

MARTA SCHANZENBACH

WINTER 2022

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

DAS KLEINE VITAMIN-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

GESUND UND FIT DURCH DEN WINTER

Tipps fürs Immunsystem



EINE HERBSTLICHE AKTION
Geselligkeit bei Zwiebelkuchen
und jungem Wein



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn diese Ausgabe des Marta-Schanzenbach-Journals erscheint, ist das Jahr 2022 fast schon wieder Vergangenheit.

»Neues Jahr, neues Glück!« So könnte ein Motto für viele lauten – und lautet es auch oft. So manches hatte man sich für das abgelaufene Jahr vorgenommen. Doch bevor es zur Umsetzung kommen konnte, da sind die 12 Monate, 52 Wochen bzw. 365 Tage bereits vergangen. Und der Rückblick, den man sich unweigerlich zum Jahresende eingestehen muss, richtet sich auf viele Pläne und wenige Taten.

Doch das alles muss nicht unweigerlich schlimm sein. Denn zumeist sind es nicht die großen Vorhaben und Projekte, die unser Leben – und ganz besonders unseren Alltag – bereichern. Vielmehr sind die kleinen Dinge das berühmte »Salz in der Suppe«.

Deshalb ist es mitunter besser, man schmiedet zu Jahresbeginn keine allzu großen Pläne, sondern fasst das Machbare ins Auge. Und steckt seine Energie in jene Dinge, die einen Tag für Tag aufs Neue erwarten und überraschen.

Wichtig dabei: Man sollte das neue Jahr, aber auch jeden einzelnen Tag positiv angehen. Dann ist der halbe Weg bereits beschritten. Wenn man sich dann noch auf ein sehr bejahendes Motto einlässt, kann eigentlich nichts mehr schief gehen. Dieses lautet: »Es kommt immer besser, als man denkt.«

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen ein erfolgreiches, ein gesundes und ein glückliches Jahr 2023.

Ihr Daniel Stadler



ALLGEMEIN

Das kleine Vitamin-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

4

SPEZIAL

Gesund und fit durch den Winter

Tipps fürs Immunsystem

8

AKTUELL

Eine herbstliche Aktion

Geselligkeit bei Zwiebelkuchen und jungem Wein

12

Allerheiligen

Ein Feiertag im November

13

Die Schanzen im Schwarzwald

Rätselhaft und sagenumwoben

14

Zum Knabbern & Wohlfühlen

Badische Stängele und Weihnachtspunsch

16

»Da reißt einem die Hutschnur«

Redensarten und Wissenswertes

17

Kreuzworträtsel

18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick

19



VITAMINE UND IHRE FUNKTIONEN

Das kleine Vitamin-ABC

Alle wissen, wie wichtig sie für unseren Körper sind. Doch nur wenige können sie auseinanderhalten: Vitamine. A oder C, E oder B?

Und dann sogar noch B3 oder B5 ...

Und wofür ist eigentlich Vitamin B9 gut?

Wer soll da auch den Überblick behalten?

Dass es sich lohnt, sich ein wenig mit ihnen zu beschäftigen, zeigt ein kurzer Blick auf die Wirkung der kleinen Superkräfte. Denn für unseren Körper sind Vitamine essenziell und ein Mangel kann schnell zu Einschränkungen im Alltag führen, im schlimmsten Fall sogar schwerwiegende Folgen haben.

Vitamin A

Vitamin A – auch als Retinol bekannt – ist das erste Vitamin, das von der Wissenschaft 1913 entdeckt wurde. Es kommt vor allem in Meeresfischen und Feldsalat, Grünkohl oder auch Spinat vor. Außerdem ist es wichtig für das Sehvermögen.



Vitamin B5 beugt Haarausfall vor und verringert die Gefahr von Schleimhauterkrankungen. Vor allem Gemüse, Krabben und Fleisch sind reich an Vitamin B5.

Vitamin B6 hilft dem Körper bei Nervenschmerzen und bei der Verdauung von Proteinen. Außerdem wirkt es entgiftend. Mit der

Nahrung wird es vor allem über Bananen, Nüsse, Kartoffeln und grüne Bohnen sowie Blumenkohl und Karotten aufgenommen.

Vitamin B7 stärkt Haut und Haar und unterstützt den Stoffwechsel. Die besten Lieferanten sind Blumenkohl, Champignons und Vollkornprodukte.

Vitamin B9, auch bekannt als Folsäure, ist mit für die Heilung und das Wachstum von Muskeln und Zellen verantwortlich und hilft bei der Zellteilung. Popeye sollte hier keine Probleme haben, denn neben Champignons, Kürbis und Avocado ist Spinat die beste Wahl für die Aufnahme des Vitamins. ➤

Vitamin B

B5, B7, B9 oder auch B12 – bei Vitamin B handelt es sich um eine ganze Familie von insgesamt acht Vitaminen. Ihnen gemein ist, dass sie Energie liefern und wasserlöslich sind. Das bedeutet, dass ein Überschuss meist über die Nieren einfach wieder ausgeschieden wird. Was jedoch nicht heißt, dass die einzelnen B-Vitamine gleich sind. Ganz im Gegenteil: Sie alle haben unterschiedliche Eigenschaften und Wirkungsweisen in unserem Körper.

Zum Beispiel können nur die beiden Vitamine B3 und B12 vom Körper gespeichert werden. Vitamin B1 hält Kopf und Körper fit. Es kommt vor allem in Haferflocken, Weizen, Schweinefleisch und Naturreis vor.

Vitamin B2 ist gut für das Körperwachstum und die Verwertung von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen. Zu finden ist es in Milchprodukten sowie in Fleisch, Eiern, Fisch und grünem Blattgemüse.

Vitamin B3 sorgt für guten Schlaf und hilft ebenfalls bei der Verwertung von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten. Über die Nahrung können wir es mit Erdnüssen, Erbsen oder Geflügel zu uns nehmen.





Vielleicht ist es Ihnen beim Lesen aufgefallen: Die Zahlenreihe der B-Vitamine ist an einigen Stellen unterbrochen. Nicht wundern, da haben wir nicht einfach ein paar weggelassen. Als die Vitamine damals entdeckt worden sind, wurden sie fortlaufend durchnummeriert. Die Nummerierung ist aber heute nicht mehr durchgehend, weil sich bei vielen Substanzen, die ursprünglich als Vitamine galten, der Vitamincharakter nicht bestätigen ließ. So etwa auch beim ehemaligen Vitamin

B4, heute besser bekannt als Cholin, das heute nicht mehr als Vitamin geführt wird.



Vitamin B12 sagt wahrscheinlich vor allem Menschen etwas, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Sie sind am ehesten von einem Mangel betroffen, da es nahezu ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Dabei ist es für die Blutkörperbildung und den Aufbau der Zellkernsubstanz essenziell und beugt Haut- und Schleimhauterkrankungen vor. Neben Milch und Eigelb sind Fisch und Fleisch sowie Quark die besten Nahrungsquellen für die Aufnahme des Vitamins.

Vitamin C

Vitamin C ist das wahrscheinlich bekannteste Vitamin. Es fördert die Abwehrkräfte und ist

in nahezu allen Zitrusfrüchten enthalten. Doch es kann noch viel mehr! Vitamin C wirkt entzündungshemmend, hilft beim Aufbau von Knochen, Zahnschmelz und Bindegewebe, außerdem stabilisiert es nebenbei noch die Psyche. Als alternative Lieferanten bieten sich neben Zitronen, Orangen und Co. noch Paprika und Tomaten, Kohl, Spinat und Rettich oder die gute, alte Kartoffel an. Übrigens: Wie Vitamin B ist Vitamin C wasserlöslich, Überschüsse werden ausgeschieden. Eine langfristige übermäßige Einnahme kann aber zu Magen-Darm-Problemen führen.

Vitamin D

»Viel Milch trinken – das stärkt die Knochen.« Den Spruch haben wir als Kinder alle gehört. Und richtig ist er. Denn in Milch steckt viel Vitamin D, welches das Knochenwachstum fördert. Ob der Spruch auch so geläufig wäre, wenn man »Milch« durch »Leber« oder »Heringe« ersetzen würde, ist fraglich. Aber korrekt wäre er trotzdem noch. Denn auch hier findet sich viel Vitamin D, welches übrigens auch die Kalziumaufnahme fördert. Alternativen wären Champignons, Eigelb, Butter und Avocados.

Vitamin E

Ebenfalls unter anderem in Avocados enthalten: Vitamin E. Das Allround-Talent stärkt unser Immunsystem und die Zellerneuerung und wirkt entzündungshemmend. Zudem reguliert es den Hormonhaushalt und ist wichtig für unsere Muskeln und Blutgefäße. Vitamin E kommt vor allem in Ölen wie Sonnenblumen-, Mais-, Soja- oder Weizenkeimöl vor oder auch in Leinsamen und Nüssen.

INFO

Ernährungsexperten und Mediziner raten grundsätzlich von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) ab. Denn eine ausgewogene Ernährung reicht in der Regel aus, um den Körper mit den notwendigen Stoffen zu versorgen. In seltenen Fällen, etwa bei einer grundlegenden Unterversorgung, können NEM helfen. Hier sollte jedoch immer eine ärztliche Konsultation erfolgen, um Überdosierungen oder sinnlose Ergänzungsmittel zu vermeiden.

Vitamin K

Vitamin K? Noch nie gehört? Ich ehrlich gesagt vor diesen Recherchen auch nicht. Doch für unseren Körper ist das Vitamin gar nicht mal so unwichtig. Er benötigt es für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren, die für uns überlebenswichtig sind. Erwachsene haben glücklicherweise kaum einen Mangel, denn es kommt in vielen alltäglichen Lebensmitteln vor. So etwa in Eiern, Zwiebeln, grünem Gemüse, Kresse, Tomaten oder Haferflocken.





TIPPS FÜRS IMMUNSYSTEM

Gesund und fit DURCH DEN WINTER

Die Tage werden kürzer – und vor allem kälter. Das heißt für unser Immunsystem einiges an Arbeit, um die verstärkten Erkältungsviren und andere Krankheitserreger abzuwehren. Mit ein paar Tricks kann man unserer Körperpolizei aber ordentlich unter die Arme greifen.



1 HYGIENISCHE VORBEUGUNG

Ein wichtiger Faktor, der oft unterschätzt wird, liegt in der Vorbeugung. Das fängt bei einer guten Hygiene an. Regelmäßiges Händewaschen verringert das Risiko von Schmierinfektionen ebenso wie der Verzicht aufs obligatorische Händeschütteln – in den letzten drei Jahren ja sowieso fast ganz aus dem Alltag verschwunden. Und man kann mit der Hygiene indirekt auch andere schützen, etwa durch das Niesen in die Armbeuge.

2 VIEL BEWEGEN

Auch in der kälteren Jahreszeit gilt: Sport muss sein. Heißt nicht, dass man gleich einen Marathon laufen muss. Es reicht, sich an der frischen Luft zu bewegen, etwa 30 Minuten spazieren zu gehen. Dabei aber natürlich immer ordentlich warm anziehen.

3 AUSGEWOGEN ERNÄHREN

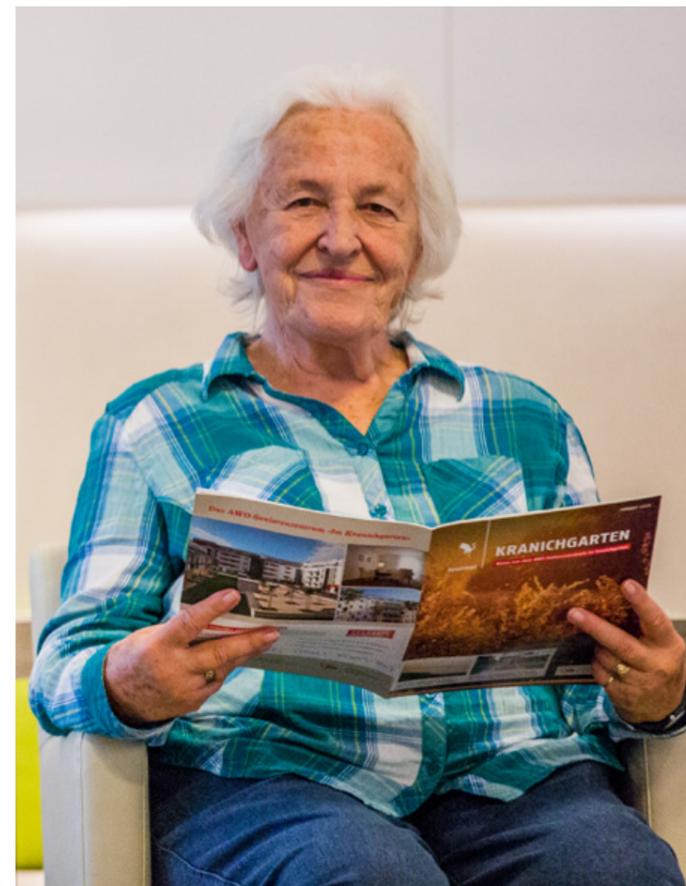
Sich ausgewogen zu ernähren, ist gerade in den dunklen Monaten noch viel wichtiger. Denn der Körper braucht die Nährstoffe. Gerade Obst und Gemüse sollten vermehrt auf dem Speiseplan stehen. Vitamin C ist in nahezu allen Obstsorten enthalten und stärkt das Immunsystem. Ansonsten ist Ingwer – gerade zusammen mit Honig und Zitrone – ein echtes Kraftpaket für die Gesundheit.

4 RUHE GÖNNEN & GENÜGEND SCHLAFEN

Was viele nicht wissen: Auch Stress schadet dem Immunsystem. Denn wenn wir gestresst sind und viel um die Ohren haben, schüttet unser Körper Cortisol aus. Zwar ist das Hormon generell für uns lebenswichtig, doch in höheren Dosen unterdrückt es unser Immunsystem. Die Folge: Wir werden anfälliger für Bakterien und Viren und bekommen im schlimmsten Fall einen Infekt. Daher sollte man Stress so gut es geht vermeiden, genügend Ruhezeiten einplanen. Viel Schlaf ist essenziell für einen gesunden Körper. Sieben bis acht Stunden mindestens, haben Forschungen ergeben. Wer nur halb so viel schläft, schadet seinem Immunsystem.

5 AUSREICHEND TRINKEN

Egal ob Wasser oder Tee – Hauptsache viel trinken. Denn auf trockenen Schleimhäuten im Rachenbereich können sich Bakterien und Viren besser vermehren. Experten raten gerade zur kalten Jahreszeit zu etwa zwei Litern pro Tag. Es lohnt sich auch, auf Alkohol zu verzichten oder den Konsum wenigstens einzuschränken. Denn der Abbau von Alkohol hat für unseren Körper immer oberste Priorität. Darunter leidet in diesem Fall die Immunabwehr. Aber auch bei Alkohol gilt: Es muss nicht komplett verzichtet werden. Alles in Maßen, denn: »Die Dosis macht das Gift.« 



EINE HERBSTLICHE AKTION

Die meisten Menschen sind des Themas inzwischen müde. Doch leider bestimmt Corona noch immer den Alltag der Menschen.

Gerade in Pflegeheimen wird es besonders deutlich. Denn während draußen in der Welt weitestgehend das normale Leben tobt, gibt es in den Einrichtungen der Alten- und Krankenpflege noch immer tiefgreifende Auflagen – und damit verbunden auch Einschränkungen.

Ein Opfer dieser Maßnahmen sind jene launigen und ungezwungenen Feste, die es in der »Vor-Corona-Ära« gab. Ob Fastnachtsparty, Adventsfeier oder Grillfest: Hierbei konnten die Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen einstmals gemeinsam feiern – gerne auch dicht an dicht.

Aufgrund von Corona ist dieses enge Miteinander jedoch schwierig bis unmöglich gewor-

den. Bei einem einzigen Infektionsfall wäre eine solche Veranstaltung nämlich der ideale Nährboden, um sich zu einer Infektionskette auszubreiten. Wochenlange Einschränkungen wären dann die Folge.

Deshalb wird aktuell (wir hoffen, dass das Thema »Corona« irgendwann doch einmal ein Ende hat) auf Sparflamme gefeiert. So wurde aus dem einstmaligen Herbstfest eine Herbstaktion. Doch auch ohne große Feier: Im Marta-Schanzenbach-Haus wollte man sich den traditionellen Zwiebelkuchen und den Neuen Wein nicht nehmen lassen. Dieser wurde im Herbstmonat Oktober von den Betreuungskräften an die Bewohnerinnen und Bewohner verteilt. Und als Dessert: Da gab es frisch gebackene Waffeln. 



ALLERHEILIGEN

Ein Feiertag im November

Auch wenn der November und die damit verbundene Herbstzeit zwischenzeitlich der Vergangenheit angehören und wir uns mit dieser Ausgabe des Marta-Schanzenbach-Journals in der Weihnachtszeit und damit im Winter befinden, so sei doch ein kurzer Rückblick auf den 01. November erlaubt. An diesem Tag begehen die Katholiken nämlich einen ihrer alljährlichen Feiertage – Allerheiligen.

Wie der Name schon sagt, wird an diesem Tag aller Heiligen gedacht. Notwendig ist dieser Feiertag deshalb, weil das Kalenderjahr zwar sehr viele Tage hat und innerhalb dieses Jahres auch viele Heilige ihren eigenen Gedenktag haben; doch nicht allen jemals heiliggesprochenen Personen ist ein »eigener Tag« vergönnt. Und genau dieser Menschen wird – sozusagen pauschal – an Allerheiligen gedacht. 



Rätselhaft und sagemumwoben DIE SCHANZEN IM SCHWARZWALD

Wer regelmäßig durch die Wälder und über die Berge des Schwarzwaldes streift, stößt unweigerlich auf den Begriff »Schanze«. Die Paulischanze bei Biberach im Kinzigtal ist solch ein Beispiel. Oder die Wanglikschanze oberhalb von Steinach. Und von dort ist es nicht weit bis zur Blüchereckschanze im Elztal. AWO-Freundinnen und -Freunden ist das Moosenmättle vielleicht noch ein Begriff. Auch auf dieser Hochebene an der Grenze zwischen Baden und Schwaben gibt es eine Schanze. Was aber hat es mit dem Begriff auf sich?

Bestimmt sind damit nicht Skisprungschanzen gemeint, obwohl es auch diese im Schwarzwald gibt (z. B. in Schonach oder in Hinterzarten). In unserem Fall aber ist mit Schanze ein militärischer Befestigungswall gemeint. Zumeist fanden sich diese auf Anhöhen, die dem eigentlichen Bergzug vorgelagert waren. Von dort aus hatte man eine gute Übersicht über das darunterliegende Tal – und konnte auch schnell ein- und zugreifen. Dann zum Beispiel, wenn sich Feinde näherten. Oder im Zollwesen. Auch dieses wurde von Schanzen aus überwacht.

Die Schanze selbst war eine im Grundriss ca. 20 auf 20 Meter messende, einfache Befestigung, ähnlich einem Wachturm. Größere Einsätze wiederum wurden von den Burgen aus gesteuert, zu denen die Schanzen gehörten. Auch hiervon finden sich zahlreiche im Schwarzwald (z. B. Burg Hohengeroldseck oder die Heidburg).

Noch einmal zurück zu den Schanzen: Auch wenn viele Plätze den Begriff noch in ihrem Namen tragen – die Befestigungen selbst sind verschwunden. Dennoch lohnt sich ein Ausflug zu den Schanzenplätzen. Denn der Ausblick in die darunter liegenden Täler ist oft atemberaubend schön. ❤️

Zum Knabbern & Wohlfühlen

Badische Stängele

- 90 g Butter
- 5 Eigelb
- 190 g Mehl
- 1 g Vanillezucker
- 90 g Puderzucker
- 100 g Kuvertüre



Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht zu heiß werden lassen. Nach und nach den Zucker einrühren. Das Mehl hineinsieben, das Eigelb hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten, kaltstellen. Nach 30 Minuten den Teig geschmeidig kneten und zu finger-großen Rollen formen. Im Ofen bei 170° C Umluft für etwa 10 Minuten goldgelb backen. Zur Verzierung die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen. Die ausgekühlten Stängele bis zur Hälfte eintauchen und auf einem Backpapier absteifen lassen.



Weihnachtspunsch

- 2 l Schwarzer Tee
- 1,5 l Rotwein
- 100 g Zucker
- 1 Stange Zimt
- 5 Gewürznelken
- 10 Anissterne
- 4 Orangen
- 2 Zitronen
- 1 Orange zur Dekoration
- etwas Rum oder Amaretto

Den Schwarzen Tee kochen und den Zucker darin auflösen. Zimt und Nelken hinzugeben und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Den Tee abseihen und zusammen mit dem Rotwein erhitzen. Orangen und Zitronen pressen und den Saft hinzufügen. Mit Rum (alternativ kann hier auch zu Amaretto gegriffen werden) abschmecken und mit Orangenschnitzen servieren. 

REDENSARTEN & WISSENSWERTES 1

»Da reißt einem die Hutschnur«

Auch wenn diese Redewendung heute kaum noch Anwendung findet, so ist sie den meisten Menschen doch geläufig, ebenso wie ihr Sinn. Wenn nämlich die Geduld erschöpft, das Maß also voll ist, dann reißt einem sprichwörtlich die Hutschnur.

Zwei Erklärungen gibt es zur Entstehung dieser Redewendung, wobei in beiden Fällen die Plausibilität durchaus hinterfragt werden darf.

Ein Erklärungsansatz geht auf jene Hutschnüre zurück, die quasi als »Haltegurt« unterhalb des Hutes hingen. An Cowboyhüten sind diese auch heute noch zu finden. Sie dienen als »Sicherheitsschnur« – dann, wenn einem der Hut vom Kopf fällt. Dank der Hutschnur, die sich dann um den Hals legt, bleibt der Hut am Körper und fällt nicht zu Boden. Ist die Trägerin oder der Träger des Hutes nun zornig, wütend und mit der Geduld am Ende, so schwillt mitunter die Halsschlagader an. Als Folge reißt die um den Hals liegende Schnur. Dass diese Herleitung wenig zielführend ist, liegt wohl daran, dass die Hutschnüre kaum so eng und instabil sind, dass eine anschwellende Halsschlagader sie zum Reißen bringen würde.

Versuchen wir es also mit der zweiten Erklärung. Früher war es üblich, oberhalb der Hutkrempe um den Korpus des Hutes eine Schnur zu legen. Sie diente dazu, den Hutkorpus zu stabilisieren und das ungewollte Weiten zu vermeiden. Kurioserweise wurden diese Hutschnüre angeblich auch als Maßeinheit verwendet. Um nämlich gegen Wasserverschwendung vorzugehen, durfte ein aus dem Hahn austretender Wasserstrahl nicht dicker als eine solche Hutschnur sein. Wurde das Maß jedoch überschritten, so »riss einem die Hutschnur«. Diese Erklärung jedoch, da sind sich die Sprachforscherinnen und -forscher des Dudens sicher, besitzt wenig Grundlage.

Und bevor uns nun – nach diesen zwei wenig erleuchtenden Erklärungen – die Hutschnur reißt, beenden wir den Artikel besser an dieser Stelle. 





KREUZWORTRÄTSEL

Fruchtform	Parole d. Franz. Revolution	Besitz f. Nachfolger	engl.: zehn Denksport	Sarah, engl. Variante	lautend (Abk.) Reizleiter	Jagdtasche Mitbesitz	großer Hühner-vogel	Heil-, Bildungsstätte					
				vorsichtig anfassen	10								
span.: groß				Sprecher		2		musik.: heftig, wild					
Talent			deutsche Vorsilbe engl.: Tee	rechts	Weichsel-floß islam. Gelehrter								
			11	franz.: Leben		weibl. Vorname österr. Partei		4					
Wiesenpflanze	drittes kath. Tagesgebet			6	saure apfelartige Frucht								
Brotbackzutat	engl.: essen Hochruf			ärztliche Bescheinigung	US-Musiker lauter Anruf								
			Sahne, schweiz. Halbton			nicht streng	ungar. Stadt an der Donau	ö. Schauspielerin Sabine					
	13												
Maler-material	griech. u. röm. Gott der Künste	franz.: Küste Geldsumme		3	engl.: Bein Säuberung			bibli-sche Männergestalt					
			Wortteil: Billion Ort im Elbetal			kantones. Sprache bezahlter Sportler							
alle Medien engl.: Boot					Güterausfuhr lat.: Luft		5						
			altchin. Erfinder des Papiers			Kitzel							
Napoleons Exil, Insel	Pferdesport geograf. nahe			12	den Mund betreff. engl.: fern			1					
			Fluss in Unterkärnten		Fels im Wasser in der Nähe	7	Pförtner-raum	Kfz.-Hersteller, Italien					
Austrian Biotec Industry (Abk.)	Arbeit d. Bauern Wortteil: Leben			14	Drau-Zufluss in Kärnten Vorsilbe			Seufzer der Erleichterung					
		Firma (Abk.)		Blauton, (Meer)			franz.: ja Ausruf						
Schriftstellerwerk	schüren			9	dt. Foto- und Chemiekonzern								
				ältere physikal. Energieeinheit		Ausgabe einer Zeitschrift							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

lösungsantwort: ANTIOXIDANTIEN

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-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

Liebe Leserinnen und Leser,

*wir wünschen Ihnen fröhliche
Weihnachtstage und ein zufriedenes und
friedliches Neues Jahr!*



FOTO: ISTOCKPHOTO/ROMAOSLO

AWO Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus
Wichernstraße 1d · 77656 Offenburg
Tel. 0781 6206-0 · Fax 0781 6206-66
www.awo-seniorenzentrum-marta-schanzenbach-haus.de



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg