

Mein Zuhause

HAUSZEITUNG SENIORENZENTRUM AN DER ELZ

Ausgabe 3 • Oktober 2021



Die Kraft der Kräuter

Mit Thymian und Huflattich
gegen Erkältungssymptome
– so bleiben Sie gesund

Unser Sommerfest

Ein kleiner Rückblick auf
unser gelungenes Fest
am 30. Juli 2021

Liebe kennt kein Alter

Die Liebes- und
Lebensgeschichte der
Familie Keller

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Die Temperaturen sinken, die Tage werden kürzer und der Regenschirm gehört von nun an zur festen Ausstattung, wenn man das Haus verlässt. Der Herbst ist da! Die Natur verzaubert uns mit einem wundervollen Farbenspiel in vielen verschiedenen Gelb-, Orange- und Rottönen und geht zu ihrem bunten Finale über. Wenn kühle Herbstwinde rund um unser Seniorenzentrum wehen und das Laub durcheinanderwirbeln, wird es bei uns im Haus gemütlich.

Auch kulinarisch hat der Herbst einiges zu bieten. Nun ist Erntezeit für Äpfel, Trauben, Wein und Kürbisse. Wer kann schon zu einem Zwiebelkuchen mit Neuem Süßen nein sagen? Oder zu einer leckeren Kürbissuppe? Herbstzeit ist auch Teezeit. Nach einem schönen Herbstspaziergang freuen wir uns auf eine gute Tasse Tee in unserem heimeligen Zuhause.

Im Herbst sollten wir auch die Stärkung unseres Immunsystems nicht vernachlässigen, um die grippalen Infekte fernzuhalten. Suchen Sie in der Natur oder in unserem Garten ein ruhiges Plätzchen auf, lassen Sie die Seele baumeln und üben Sie sich in der Kunst, das Leben zu genießen. Es erwartet Sie wieder ein tolles Angebot unserer Alltagsbegleitung, die den Heimalltag im Seniorenzentrum bunter macht.

Der Herbst hat also wirklich einiges zu bieten, genießen Sie die schöne Zeit. Die nächste Ausgabe erscheint im Dezember 2021.

Schöne Herbstmonate und viel Spaß beim Lesen des Heftes wünscht Ihnen



Antje Kössl-Janssen M.Sc.
Geschäftsführerin



Antje Kössl-Janssen M.Sc.
Geschäftsführerin



Herbstzeit ist Erntezeit

Kürbis und Kohl sind jetzt reif

Die Tage werden kürzer und die Lust auf wärmende Suppen oder Gerichte mit Kohlgemüse oder Kürbis steigt. Herbstgemüse ist besonders nährstoffreich und schmackhaft. Beim Kohl ist die Auswahl der einzelnen Sorten besonders groß. Ob Blumenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Kohlrabi, Rosenkohl – Kohl ist unglaublich vielseitig. Über 40 Kohlsorten gibt es als Wildformen und gezüchtete Abwandlungen. Verarbeitet zu Sauerkraut, Krautsalat, als Beilage oder in einer Gemüsepfanne, ist Kohl nicht nur vielseitig einsetzbar, sondern auch ein echter Sattmacher und versorgt den Körper mit jeder Menge Vitamine und Mineralstoffe, darunter viel Vitamin C und Eisen.

Ebenfalls ein absolutes Muss in den kühleren Monaten sind Kürbisse. Hokkaido-Kürbis eignet sich sehr gut für die Zubereitung eines Pürees oder einer cremigen Kürbissuppe, da dieser mit der Schale verzehrt werden kann und so umständliches Schälen entfällt. Wenn man mit geröteten Wangen und kalter Nase von draußen ins Warme kommt, gibt es doch nichts schöneres als einen Teller warmer Kürbissuppe. Kürbis ist gesund und liefert viele Vitamine, darunter Beta-Karotin (als Vorstufe vom Vitamin A), Vitamin C und Vitamin E, ebenso Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen sowie sättigende Ballaststoffe. Diese unterstützen zusätzlich die Verdauung.



Die Kraft der Kräuter

Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen sinken langsam und das Laub verfärbt sich in den schönsten Farben – doch auch das Risiko für Erkältungen steigt. Gerade im Herbst und im Winter wird unser Immunsystem besonders gefordert und Krankheitserscheinungen wie Halsschmerzen, Schnupfen oder Husten lassen meist nicht lange auf sich warten. Nachfolgend stellen wir Ihnen die besten Heilpflanzen vor, die diese Krankheitssymptome deutlich lindern können.



Thymian – ein überragendes Antiseptikum

Thymian (*Thymus vulgaris*) unterstützt uns bei Halskratzen und Bronchitis, da er eine sehr gute schleim- und krampflösende Wirkung im Bronchialbereich hat. Zudem ist er ein überragendes Antiseptikum. Das im Thymian enthaltene ätherische Öl löst festsitzenden Schleim aus den Atemwegen und fördert dessen Abtransport. Weiterhin entspannt Thymol die Bronchialmuskeln und wirkt schmerzstillend. Thymian ist gut zum Trinken als Tee geeignet oder auch zur Inhalation und als Kopfdampfbad zu verwenden.

Zubereitung Inhalation:

1 Liter heißes Wasser mit 2 Esslöffeln Thymiankraut in eine Schüssel geben, Kopf darüberbeugen und mit einem großen Handtuch abdecken. Die Augen schließen. Heißen Dampf durch die Nase einatmen, die Luft möglichst 2 Sekunden anhalten und langsam ausatmen. Inhalationsdauer ca. 5 bis 7 Minuten. Anschließend gut abtrocknen, und den ganzen Körper warm halten. 2 bis 3 mal täglich anwenden.

Huflattich – der „Hustenvertreiber“

Huflattich (*Tussilago farfara*) ist ein bewährtes Hustenmittel besonders gegen Reiz- und Kitzelhusten, aber auch gegen Verschleimung. Mit Huflattich-Tee kann man das Abhusten erleichtern, den zähen Bronchialschleim verflüssigen und besonders Patienten mit einer chronischen Bronchitis echte Linderung verschaffen, speziell auch bei älteren Menschen. Die Wirkstoffe der ätherischen Öle von Huflattich helfen den Schleim zu lösen und Bakterien abzutöten.

Zubereitung Tee:

2 gehäufte Teelöffel geschnittene Huflattichblätter werden mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergossen und dann abgeseiht. Von diesem Tee sollten alle Hustenpatienten 3 mal täglich eine Tasse trinken. Das Süßen mit Honig ist empfehlenswert. Besonders bei zähem Schleim trinkt man die erste Tasse Huflattich-Tee gleich nach dem Aufstehen. Zur Behandlung von Husten und Bronchitis können die Huflattichblätter auch zu einer Inhalation verwendet werden.



Unser Sommerfest

Hoch her ging es beim diesjährigen Sommerfest am 30. Juli 2021 im Seniorenzentrum An der Elz. Das hatte auch seinen guten Grund, da die Corona-Pandemie uns im vergangenen Jahr leider die geplante große Feierstunde unmöglich gemacht hatte. Umso mehr freuten wir uns, dass es nun ein Jahr später – natürlich in Einklang mit den geltenden Schutzvorschriften – endlich möglich war, unser Sommerfest mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern feiern zu können. Die Vorfreude war riesengroß.

Bereits am Vormittag wurden in verschiedenen Bereichen letzte Handgriffe für ein gutes Gelingen des Festes getätigt. Pflegekräfte und unsere Alltagsbegleitung waren als „Fußtaxi“ unterwegs, um die Bewohnerinnen und Bewohner rechtzeitig in den Garten zu bringen.

Pünktlich um 15:30 Uhr begann unser Sommerfest mit der feierlichen Einweihung unserer neu gestalteten Gartenanlage durch Frau Tanja Ernst vom Autohaus Ernst + König. Die Geschäftsführung, vertreten durch unseren Prokuristen Martin Lörcher und unsere Heimleitung André Lemper,

begrüßten alle Gäste, bedankten sich für die großzügige Spendenaktion „Herzenssache“ bei allen Beteiligten und betonten nochmal wie schön es sei, endlich wieder zusammen feiern zu können. Jeder Einzelne hat die Gemeinschaft und die unterhaltsamen, lustigen Feste im Seniorenzentrum sehr vermisst.

Leider konnten coronabedingt die Angehörigen nicht zu dem Fest eingeladen werden. Aber wir freuten uns sehr über die Teilname der Heimfürsprecher.

Unsere Alltagsbegleitung stellte wieder ein buntes Rahmenprogramm zusammen. Für viel gute Laune, fröhliche Stimmung und die ein oder andere Tanzeinlage sorgte unser Kollege und Alltagsbegleiter Marco mit seiner Band. Bei Kaffee und Kuchen sowie dem späteren Grillen verging der Nachmittag wie im Flug.

Es war ein wundervoller Tag, der bald wiederholt werden sollte! In der nächsten Ausgabe erwartet Sie bereits ein Artikel zu unserem Oktoberfest.





Freundschaften

Auch im Alter kann man noch neue Freundschaften schließen

Lernt man im ersten Drittel des Lebens noch regelmäßig Leute kennen, wird es im Alter zunehmend schwieriger, neue Freundschaften zu knüpfen.

Mut haben, den ersten Schritt zu machen

Bei der Bedeutung von Freundschaften für das allgemeine Wohlbefinden ist es nicht relevant, ob man schon seit Kindertagen unzertrennlich oder erst seit kurzer Zeit befreundet ist. Möchte man im höheren Alter neue Freundschaften schließen, geschieht dies, anders als bei jungen Leuten, selten über zufällige Begegnungen. Stattdessen sollte man selbst aktiv werden und für Situationen sorgen, in denen man Kontakt zu fremden Menschen knüpfen kann.

Dabei ist es wichtig, keine Angst davor zu haben, den ersten Schritt zu machen. Gesprächseinstiege über simple Themen wie das Wetter können eine

gute Grundlage für eine Unterhaltung bilden, die anschließend auch tiefergreifend werden kann.

Doch was macht eigentlich eine gute Freundschaft aus und wie pflegt man sie? Das Wichtigste bei einer Freundschaft ist die gegenseitige Teilnahme am Leben des Anderen, ein ausgewogenes Verhältnis von Geben und Nehmen. Als Merkmal einer Freundschaft wird oft als erstes die Ehrlichkeit genannt. Auch Kritik sollte geübt werden dürfen, wobei man aber darauf achten sollte, nicht verletzend zu werden. Mit der Ehrlichkeit geht auch das Vertrauen einher.

Mit einem guten Freund sollte man über alles reden können, über Ängste, Probleme oder Wünsche, ohne das Gefühl haben zu müssen, dass dies ungefragt an Dritte weitergetragen werden könnte. Wenn es mal zu Streit kommt, sollte man nie beleidigend werden. Wahre Freunde sind gerade in schlechten Zeiten füreinander da, bauen sich auf und unterstützen sich. Vielleicht vor allem dann, wenn die Familie es nicht kann.

Vom Vorlesen und Zuhören

Geschichten bewegen uns in jedem Alter

Vorlesen ist nicht nur bei Kindern beliebt und wichtig. Es gewinnt auch im Alter wieder an Bedeutung. Denn vielen älteren Menschen fällt es aufgrund körperlicher oder geistiger Einschränkungen immer schwerer, selbst zu lesen. Unsere Alltagsbegleiter helfen dabei, dass ältere Menschen die Lust am Lesen nicht verlieren und geistig fit bleiben.

Was vorlesen bewirken kann

Besonders bei älteren Menschen kann Vorlesen folgende Effekte haben:

- Gesellschaftliche Teilhabe wird gefördert.
- Erinnerungen an die eigene Lebensgeschichte werden geweckt.
- Denkprozesse, Fantasie und Vorstellungskraft werden angeregt.
- Der aktive Wortschatz wird belebt beziehungsweise erhalten.
- Wenn der Bewegungsradius kleiner wird, kann Lesen oder Vorlesen einen weiteren Zugang zur Welt bieten.

Wer als Kind und später im Erwachsenenalter gerne gelesen hat, bei dem bleibt das Interesse am geschriebenen Wort auch im Alter bestehen. Durch Vorlesen können älteren Menschen ihre Erinnerungen aktivieren, das Gedächtnis trainieren und am gesellschaftlichen Leben teilhaben.



*Bunt sind schon die Wälder,
gelb die Stoppelfelder,
und der Herbst beginnt.
Rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind.*

*Wie die volle Traube
aus dem Rebenlaube
purpurfarbig strahlt!
Am Geländer reifen
Pfirsiche, mit Streifen
rot und weiß bemalt.*

Liebe kennt kein Alter, sie ist allgegenwärtig!

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrum An der Elz in Kollmarsreute,

ich habe mir, seitdem ich als Alltagsbegleiterin in Kollmarsreute arbeite, viele Gedanken über die Liebe gemacht. Die Liebe, welche Sie in Ihrem Leben erleben durften, welche Sie selbst weitergeben durften. Ob an Ihre Eltern, Ihre Partner, Ihre Kinder oder Ihre Freunde.

Ich kam zu dem Entschluss, dass ich mit Frau Anna Keller, welche eine Bewohnerin unseres Hauses ist und im Wohnbereich Altdorf zusammen mit Ihrem Mann Herrn Heinrich Keller seit Februar 2021 lebt, ein Gespräch über die Liebe führen möchte. Das Gespräch fand in Frau Kellers Zimmer statt, welches mit vielen Bildern der Familie geschmückt ist. Ich ließ Frau Keller erzählen und lauschte gespannt Ihrer „Liebesgeschichte“:

Das Kennenlernen

Anna und Heinrich haben sich im Jahre 1955 kennen gelernt – mittlerweile vor 65 Jahren – und sie sind seit dem 16.02.1963 verheiratet. Anna besuchte im Herbst 1955 mit Ihrer Cousine die Ortschaft Merdingen. Bei diesem Spaziergang

begegnete sie zum ersten Mal Heinrich mit seinen Freunden. Abends gingen die Frauen mit den Männern ins Kino, Heinrich holte Anna mit seinem Honda Motorrad ab. Frau Keller erzählte, dass ihr doch schon sehr mulmig zumute war, auf dem Motorrad eines fremden Mannes zu sitzen. Doch Anna vertraute und so genossen alle den gemeinsamen Kinoabend. Anna fuhr am nächsten Tag nach Hüfingen zu Ihrem Onkel in die Ferien. Die beiden dachten aneinander und sahen sich erst wieder am Heiligen Abend des selben Jahres. Anna und Heinrich trafen sich am ersten Weihnachtsfeiertag wieder und Heinrich stellte Anna seiner Mutter vor. Ab diesem Zeitpunkt stand für beide fest, dass sie ihr Leben gemeinsam verbringen wollten.

Das gemeinsame Leben

Anna und Heinrich lebten in einem 3-Generationen-Haushalt. Die beiden brachten zwei tolle Töchter auf die Welt und wurden mit zwei Enkelkindern belohnt. Anna und Heinrich waren oft in Freiburg, nicht nur um auf dem Münsterplatz eine heiße Wurst zu essen, sondern auch, weil Anna viele Krankenhausaufenthalte aufgrund ihrer Krankheit hatte.





Heinrich hat Anna immer beiseite gestanden, wollte immer, dass es seiner Frau gut geht und saß oft tagelang bei Anna am Krankenbett. Anna wusste, sie konnte sich immer auf Heinrich verlassen und auch Anna kümmerte sich sehr um ihren Mann. Natürlich gab es auch schwierige Zeiten, doch Anna und Heinrich haben stets über alles offen und ehrlich gesprochen. Die beiden haben es genossen, sich zusammen mit der ganzen Familie um den Garten, die Tiere, die Wäsche (die damals noch im Waschhaus gewaschen wurde), das leibliche Wohl und alle Sorgen gemeinsam zu kümmern. Die Familie stand bei Anna und Heinrich immer an erster Stelle. Ob es die beiden Töchter waren oder die Schwiegerfamilie – um jeden wurde sich gekümmert und alle waren herzlich willkommen.

Als ich merkte, dass Frau Keller zum Ende kam, fragte ich sie, was sie über die Liebe in der heutigen Zeit denkt. Frau Keller antwortete: „Früher war das Leben einfacher. Man hatte die Familie, die Arbeit und eventuell noch einen Hof. Heutzutage legt die Gesellschaft leider zu großen Wert auf das Materielle.“

Nach einer Pause fügte Frau Keller noch hinzu:

„‘S war eifach e richtig scheeni Zit!’“

Ich bedankte mich bei Frau Keller für Ihre Offenheit und ging mit einem Lächeln aus ihrem Zimmer. Nun, nachdem ein paar Tage vergangen sind, begleiten mich Frau Kellers Worte immer noch. Es stimmt, dass heutzutage das Leben sehr geprägt ist von Terminen, die sich zeitnah aneinander reißen. Kurzlebige Kontakte von Menschen, die sich begegnen und nach kurzer Zeit wieder verlassen. Spaziergänge, auf denen lieber das Handy gezückt wird, um den Moment aufzunehmen, anstatt diesen einfach auf sich wirken zu lassen. Ein hektischer Alltag mit wenig Kommunikation.

Ich selbst habe mich bewusst entschieden, den Beruf als Alltagsbegleiterin auszuüben, nicht nur, weil es mir eine Herzensangelegenheit ist, mich um die Bewohner und Bewohnerinnen zu kümmern, mit ihnen den Alltag zu gestalten und sie auf ihrem Weg zu begleiten. Sondern auch, weil ich noch viel von dieser Generation lernen kann.

Eine Generation, in der man noch versucht hat, zu reparieren anstatt wegzuschmeißen, in der Überfluss noch keine große Rolle gespielt hat, für die die Familie an erster Stelle stand. Die Generation, die uns heute noch zeigt, was Liebe wirklich ist.

Ich bedanke mich bei Familie Keller für Ihre Offenheit, Sie beide sind wertvolle Mitglieder unserer Gemeinschaft.

Ich wünsche Ihnen allen eine schöne Zeit und freue mich sehr, für die nächste Hauszeitung einen Artikel mit einem genauso schönen und wichtigen Thema zu schreiben.

Mit freundlichen Grüßen
Brigitte Schweitzer
Alltagsbegleiterkoordinatorin



Palliative Begleitung im Seniorenzentrum

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, gerne möchte ich Ihnen meine Tätigkeit als Palliativ- und Hospizkoordinatorin hier im Seniorenzentrum An der Elz vorstellen.

Eine gute und würdevolle Versorgung am Lebensende braucht qualifiziertes Pflegepersonal und vor allem Zeit. Meine und die Aufgabe des gesamten Pflorgeteams ist es, schwer erkrankte und sterbende Menschen mit deren besonderen psychosozialen Bedürfnissen zu betreuen und zu begleiten.

Lebensqualität und die Selbstbestimmtheit sind uns wichtig. Diese möchten wir den bedürftigen Menschen erhalten oder so weit wie möglich verbessern.

Für unsere Netzwerkpartner (Hausärzte, SAPV-Team wie z. B. das Palliativnetz in Freiburg oder auch andere Hospizdienste) stehe ich als zentrale Ansprechperson für die Palliativ- und Hospizkoordination zur Verfügung.

Ganz im Sinne von Cicely Saunders (eine Palliativmedizinerin aus England):

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Es ist uns in der palliativen Pflege wichtig, Bezugspersonen sein zu können im Gelingen einer würdevollen Sterbebegleitung als integrierter



Bestandteil des Lebens für betroffene Menschen und deren Angehörige. Wir möchten dazu beitragen, dass das Sterben in das Leben eingebettet ist und als Teil dessen angenommen werden kann.

Im hauseigenen Hospizdienst bieten wir Begleitung für Bewohnerinnen und Bewohner, Kurzzeitpflegegäste und deren Angehörige durch ein qualifiziertes ehrenamtliches Hospizteam an.

Oft stellen wir die Frage: „Was können wir Sterbenden Gutes tun?“ Menschen am Ende des Lebens sind zutiefst verletzlich und schutzbedürftig. Sie brauchen unser Sorgen und unser Kümmern.

Wir geben betroffenen Menschen Zeit und erfüllen ihnen besondere Wünsche, wie zum Beispiel kleine Ausflüge oder Spaziergänge zu unternehmen, gemeinsames Musikhören, aus einem Lieblingsbuch vorlesen, Fotos ansehen, Berührungen, Einreibungen, einen schönen Duft wahrnehmen zu können oder auch einfach zuhören und da zu sein.

Möchten Sie mehr erfahren und mit uns ins Gespräch kommen, setzen Sie sich gerne mit mir in Verbindung. Bitte melden Sie sich an der Rezeption.

Mit herzlichen Grüßen
Pia Knoll-Schätzle
Palliativ-Hospizkoordinatorin
Palliativ-Care-Pflegefachkraft
Praxisanleiterin



Geburtstage und Gedenken



*Wir gratulieren herzlich
zum Geburtstag!*

01.09. Stark, Ida
04.09. Schinker, Jens
04.09. Winterhalter, Josef
03.10. Keller, Heidemarie
29.10. Ganswind, Alexander
03.11. Denzinger, Hannelore
07.11. Schröter, Gisela
15.11. Dohm, Hildegart
21.11. Ziegler, Axel
27.11. Dufner, Hedwig
01.12. Eichstädt, Eberhard
02.12. Stachel, Hanno
14.12. Vetter, Rudolf

*Wir nehmen Abschied und gedenken
unserer Verstorbenen*

08.07. Knautz, Ingrid
10.07. Fees, Willi
14.07. Sommerer, Oskar
19.07. Rabek, Reinhold
21.07. Pinter, Imre
25.07. Kolpin, Barbara
25.07. Weiland, Bruno
26.07. Lamond, Alan
28.07. Müller, Herbert
10.08. Grass, Anna-Maria
28.08. Howiller, Heinz
16.09. Gerhardt, Margit
16.09. Zimmermann, Dieter
22.09. Lieske, Erna

*„Wir sollen nicht trauern,
dass wir die Toten verloren haben,
sondern dankbar dafür sein,
dass wir sie gehabt haben,
ja auch jetzt noch besitzen:
denn wer heimkehrt zum Herrn,
bleibt in der Gemeinschaft
der Gottesfamilie und ist
nur vorausgegangen.“*

Hieronymus (347-420)

Gedenkgottesdienst

Für die Verstorbenen dieses Jahres findet am 19.11.2021 um 16.00 Uhr ein Gedenkgottesdienst in der evangelischen Kirche in Kollmarsreute statt.

Ihre Ansprechpartner im Seniorenzentrum An der Elz



André Lemper

Heimleitung
lemp@seniorenzentrum-elz.de
Tel. 07641 95509-101



Michael Wunsch

Pflegedienstleitung
wunsch@seniorenzentrum-elz.de
Tel. 07641 95509-102



Stephanie Scheibel

Hauswirtschaftsleitung
scheibel@seniorenzentrum-elz.de
Tel. 07641 95509-355



Stephanie Henning

Verwaltung
info@seniorenzentrum-elz.de
Tel. 07641 95509-100



Cornelia Graf-Wolf

Verwaltung
info@seniorenzentrum-elz.de
07641 95509-103



**Seniorenzentrum
An der Elz**

Impressum

Herausgeber: Seniorenzentrum An der Elz gGmbH, Fabrikstraße 4, 79312 Emmendingen-Kollmarsreute,
Tel: 07641 95509-0, Fax: 07641 95509-111, info@seniorenzentrum-elz.de

Redaktion: André Lemper (verantwortlich)

Gestaltung: Monika Herzberg • **Fotos:** © Jenny Sturm, © Smileus, © multik79, © Manuel Adorf, © DoraZett, © dusk, © S.H.exclusiv, © tanazura, © Floydine, © Ruckszio

Adobe Stocks und Monika Herzberg • **Auflage:** 150