

HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

So kann ich mir mein Alter auch bei Pflegebe- dürftigkeit leisten

Fakten zur Finanzierung von Pflegeplätzen



**Ein »Berliner« im
Berliner Ring**



**Frühlingswoche im
Hardtwald**



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Liebe Leserinnen und Leser,



Markus Bär
Einrichtungsführer

der Kalender schreitet wieder einmal mit großen Schritten voran. Nach einer wundervollen »Frühlingswoche« mit vielen bunten Veranstaltungen in unserer Einrichtung sind wir im Sommer angelangt – eine Jahreszeit, die sich mit allen Sinnen genießen lässt:

Blüten und Gegrilltes verbreiten einen angenehmen Geruch, frisches Obst und Eis zergehen uns auf der Zunge, soweit das Auge reicht, grünt und blüht es aus voller Kraft und jeder Morgen wird von lieblichem Vogelgesang eingeleitet.

Der bekannte deutsche Dichter Hoffmann von Fallersleben fasste seine Sommerfreude wie folgt in Worte :

Wie freu' ich mich der Sommerwonne!

*Wie freu' ich mich der Sommerwonne,
des frischen Grüns in Feld und Wald,
wenn's lebt und webt im Glanz der Sonne
und wenn's von allen Zweigen schallt!
Ich möchte jedes Blümchen fragen:
Hast du nicht einen Gruß für mich?
Ich möchte jedem Vogel sagen:
sing, Vöglein, sing und freue dich!
Die Welt ist mein, ich fühl es wieder:
wer wollte sich nicht ihrer freu'n,
wenn er durch frohe Frühlingslieder
sich seine Jugend kann erneu'n?
Kein Sehnen zieht mich in die Ferne,
kein Hoffen lohnet mich mit Schmerz;
da wo ich bin, da bin ich gerne,
denn meine Heimat ist mein Herz.*

Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommer mit vielen sonnigen Begegnungen und viel Spaß beim Lesen unserer Sommerausgabe des **Hardtwald Journals**.

Ihr

Markus Bär

AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

Ein »Berliner« im Berliner Ring

04

Ein Porträt unseres Bewohners

Manfred Werner Schütze

Frühlingswoche im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

06

7 Tage frisch, fröhlich und frei

Die 7 Naturwunder

13

Wie Kräuter heilen können

Ehrenamtsdank

14

Ein rundum stimmungsvoller Abend

ALLGEMEINE THEMEN

So kann ich mir mein Alter auch bei Pflegebedürftigkeit leisten

08

Fakten zur Finanzierung von Pflegeplätzen

MITMACHEN

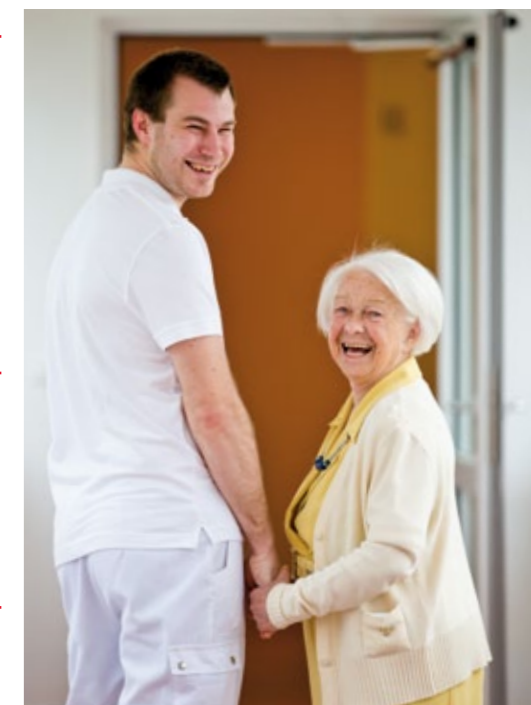
Rätselspaß für pfiffige Köpfe

12

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

15



Ein »Berliner« im Berliner Ring

Ein Porträt unseres Bewohners Manfred Werner Schütze



Am Dienstag, 24.05.1938, erblickte Manfred Werner Schütze unter dem Himmel von Berlin das Licht der Welt. Die Zeit war schon geprägt von den Unruhen schwelender politischer Konflikte, die dann 1939 ihren Höhepunkt im Beginn des 2. Weltkrieges fanden.

Oft fand sich die kleine Familie, zu der noch eine zwei Jahre ältere Schwester zählte, im Luftschutzkeller in Löschdecken gehüllt wieder, um vor den fallenden Bomben Schutz zu suchen.

Schließlich wurde die Mutter mit den beiden Kindern nach

Schlesien auf einen Bauernhof evakuiert. Der Vater konnte die Familie aus beruflichen Gründen nicht begleiten. Die Bauersleute waren sehr nett und man teilte sich Haus und Hof für etwa ein Jahr, bis eine weitere Evakuierung – dieses Mal vor den russischen Angriffen – stattfand. Nun siedelte Manfred Werner Schütze als 6-Jähriger mit Mutter und Schwester über nach Gera – wieder zu einer Familie, die eine Landwirtschaft betrieb und auch eigene Kinder hatte. Gera wurde zur ersten längeren »Heimat« des Jungen, denn hier wurde er dann auch eingeschult.

Zwei Jahre später – Anfang 1946 – konnte die Familie wieder zurück nach Berlin in die frühere Wohnung, in der auch die Großmutter lebte.

Die Zeit nach dem Krieg war für die Familie von Entbehrung und Hunger geprägt.

»Mutter hat morgens das Brot geschnitten und jedem seine Scheiben zugeteilt«, weiß Schütze noch aus schmerzlicher Erinnerung zu erzählen.

Seine weiteren Kindheits- und Jugendjahre verbrachte er dann in Berlin und besuchte dort auch die Oberschule. Nach der 10. Klasse begann er eine



Mit Elektrik kennen sie sich aus: Manfred Werner Schütze mit den Haustechnikern Steffen Kurze und Bruno Kammerer

Ausbildung zum Elektroinstallateur, die er aber leider nicht abschließen konnte, da er es aufgrund innerfamiliärer Spannungen als 17-Jähriger vorzog, Berlin den Rücken zu kehren und zurück nach Gera zu gehen. Dort bezog er dann ein eigenes Zimmer bei der netten Familie Steinmüller, an die er gerne zurückdenkt.

1960 veränderte er seinen Lebensmittelpunkt dann noch einmal und »machte rüber in den Westen«, indem er erst mit der S-Bahn nach Berlin zur Cousine fuhr, um dann am nächsten Tag mit dem Flugzeug von Berlin Tempelfeld aus Frankfurt zu fliegen. Ein echtes Abenteuer für den damals 22 Jahre jungen Mann. Von Frankfurt führte der Weg schließlich mit dem Zug nach Karlsruhe zu einem Freund, den er schon aus seiner Zeit in Gera kannte. Erst wohnte er in einem Zimmerchen einer Zimmervermietung,

bis er endlich nach einem halben Jahr ein möbliertes Zimmer in Karlsruhe-Neureut beziehen konnte. Beruflich schlug er sich erst einmal mit Jobs bei einer Eisengießerei und in der Herdbaumontage durch. Nach 4 Jahren fand er dann eine feste Anstellung bei der Firma Singer als Lagerist. Doch leider existierte diese Firma nur noch 13 Jahre, sodass Manfred Werner Schütze mit 40 Jahren seine letzte Anstellung im damaligen Kernforschungszentrum in Leopoldshafen in der Objektsicherung fand. Diese Arbeit begleitete ihn die nächsten 21 Jahre bis zu seiner Rente.

Parallel zur Arbeit lernte er aber auch seine zukünftige Frau kennen, die er 1966 heiratete. Ein Sohn kam während der Ehe zur Welt und ein ganz besonderer Urlaub auf die Malediven war das absolute Highlight für das Paar. »Von 6 Uhr am Morgen bis 18 Uhr am Abend schien



Ein gemütlicher Ort für ruhige Minuten – das eigene Zimmer.

dort die Sonne, und abends kamen dann auf einen Schlag tausende von Krebsen aus dem Sand gekrabbelt«, erzählt er mit leuchtenden Augen. Leider war die Schichtarbeit nicht sehr beziehungsfördernd, sodass das Ehepaar sich nach 19 Jahren trennte.

Der 29.03.2006 wurde für den damals 68-Jährigen zum Schicksalstag. Er erlitt in seiner Wohnung in Linkenheim einen Schlaganfall. Wenn eine Bekannte, die eigentlich immer nachmittags kam, nicht ausgerechnet an diesem Tag vormittags vorbeigesehen und ihn entdeckt hätte, wäre dies vielleicht sogar sein letzter Tag gewesen. So aber konnte er schnell ärztlich versorgt werden und sich bei der folgenden Reha wieder etwas erholen. Leider blieb ab da der Rollstuhl sein täglicher Begleiter. Wieder stand ein Umzug an – dieses Mal in das Betreute Wohnen

nach Eggenstein. Dort lernten ihn die Nachbarn und angrenzenden Pflegeheimbewohner und Mitarbeiter als freundlichen Menschen kennen, der gerne ein kleines »Schwätzchen« hielt.

2009 erlitt Manfred Werner Schütze eines Morgens eine Nervenlähmung und erholte sich nach der Notfallversorgung in den darauffolgenden 4 Monaten in Krankenhaus und Reha nur langsam. Nun war klar – in die eigene Wohnung konnte er nicht zurück, und so zog er noch einmal um – vom Berliner Ring 1 in den Berliner Ring 8 – ins AWO-Seniorenzentrum Hardtwald.

Im 2. OG hat er sein Zimmer, mit Ausblick ins Grüne. Heute winkt er den Mitarbeitern in ihrer Mittagspause von oben zu, und diese freuen sich, wenn sie den netten Bewohner sehen, der sich gerne zurückzieht und Tennis oder Fußball im Fernsehen verfolgt.

Und so lebt der »Berliner« im Berliner Ring und bereichert durch seine humorvollen Bemerkungen sehr oft den Arbeitsalltag der Mitarbeiter und Bewohner, die das sehr schätzen.

Frühlingswoche im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

Unter dem Motto »Frühlingsduft liegt in der Luft« veranstaltete das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald vom 07.-11. April eine Frühlingswoche.

Dank der vielen haupt- und ehrenamtlichen Unterstützung ist so ein Programm entstanden, das von den Bewohnern mit viel Freude angenommen wurde.

So rollte eine mobile Saft- und Gemüsebar täglich über die Wohnbereiche, um die Bewohner und Mitarbeiter mit »Wohlfühl Drinks« zu verwöhnen. Wer die Vormittagssonne genießen wollte, konnte dies gemütlich bei einer Tasse Cappuccino in unserem Straßencafé tun.

Der Montag und der Dienstag standen ganz im Zeichen der Musik. Neben dem gemeinsamen Frühlingslieder-singen mit Helga Kahrau und ihrem



Team und dem Bewohnerchor, unter der Leitung von Jutta Braun-Wingert, gab die Chorgemeinschaft Liederkranz ein kleines Frühlingskonzert, bei dem die Bewohner herzlich eingeladen waren, mitzusingen.

Und da die Frühlingszeit bekanntlich auch Blumenzeit ist, fuhren am Mittwoch einige Bewohnerinnen zum Gartencenter Heckert, um Pflanzen zu kaufen, die am nächsten Tag gemeinsam eingetopft wurden. Nachmittags ging es für einige Bewohner in den Vogelpark nach Leopoldshafen, wo sich die Bewohner an der Farbenpracht der verschiedenen Vogelarten erfreuten.

Der Abschluss der Frühlingswoche wurde am Freitag mit einem kleinen Frühlingsfest gefeiert, bei dem zuvor der Bewohnerchor mit Frühlingsliedern wie »Nun will der Lenz uns grüßen« das Fest eröffnete. Unsere Kraft- und Balancegruppe präsentierte einen selbst einstudierten Sitztanz, der mit viel Applaus verabschiedet wurde. Um die Eindrücke der Frühlingswoche noch einmal Revue passieren zu lassen, zeigte Silke Suska Bilder, die während der Frühlingswoche entstanden waren und bei denen sich alle einig waren, dass nun auch im Seniorenzentrum Hardtwald der Frühling Einzug gehalten hat. Zum Abschluss bedankte sich Einrichtungsleiter Markus Bär nochmals recht herzlich bei allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern und lud bei frühlingshaften Temperaturen zum gemeinsamen Grillen ein.



*»Nun will
der Lenz uns
grüßen«*



So kann ich mir mein Alter auch bei Pflegebedürftigkeit leisten



Fakten zur Finanzierung von Pflegeplätzen

In Deutschland gibt es derzeit 2,5 Millionen pflegebedürftige Menschen, davon lebt rund ein Drittel in einer stationären Einrichtung. Manchmal ist es ein schleichender Prozess, oft aber werden sowohl die Betroffenen als auch ihre Angehörigen von der Bedürftigkeit überrascht. Eine Situation, die nicht nur emotional, sondern auch finanziell schnell überfordern kann. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig über den Fall der Fälle zu informieren.

Um es gleich vorweg zu sagen: In Deutschland kann jeder in Würde altern. Es gibt viele Mittel und Wege, wie man auch als sehr kranker, pflegebedürftiger Mensch in einem geborgenen Umfeld seinen Lebensabend verbringen kann. Entscheidend ist, dass man um die vielfältigen Möglichkeiten (von Dienstleistungen wie Essen auf Rädern und Notruf bis zum Betreuten Wohnen und Leben in einem Seniorenzentrum) weiß und sich über die Finanzierung schlau macht. Denn, dass Familien noch mit mehreren Generationen in unmittelbarer Nähe zueinander oder sogar unter einem Dach wohnen, ist bei Weitem nicht

mehr selbstverständlich. Sitzt die Mutter nach einem Schlaganfall plötzlich im Rollstuhl, ist eine Betreuung in den eigenen vier Wänden nur schwer realisierbar. Wer es dennoch versucht, stößt oftmals sowohl psychisch als auch in Bezug auf den erforderlichen hohen Zeitaufwand an seine Grenzen. Kein Wunder also, dass die Anzahl der in Pflegeeinrichtungen lebenden Menschen stetig ansteigt. Doch diese professionelle Betreuung und Pflege ist mit hohen Ausgaben verbunden: Rund 3.000,- Euro pro Monat kostet, abhängig von der Pflegestufe, hierzulande durchschnittlich ein Pflegeplatz. Kaum einer kann das auf Dauer komplett alleine tragen. Hier die

wichtigsten Antworten rund um die Finanzierung:

Gibt es Unterstützung bei der Bezahlung eines Heimplatzes?

Ja. Zunächst einmal erhält jeder, der nachweislich pflegebedürftig ist, einen Zuschuss von der Pflegeversicherung. Der Betrag ist abhängig von der Bedürftigkeit. Je nachdem, wie viele Minuten beziehungsweise Stunden Betreuung und Pflege am Tag pro Woche nötig sind, wird man in eine Pflegestufe eingeordnet. Bei einer stationären Unterbringung liegt der Höchstsatz bei 1.918,- Euro im Monat. Dieser Betrag wird von der Pflegekasse direkt an die entsprechende Einrichtung gezahlt und minimiert entsprechend die monatlich zu zahlenden Kosten des Pflegebedürftigen.

Wie berechnet sich der Eigenanteil?

Richtlinie ist das Einkommen des Pflegebedürftigen. Darunter werden alle eingehenden Geldwerte verstanden; also die Rente und ggf. Witwenrente, aber auch andere Quellen wie beispielsweise Mieteinnahmen. Nicht darunter fällt zum Beispiel das Blindengeld.

Was passiert, wenn das eigene Einkommen die Heimkosten nicht abdeckt?

Das ist sogar meist der Fall. Deshalb werden dann die Vermögenswerte des Pflegebedürftigen geprüft. Hierzu zählt das gesamte verwertbare Vermögen; also Bargeld, Lebens-

versicherungen, Aktien, Immobilien, Grundstücke sowie Spar- und Bauverträge und Ähnliches. Einige »Posten« dürfen jedoch nicht berücksichtigt werden, wie u.a. ein angemessenes Hausgrundstück, sofern dieses von Familienmitgliedern unentgeltlich genutzt wird – auch über den Tod des Pflegebedürftigen hinaus. Neben kleineren Barbeträgen darf jeder Betroffene bis zu 2.600,- Euro pro Person auf dem Konto behalten.

Und wenn auch das Vermögen zuzüglich der Pflegeversicherung nicht ausreicht?

Um den nötigen Pflegeplatz zu finanzieren, kann die so genannte Hilfe zur Pflege beantragt werden. Im Jahr 2012 nahmen 439.000 Menschen in Deutschland diese in Anspruch. Bevor die vom Sozialamt zu entrichtende Leistung aber erbracht wird, werden die Vermögensverhältnisse der nächsten Angehörigen der pflegebedürftigen Person geprüft. Unterhaltspflichtig sind in gerader Linie verwandte Familienmitglieder. Das heißt, so wie Eltern gegenüber ihren Kindern unterhaltspflichtig sind, ist dies auch umgekehrt der Fall. Auch Ehepartner untereinander müssen finanziell füreinander aufkommen. Auf Schwiegerkinder und Geschwister trifft dies nicht zu.

Ist es immer so, dass die eigenen Kinder für einen zahlen müssen?

Die Kinder pflegebedürftiger



Personen dürfen nur zur Unterhaltszahlung herangezogen werden, wenn der betroffene Elternteil nicht in der Lage ist, seinen Pflegeplatz und Lebensbedarf zu finanzieren, wenn der Ehegatte des Pflegebedürftigen weder durch Einkommen noch durch Vermögen für die Kosten aufkommen kann, und wenn das Kind selbst über ausreichend finanzielle Mittel verfügt.

Ob und wie viel Unterhalt an das pflegebedürftige Elternteil zu entrichten ist, hängt von vielen Faktoren ab. Je nach Höhe des Einkommens und Kapitals des Unterhaltspflichtigen wird der Satz individuell bestimmt. Hierbei gibt es keine Einkommensgrenzen und auch der Eigenbedarf wird jeweils an die konkreten Umstände des Einzelfalls angepasst. Die Berechnung erfolgt somit auf Basis des Nettoeinkommens abzüglich

In Deutschland kann jeder in Würde altern.



gegebenenfalls vorhandener bereits bestehender Unterhaltsverpflichtungen gegenüber zum Beispiel Kindern oder Ehepartnern. Aus dem so bereinigten Einkommen wird der Selbstbehalt von mindestens 1.600,- Euro abgezogen. Die Differenz aus bereinigtem Einkommen und Selbstbehalt wird zur Zahlung des Elternunterhalts herangezogen. Sozialämter verlangen allerdings nicht immer den vollen Betrag. Häufig werden lediglich 30 bis 50 Prozent für die Pflege des Bedürftigen beansprucht.

Grundsätzlich kann das Sozialamt auf das Vermögen der Kinder zugreifen, um die Pflege- und Lebensbedarfskosten der pflegebedürftigen Eltern zu decken. Das Vermögen darf jedoch nicht vollständig eingenommen werden. Es gibt ein für Sozialämter unantastbares Schonvermögen. Dies liegt, je nach Sozialamt, zwischen 20.000,- und 80.000,- Euro. Im Jahr 2013 beschloss der Bundesgerichtshof außerdem, dass das Eigenheim der Kinder für die Unterhaltszahlung nicht herangezogen werden darf, da dieses als Altersvorsorge dient.

WELCHE STUFE?	FÜR WEN?	PFLEGEAUFWAND?	WIE VIEL?
Pflegestufe I	Erheblich Pflegebedürftige	Der Zeitaufwand pro Woche muss im Tagesdurchschnitt mindestens 90 Minuten betragen. Hiervon müssen mehr als 45 Minuten auf die Grundpflege entfallen.	1.023,00 € / Monat
Pflegestufe II	Schwerpflegebedürftige	Der Zeitaufwand pro Woche muss im Tagesdurchschnitt mindestens 3 Stunden betragen. Hiervon müssen mehr als 2 Stunden auf die Grundpflege entfallen.	1.279,00 € / Monat
Pflegestufe III	Schwerstpflegebedürftige	Der Zeitaufwand pro Woche muss im Tagesdurchschnitt mindestens 5 Stunden betragen. Hiervon müssen mehr als 4 Stunden auf die Grundpflege entfallen.	1.550,00 € / Monat
Pflegestufe IV	Härtefälle	Der Zeitaufwand pro Woche muss im Tagesdurchschnitt mindestens 6 Stunden betragen. Hiervon müssen mindestens 3 Hilfeleistungen, auch medizinische, nachts stattfinden. Oder: Der Einsatz mehrerer Personen ist nötig.	1.918,00 € / Monat

Beispiel 1: [Alleinstehender Unterhaltspflichtiger]	
Nettoeinkommen:	1.800,00 €
Berufl. Aufwendungen:	(5%) 90,00 €
Altersvorsorge:	90,00 €
Sonstige Aufwendungen:	50,00 €
Bereinigtes Einkommen:	1.570,00 €
abzügl. Selbstbehalt:	1.600,00 €
Elternunterhalt:	0,00 €

Beispiel 2: [Unterhaltspflichtiger Angehöriger; verheiratet, keine Kinder]

Nettoeinkommen Unterhaltspflichtiger:	4.000,00 €
- berufl. Aufwendungen:	200,00 €
- Altersvorsorge:	200,00 €
- sonstige Aufwendungen:	100,00 €
= bereinigtes Einkommen:	3.500,00 €
Nettoeinkommen Ehepartner:	2.000,00 €
- berufl. Aufwendungen:	100,00 €
- Altersvorsorge:	100,00 €
- sonstige Aufwendungen:	50,00 €
= bereinigtes Einkommen:	1.750,00 €
Bereinigtes Familieneinkommen:	5.250,00 €
- Familienselbstbehalt:	2.880,00 €
= Verbleib:	2.370,00 €
- Haushaltsersparnis:	237,00 €
= Verbleib:	2.133,00 €
50% vom Verbleib:	1.067,00 €
+ Familienselbstbehalt:	2.880,00 €
= individueller Familienbedarf:	3.947,00 €
Anteil Unterhaltspflichtiger Familienbedarf:	2.644,49 €
Bereinigtes Nettoeinkommen Unterhaltspflichtiger:	3.500,00 €
- Anteil Familienbedarf:	2.644,49 €
= Maximale Unterhaltspflicht:	855,51 €

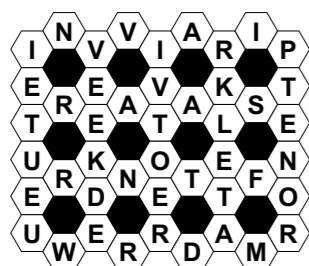
**Angaben ohne Gewähr. Ausführliche Beratung und eine genaue Berechnung können Sie bei einem Anwalt oder einem Pflegeberater erfahren.*



Beamten- titel	Stadt in Nigeria	dt. Ro- mancier † 1906 (Max)	musik.: lebhaft	Vorname der Dago- ver † 1980	alte franz. Gold- münze	Eigenart Stadt in Sibirien
ir. Graf- schaft	US-österr. Filmstar		Staat in Afrika venezian. Admiral			
		13				
Dt. Olympia- komitee (Abk.)		Gestalt b. Schiller Musikträ- ger (Mz.)		6	Fremd- wortteil: drei	Schiffs- reise
ehem. griech. Währung verwirrt	12		16	ostafrik. Volk niederl.: eins		
	2	Jazzstil Glenn Millers	Märchen- riese Fluss in Peru		Ge- wässer niederl.: Meer	10
			Blätter- pilz Arno- Zufluss	11		
starke Feuch- tigkeit	heftige Wind- stöße	Edelgas kleine Wasser- läufe		hin und ...	Einsicht	1 tropische Frucht- staude
Ehefrau des KH Grasser	Nagetier Gott der Poly- nesier	7		Heiter- keits- ausdruck	abwärts russ. Schrift- steller †	
			weißes liturgi- sches Gewand		Ausruf Brenn- stoff	
Tier- pflege			Frauen- name	necken		9
		Kontrolle (engl.) englisch: vorüber		15	Vorname der Nielsen † Singvogel	
byzanti- nische Kaiserin † 1050	in der Nähe Hptst. Eritreas	5	franzö- sisch: August	Süd- südost (Abk.) Meinung		Zeichen über dem dritten Vokal
skandi- navische Haupt- stadt	Glocken- klang Männer- name				niemals Normen- zeichen	18
		männl. Vorname japan. Militär †		8	indone- sische Insel	Tonband (engl.)
		nicht alt Fehler beim Tennis	17	altrom. Steuer Stadt am Vättersee		3
franz.: Freund lat.: im Jahre	14		eng- lischer Artikel		Schiff der Kolum- busflotte	
Tadel		4	engli- scher Männer- name		eine Staaten- gruppe (Abk.)	
Stadt in Piemont			fette Ton- erde		Ablage- ordner	

LÖSUNGEN AUS DER LETZTEN AUSGABE

Wabenrätsel



Buchstabensalat



Spiralrätsel

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. Usus | 8. Hertz | 15. Nirgends |
| 2. Satz | 9. Zeitnah | 16. Spitz |
| 3. Zugucken | 10. Herd | 17. Zelten |
| 4. Neptun | 11. Dung | |
| 5. Noisette | 12. Gaumen | |
| 6. Ethisch | 13. Nonne | |
| 7. Huebsch | 14. Ellbogen | |

Sudoku

8	9	7	3	2	5	4	6	1
1	5	6	9	4	7	3	2	8
4	3	2	6	1	8	7	5	9
6	1	9	8	7	3	2	4	5
5	7	3	2	9	4	8	1	6
2	4	8	1	5	6	9	3	7
7	6	1	4	3	9	5	8	2
9	2	4	5	8	1	6	7	3
3	8	5	7	6	2	1	9	4

DIE 7 NATURWUNDER

Das Immunsystem schwächelt, die Haut spielt verrückt, der Zuckerwert ist viel zu hoch?
Mit diesen Heilpflanzen bekommen Sie sanft und effektiv Ihre Beschwerden in den Griff.

1 Passionsblume

macht gelassen



Die von Jesuiten benannte Kletterpflanze ist mit ihren lila Blüten nicht nur wunderschön, sondern kann auch kleine Wunder bewirken. So hilft sie gegen Schlaf- und Herzrhythmusstörungen, Nervosität, Stimmungsschwankungen und Ängste. Für den Passionsblumentee gießt man 1 TL getrocknetes Kraut mit 150 ml kochendem Wasser auf, lässt ihn 5 Minuten zugedeckt ziehen und trinkt davon täglich drei Tassen.

2 Aloe vera

hält die Haut jung



Obwohl die Wüstenlilie in ihrer arabischen Heimat seit über 6.000 Jahren als Heilpflanze bekannt ist, wurde sie in Europa erst Anfang des neuen Jahrtausends im Zuge des Antiaging-Booms wahrgenommen. Das Gel, das in den fleischigen Blättern steckt, spendet Feuchtigkeit, ist entzündungshemmend und hilft z. B. bei Rosacea. Tipp: Sich eine eigene Aloe vera im Topf anbauen, da das frische Gel frei von Konservierungsstoffen und immer verfügbar ist. Bei trockener, juckender Haut einfach ein Blatt abschneiden und das herauslaufende Gel 1- bis 2-mal täglich auf die betroffene Stelle geben.

3 Sonnenhut

baut Abwehrkräfte auf



Schon bei den Indianern kam die Pflanze mit dem wissenschaftlichen Namen »Echinacea« zum Einsatz. Wer sie im eigenen Beet hat, kann aus ihren Blättern Tee machen. Meist jedoch erwirbt man »Echinacea« als Fertigpräparat in der Apotheke. Das Mittel eignet sich besonders für alle, die chronisch krank sind und ihr Immunsystem stärken wollen. Sonnenhut erhöht nämlich die weißen Blutkörperchen, die wiederum Krankheitserreger abfangen.

4 Bockshornklee

senkt den Zucker



Ursprünglich kommt die Pflanze aus Indien, wo ihre Samen in der Heilkunst Ayurveda als Zuckersenkere eingesetzt werden. Bockshornklee regt die Produktion des zuckersenkenden Hormons Insulin an und verbessert dessen Wirkung. Äußerlich kann man ihn gegen Entzündungen und Eiterungen der Haut verwenden, z. B. eine Kompresse aus Bockshornklee bei Furunkeln und offenen Beinen.

5 Lavendel

nimmt die Angst



Sein Duft erinnert an Südfrankreich, wo er auf großen Feldern wächst und Maler wie Cézanne oder van Gogh

mit seiner intensiven Farbe inspirierte. Soll Lavendel medizinisch wirken, muss man den schmalblättrigen Echten Lavendel verwenden. Sein Inhaltsstoff Linalool verbessert die Reizfilterfunktion des Nervensystems und hilft bei Schlafproblemen sowie auch bei Angstzuständen. Schon als Kräuterkissen oder Badezusatz wirkt Lavendel beruhigend.

6 Bärentraube

hilft der Blase

Die kleinen, klebrigen Blätter der vorwiegend im Gebirge wachsenden Pflanze enthalten Gerbsäuren und das harnwegs-desinfizierende Arbutin. Wer unter einer Reizblase leidet, sollte täglich drei bis fünf Tassen Bärentraubentee trinken. Es ist auch als Fertigextrakt erhältlich.

7 Weißdorn

stärkt das Herz



Er wächst in ganz Europa an Waldrändern, als Hecke oder im Gebüsch und zählt zur Familie der Rosengewächse. Aus den roten Früchten des Weißdorns lässt sich z. B. Saft oder Sirup herstellen. Für die medizinische Behandlung werden die Blätter und Blüten verwendet, die man als Tee gegen leichte Herzbeschwerden und Kreislaufschwäche nimmt (1 Teelöffel pro Tasse). Bewährtes Mittel an heißen Tagen: 1 Glas Wasser mit 1 EL Weißdornsafte trinken – macht schnell wieder fit.

Ehrenamtsdank

Ein rundum
stimmungsvoller
Abend



Jeder weiß, dass Vorfreude die schönste Freude sein soll. Insofern konnten sich die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des AWO-Seniorenzentrums Hardtwald fast fünf Monate auf einen unterhaltsamen Abend im Bürgerhaus in Linkenheim »vor«-freuen, da der Besuch der Veranstaltung das Weihnachtsgeschenk 2013 war.

Das AWO-Seniorenzentrum bedankte sich damit bei den vielen ehrenamtlichen Helfern, die den Bewohnerinnen und Bewohnern das ganze Jahr mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Rund 25 Ehrenamtliche folgten dem Ruf und haben sich auf das Mundart-Theater eingelassen. Manch` Eggensteiner stellte sogar fest, »dass die Linkenheimer gar nicht mehr so langsam sind wie früher.« So wurde es ein vergnüglicher Abend, bei dem auch »Auswärtige« – trotz Dialektunterschieden – ihren großen Spaß an der tollen Vorstellung des Laientheaters hatten.

Und das war auch das Ziel des AWO-Teams mit dem Geschenk. »Der Einsatz und die Hilfe der Ehrenamtlichen im Seniorenzentrum ist von unschätzbarem Wert. Immer wieder kann man über den spontanen und kreativen Einsatz nur staunen. Ob bei der Begleitung der Bewohner zu Ärzten, Leserunden, kleinen Ausflügen, Mithilfe bei Festlichkeiten, Dienst im Sonntagscafé oder

einfach nur durch die Anwesenheit im richtigen Moment – immer kann man sich darauf verlassen, dass motivierte und gutgelaunte Ehrenamtliche an unserer Seite stehen«, so Einrichtungsleiter Markus Bär. Mit diesem vergnüglichen Abend wollte sich das Team des AWO-Seniorenzentrums Hardtwald darum auch für diesen unermüdlichen Einsatz bedanken und einen kleinen Motivationschub in die Zukunft geben:

»Es gibt keine größere Macht als die Macht des Lachens« (Hugh Greene). Insofern war es ein »mächtiger« Abend, an den sich alle noch lange positiv erinnern werden.



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpartner und Telefonnummern, die für Sie als Bewohnerin, Bewohner, Angehörige oder Interessenten von Bedeutung sein könnten. Wir stehen Ihnen für alle Fragen gern zur Verfügung.

Mo. – Do. 08.30 – 16.30 Uhr
Freitags 08.30 – 14.00 Uhr

Bitte zögern Sie nicht, uns anzurufen!

In dringenden Fällen können Sie die Wohnbereiche 24 Stunden am Tag unter der entsprechenden Durchwahl erreichen.



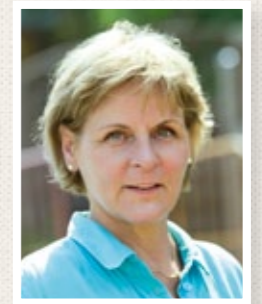
Markus Bär
Einrichtungsleiter
Tel. 0721 961406-0
Fax 0721 961406-1020
markus.baer@awo-baden.de



Kerstin Markus
Verwaltung
Tel. 0721 961406-0
kerstin.markus@awo-baden.de



Verena Pareick
Verwaltung / Sozialer Dienst
Tel. 0721 961406-0
verena.pareick@awo-baden.de



Bärbel Grimm
Pflegedienstleiterin
Tel. 0721 961406-1012
baerbel.grimm@awo-baden.de



Silke Suska
Sozialer Dienst
Tel. 0721 961406-1011
silke.suska@awo-baden.de



Andrea Jatta
Sozialer Dienst
Tel. 0721 961406-1014
andrea.jatta@awo-baden.de



Irina Timmler
Wäsche
Tel. 0721 961406 - 1015
irina.timmler@awo-baden.de



Andreas Geese
Gastronomieleiter
Tel. 0721 961406 - 1900
awo_ka@premiumgastronomie.de

Wohnbereich 1 »Kleine Welt«

Tel. 0721 961406-1111
wb1.szhardtwald@awo-baden.de

Wohnbereich 2

Tel. 0721 961406-1212
wb2.szhardtwald@awo-baden.de

Wohnbereich 3

Tel. 0721 961406-1313
wb3.szhardtwald@awo-baden.de

Haustechnik

Tel. 0721 961406-1700
hm.szhardtwald@awo-baden.de

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

Markus Bär und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

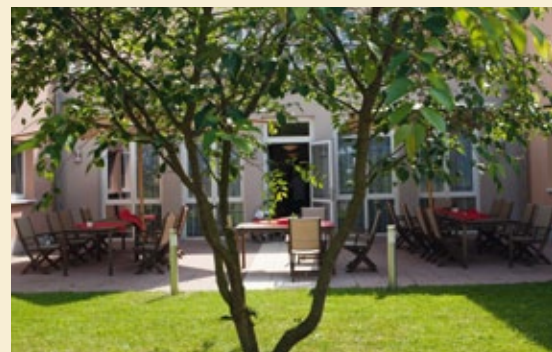
AWO-Seniorenzentrum Hardtwald
und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

Anastasia Peters, Susanne Priebe,
Tina Hilscher, Annkathrin Münster

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

TEXT/LEKTORAT
Maren Menge



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald in Eggenstein-Leopoldshafen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

TELEFON
0721 961406-0

- ✓ 110 stationäre Plätze; davon 38 Einzel- und 34 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten und Sanitärbereich mit Dusche und WC
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote; spezielle Konzeption für den Umgang mit Menschen mit Demenz
- ✓ Geschützter Wohnbereich für demenziell erkrankte Bewohnerinnen und Bewohner
- ✓ Umfangreiches Aktivierungsangebot
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche mit Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Eigener Sozialer Dienst
- ✓ 63 betreute Seniorenwohnungen
- ✓ 6 Kurzzeitpflegeplätze

AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

Berliner Ring 8 · 76344 Eggenstein-Leopoldshafen · Tel. 0721 961406-0 · Fax. 0721 961406-1020

E-Mail: sz-hardtwald@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen