

# MARTA SCHANZENBACH

SOMMER 2020

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

## MEIN WILLE GESCHEHE

Von der Vorsorgevollmacht  
bis zum Testament –  
das sollten Sie wissen



### DEN KOPF IN SCHWUNG HALTEN

Gedächtnisübungen für den Sommer



### MEIN LIEBSTER GEGENSTAND

Elisabeth Steinert und ihre  
Kühlbox



Seniorenzentrum  
Marta-Schanzenbach-Haus  
Offenburg



**Daniel Stadler**  
Einrichtungsleiter

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

Ist vom Sommeranfang die Rede, kann über das genaue Datum schnell eine Diskussion aufkommen. Die einen behaupten, der Sommer würde am 01. Juni beginnen; die anderen wiederum beharren auf den 21. Juni. Nun, am Ende haben beide Parteien Recht, denn die Wahrheit liegt im Detail. Der 01. Juni steht für den meteorologischen Sommeranfang, der 21. Juni wiederum für den kalendarischen. Es gibt übrigens noch ein drittes Kriterium, nämlich den phänologischen. Dieser richtet sich nach dem Entwicklungsstand der Pflanzen – und ist somit der vielleicht aussagekräftigste.

Denn uns Menschen geht es nicht anders als der Pflanzenwelt. Hat sich die Sonne erst einmal durchgesetzt und sorgt mit ihren Strahlen für eine angenehme Wärme, dann blühen nicht nur Bäume und Blumen richtig auf. Auch die Menschen zieht es ins Freie, um endlich die Natur zu genießen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob streng nach Kalendarium (egal ob meteorologische oder kalendarisch) der Sommer schon begonnen hat oder nicht. Hauptsache nach draußen an die frische Luft. Auch wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie die kommenden Sommermonate genießen können. Und wir wünschen Ihnen natürlich viel Spaß beim Lesen der neuesten Ausgabe unseres Marta-Schanzenbach-Journals.

Herzliche Grüße

Ihr Daniel Stadler  
Einrichtungsleiter

### ALLGEMEIN

**Den Kopf in Schwung halten** 4  
*Gedächtnisübungen für den Sommer*

### SPEZIAL

**Mein Wille geschehe** 8  
*Von der Vorsorgevollmacht bis zum Testament – das sollten Sie wissen*

### AKTUELL

**Klaus Bürkle** 14  
*Ein Mann für alle Fälle*

**Mein liebster Gegenstand** 16  
*Elisabeth Steinert und ihre Kühlbox*

**Groß, größer, am größten!** 18  
*Das Straußenei*

**Wussten Sie schon?** 20  
*Von Dornen und Stacheln*



### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19

# DEN KOPF IN SCHWUNG HALTEN

Gedächtnisübungen für den Sommer

Die folgenden Übungen 1–5 sind aus dem neuen Übungsbuch von Natali Mallek »Sommer – Gedächtnistraining für jede Jahreszeit« und sind im Singliesel Verlag erschienen. ISBN-13: 978-3944360379 (19,95 Euro).

FOTO: UNSPLASH.COM/LUCA UPPER, CORINA ARDELEANO

»Das Gedächtnis ist die Schatzkammer und der Bewacher von allen Dingen.« So soll es der römische Philosoph Cicero mal gesagt haben. Und er hatte nicht ganz unrecht. Natürlich gibt es Dinge, die wir im Alter »vergessen«. Mal grübeln wir über die Telefonnummer der langjährigen Freundin, ein anderes Mal fällt uns die zweite Strophe unseres Lieblingslieds nicht ein. Manchmal bedarf es dann eines

kleinen Impulses. Um den Kopf in Schwung zu bringen, werden in den AWO Seniorenzentren regelmäßig Übungen und Trainings angeboten. Aber auch allein kann man sein Gedächtnis mit kleinen und spielerischen Aufgaben trainieren. Eine Auswahl haben wir Ihnen hier zusammengestellt. Ideal zum Knobeln, allein oder in kleiner Gruppe.

## 1

**Hier wurden die Wörter durcheinandergewürfelt. Bringen Sie die Wörter in eine sinnvolle Reihenfolge!**

Insekten Die lockt Klatschmohnwiese  
Bräutigam Rose trägt eine Der Ansteckblume als  
blühen Kornblumen Die blau  
mag Der Schmetterling Lavendel den  
den Die fliegen Sonnenblumen Vögel zu

## 2

**Was fehlt hier? Fügen Sie die fehlenden Buchstaben ein.**

\_\_S  
SCH\_\_TT\_\_N  
R\_\_G\_\_N  
W\_\_SS\_\_R  
W\_\_ND  
S\_\_N\_\_N\_\_NSCH\_\_RM  
V\_\_NT\_\_L\_\_T\_\_R  
SCHW\_\_MMB\_\_D





3

Manchmal ist Butter im Kutter. Finden Sie das Wort »Butter« und markieren Sie es. Wie oft kommt es vor?

KUTTERKUTTERBUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUT  
 TERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUT  
 TERBUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUT  
 TERBUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUT  
 TERBUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUT  
 TERBUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUT  
 TERBUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUT  
 TERBUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUT  
 TERBUTTERBUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUTTERKUT

4

Setzen Sie die folgenden Wörter sinnvoll in die Lücken ein: aus • in • bis • auf • im • um • nach • zu

\_\_\_\_\_ den Blüten ist süßer Nektar. Die Bienen sammeln den Nektar  
 \_\_\_\_\_ zum Anfang des Sommers. \_\_\_\_\_ dem Nektar stellen die Bienen  
 süßen Honig her.  
 Der Honig ist \_\_\_\_\_ Juni erntereif. \_\_\_\_\_ den Honig  
 \_\_\_\_\_ gewinnen, muss der Honig geschleudert werden. \_\_\_\_\_ dem  
 Abfüllen klebt der Imker Etiketten \_\_\_\_\_ die Honiggläser.



FOTO: UNSPLASH.COM/FABIAN KELLER, NAS MATO

5

Sammeln Sie allein oder in einer kleinen Gruppe Eissorten mit den Anfangsbuchstaben des Alphabets. Tipp: Es dürfen gern neue Eissorten erfunden werden.

Zum Beispiel:

- A: Amarena-Kirsch-Eis
- B: Blaubeer-Eis
- ...
- Z: Zitronen-Eis



**Lösungen:** 1 Die Klatschmohnwiese lockt Insekten. Der Bräutigam trägt als Ansteckblume eine Rose. Die Kornblumen blühen blau. Der Schmetterling mag den Lavendel. Die Vögel fliegen den Sonnenblumen zu.  
 2 EIS, SCHATTEN, REGEN, WASSER, WIND, SONNENSCHIRM, VENTILATOR, SCHWIMMBAD  
 3 Das Wort BUTTER kommt 7 Mal vor.  
 4 In den Blüten ist süßer Nektar. Die Bienen sammeln den Nektar bis zum Anfang des Sommers. Aus dem Nektar stellen die Bienen süßen Honig her. Der Honig ist im Juni erntereif. Um den Honig zu gewinnen, muss der Honig geschleudert werden. Nach dem Abfüllen klebt der Imker Etiketten auf die Honiggläser.  
 5 Beispiele: Amarena-Kirsch-Eis, Blaubeer-Eis, Dattel-Eis, Erdbeer-Eis, Frucht-Eis, Granatapfel-Eis, Haselnuss-Eis, Ingwer-Eis, Joghurt-Eis, Kirsch-Eis, Limetten-Eis, Milch-Eis, Nougat-Eis, Orangen-Eis, Pistazien-Eis, Quark-Eis, Rhabarber-Eis, Schokoladen-Eis, Tutti-Frutti-Eis, Urlaubs-Genießer-Eis, Vanille-Eis, Walnuss-Eis, XXL-Eis, Yogurreten-Eis, Zitronen-Eis

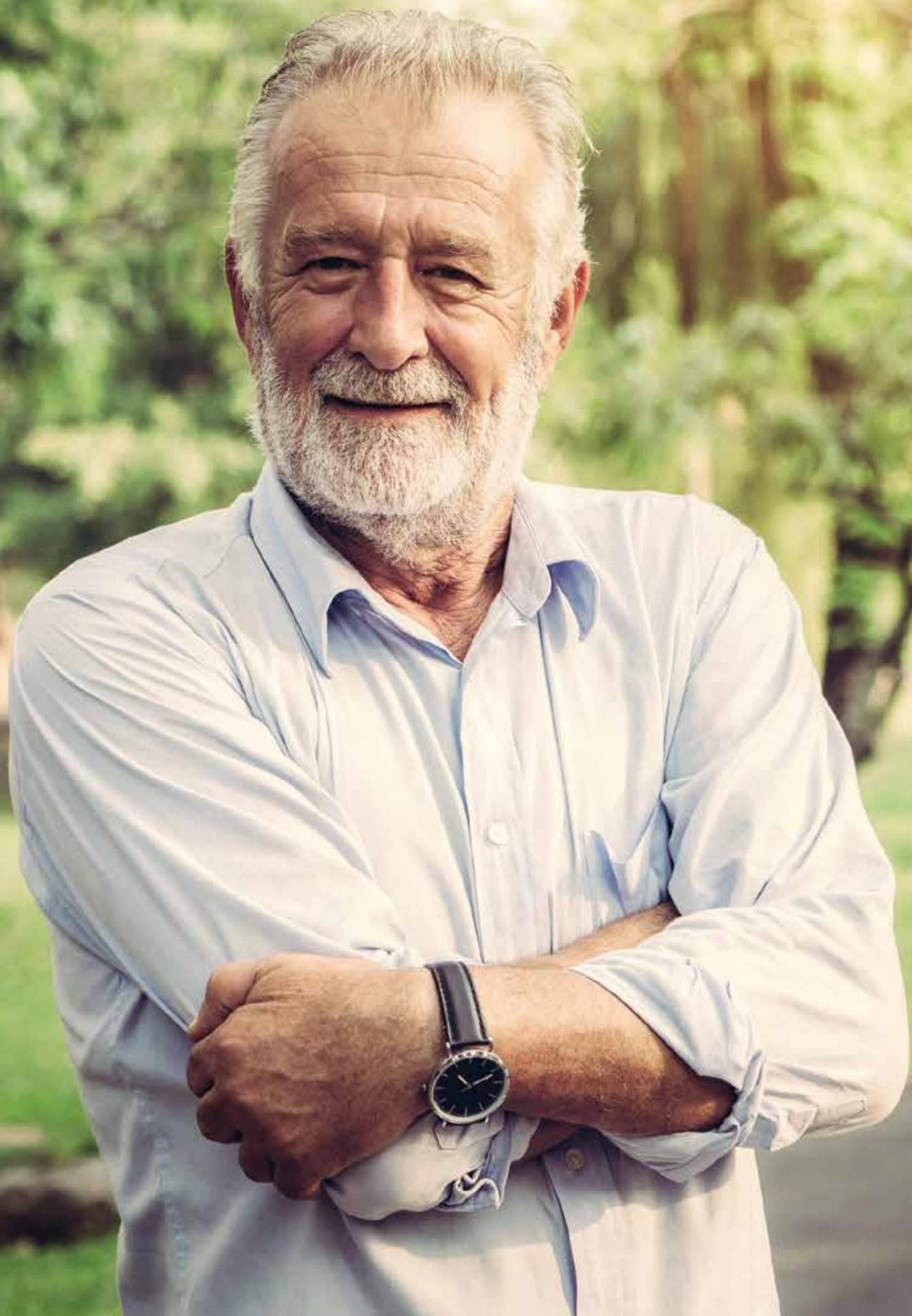


FOTO: ISTOCK.COM/INANOSTOCK

# MEIN WILLE GESCHEHE!

Von der Vorsorgevollmacht über die Betreuungs- und die Patientenverfügung bis hin zum Testament. Warum es sich lohnt, für den Ernstfall vorbereitet zu sein

## ES

gibt Dinge, über die möchte man sich im Alltag keine Gedanken

machen. Oder wann haben Sie sich zuletzt gefragt, wem Sie später Ihre heiß geliebte Briefmarkensammlung vererben oder wer im Ernstfall Ihre Kontaktperson sein darf? Keine leichten Entscheidungen. Aber wer soll sie treffen, wenn nicht Sie selbst? Alles Fragen, die man allzu gern vor sich herschiebt. Die Antworten können im Notfall jedoch viel Zeit, Mühe und Konflikte sparen. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen die wichtigsten und hilfreichsten Dokumente vor, mit denen Sie sicher sein können, dass nach Ihrem Willen und zu Ihrem Wohle gehandelt wird.

## DIE VORSORGEVOLLMACHT

### Was?

Die Vorsorgevollmacht ist ein Dokument, das regelt, welche Person(en) im Falle, dass sie selbst nicht mehr handeln können, für Sie Ihre finanziellen, rechtlichen, medizinischen und organisatorischen Angelegenheiten regelt.

### Warum?

Es ist dringend zu empfehlen, schon früh eine Vorsorgevollmacht zu erstellen. Falls im Ernstfall keine Vollmacht vorliegt, wird gerichtlich eine Person bestellt, die für Ihre Angelegenheiten zuständig ist. Auch wenn man davon ausgeht, dass nähere Verwandte automatisch eine Vollmacht erhalten, ist das kein Garant. Außerdem ist es doch ein beruhigendes Gefühl, zu wissen, wer Ihre Angelegenheiten regelt.

### Wo?

Eine Vorsorgevollmacht können Sie einfach zu Hause erstellen. Wichtig ist, dass sie unterschrieben und datiert ist. Es gibt aber auch die Möglichkeit, notariell eine Vorsorgevollmacht auszustellen. Der Vorteil besteht darin, dass das Dokument im Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer hinterlegt wird.



## DIE BETREUUNGSVERFÜGUNG

### Was?

Mit einer Betreuungsverfügung können dem Betreuungsgericht bestimmte Personen als Betreuer vorgeschlagen werden, für den Fall, dass Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können und deshalb ein Betreuer als gesetzlicher Vertreter für Sie bestellt werden muss. Im Unterschied zu einer Vorsorgevollmacht wird eine Betreuungsverfügung erst wirksam, wenn eine Betreuerbestellung notwendig wird.

### Warum?

Falls Sie sich nicht entschließen wollen, eine Person durch eine Vorsorgevollmacht zu bevollmächtigen, ist die Betreuungsverfügung eine Alternative, um wenigstens für den Fall Vorsorge zu treffen, dass das Betreuungsgericht für Sie einen Betreuer bestellen muss. Mit einer gültigen Betreuungsverfügung können Sie diese Entscheidung des Gerichts aber in Ihrem Sinne beeinflussen. Ihre Vorschläge sind für das Betreuungsgericht verbindlich.

### Wo?

Eine Betreuungsverfügung kann selbst erstellt werden. Es werden z. B. vom Bundesministerium für Justiz Formulare zur Verfügung gestellt, die dann nur noch ausgefüllt und unterschrieben werden müssen. Eine notarielle Beurkundung ist möglich, aber nicht zwingend erforderlich.

## DIE PATIENTENVERFÜGUNG

### Was?

Mit der Patientenverfügung legen Sie fest, wie und in welchem Umfang Sie im Ernstfall medizinisch versorgt und behandelt werden möchten.

### Warum?

Wenn Sie unerwartet krank und dadurch entscheidungsunfähig werden, gibt die Patientenverfügung Ärztinnen und Ärzten sowie Betreuerinnen und Betreuern Aufschluss über Ihre persönlichen Wünsche. Ihre Entscheidungen sind für die Beteiligten verbindlich und Sie können sicher sein, dass nach Ihrem Willen gehandelt wird. Die Verfügung stellt eine sinnvolle Ergänzung zur Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung dar.

### Wo?

Die Patientenverfügung können Sie selbst verfassen. Auch hier gilt, dass sie unterschrieben und datiert sein muss. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie über mögliche Maßnahmen und Behandlungen im Ernstfall beraten.

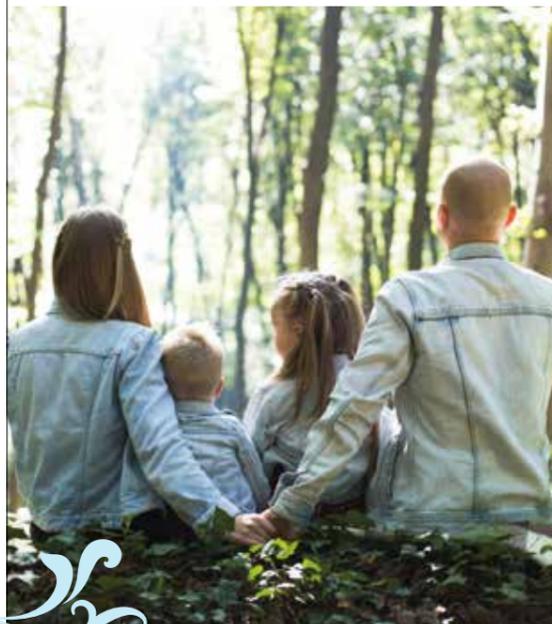


FOTO: UNSPLASH.COM/ JOHN MARC SMITH, ELI PEREZ

## DAS TESTAMENT

### Was?

Das Testament hält Ihren letzten Willen fest, also alles, was über Ihren Tod hinausgeht.

### Warum?

Mit einem Testament regeln Sie Ihren Nachlass. Ohne ein Testament greift die natürliche Erbfolge, d. h. von Ihren nächsten Verwandten bis zu »entfernten« Verwandten. Mit einem Testament können Sie von der natürlichen Erbfolge abweichen und (größtenteils) frei entscheiden, wen Sie berücksichtigen wollen oder nicht.

### Wo?

Ein Testament können Sie selbst, d. h. handschriftlich erstellen. Wichtig ist, dass Sie es mit Unterschrift und Datum versehen. Das Testament kann auch amtlich beim Notariat beglaubigt und verwahrt werden.

## TIPPS FÜR DIE ERSTELLUNG

- Der AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. hat ein praktisches Handbuch zu allen Vorsorgefragen erstellt. Unter [www.wirklich-wichtig-ist.org](http://www.wirklich-wichtig-ist.org) können Sie Ihren eigenen »Vorsorge-Ordner« bestellen und finden dort die wichtigsten Vorsorge-Formulare.
- Nehmen Sie sich Zeit und sprechen Sie auch mit Ihren Angehörigen über Ihre Wünsche und Vorstellungen.
- Verwahren Sie Ihre Dokumente so, dass man schnell darauf zurückgreifen kann.
- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen, ob Ihre Wünsche noch aktuell sind. Sie können Ihre Wünsche jederzeit widerrufen und verändern.



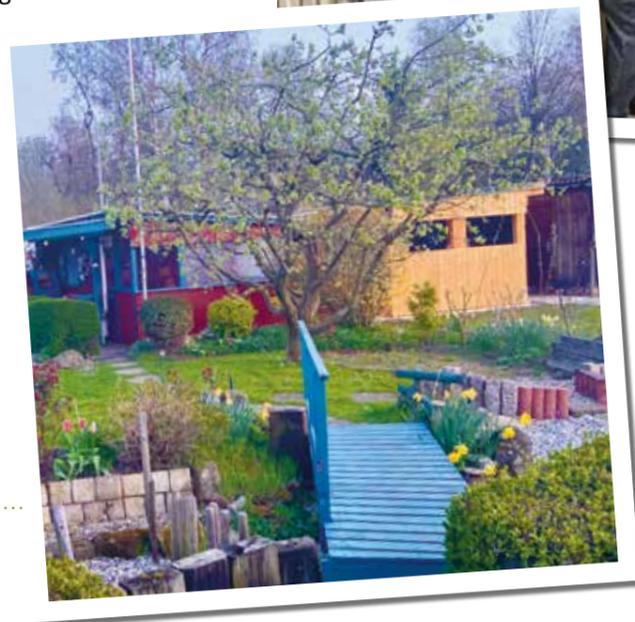
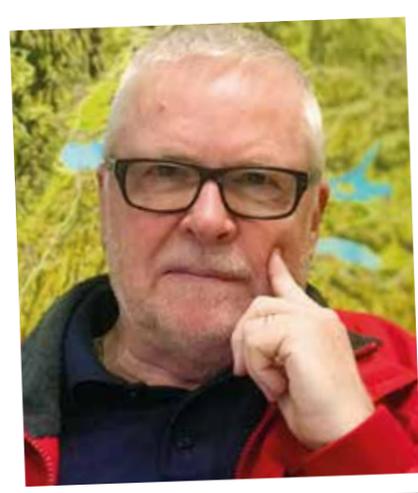
# KLAUS BÜRKLE

## Ein Mann für alle Fälle

Während in ganz Deutschland über die Frauenquote diskutiert wird, gilt im Marta-Schanzenbach-Haus eher der umgekehrte Fall. Jahrelang war die Hauswirtschaftsabteilung reine Frauensache ... bis Klaus Bürkle kam. Seit Anfang 2016 ist er schon im Bereich »Wäschelogistik« angestellt und von Beginn an ein allseits geschätzter und beliebter Kollege.

Doch nicht nur hier im Marta-Schanzenbach-Haus kennt man seinen Namen. In ganz Albersbösch und Hildboltsweier ist der Bürkle, Klaus bekannt. Vor allem in seiner Funktion als 1. Vorsitzender des Kleingartenvereins »Gartenfreunde« hat er sich einen Namen gemacht. Mit viel Engagement und Leidenschaft setzt er sich für den Verein ein und pflegt nebenbei auch seinen eigenen Garten in der Anlage.

Die »Gartenfreunde« beschränken sich jedoch nicht nur aufs Gärtnern. Auch Ausflüge und Reisen gehören zum Jahresprogramm. Und auch hier kann Klaus Bürkle einer seiner großen Leidenschaften nachgehen. Frei nach dem Motto: »Warum in die Ferne reisen?« sind Städte und Landschaften in Deutschland sein bevorzugtes Ziel. Ganz besonders hat es ihm der Bodensee angetan. Einfach ein vielseitiger Mann, der Bürkle, Klaus.





FOTOS: UNSPLASH/ENICO KIS, AKSHAY NANAVATI, JEZ TIMMS, JONA FRIEDRI

### MEIN LIEBSTER GEGENSTAND

*In dieser Rubrik stellen Bewohnerinnen und Bewohner in kurzen Worten ihren liebsten Gegenstand, ihr liebstes Erinnerungsstück oder Ähnliches vor. Etwas, das für sie besonders wertvoll, wichtig oder bedeutsam ist. In dieser Ausgabe des Marta-Schanzenbach-Journals:*

## ELISABETH STEINERT & IHRE KÜHLBOX

**Es muss nicht** immer ein riesiger Kühlschrank mit Gefrierfach, Sodawasser- und Eiswürfelzubereiter sein. Schon eine kleine Kühlbox kann Großes bewirken.

So macht es zum Beispiel unsere Bewohnerin Elisabeth Steinert. Die rote Box steht mitten im Zimmer und sorgt dafür, dass Lebensmittel und Getränke frisch und kühl bleiben. »Vor allem Wurst«, berichtet Frau Steinert. Es darf aber auch mal ein Bierchen oder Schokolade sein. Bei dieser süßen Leckerei wird Frau Steinert gerne mal schwach.

Und damit die Schokolade auch bei wärmeren Temperaturen genießbar bleibt, leistet besagte Kühlbox ihre wertvollen Dienste.

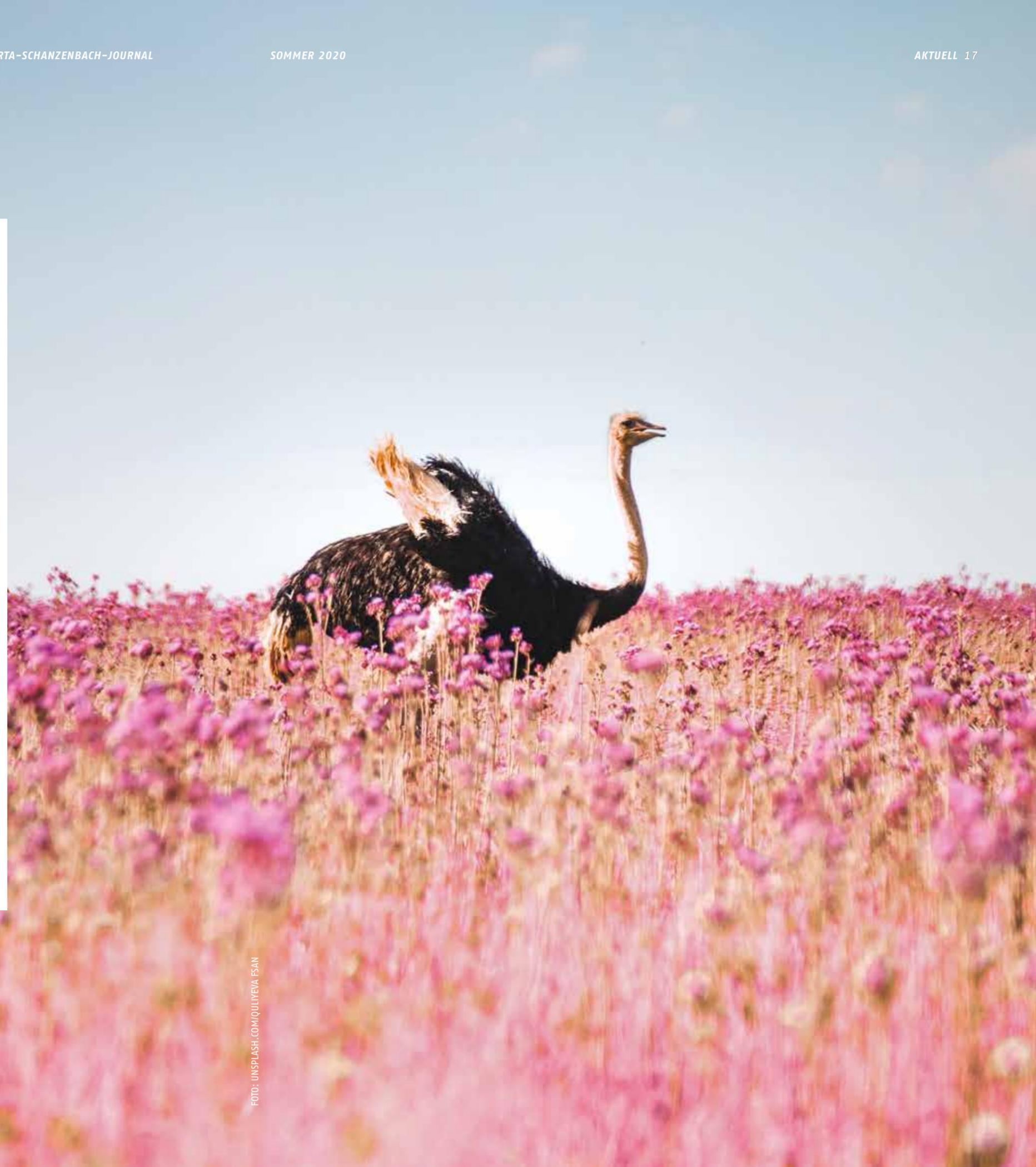


## *Groß, größer, am größten!* **DAS STRAUSSENEI**

**Stellen Sie sich einmal Folgendes vor:** Sie sollen für eine größere Personenzahl Rührei zubereiten. Wie bequem wäre es doch, wenn man nicht all diese vielen Hühnereier aufschlagen müsste, sondern auf ein einziges großes Ei zurückgreifen könnte. Zu schön, um wahr zu sein? Nein. Denn ein Straußenei hat das Volumen von 25 Hühnereiern.

Allerdings treten im Vorfeld schon erste Schwierigkeiten auf. So einfach wie ein Hühnerei kann man dieses Riesenei nämlich nicht knacken. Ohne Hammer ist dem Ding und seiner dicken Schale kaum beizukommen.

Weniger ratsam hingegen: ein Straußenei hart zu kochen. Rund 90 Minuten gingen ins Land, bevor das Ei komplett durchgesiedet wäre. Dann doch lieber Hühnereier, oder?



**WUSSTEN SIE SCHON?**

## Von Dornen und Stacheln

»Jede Rose hat auch ihre Dornen.« So lautet eine vielzitierte Erkenntnis in der Poesie. Allerdings täuscht hier die Dichtkunst. Rosen haben nämlich keine Dornen, sondern Stacheln. Doch wo genau liegt hier eigentlich der Unterschied? Immerhin werden beide Begriffe ja fast identisch verwendet.

Der Stachel wächst aus der Haut einer Pflanze und lässt sich relativ leicht abbrechen. Himbeeren oder Brombeeren zum Beispiel besitzen einen Stachel.

Dornen hingegen sind hölzerne Auswüchse aus dem Stamm, den Ästen oder den Zweigen einer Pflanze. Sehr häufig besitzen größere Büsche oder Sträucher Dornen. Im Prinzip sind sie nichts anderes als ein spitz zulaufender kleiner Zweig. Die Funktion bleibt bei beiden aber die gleiche.

Zum einen dienen sie der Abwehr von Feinden – insbesondere Insekten und Vögel. Zum anderen unterstützen sie die Pflanze beim Klettern und Ranken.



### 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



ANGENERWISSEN

# *Atemberaubend!*

## *Der Knoblauch und seine Folgen*

**Zugegeben – sollte einem einmal ein Vampir über den Weg laufen, kann es ganz praktisch sein, wenn man zuvor Knoblauch gegessen hat. Diese untoten Wesen reagieren nämlich höchst empfindlich auf den Atemgeruch, den dieses kleine weiße Knollengewächs verursacht.**

Doch nicht nur Vampire, sondern auch die Mitmenschen leiden unter der sogenannten »Knoblauchfahne«. Denn so gesund der Genuss dieser Gewürz- und Heilpflanze auch sein mag, ist der Geruch doch sehr penetrant.

Hat man am Abend Knoblauch gegessen – am besten roh und in reichlicher Menge – dann braucht man sich nicht wundern, wenn am nächsten Morgen die Mitmenschen einen großen Bogen machen. Da helfen auch kein Kaugummi oder Mundwasser. Gut gemeinte Tipps wie Kaffee oder Milch kann man sich auch sparen.

Denn Knoblauch enthält ätherische Öle, deren Moleküle sich in den Lungenbläschen ablagern. Sämtliche geruchsabtötende Maßnahmen, die im Mund- und Rachenraum ansetzen, bleiben deshalb wirkungslos.

Einzige Lösung: Der Geruch wird dort abgelagert, wo er entsteht, nämlich in besagten Lungenbläschen. Deshalb muss man nach dem Verzehr von Knoblauch etwas essen, das auch ätherische Öle enthält und deren Duftmoleküle sich ebenfalls in den Lungenbläschen ablagern.

Hier eignen sich gleich mehrere Pflanzen bzw. Kräuter: frischer Salbei zum Beispiel, wobei dieser nicht sehr lecker zum Zerkauen ist. Anders verhält es sich mit der Minze. Sie ist nicht nur im Geschmack erfrischend, sondern eben auch hilfreich gegen Knoblauchgeruch.

Das wahre »Wundermittel« ist jedoch Petersilie. Dafür muss man nur eine Handvoll Blätter gut zerkauen, um sich am nächsten Tag ganz ohne Fahne unter Menschen zu wagen.



FOTO: UNSPLASH/MARCEL GAELLE

**AWO Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus**

Wichernstraße 1d · 77656 Offenburg · Tel. 0781 6206-0 · Fax 0781 6206-66

[www.awo-seniorenzentrum-marta-schanzenbach-haus.de](http://www.awo-seniorenzentrum-marta-schanzenbach-haus.de)



Seniorenzentrum  
Marta-Schanzenbach-Haus  
Offenburg