



**EIN STRAHLENDER
FRÜHLINGSTAG!** Gesellige
Runde auf der Sonnenterrasse



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

»Eins-zwei-drei, im Sauseschritt,
läuft die Zeit; wir laufen mit!«

So reimte einst Wilhelm Busch im »Julchen«, dem dritten Teil seiner Knopp-Trilogie.

Auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, werden diese Zeile wohl bestätigen können. Denn wenn Sie dieses Heft in der Hand halten, befinden wir uns schon wieder inmitten des Jahres 2022.

Damit haben wir nicht nur die kalten und häufig ungemütlichen Wintertage hinter uns gelassen, sondern finden uns nun in einer farbenfrohen und warmen Jahreszeit. Bereits kurz vor Ostern wurden mit Beginn der warmen Sonnenstrahlen die Bänke im Parkbereich des Marta-Schanzenbach-Hauses in Beschlag genommen. Egal ob Bewohnerinnen, Bewohner, Angehörige oder Besucherinnen und Besucher: Alle waren froh, sich endlich wieder unbeschwert im Freien aufhalten zu können und die wärmende Sonne zu genießen.

Und wer dabei einen Blick in Richtung Außenterrasse warf, konnte das neu gestaltete Hochbeet entdecken. Sie wollen mehr darüber wissen: Einfach dieses Heft durchlesen, dann stoßen Sie automatisch auf den Artikel.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, schöne und freudige Sommermonate mit viel Sonne und Spaß an der frischen Luft.

Ihr Daniel Stadler

ALLGEMEIN

Rein in den »Flow« 4
Lassen Sie uns kreativ werden!

SPEZIAL

»Hauptsache bunt« 8
Diese Blütenpracht lässt uns das Herz aufgehen

AKTUELL

Ein strahlender Frühlingstag! 12
Gesellige Runde auf der Sonnenterrasse

Es grünt so grün, wenn ... 14
Unsere Pflanzen und Kräuter im Hochbeet

Was bedeutet eigentlich »RR«? 15
Redensarten und Wissenswertes 1

Die kleinen Dinge des Lebens 16
Unsere »Give-aways«

Eine magische Zahl 17
Redensarten und Wissenswertes 2

Kreuzworträtsel 18

Das Zeitungsbeer 20
Redensarten und Wissenswertes 3

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



WIE KREATIVITÄT MIT GLÜCK EINHERGEHT

Rein in den »FLOW«

Der Sommer wartet bereits hinter der nächsten Ecke auf uns mit seinen satten, strahlenden Farben, der Wärme der Sonne auf unserer Haut und in unserem Herzen. Fühlt sich Ihr Geist bei so viel erblühter Natur auch erquickt? Dann lassen Sie uns kreativ werden!

Aber was beschreibt dieses Wort überhaupt? Definitionen gibt es unzählige, die meisten handeln davon, etwas Neues zu erschaffen, also eine Art schöpferische Kraft. Umgangssprachlich reden wir häufig von Fantasie oder Erfindergeist, die dafür sorgen, von innen heraus etwas Eigenes entstehen zu lassen. Dabei muss nicht im Fokus stehen, eine künstlerische Meisterleistung abzuliefern. Kreativität soll vor allen Dingen heilsam sein und Sie in einen »Flow« bringen! Der amerikanische Glücksforscher und Psychologe – Achtung, schwer auszusprechender Name – Mihály Csíkszentmihályi beschreibt den sogenannten »Flow« als ein erfüllendes Gefühl und eine Art der Erleichterung. Emotionen, die wir öfter in unseren Alltag einfließen lassen sollten. Wir stellen Ihnen dafür drei Beschäftigungen vor, damit das Glück Sie durchfließt. ➤





Hier spielt die Musik

Die Augen sind beim Malen oder Zeichnen sehr beschäftigt. Aber auch der Hörsinn kann mit Kreativität in Einklang gebracht werden. Musik ist hier das Schlüsselwort. Vielleicht haben Sie bereits in jüngeren Jahren ein Instrument gespielt, wenn nicht, ist das kein Problem.

Denn hierbei geht es ebenfalls mehr um das Musizieren an sich als um das perfekte Ergebnis. Die Mundharmonika ist schnell geschnappt und gespielt – egal ob alleine oder in einer kleinen »Band«. Lassen Sie die Melodie fließen und spüren Sie, wie das Glück Sie durchströmt, durch schöne Klänge und gemeinsame Zeit mit Gleichgesinnten. Übrigens kann vieles ein Instrument sein, sogar eine alte Klopapierrolle mit zwei Luftballons an beiden Seiten und ein paar Reiskörnern darin.



► Pinsel, Stift oder Kohle

Denken wir an Kreativität, haben wir sofort ein Bild im Kopf – einen Menschen mit Pinsel vor einer Leinwand. Malen und Zeichnen ist nicht nur etwas für waschechte Künstlerinnen und Künstler. Manchmal reicht es schon, ein paar Farbleckse auf einem Blatt zu verteilen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Vielleicht möchten Sie dem Klecks ein Paar Arme anfügen, oder erinnert er Sie doch eher an eine Sonne, weil Sie sich für die Farbe Gelb entschieden haben? Es ist Ihr Werk und somit Ihre Entscheidung. Nicht nur bei der Gestaltung, sondern auch bei der Wahl der Materialien: Pinsel und Tusche, Bleistift, Kreide oder Kohle – gemalt werden kann mit fast allem. Manche Leute nutzen sogar einen Wischmopp! Also horchen Sie in sich hinein und schauen, was Ihre Hand aufs Papier zaubert.

Die Küche ist meine Leinwand

Sie mögen es vielleicht nicht glauben, aber das Ausprobieren und Entwickeln von Rezepten regt ebenfalls die kreative Ader an. Ein altes bekanntes Gericht mit neuen Gewürzen verfeinern oder mal etwas komplett Unbekanntes kochen und vor allem am Ende genießen. Das unterstützt die Motorik der Hände und hilft, den Geschmackssinn zu erhalten. Da kommt das Glücksgefühl nicht nur durch die Fantasie am Herd, sondern auch aus dem gefüllten Bauch heraus.



»HAUPTSACHE BUNT«



Doris Glöckle

Wenn die farbenfrohe Blütenpracht kommt und den kalten, grauen Winter erst mal für einige Monate in den Urlaub schickt, dann ist es Zeit, einen Blick in den Garten zu werfen. Natürlich dürfen die Füße gerne folgen und auf Entdeckungstour in die grüne Oase gehen. Zu finden gibt es hier einiges und wahrscheinlich hat jeder Mensch seine ganz eigene Lieblingspflanze. Deshalb haben wir mit einigen Bewohnerinnen gesprochen, bei welcher Blüte ihnen das Herz aufgeht.

Doris Glöckle freut sich jedes Jahr aufs Neue auf die warme Jahreszeit und all die Veränderungen, die sie mit sich bringt.

Schließlich lässt sich die Natur nicht vom Erstrahlen abbringen und lädt uns ein, auf der Parkbank oder am Fenster zu verweilen und das Spektakel zu bewundern. In diesem Jahr wurden auch wieder die Hochbeete im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark für die blühende Zeit vorbereitet und sind eine wahre Augenweide – da finden alle etwas zum Bestaunen. Ihre persönlichen Lieblinge sind die Blausterne, auch Blausternchen genannt. Eine typische Frühlingsblume, die vor allem an Waldwegen wächst und gedeiht. Doch auch in der Nähe des Seniorenheims lassen sie sich bei Frau Glöckles Spaziergängen durch den Park blicken und für einen kleinen Strauß in den vier Wänden pflücken. Schließlich ist alles noch ein bisschen schöner und bunter, wenn ein paar hübsche Blümlein auf dem Tisch stehen.

Zwergstrauch, Strauch oder doch sogar ein Baum? Beim Rhododendron ist das schwer zu sagen, bei seinen fast unzählbar vielen Sorten. ►

Elfriede Hopfinger



Auch tierische Fans konnte Frau Hopfinger für sich gewinnen, denn die Bienen lieben ihre Blumenauswahl.



Rosel Kunkler



- Aber eines haben sie alle gemeinsam: Sie sehen herrlich aus. Das findet auch Rosel Kunkler, die sich bereits im heimischen Garten in Freiburg über viele Jahre an der vielfältigen Pflanze erfreuen konnte. Dank der Mitarbeiterin Frau Wimmer und ihrem grünen Daumen hat Frau Kunkler im Garten des Emmi-Seeh-Heims die Möglichkeit, eine Pause neben dem Rhododendronstrauch einzulegen.

Wollen Ihre Pflanzen mal nicht so wie Sie und lassen die Köpfe hängen? Dann hat Elfriede Hopfinger aus dem Seniorenzentrum Hardtwald einen kleinen Geheimtipp für Sie: Einfach mal einen Schnack halten! Bei Frau Hopfinger gedeiht dadurch alles, was einen Platz in ihrem Zimmer findet. Eine Lieblingsblume hat sie gar nicht, »Hauptsache bunt« soll es sein! Bereits seit fünf Jahren bepflanzt die Blumenflüsterin auf dem Balkon ihres Wohnbereichs die Kästen und macht allen eine große Freude damit. Auch tierische Fans konnte Frau Hopfinger für sich gewinnen, denn die Bienen lieben ihre Blumenauswahl. Die Liebe zu den bunten Blüten hat sie von ihrem Schwiegervater. Ein Glück für den Balkon des Seniorenzentrums Hardtwald, dass es Frau Hopfinger mit 25 Jahren durch ihre Hochzeit nach Karlsruhe-Neureut verschlagen hat.

Nach so vielen Worten über die erwachte Natur und Blumen wird es Zeit für einen Spaziergang, finden Sie nicht auch? Vielleicht sehen Sie ja unterwegs Ihre Lieblingspflanze oder beobachten vom Fenster aus einige Vogelpärchen im Rhododendronstrauch. ♡



Ein strahlender FRÜHLINGSTAG!

Nicht nur der Frühling hat Einzug gehalten, sondern so langsam auch wieder die Normalität. Über Ostern konnten die Bewohnerinnen und Bewohner der Wohngruppe 3 all die Beschwerden, die die Corona-Pandemie über die Wintermonate hinweg mit sich gebracht hat, endlich wieder einmal abschütteln.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter organisierten nämlich spontan eine gesellige Runde auf der Sonnenterrasse. Dabei war nicht nur das Wetter hervorragend, sondern auch die Stimmung. Ein Gläschen Sekt in Ehren ...



ES GRÜNT SO GRÜN, WENN ...

... **nein, nicht, wenn** Spaniens Blüten blühen. Es gedeihen vielmehr die Pflanzen und Kräuter im Hochbeet direkt an der Terrasse zur Wohngruppe 3.

Das Hochbeet selbst gibt es bereits seit vielen Jahren. Unter Anleitung unseres Hausmeisters Ralf Herrmann wurde es seinerzeit von einem Praktikanten gezimmert. Und trägt seither Jahr für Jahr allerlei Küchenkräuter.

Kürzlich kam das Hochbeet zu besonderen Ehren – und zwar im Zusammenhang mit der Praktischen Prüfung im Zuge einer Altenpflegeausbildung. Genauer gesagt war es die Altenpflegeschülerin Diana Pinneker, die gemeinsam mit einer Bewohnerin ein praktisches Projekt durchführen musste. Die Wahl fiel dabei auf Elisabeth Sieferle; schließlich ist diese eine erfahrene »Gärtnerin«.

Frau Pinneker und Frau Sieferle richteten also das Hochbeet und bestückten es neu, und zwar mit Kräutern, Salat und Gewürzsamen. Gerade der Schnittlauch fand vom ersten Moment an Abnehmer, mittlerweile ist er deshalb schon ziemlich gestutzt.

Damit das Ganze nicht bei einem einmaligen Prüfungsprojekt bleibt, kümmert sich Frau Sieferle seither umtriebig um die Pflege des Hochbeets. Und müsste nun eigentlich ein Zeitungsbeitrag ausgeben. Sie wissen nicht, was ein Zeitungsbeitrag ist? Einfach dieses Heft durchblättern, dann stoßen Sie auf die Lösung!



Was bedeutet eigentlich »RR«?

Egal ob im Pflegeheim oder bei dem Hausarzt, der Hausärztin: Überall wird der Blutdruck gemessen. Und auch in der Notaufnahme des Krankenhauses ist diese Messung so ziemlich das erste, was an medizinischer Untersuchung vorgenommen wird. Dass der Blutdruck (Normalwert: 120/80 mmHG) eine wichtige Messgröße ist, dürfte ziemlich klar sein. Viele wissen auch: Der erste Wert (systolischer Wert) misst den Druck, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und Blut in die Arterien drückt; der zweite Wert (diastolischer Wert) misst den Druck, wenn das Herz entspannt.

Was das »RR« aber bedeutet, welches sich als Kürzel für Blutdruck später in der Dokumentation findet, bleibt für die meisten ein Rätsel. Nicht weniger kryptisch: das »mmHG« als Einheit des Blutdrucks. Sobald Sie diesen Artikel jedoch gelesen haben, herrscht Licht im Dunkeln – beide Begriffe sind einfach und schlüssig.

Bis Ende des 19. Jahrhunderts war die Blutdruckmessung eine sehr unangenehme Sache. Erst 1896 erfand der italienische Arzt Scipione Riva-Rocci die unblutige Messung: Er band

seinen Patientinnen und Patienten einen Fahrradschlauch als Manschette um den Oberarm und pumpte diesen auf. Die Druckmessung nahm er mittels eines Quecksilberbarometers vor. Dabei fand er heraus, dass es einen Punkt gab, an dem der Puls am Handgelenk nicht mehr messbar war – der systolische Wert war gefunden. Ließ man nachfolgend die Luft aus dem Fahrradschlauch, war irgendwann wieder ein Puls zu erfühlen – das war der diastolische Wert. Abgesehen davon, dass die Messgeräte heutzutage etwas moderner sind als zu Zeiten von Scipione Riva-Rocci, funktioniert die Blutdruckmessung noch immer nach dem gleichen Prinzip wie damals.

Doch nun zu den beiden Begrifflichkeiten. Zu Ehren des Erfinders stehen seine Initialen »RR« (Riva-Rocci) als Kürzel für den Blutdruck. Und die Maßeinheit mmHG lehnt sich noch heute an das Quecksilberbarometer an. »HG« ist die chemische Bezeichnung für Quecksilber; »mm« bedeutet Millimeter und gibt an, wie hoch die Säule des Quecksilberbarometers bei der Messung gestiegen ist. Ein Wert von 120/80 bedeutet also, dass sich beim systolischen Wert die Quecksilbersäule 120 mm hoch im Barometer befindet, beim diastolischen Wert 80 mm. 



Die kleinen Dinge des LEBENS

»Give-aways«, so nennt man auf Neudeutsch Werbeprodukte, die von Einrichtungen oder Unternehmen an die Kundschaft ausgegeben werden. Wobei sich zwischenzeitlich ein reichhaltiges Sortiment um diese Produkte rankt. Egal ob Einkaufstasche oder Regenschirm, Kaffeetasse oder Bonbondose: Es gibt nichts, was es nicht gibt.

Der ganz große Klassiker ist natürlich der Kugelschreiber. Zum einen praktisch, dient er gleichzeitig auch als »Visitenkarte«. Denn auf so ziemlich alle angebotenen Werbeprodukte können die Adresse und das Logo eines Unternehmens aufgedruckt werden – so auch auf den Kugelschreiber.

Auch im Marta-Schanzenbach-Haus gibt es seit jeher Kugelschreiber als »Give-away«. Und immer wieder ist es erstaunlich, wie sehr sich Kundinnen und Kunden, Besucherinnen und Besucher freuen, wenn sie ein solches Schreibgerät erhalten, obwohl es im Prinzip nichts weiter als ein »Pfennigartikel« ist.

Falls Sie, liebe Leserinnen und Leser, einmal in der Nähe unserer Einrichtung sind: gerne vorbeischaun und sich einen unserer bunten Kugelschreiber aussuchen. 



REDENSARTEN & WISSENSWERTES 2

Eine magische ZAHL

Frage:

Was kann man mit 100 Nullen machen?

Antwort:

50 Toilettenhäuschen beschriften.

Zugegeben, die Bezeichnung »00« für Toiletten oder WCs ist nicht mehr so gebräuchlich wie früher. Doch die meisten wissen, was gemeint ist, wenn auf einer Türe die »Doppel-Null« klebt. Woher diese Bezeichnung aber stammt, bleibt für die meisten ein Rätsel.

Den Ursprung des Ganzen muss man im 19. Jahrhundert suchen; einer Zeit, als die ersten großen Hotels gebaut wurden. Die Zimmer dieser Hotels waren durchnummeriert, sodass sie leicht zu finden waren. Allerdings besaßen die Zimmer zu jener Zeit keinen eigenen Wasorraum bzw. keine eigene Toilette. Diese Räumlichkeit befand sich zumeist am Anfang des Etagenflurs in der Nähe zum Treppenhaus oder dem Aufzug. In die Zimmernummerierung wollte man den Wasorraum bzw. die Toilette zwar nicht aufnehmen, aber dennoch sollten sie eine eigene Ziffer bekommen, um sie kenntlich zu machen. Deshalb etablierte man für diesen Raum die Zahl »00«.



Kreuzworträtsel

Papstwürde	Fahrgastkabinen im Zug	Volksstamm in Gabun	soundsovielte anomal	Fluss in Sibirien	marok. Gebirge Feuerstelle	französisch: dieses Warnton	Halbleiter	gesunden			
				eine Schokolade		6					
Spielkarte	ital. Name des Ätna			Büro (engl.) Einzelstück				11	nicht verheiratet		
		2	franz. Artikel Wortteil: Gebirge		frz. Männername den Mund betreff.						
				französische Vereinigung		franz. Artikel eh. österr. Adelstitel					
Nervenzelle	drei Musizierende		8		Hautkrankheit bei Haustieren			3			
oö. Bezirksvorort	Olympiakomitee Stützerkerbe			Teichhühner	US-Astronaut Ausruf						
			kasachischer See Elan			englisch: rot	Radmittelhülsen		Frauenname		
Trinkgefäß	größter Erdteil	altägypt. Hauptgott Luftrollen		9		subarktischer Hirsch Gefährten			Pflanzenklettertrieb		
				Pökelbrühe Stadt in Franken			Papagei Rohstoffauszug				
Schiffsbauanlage Absicht			1		Storch in Fabeln Jetzt-Zustand						
				kurz für: bei dem		französisch: Zahn					
Kurzmitteilung (Kw.)	leichter Pferdezaum Fernkopie		4			Gibbon Männerkurzname					
				Hochgebirgsweide	Karolineninsel wertloses Zeug			Nachlassempfänger	altper-sische Königsstadt		
germanischer Wassergeist	Harzart Westeuropäer				Frauenrolle ital.: eins		7		Abk.: Abhandlung		
			Abk.: 'Salzb. Nachrichten'	dt. Automarke				nicht glatt			10
								Vorsilbe			
Huhn	Marge, Differenz				5	Gemeinde im Unterinntal					
				spanische Anrede: Herr		Rehabilitation Kw.					12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Lösungswort: ANDENSTRAUCH

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



Kirstin Geiler
Leitung Soziale Betreuung
shd.szoffenburg@awo-baden.de



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



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



Sharon Krumm
Verwaltung
sharon.krumm@awo-baden.de



Claudia Galinski
Hauswirtschaftsleitung
hwl.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-Seniorencentrum 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-Seniorencentrum 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

Das ZEITUNGSBIER

Vielleicht haben Sie ihn schon gelesen, den Artikel über Elisabeth Sieferle und das Hochbeet in diesem Heft. Und genau dieser Artikel wäre der richtige Anlass, damit Frau Sieferle ein »Zeitungsbeer« ausgibt.

Was mit diesem Begriff gemeint ist? Nun, sobald jemand in einer Zeitung oder in einer Zeitschrift erwähnt wird (womöglich sogar einen ganzen Artikel erhält), will es der Brauch, dass er oder sie eine Runde ausgibt – das sogenannte Zeitungsbeer. Vor allem bei Sportvereinen ist dies ein beliebter Usus. Dann, wenn eine Mannschaftskollegin oder ein -kollege im Sportbericht Erwähnung findet, heißt es: Geldbeutel zücken und eine Runde schmeißen. Ein Zeitungsbeer eben. Na dann: Prost!

