

# HARDTWALD

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

## DAS KLEINE VITAMIN-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

## GESUND UND FIT DURCH DEN WINTER

Tipps fürs Immunsystem



**PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN**

Ist die Devise von Katarzyna Wiesner



Seniorenzentrum  
Hardtwald  
Eggenstein-Leopoldshafen



## Markus Bär

Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

Weihnachten steht schon wieder vor der Tür. Und wie immer fragt man sich: Wo ist das Jahr nur geblieben? Ob es dieses Jahr weiße Weihnachten geben wird, steht wohl noch in den Sternen, zumal der Herbst sehr warm war.

Nichtsdestotrotz ist es in der kommenden Zeit besonders wichtig, auf sich und seine Gesundheit zu achten. Die kalte Jahreszeit ist prädestiniert für Krankheiten aller Art. Jetzt heißt es also: ordentlich Obst und Gemüse essen. Denn wie jeder Mensch weiß, sind Vitamine wichtig für die Gesundheit. Wir haben für Sie einige der wichtigsten Vitamine zusammengestellt und nachgeschaut, wofür diese benötigt werden und in welchen Lebensmitteln sie vorkommen.

Doch unser Immunsystem braucht weitaus mehr als nur Vitamine. Schon kleine Veränderungen in unserem Alltag können es komplett aus der Bahn werfen – oder eben wieder einordnen. Daher gibt es in dieser Ausgabe auch Tipps und Kniffe für ein stärkeres Immunsystem.

Und ohne voreiligen zu wollen: Einer dieser Tipps ist, viel und ausreichend zu trinken. Wasser, Saft, Tee, ... Die Auswahl ist groß. Wenn's draußen richtig kalt wird, probieren Sie gerne mal unser Rezept für heißen Punsch, der kann dann richtig guttun. Doch was wäre Punsch ohne etwas zum Knabbern? Eben. Deswegen gibt es passend und exklusiv dazu noch ein Rezept für echt badisches Weihnachtsgebäck: Omas Stängele.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe, genießen Sie die Weihnachtszeit und kommen Sie gut ins neue Jahr!

Ihr Markus Bär



### ALLGEMEIN

#### Das kleine Vitamin-ABC

*Vitamine und ihre Funktionen*

4

### SPEZIAL

#### Gesund und fit durch den Winter

*Tipps fürs Immunsystem*

8



### AKTUELL

#### »Wie kann ich helfen?«

*Von unserer Kollegin Manuela Lang*

12



#### Probieren geht über studieren

*Ist die Devise von Katarzyna Wiesner*

13



#### Unter die Lupe genommen

*Silvester – Ein Märchen von Philip Schreck*

14

#### Zum Knabbern & Wohlfühlen

*Badische Stängele und Weihnachtspunsch*

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 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.

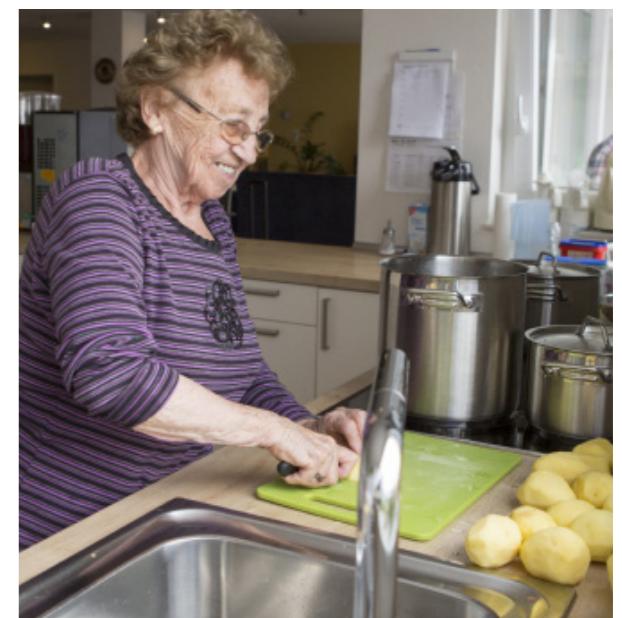
Vitamin B5 beugt Haarausfall vor und verringert die Gefahr von Schleimhauterkrankungen. Vor allem Gemüse, Krabben und Fleisch sind reich an Vitamin B5.

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. ➤





*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 weg gelassen. 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 C

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

► 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.

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 Unterernährung, 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

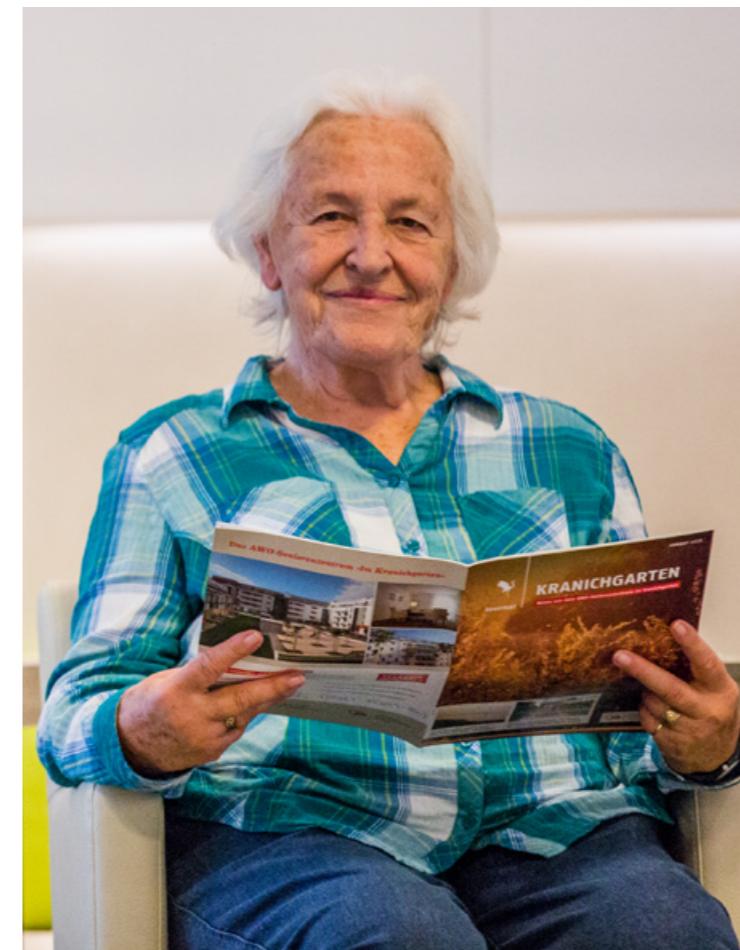
Sich ausgewogen zu ernähren, ist gerade in den dunklen Monaten noch viel wichtiger. Denn der Körper braucht die Nährstoffe. Gerade Obst und Gemüse sollten vermehrt auf dem Speiseplan stehen. Vitamin C ist in nahezu allen Obstsorten enthalten und stärkt das Immunsystem. Ansonsten ist Ingwer – gerade zusammen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



# »WIE KANN ICH HELFEN?«

*Dies könnte durchaus der erste Satz sein, den man von Manuela Lang hört, wenn man ihr begegnet.*

**Immer hilfsbereit** und präsent sein, diese Eigenschaften ziehen sich durch das Leben von Manuela Lang: In Eggenstein als ältestes Kind einer Gärtnerreifamilie groß geworden, war die Mithilfe in allen Bereichen eine Selbstverständlichkeit für sie. Als Jugendliche hatte sie dann den Wunsch, Krankenschwester zu werden. Allerdings hatte der Vater andere Pläne – und dazu noch einen guten Bekannten, der eine Steuerberaterkanzlei führte; und somit war klar, dass sie den Beruf der Steuerfachangestellten erlernte. Obwohl dieser Beruf nicht ihre eigene Wahl war, hat die Arbeit im Steuerbüro ihr dann doch großen Spaß gemacht.

Nach einer Elternzeit von 10 Jahren startete Frau Lang in der Verwaltung der Klinik für Herzchirurgie wieder in den Berufsalltag. Dort blieb sie auch 17 Jahre, bis zum Verkauf der Institution. Die letzten 8 Jahre wurden dann dem KIT und dem Personalmanagement gewidmet, und seit September 2022 ist Frau Lang nun in der Verwaltung im SZ Hardtwald angekommen.



Eine Fremde ist sie im Haus allerdings nicht. Schon seit September 2020 hilft sie nämlich sonntagnachmittags als ehrenamtliche Helferin im AWO-Café mit. Auch dort zeichnet sich die Kollegin durch Schnelligkeit und hohes Engagement aus. Fällt jemand im Team aus – Frau Lang ist immer bereit, einzuspringen, soweit es ihr Terminkalender zulässt.

»Ehrenamt« ist absolut nichts Fremdes für sie. Ob beim DRK im Besuchsdienst oder in der Kleiderkammer, überall kann man auf die »quirlige Mitfünfzigerin« treffen.

Im Privatleben ist sie begeisterte Oma von zwei Enkelkindern, mit denen sie gerne spielt und Quatsch macht, und sie hat in ihrer Freizeit auch noch jede Menge Hobbys. Zur Entspannung macht sie Handarbeiten und liest gerne Krimis – und wer gerne Krimis liest, ist in der Buchhaltung des Seniorenzentrums genau richtig: Genauigkeit – Recherche – keine Angst vor mörderischen Zahlen!

Wir freuen uns, Manuela Lang bei uns zu haben und wünschen ihr viel Freude und gute Nerven bei der Arbeit. ❤



## Probieren geht über studieren

*Ist die Devise unserer neuen Kollegin im Sozialen Heimdienst.*

**F**rau Katarzyna Wiesner ist seit Mitte August für das Betreute Wohnen zuständig und kümmert sich mit Rat und

Tat um die Anliegen der Bewohnerinnen und Bewohner.

In Oppeln (Schlesien) geboren, verbrachte Frau Wiesner ihre Kindheits- und Jugendjahre mit zwei jüngeren Brüdern in Polen. Während ihrer Studienzeit (sie hat Geschichte und Geronto-Pädagogik mit Bachelor- und Masterabschluss studiert) kam sie zum ersten Mal nach Deutschland, um sich Geld zur Studienfinanzierung zu verdienen. So war sie zunächst als 24-Stunden-Betreuerin bei einer älteren Dame nach deren Schlaganfall tätig, danach pflegte und betreute sie ab dem Jahr 2007 einen stark pflegebedürftigen vierzigjährigen Mann. 2011 startete sie dann ihre Laufbahn als Leitung des Betreuten Wohnens im Landkreis Karlsruhe. Da sich Frau Wiesner nie versteckt hat, wenn neue Herausforderungen und Aufgaben an sie herangetragen wurden, dauerte es nicht lange, und sie konnte sich zusätzlich als Betreuungskraft versuchen, was sie auch mit großem Erfolg machte. Die kreativen Aktionen und Angebote, die sie gemeinsam mit Bewohnerinnen, Bewohnern und Angehörigen durchführen konnte, machten allen immer großen Spaß!

Als es einen Chefwechsel gab, bekam Frau Wiesner dann eine neue Aufgabe: die Leitung der Tagespflege des Pflegeheimes. Dafür erhielt sie 2014 eine Sondergenehmigung.

Das Jahr 2014 war aber auch ein privater Höhepunkt: Frau Wiesner heiratete einen Kollegen, den sie bei der Arbeit kennengelernt hatte. Und so ist sie mittlerweile auch Mutter von zwei süßen Kindern, mit denen sie – ihrem Temperament entsprechend – jede Menge Action macht. Man sieht dies schon, wenn die

junge Kollegin morgens angeradelt kommt: gelbes Fahrrad – gelber Fahrradanhänger für die Kids.

Nach ihrer Elternzeit strebte Frau Wiesner eine berufliche Veränderung an, und so landete sie im August 2022 als Nachfolgerin von Frau Weida im Sozialen Heimdienst vom SZ Hardtwald. Frei nach ihrem Lebensmotto »Das Leben ist schön!« sieht man sie mit Körbchen bewaffnet jeden Vormittag in die diversen Anlagen des Betreuten Wohnens laufen, um die ihr anvertrauten Bewohnerinnen und Bewohner zu unterstützen.

Privat kocht und backt sie sehr gerne und kann sich beim Taschen-Selbernähen prima entspannen.

Frau Wiesner schlüpft gerne in andere Rollen und ist in ihrem früheren Job auch schon mal als »Weihnachtsengel« durch die Flure geschwebt. Wir sind also gespannt, in welcher Verkleidung sie uns vielleicht einmal überraschen wird! Bis dahin wünschen wir ihr auf jeden Fall viel Freude und noch mehr Energie für alles, was auf ihrer »To-Do-Liste« steht. ❤



UNTER DIE LUPE GENOMMEN

# SILVESTER – ein Märchen

*Über die Weihnachtszeit gibt es viele Lieder, Gedichte und Geschichten. Aber auch Silvester ist eine Persönlichkeit von hohem Range. Ihn will ich heute einmal in den Vordergrund rücken.*



**Bekannt ist weltweit, dass ohne Silvester kein neues Jahr beginnen kann. Ich habe ihn am Nordpol besucht. Und das ist seine bzw. meine Geschichte:**

Silvester wachte am Morgen des 1. Dezembers auf, gähnte ausgiebig, kraulte seinen Rauschbart, schaute auf seine Eisuhr und den nebenstehenden Kalender und sagte zu sich: »Ja, heute ist wieder meine Zeit gekommen!« Also machte er sich auf eine lange Reise. Sein Gepäck: ein grober Leinensack, darin trug er immer alles, was er brauchte, auf seinem Buckel. Es seien dies, so sagte er mir, auch die Sorgen gewesen, ob er bei seiner Rückkehr seinen Palast überhaupt noch finden würde, nachdem ringsum die Eisberge wegen des Klimawandels zu schmelzen begännen. Es fehle die konservernde Kälte. Väterchen Frost könne ihm bei den anfallenden Reparaturen auch nicht mehr helfen, und alle irdischen Handwerker hätten ihm bereits abgesagt, der derzeitigen Wirtschaftskrise wegen. Neben dem Personal fehle auch das Material, woran nicht das Klima schuld sei, sondern der russische Despot Putin. Aber sein Marschgepäck, so sagte Silvester, habe auch eine Portion Hoffnung enthalten. In diesem Jahr sei Westdeutschland das Ziel

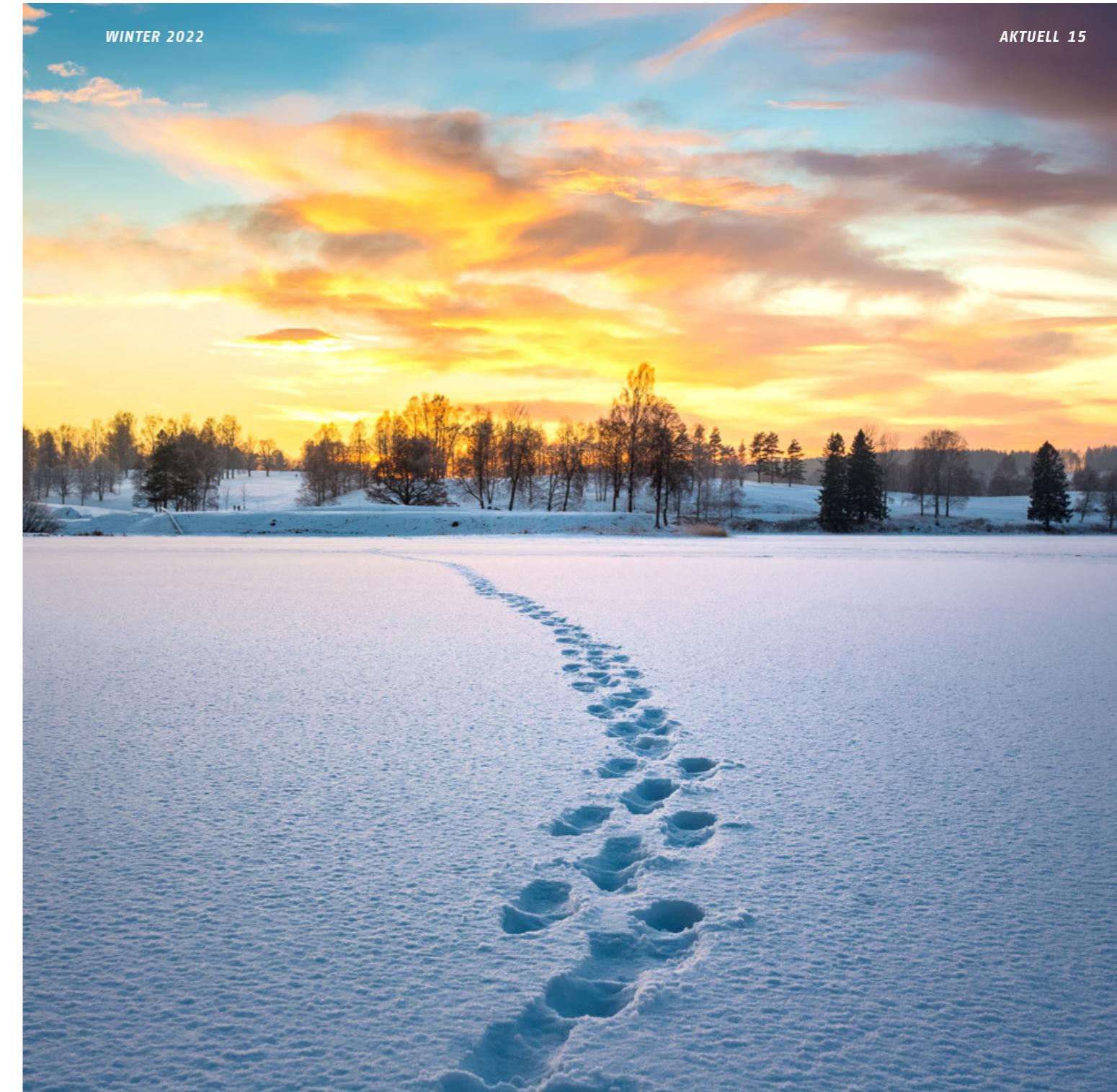


seiner Reise gewesen, genauer: die Doppelgemeinde Eggenstein-Leopoldshafen, von der er große Fortschritte in Kultur- und Naturschutz vernommen hätte. Genannt worden sei ihm auch eine vorbildliche Einrichtung für alte Menschen: das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald. »Wenn es bei mir auch mal so weit ist«, sagte er, »dass ich entsprechende Hilfe brauche, werde ich mich beizeiten dort anmelden.«

Seine Reise startete Silvester zu Fuß. Mal als Person, mal als Geist, je nachdem, wie es die Situation erforderte oder erlaubte. Der Weg war lang und beschwerlich, über Eisflächen, unterbrochen von hohen Eisbergen und Felsen. Er kannte aber von seinen früheren Gängen die Wege und wusste Schwierigkeiten zu umgehen. Langweilig wurde es auf der Reise nicht: Überall grüßten ihn die Eisbären, Polarwölfe, Rentiere und Robben, begleiteten ihn teilweise sogar. In der Nacht waren es die Schneeeulen, mitunter auch die Eiskönigin persönlich, wenn sie Freizeit und Lust auf ein Schwätzchen hatte. Kälte war er ja gewohnt, und zum Schlafen kroch er einfach als Geist in seinen Sorgen-Hoffnungs-Sack.

Und so erreichte Silvester nach zwölf Tagen und Nächten das offene Meer. Auf einer kleinen Insel hatten ihm vor Zeiten die Wikinger eine Eishütte eingerichtet und ein Boot geschenkt. Damit stach er in See und kam schließlich in zivilisierten Gebieten an, in denen die Adventszeit bereits begonnen hatte, die auch die »Stille Zeit« genannt wird. Aber auch heuer wunderte es ihn, dass auf den Straßen davon kaum etwas zu merken war. Im Gegenteil! Es schien ihm, als wäre es noch lauter geworden. Er fragte Passanten nach dem Warum und bekam als Antwort, die

WINTER 2022



Corona-Fälle nähmen wieder zu und alle Welt würde sich wegen des vermuteten Hausarrests erneut mit allen zum Leben notwendigen Dingen bevorraten. Mit diesem Wissen zog Silvester sich in seinen Sorgen-Hoffnungs-Sack zur Nachtruhe zurück. »Sparen wäre notwendig«, murmelte er vor sich hin. »Auch an Elektrizität. Die Nächte sind so hell erleuchtet, dass sie nur meinen Freunden der Nacht schaden. Ob die Menschen je gescheit werden?«

Nach dem kurzen Landausflug ging es auf dem Seeweg weiter, bis er das Delta des Rheinstromes in Holland erreichte. Er hatte Glück, die »Hohe See« machte ihm keinen Kummer: Sobald Wind und Wellen zu stark und hoch wurden, schritt der Klabautermann persönlich ein und trug ihn mitsamt seinem Boot über alle Gefahren in sichere Gefilde. Sogar die Meerjungfrauen nahmen ihm mit ihren Gesängen alle Angst. »Endlich habe ich den Rheinstrom erreicht«, sagte er schließlich. »Zwar an ➤



➤ seinem Endlauf, aber ich bin meinem Ziel ein gutes Stück nähergekommen.« Vater Rhein hieß ihn willkommen, alle Rheinnixen tanzten und sangen dazu. Silvester genoss dies alles in heller Freude.

Die Heilige Nacht und die Feiertage verbrachte er unerkannt im herrlich geschmückten Kölner Dom. Bei Sankt Goar erfreuten ihn ebenfalls alte Bekannte: der Mäuseturm, die Burg Katz und seine besondere Freundin, die Loreley. Die besang ihn so sehr, dass ihm angst und bange wurde, wie ehedem den Fischern in ihren Kähnen. Nun steuerte er Heidelberg an. Hier schulterte Silvester – als Geist natürlich – sein Boot und versteckte es in den Ruinen des Schlosses. Dann ging es auf Schusters Rappen weiter. Sein Weg führte in die Pfalz, beim Trifels machte er Rast bei seinem alten Freund Zwerg Nase. Zur Erbauung genoss er ein Viertele und den Blick in die Rheinebene. Am Morgen des nächsten Tages, es war nun schon der 28. Dezember, stieg er von Baden-Baden aus die Schwarzwaldhöhen hinauf und kam entlang der B 500 am Mummelsee an. Hier machte er – nach einem Besuch der dortigen Straßenkirche – erneut Rast und kühlte seine Füße im See. Danach gelüstete es ihn nach einem deftigen Schwarzwald-Vesper mit echtem Bauernbrot, selbstgemachter Butter und Schwarzwälder Schinken, dazu ein herrliches Kirschwässerchen und einen Gutedel aus dem dortigen Weinberg. Dann nächtigte er im Hotel Mummelsee – es war die Nacht zum 30. Dezember. Der Abstieg ins Tal am nächsten Tag fiel ihm nicht schwer, er war ja nun gestärkt und gut ausgeruht. In Baden-Baden nahm er

den Zug und fuhr fröhlich bis nach Karlsruhe. Nach einem Stadtbummel mit Besichtigung der neuen Untergrundbahn zog er sich in den Schlossgarten zurück und schließt dem letzten Tag des Jahres entgegen.

Am Morgen wanderte Silvester durch den Hardtwald nach Eggenstein-Leopoldshafen. Er spazierte durch die Eggensteiner Hauptstraße, bog am Goldenen Anker links ab, machte an der Belle halt, besuchte auch Leopoldshafen und den Alten Hafen, kehrte aber rechtzeitig nach Eggenstein zurück. Auf dem Kirchdach sitzend, erlebte er die Ausgelassenheit der Menschen, hielt sich dabei aber seine Nase zu, denn Pulvergeruch konnte er nicht vertragen. Nach dem feierlichen Geläute und dem letzten Glockenschlag der Kirchturmuhren öffnete er pünktlich das Zeitportal und ließ das NEUE JAHR 2023 in die Welt hinein. Seine Zeit aber war damit abgelaufen. Und als er genug von dem irdischen Trubel erlebt hatte, schulterte Silvester zum letzten Mal seinen Sack und fuhr mit der ersten Straßenbahn nach Karlsruhe. Von dort machte er sich wieder auf den Heimweg zum Nordpol.

Und nun ist es so, dass er sich wieder ein ganzes Jahr ausruhen kann von seinen diesjährigen Reisestrapazen. Uns Irdischen wünscht er alles Gute für die Zukunft – Zufriedenheit, Nachdenklichkeit und auch Bescheidenheit.

*Euer Philip Schreck* ❤



## 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 fingergroßen Rollen formen. Im Ofen bei 170° C Umluft für etwa 10 Minuten goldgelb backen. Zur Verzierung die Hälften 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 Orangenschnitzeln servieren. ❤





## 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

- ✓ 102 stationäre Plätze; davon 34 Einzel- und 34 Doppelzimmer
- ✓ 26 Einzelzimmer in zwei Hausgemeinschaften
- ✓ 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](http://www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de)



Seniorenzentrum  
**Hardtwald**  
Eggenstein-Leopoldshafen