

MARTA SCHANZENBACH

WINTER 2020

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

Stille Nacht, heilige Nacht

Tipps für einen erholsamen Schlaf



DIE GEDANKEN ZIEHEN LASSEN Leichte Meditationsübungen für jeden Tag



WANN WIRD'S MAL WIEDER RICHTIG SOMMER?
Eine Markise dank der GlücksSpirale



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir möchten uns noch mal darauf besinnen und in Erinnerung rufen, welche bewegende Augenblicke wir in Zeiten der Corona-Pandemie in unserem Haus erleben durften. Es waren Augenblicke der Solidarität, der Rücksichtnahme, der Hilfsbereitschaft und auch der Freude.

Es war ein herausforderndes Jahr sowohl für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige als auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nun wollen wir den Blick nach vorne richten und hoffen, dass in den kommenden Monaten etwas Ruhe einkehrt.

Ruhe spielt übrigens in diesem Heft eine große Rolle. Ab Seite 4 widmen wir uns zum Beispiel leichten Meditationsübungen und zeigen, wie wir den Fokus auf das Innere lenken und achtsamer mit uns umgehen können. Meditation hilft uns außerdem, nachts besser zu schlafen. Wussten Sie, dass 25 Prozent der Menschen Schlafprobleme haben? Warum das so ist und wie man dem entgegenwirken kann, lesen Sie ab Seite 8.

Außerdem erwarten Sie wieder viele weitere spannende Themen aus unserem Haus!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, frohe Festtage und einen guten Start ins Jahr 2021.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

ALLGEMEIN

Die Gedanken ziehen lassen 4
Leichte Meditationsübungen für jeden Tag

SPEZIAL

Sandmann, Schäfchen & Co. 8
Tipps für eine gute Nacht

AKTUELL

Die Geschichte vom Baumwollfaden 12
Es war einmal ...

Corona 14
Eine miese Sache

Die heilige Lucia 15
Über das Luzienfest

Wussten Sie schon? 16
Über Pharisäer, das Bügeln von Zeitungen und den Bühl

Wann wird's mal wieder richtig Sommer? 18
Eine Markise dank der GlücksSpirale

Der feine Unterschied 20
Pflaume oder Zwetschge?

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



DIE GEDANKEN ziehen lassen

Leichte Meditationsübungen, mit denen wir mehr Achtsamkeit, Ruhe und Aufmerksamkeit in unseren Alltag bringen

Der Winter treibt uns nach drinnen, die Tage werden kürzer, die Natur schläft und die Außenwelt wird stiller. Auch wir werden automatisch ruhiger – eigentlich! Denn mit dem Drinnensein kommt gleichzeitig auch das Mit-sich-sein und damit sehr viel Zeit, um mit unserem Gedankenkarussell einige Extrarunden zu drehen. Bevor wir aber ordentlich Fahrt aufnehmen und uns in Gedanken an die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft verlieren, sollten wir unsere Aufmerksamkeit lieber auf den Moment, das JETZT, richten. Dabei hilft die Meditation. Und wenn Sie das noch nie gemacht haben, dürfen Sie beruhigt sein. Denn Meditation kann man schon mit wenigen Minuten und in jedem Alter praktizieren. Es gibt viele Formen der Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen. Welche zu Ihnen passt, dürfen Sie ganz in Ruhe für sich herausfinden.

Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Führen Sie die Übungen in Kleidung durch, in der Sie sich wohlfühlen. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie nicht zu streng zu sich.

1. Bewusstes Atmen (circa 8 Minuten)

Die Atmung spielt bei jeder Meditationsübung eine wichtige Rolle. Diese Übung eignet sich vor allem für Einsteigerinnen und Einsteiger und konzentriert sich ausschließlich auf das Ein- und Ausatmen. Sie fördert die Konzentration und vermindert Stress.

- Nehmen Sie eine gemütliche Position auf dem Stuhl ein.
- Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein und anschließend durch den Mund aus. Lassen Sie Ihre Ausatmung rauschen.
- Wiederholen Sie das 3 Mal.
- Anschließend atmen Sie für circa 5 Minuten nur noch durch die Nase ein und aus.



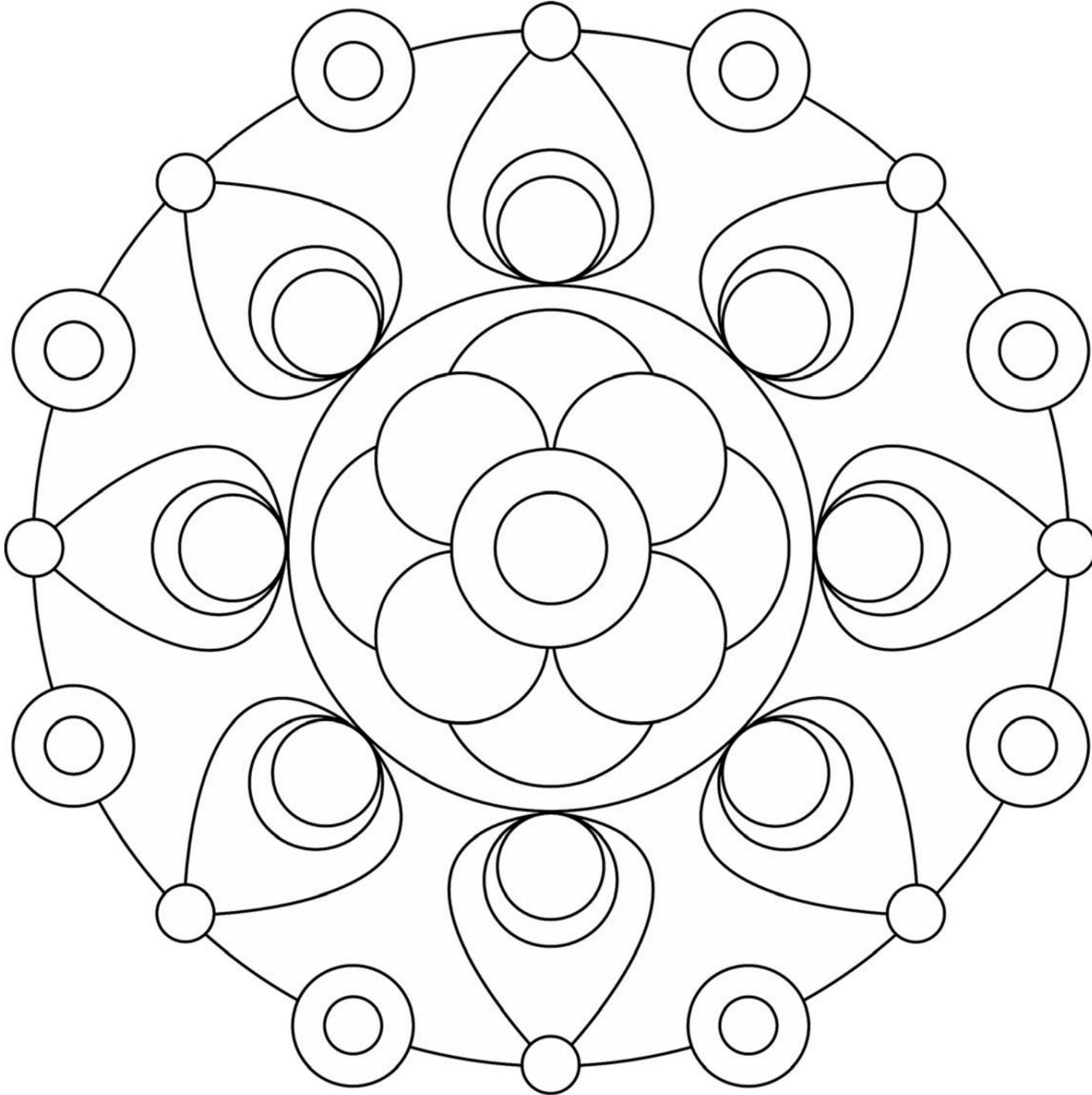


ILLUSTRATION: THOMAS VON STETTEN

2. Gehmeditation (circa 10 Minuten)

Diese Übung stellt die Bewegung in den Fokus und jeden Körperteil, den wir dafür brauchen. Achtsames Gehen regt den Geist an und hilft, das Gedankenkarussell zu durchbrechen.

- Suchen Sie sich eine Strecke aus, die Sie gehen möchten. Das kann im Flur, in Ihrem Zimmer oder draußen im Garten sein.
- Laufen Sie los und machen Sie kleine Schritte.
- Fangen Sie an, bewusst zu atmen.
- Achten Sie bei jedem Schritt auf Ihren Körper. Welche Stellen und Muskeln spüren Sie jetzt ganz besonders? Nehmen Sie auch Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr.
- Wiederholen Sie das mehrere Male.

3. Mandala-Meditation (circa 1 Stunde)

Ausmalen ist eine tolle Übung, um sich zu entspannen. Denn währenddessen fokussieren wir uns nur auf das Muster und bekommen die Möglichkeit, die Umgebung auszublenden.

- Setzen Sie sich an einen Tisch in einer ruhigen Ecke.
- Nehmen Sie sich eine bunte Palette an Stiften.
- Beginnen Sie das Mandala auszumalen und atmen Sie währenddessen ganz bewusst.

Mantras, sozusagen Mottos, die Sie während Ihrer Meditationen begleiten können:

Ich kann das schaffen und ich werde es schaffen

Tief in mir bin ich ruhig

Alles, was ich erlebe, lässt mich wachsen

Ich bin dankbar für all die Probleme, die ich nicht habe

Es ist noch keine Meisterin bzw. Meister vom Himmel gefallen. Erst durch das regelmäßige Meditieren können wir achtsamer und damit auch gelassener den Alltag bestreiten und die vielen Eindrücke und Gedanken ausblenden. Genießen Sie es!



TIPPS FÜR EINE GUTE NACHT

SANDMANN, SCHÄFCHEN & CO.

Was wären wir Menschen nur ohne unseren Schlaf? Grummelig, unkonzentriert, gereizt, erschöpft und – leider auch – tot. Eine gute Bettruhe zu finden, fällt uns nicht immer leicht. Doch es gibt durchaus Möglichkeiten und Tricks, wie wir entspannt einschlummern und vor allem durchschlummern können

Der Schriftsteller Heinrich Heine sagte einmal: »Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.« Tatsächlich hat unser Körper mit dem Schlafen einen schlaun Weg gefunden, wie er sich regenerieren und reparieren kann. In dieser Zeit erneuert er unsere Zellen, stärkt das Immunsystem und fördert das Gedächtnis. Und während er über Nacht unsere »Batterien« für den nächsten Morgen auflädt, dürfen wir sogar das Pausenprogramm genießen: Träume. Natürlich braucht dieser Regenerationsprozess auch seine Zeit. Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Ruhemodus. Wenn wir uns das mal vor Augen führen, dann liegen wir insgesamt vier Monate im Jahr im Bett. Hochbetagte Menschen mit 90 Jahren haben nach dieser Rechnung sogar 30 Jahre ihres Lebens sozusagen »verschlafen«. Und so wichtig unser Dornröschenschlaf auch ist, klagen rund 25 Prozent der Deutschen über Schlafstörungen. Die Gründe dafür sind vielfältig. ➤

Und was ist eigentlich mit dem Mittagsschlaf?

Ein Nickerchen wirkt manchmal wahre Wunder. Vor allem dann, wenn die Nacht zu kurz oder häufig unterbrochen war. Expertinnen und Experten empfehlen jedoch, den Mittagsschlaf zeitlich zu begrenzen. Zwischen 20 und 30 Minuten reichen schon aus, um neue Energie zu tanken und am Abend nicht zu aufgekratzt zu sein.

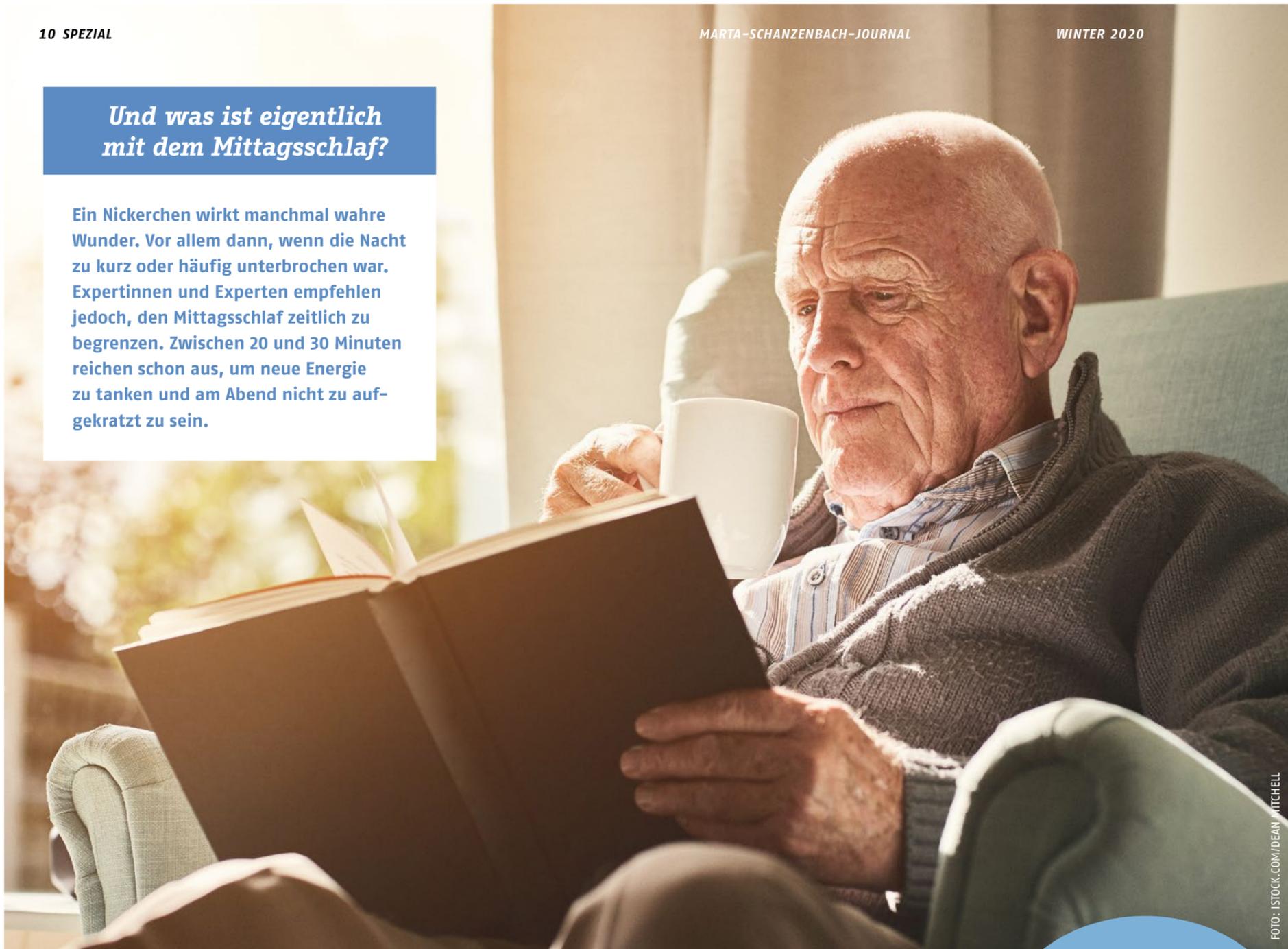


FOTO: ISTOCK.COM/IDEAN MITCHELL

► Schlafexpertinnen und -experten berichten, dass gerade mit voranschreitendem Alter Ein- und Durchschlafstörungen zunehmen. Der Schlaf verliert an Kontinuität, wird durch Wachwerden unterbrochen und ist somit auch geprägt von weniger Tiefschlafphasen. Das kann durch Medikamente, Lebensstil und körperliche Beschwerden genauso verursacht werden wie durch das nächtliche Gedankenkarussell, das wir nur schwer zum Stillstand kriegen. Der Griff zu Medikamenten sollte dabei allerdings nicht die erste Lösung sein. »Schlaf kann nicht

erzwungen werden!« Das bemerkt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in einem Patientenratgeber. Vielmehr müsse man Verhaltensweisen und Gewohnheiten etablieren, die einen gesunden Schlaf fördern und damit schlussendlich auch ermöglichen. All das fasst die DGSM unter dem Begriff »Schlafhygiene« zusammen. Wichtig sind vor allem Routinen. Mit den folgenden Tipps können Sie sich ab sofort sanft in den Schlaf wiegen.



1. Schaffen Sie Einschlafrituale

Eine heiße Tasse Tee oder Milch mit Honig trinken, ein bisschen meditieren (S. 4), ein gutes Buch lesen u. v. m. Mit immer wiederkehrenden Ritualen können Sie Ihren Körper bewusst in den Schlummermodus versetzen.

2. Setzen Sie sich Zeiten

Auch wenn Sie zu den Nachteulen zählen, sollten Sie schauen, dass Sie täglich ungefähr zur gleichen Uhrzeit ins Bett gehen. Das stabilisiert Ihren Tag-Nacht-Rhythmus.

3. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein

Spätestens nach dem Nachmittagskaffee sollten Sie auf Koffein verzichten. Auch Alkohol hält Sie nachts wach und munter.

4. Machen Sie es sich dunkel

Verzichten Sie zum Schlafengehen auf unnötige Lichtquellen. Das gilt auch für den Fernseher. Grelles Licht verhindert die Ausschüttung von Melatonin – dem Schlafhormon.

5. Bringen Sie das Karussell zum Stillstand

Wenn Sie nachts zum Grübeln tendieren, stellen Sie sich immer die Frage: Ist das jetzt so wichtig oder kann das auch bis morgen warten? Sie werden feststellen: In den meisten Fällen bringt ein neuer Tag neue Lösungen.

6. Schauen Sie auf Ihre Essgewohnheiten

Zwischen Abendessen und Zubettgehen sollten zwei bis vier Stunden liegen. Wenn Sie gerne vor dem Fernseher naschen oder knabbern, achten Sie darauf, dass der Bauch nicht zu voll ist. Denn der schläft dann auch nicht.

7. Schreiben Sie Tagebuch

Ein schönes Ritual, um den Tag und die Erlebnisse niederzuschreiben. Damit können Sie belastende oder aufregende Gedanken loswerden, ohne sie mit ins Bett zu nehmen.

Wichtig: Wenn Sie sich trotz ausreichend Ruhe dauerhaft erschöpft, psychisch beeinträchtigt und ausgelaugt fühlen, sollten Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen.





Die Geschichte vom BAUMWOLLFADEN

Es war einmal ein kleiner Baumwollfaden, der hatte Angst, dass es nicht ausreichte, so, wie er war: »Für ein Schiffstau bin ich viel zu schwach«, sagte er sich, »und für einen Pullover zu kurz.«

An andere anzuknüpfen, habe ich viel zu viele Hemmungen. Für eine Stickerei eigne ich mich auch nicht, dazu bin ich zu blass und farblos. Ja, wenn ich aus Lurex wäre, dann könnte ich eine Stola verzieren oder ein Kleid.

Aber so?! Es reicht nicht! Was kann ich schon? Niemand braucht mich. Niemand mag mich – und ich mich selbst am wenigsten.« So sprach der kleine Baumwollfaden, legte traurige Musik auf und fühlte sich ganz niedergeschlagen in seinem Selbstmitleid.

Da klopfte ein Klümpchen Wachs an seine Tür und sagte:
»Lass dich doch nicht so hängen, du Baumwollfaden. Ich hab' da so eine Idee: Wir beide tun uns zusammen. Für eine Osterkerze bist du zwar als Docht zu kurz und ich hab' dafür nicht genug Wachs, aber für ein Teelicht reicht es allemal. Es ist doch viel besser, ein kleines Licht anzuzünden, als immer nur über die Dunkelheit zu jammern!«

Da war der kleine Baumwollfaden ganz glücklich, tat sich mit dem Klümpchen Wachs zusammen und sagte: »Nun hat mein Dasein doch einen Sinn.«

Und wer weiß, vielleicht gibt es in der Welt noch mehr kurze Baumwollfäden und kleine Wachsklümpchen, die sich zusammentun könnten, um der Welt zu leuchten?!



CORONA

Eine miese Sache

Mittlerweile hat es auch der Letzte gemerkt: Die Corona-Pandemie, die uns alle seit März in Atem hält, ist eine ziemlich miese Sache. Unzählige Beispiele könnte man nennen, über Gesundheitsgefährdung durch das Virus bis hin zu wirtschaftlichen Folgen. Doch nicht nur globale Einflüsse sind zu beobachten, auch im Kleinen hat Corona Auswirkungen. Zum Beispiel hier im Marta-Schanzenbach-Haus. Da sorgt dieses winzige Virus gleich zweimal für einen Traditionsbruch.

So muss in diesem Jahr aus Sicherheitsgründen der allseits beliebte Weihnachtsgottesdienst ausfallen. Seit 2003, also seit bereits 17 Jahren, gestaltet Frau Stoll diesen wunderschönen Gottesdienst, unterstützt durch ihren Chor und den Pfarrer ihrer Gemeinde.

Noch länger gibt es den Auftritt des Luciachors. Diese besondere Gesangsgruppe war im Dezember 1996 die erste Gruppierung, die dem neu eröffneten Marta-Schanzenbach-Haus einen Besuch abstattete. Und obwohl sich die Organisation in manchen Jahren als schwierig zeigte, eine Absage gab es in 24 Jahren nicht ein einziges Mal. Es muss schon eine weltweit grassierende Virusinfektion kommen, damit das 25-jährige Jubiläum ausfällt. Oder besser gesagt, verschoben wird. Denn fürs nächste Jahr erhoffen wir uns alle wieder etwas mehr Normalität, als uns das Jahr 2020 geboten hat.

Einen kleinen Trost finden Sie in diesem Heft: Der Bericht über die Heilige Lucia soll etwas Licht in das Dunkel des Winters bringen.



DIE HEILIGE LUCIA

Der Name Lucia stammt vom lateinischen Wort »lux« ab und bedeutet »die Leuchtende« oder »das Licht«. Vor der Einführung des Gregorianischen Kalenders im 16. Jahrhundert fiel die Wintersonnenwende auf den 13. Dezember, der gleichzeitig der Namenstag der Heiligen Lucia ist. So wird am 13. Dezember das Brauchtum der »Wiederkehr des Lichts« gefeiert.

Die Heilige Lucia von Syrakus wurde in Sizilien geboren. Sie war begeistert von Jesus und beschloss, ein gottgefälliges Leben zu führen. Als sie einen von ihrem Vater auserwählten Mann heiraten sollte, weigerte sie sich und wurde somit als Christin entlarvt, was damals mit dem Tod bestraft wurde. Lucia wurde in eine abgelegene Hütte geführt, wo man sie töten wollte. Doch sie überstand dieses Martyrium und starb erst Jahre danach, angeblich an einem 13. Dezember.

Noch heute feiert man vor allem in Schweden das Fest der Heiligen Lucia, bei dem u. a. ein Mädchen mit weißem Gewand und mit einem Kerzenkranz auf dem Kopf eine Art Prozession anführt. Auch in einigen Gegenden Deutschlands wurde nach dem Zweiten Weltkrieg das Brauchtum um das Luzienfest wiederbelebt.



Wussten Sie schon?



Was hat der Pharisäer mit Norddeutschland zu tun?

Es war bei einer Taufe irgendwo in Norddeutschland. Zur anschließenden Feierlichkeit waren nicht nur Verwandte und Bekannte des frisch getauften Erdenbürgers geladen, sondern auch der Gemeindepfarrer, seines Zeichens ein ausgesprochener Feind von Alkohol. Nun gehört zu einem ordentlichen Toast auf das Taufkind ein alkoholisches Getränk aber schlichtweg dazu. Um den anwesenden Pfarrer nicht zu erzürnen, dachten sich die Damen in der Küche folgende List aus: Sie gossen den Schnaps in den Kaffee hinein. Und damit man den Geruch des warmen Alkohols nicht

bemerkte, gaben sie eine ordentliche Portion Sahne auf das Getränk.

Das Ganze ging zwar kurzfristig gut, doch versehentlich bekam irgendwann der Pfarrer eine Tasse Kaffee, die mit Alkohol »gestreckt« war. Er bemerkte das Ganze, sprang auf und rief: »Ihr Pharisäer!« Und somit war der Name dieses neu kreierten Getränkes entstanden. Die Zubereitung des Pharisäers ist übrigens denkbar einfach. In heißen Kaffee gießt man Schnaps, Rum oder Whisky. Obendrauf wird Schlagsahne gegeben – und fertig ist das Ganze.

Zeitung bügeln?

Vielleicht haben Sie schon einmal davon gehört. Gerade im alten England war es üblich, dass die Butler ihren Herrschaften die allmorgendliche Zeitung aufbügelten. Nun klingt dies im ersten Moment sehr dekadent. So kalt kann das Papier doch nicht sein, dass es angewärmt werden muss. Auch machten die Knicke und Falten auf den einzelnen Blättern die Zeitung noch lange nicht unleserlich. Was also sollte das Ganze? Die Erklärung liegt darin, dass die Druckerschwärze seinerzeit von sehr minderer Qualität war. Blätterte man eine ungebügelte Zeitung durch, so färbte die Druckerschwärze derart ab, dass danach Finger und Hände dunkel und schmutzig waren. Eine Tatsache, die Adel und Bildungsbürgertum beim Frühstück überhaupt nicht leiden mochten. Hatte der Butler die Zeitung dagegen im Vorfeld mit dem heißen Bügeleisen bearbeitet, so war die Druckerschwärze auf dem Papier eingebrannt – und konnte entsprechend auch nicht mehr abfärben.

Warum geht der Bühl immer rauf?

Ist Ihnen schon einmal Folgendes aufgefallen? Immer, wenn eine Straße den Namen »Bühlweg« trägt, geht es nach oben. Zum Beispiel in der Offenburger Nachbargemeinde Ortenberg, wo ein solcher Weg zur Bühlwegkirche führt. Auch im benachbarten Ohsbach ist dieses Phänomen zu beobachten. Auf steilem Pfad führt der Bühlweg inmitten eines Wohngebietes zur hoch über dem Ort gelegenen Kapelle »Maria im Weinberg«. Einzig die Gemarkung Bühl, eine Eingemeindung von Offenburg, bildet eine Ausnahme. Sie ist so flach wie die norddeutsche Tiefebene. Der Begriff Bühl entstammt dem Mittelhochdeutschen und bedeutet soviel wie »Anhöhe« oder »Hügel«. Womit die Sache mit den Bühlwegen und deren Anstiegen geklärt wäre. Diese führen auf eine Anhöhe, so wie in vielen Ortschaften hier in der Gegend zu beobachten. In Offenburg gibt es übrigens eine Bühlensteinstraße. Diese zweigt vom Talweg in Zell Weierbach in Richtung Rebhänge ab. Dass die Straßen und Wege auch hier recht deutlich ansteigen, wissen alle, die schon einmal in dieser Gegend unterwegs waren.

Wann wird's mal wieder richtig SOMMER?

Zugegeben – die warmen Sommertage sind zwar längst verstrichen. Aber die Freude unter den Bewohnerinnen und Bewohnern war dennoch groß, als am 23. September 2020 die neue Sonnenmarkise auf der Terrasse der Wohngruppe 3 montiert wurde. Bei strahlendem Sonnenschein konnten an diesem Tag die »Terrassen-Gäste« zusehen, wie die alte Markise verschwand und eine neue an gleicher Stelle ihren Platz fand. Mit 6 m x 6 m handelt es sich um ein Exemplar, das nicht einfach von der Stange gekauft werden kann. Entsprechend teuer ist diese elektrisch gesteuerte Spezialanfertigung.

Es war die Lotterie Glückspirale, die sich mit mehreren tausend Euro an der Anschaffung beteiligte und diese somit ermöglichte. Nun mögen zwar erst einmal kühle und kalte Tage, Wochen und Monate folgen. Aber um die Frage der Überschrift »Wann wird's mal wieder richtig Sommer?« zu beantworten: Hoffentlich schon bald!



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
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

DER FEINE UNTERSCHIED

Zugegeben, die Herbstzeit – und damit die Zeit von Pflaumenkuchen und Zwetschgendatschi – ist zwar vorbei. Aber manche und mancher von Ihnen kam während der Herbstmonate vielleicht in den Genuss dieser leckeren Backwaren.

Gerne werden Pflaumen und Zwetschgen dabei in »einen Topf« geschmissen. Botanisch zwar korrekt, schließlich handelt es sich bei beiden um Steinobst. Aber dennoch unterscheiden sich die Früchte in kleinen, wenn auch feinen Details. Diese sind untenstehend einmal aufgeführt.

Die Pflaume

- rundliche Form
- dunkelblau-violette Farbe
- gelbliches Fruchtfleisch
- sehr saftig
- sehr süß im Geschmack
- deutlich erkennbare Bauchnaht
- weiche Konsistenz

Die Zwetschge

- längliche Form
- hellblaue Farbe
- oftmals mit einem weißen Reif überzogen
- grünlich-gelbes Fruchtfleisch
- weniger saftig
- leicht säuerlich im Geschmack
- flache Bauchnaht
- feste Konsistenz
- gut zum Backen von Kuchen geeignet

