

HARDTWALD

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald



ALLGEMEIN

Die Kraft der Naturheilkunde



WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?



UNSERE GUTEN SEELEN IM HAUS
Das Aufgabenfeld einer Betreuungskraft



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen



Markus Bär
Einrichtungsleiter

100

Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter verabschiedet sich allmählich und der Frühling steht vor der Tür. Die Tage werden wieder länger und die Natur erwacht aus ihrem Schlaf. Zeit für einen kleinen Spaziergang draußen. Vor unserer Tür wächst und blüht eine Vielfalt an Pflanzen, die wir oft nicht wahrnehmen. Viele der grünen Gewächse sind aber nicht nur schön anzuschauen, sondern haben auch eine ungeheure Kraft, die gut für die Gesundheit ist. In dieser Ausgabe widmen wir uns der Naturheilkunde. Lesen Sie ab Seite 4, was in keinem Haushalt fehlen darf und wie wir täglich, auf ganz natürliche Weise, unsere Gesundheit stärken können.

Ab Seite 8 werfen wir einen Blick auf das Lieblingsthema unserer Bewohnerinnen und Bewohner: Essen. Was wächst zu welcher Jahreszeit und wie können wir uns ohne lange Transportwege gesund und ausgewogen ernähren?

Außerdem finden Sie wieder viele interessante Themen aus unserem Haus.

Viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in den Frühling.

Herzliche Grüße

Ihr Markus Bär

ALLGEMEIN

Zurück zu den Wurzeln

Die Kraft der Naturheilmittel

4



SPEZIAL

Was kommt heute auf den Tisch?

Saisonales Essen

8



AKTUELL

Alltag in der Hausgemeinschaft

Regelmäßige Veranstaltungen und Aktivitäten

12

Unsere guten Seelen im Haus

Das Aufgabenfeld einer Betreuungskraft

14

Azubi-Tag im »Escape-Room«

16

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick

19





DIE KRAFT DER NATURHEILMITTEL

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Der Kopf schmerzt, der Hals kratzt und die Gelenke tun weh. Der Griff zur Tablette und Salbe ist selbstverständlich. Aber oft bedarf es keiner Medikamente, denn viele Inhaltsstoffe finden sich in der Natur. Rund 70 Prozent der Deutschen greifen auf Naturheilmittel zurück. Auch in der Altenpflege finden sie ihren Platz, um die Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Pfefferminze, Kamille und Co sind Vielstoffgewächse mit bis zu 1.000 Inhaltsstoffen



Dr. Petra Maria Zizenbacher ist Ärztin für Allgemeinmedizin und seit 23 Jahren in freier Praxis in Wien niedergelassen. 1991 promovierte sie an der MedUni Wien und hat sich bereits während ihres Studiums mit Alternativmedizin und mit den Wurzeln der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) auseinandergesetzt. Sie kennt das Potenzial der Naturheilkunde und ihren Nutzen für den Menschen.

Frau Zizenbacher, was ist unter Naturheilkunde zu verstehen?

Das sind Methoden, die traditionell verwendet werden und auf jahrtausendealtem Wissen fußen. Der Mensch wird dabei als vielschichtiges Ganzes begriffen: Körper, Geist und Seele. Im Groben all das, was Anwendung fand, bevor sich die Schulmedizin entwickelt hat. Wesentlich bekannt ist die Kräuterheilkunde in Form von Aufgüssen, Kompessen, Inhalationen etc. Außerdem die sogenannten Ausleitverfahren wie der Aderlass und das Fasten

Ayurvedische Medizin
ca. 7000–6000 vor Christus

Chinesische Medizin
1500 vor Christus

Europäische Medizin
Humorallehre
400 vor Christus

Arabische Medizin
700–1300 nach Christus

zur Gesundhaltung und Genesung angeregt wird. Der Unterschied zwischen diesen beiden ist, dass die Naturheilkunde ohne technische Hilfsmittel wie Röntgen etc. auskommt.

Die Nachfrage an naturheilkundlichen Anwendungen ist zwar groß, dennoch wird sie auch von vielen Menschen belächelt oder gar ignoriert. Woran liegt das?

Das ist gesellschaftspolitisch und bildungspolitisch ein großes Thema, das nicht wirklich ernst genommen wird. Auch in den Schulen geht das Wissen über regionale Pflanzen, Kräuter und deren Wirkungsweise allmählich verloren. Stattdessen lernt man etwa Dinge über Molekularbiologie. Wenn das Grundwissen gegeben

wäre, dann würden wahrscheinlich mehr Menschen auf diese Naturremittel zurückgreifen. Auch die Globalisierung hat einen großen Einfluss auf unsere Wahrnehmung von regionalen Pflanzen. Ingwertee ist zum Beispiel ein bekanntes Mittel gegen Halsschmerzen. Ingwer wächst aber nicht im europäischen Raum. Bohnenkraut und Wacholder haben die gleiche Wirkung. Mit was kann sich der Mensch denn besser behelfen, als mit dem, was vor seiner Haustür wächst?

Wann sollte man auf Naturheilkunde zurückgreifen und wann nicht?

Zunächst ist es wichtig, dass jede Person ein hohes Maß an Selbstwahrnehmung hat. Zu wissen, woher ein Schmerz kommt, ist entscheidend. Was kann man tun, um die Gesundheit selbstständig zu erhalten? Demnach kann man Naturheilkunde immer verwenden. Wenn eine Patientin oder ein Patient sich nicht mehr zu helfen weiß, dann sollte sie/er natürlich auf die Schulmedizin zurückgreifen.

»Naturheilmittel sind besser als Medikamente!« Stimmen Sie zu?

Das ist nicht mit Ja oder Nein zu beantworten. Das kommt ganz auf die Person, ihre Einstellung und Lebenssituation sowie die Krankheit an. Generell wäre es schön, wenn jeder Mensch über die Wirkungsweise von Naturremitteln Bescheid weiß und sich dadurch selbst helfen kann und sich auch die Frage stellt, ob ein Medikament wirklich notwendig ist. Bei schweren Erkrankungen ist die Schulmedizin ohne Zweifel wichtig. Dennoch ist es empfehlenswert, Naturheilmittel ergänzend zu verwenden. ❤

FOTOS: VAN BAKEL, UNSPLASH, ISTOCKPHOTO

Buch zum Thema



**Naturheilkunde
für die ganze Familie**
Dr. Petra Maria Zizenbacher
Freya Verlag (2018) – 34,90 Euro
ISBN 978-3-99025-334-2
Weitere Infos unter:
www.naturheilzentrum.at



NATURHEILMITTEL FÜR JEDEN TAG

Körperbürste

Es empfiehlt sich eine weiche und eine harte Variante. Täglich circa 15 Minuten am ganzen Körper bürsten. Das hilft u.a. gegen Rückenschmerzen und fördert die Durchblutung der Lymphen.

Wärmflasche

Sie hilft gegen Bauchschmerzen und Verspannungen. Gibt ein wohliges Gefühl.

Kräutertees

Man sollte spätestens alle drei Wochen eine andere Teesorte trinken, um dem Körper Abwechslung zu geben.

Propolistropfen

Sie sind ein natürliches Antibiotikum. In Wasser oder Alkohol verdünnt, helfen sie gegen Zahnfleischbluten und dienen der Wundversorgung.

Pfefferminzöl

Es ist ein natürlicher Bekämpfer von Übelkeit, Bauchkrämpfen und Kopfschmerzen.

Anis

Die Heilpflanze des Jahres 2014 löst Krämpfe und Bauchschmerzen. In Kombination mit Fenchel und Kümmel kommt Anis in vielen Tees vor.

Heilerde

Ob in Kapseln oder als Pulver: Heilerde hilft gegen Durchfall, Sodbrennen und Magenbeschwerden.



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beginnt schon beim Frühstück

WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?

Das tägliche Essen sorgt für Gesprächsstoff bei Bewohnerinnen und Bewohnern. Beliebt ist, was Saison hat. Daher wird in den AWO-Seniorenzentren auf regionale Kost ohne lange Transportwege geachtet. Die Jahreszeiten liefern alles Notwendige für eine ausgewogene Ernährung.

Frühling

Ob Gemüse oder Kräuter: Grün ist die Farbe des Frühlings. Nach den bewegungsarmen Wintermonaten sehnt sich der Körper nach Entgiftung. Die Natur ist dabei die beste Lieferantin. Angefangen beim Bärlauch über Blattspinat bis hin zum beliebten Spargel von März bis Juni. Auch Kräuter haben im Frühling Hochsaison: Dill, Thymian, Oregano und Rosmarin sind aus heimischem Anbau besonders aromatisch.

Herbst

Bunte und kulinarische Vielfalt bietet der Herbst: Mit Kürbis, Pilzen, Roter Bete, Feldsalat, Äpfeln, Karotten, Rosenkohl etc. stehen abwechslungsreiche Gerichte auf dem Tisch. Das »Regenbogenessen« deckt den Bedarf an allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem lässt sich das Herbstgemüse gut für den Winter lagern, um auch in dieser Zeit ausreichend Vielfalt zu bekommen.

Sommer

Im Sommer braucht man Wasser! Hohe Außentemperaturen minimieren den Energiebedarf des Körpers. Gleichzeitig verliert er viel Flüssigkeit. Gerade im Alter verändert sich das Appetitgefühl und das Durstempfinden nimmt ab. Leichte Kost, die wasserreich ist, gleicht das mangelnde Trinkbedürfnis aus: Gurken, Tomaten, Beeren und Co helfen, den Körper ausreichend zu hydrieren.

Winter

Hamstern in der kalten Jahreszeit: Hier steht Kohl hoch im Kurs. Egal ob weiß, rot oder grün. Das heimische Gemüse enthält viele Vitamine sowie Antioxidantien. Nüsse sind ebenfalls beliebt und werden in verschiedenster Form verarbeitet, denn sie sind Kalorienlieferanten, die man gerade im Winter besonders braucht. Außerdem lassen sie sich gut lagern und sind eine gesunde Knabbererei für zwischendurch.

FOTOS: UNSPLASH, ISTOCKPHOTO



Kurioses aus der Küche



DER BESTE UNTER IHNEN

Laut Greenpeace ist der Karpfen der einzige Fisch, der unbedenklich gegessen werden kann. Das heißt, er belastet weder die Gewässer, noch ist er überfischt, noch ist die Fangmethode schädlich. Für den traditionellen Freitags-Fisch kann man daher ohne schlechtes Gewissen auf den Karpfen zurückgreifen.

WARUM SCHWIMMEN ÄPFEL AUF DEM WASSER? Das liegt an dem hohen Luftanteil von 25 Prozent. Weltweit gibt es insgesamt 30.000 Apfelsorten. Von September bis April haben sie hierzulande Hauptaison und sind daher besonders schmackhaft.



BIER ZUM FRÜHSTÜCK? Bier ist Nationalgetränk! Wussten Sie, dass es bis 2011 in Russland als Softdrink eingestuft wurde? Jedes Getränk mit einem Alkoholgehalt unter 10 Prozent galt als normales Nahrungsmittel. Zum Frühstück ein Bier gefällig?



FOTOS: UNSPLASH, ISTOCKPHOTO

IMMER SÜSSER HONIG Durch seinen hohen Frucht- und Traubenzuckeranteil (80 Prozent) kann Honig nicht schlecht werden. Aufgrund der Zusammensetzung können keine Schimmelpilze wachsen. Lediglich der Geschmack kann sich leicht verändern.



2,9 kg

CHAMPIGNONS verzehrt im Schnitt jede Person in Deutschland pro Jahr. Die Pilze haben immer Saison, da sie in speziellen Tunnels gezüchtet werden und innerhalb weniger Wochen gesammelt werden können.



129.600 TONNEN

Das ist die Menge an geerntetem Spargel in Deutschland. Das wohl beliebteste Gemüse der Deutschen wird von Verbrauchern geliebt, ist für den Spargelstecher aber wahre Knochenarbeit. Jede Stange wird von Hand aus dem Boden geholt.

DIE 10 REGELN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

1. Lebensmittelvielfalt

genießen. Essen Sie abwechslungsreich und greifen Sie auf pflanzliche Produkte zurück.

2. Gemüse und Obst –

nimm »5 am Tag«. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sind empfehlenswert.

3. Vollkorn wählen. Bei Nudeln, Brot etc. ist Vollkorn besser.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen. Tägliche Milchprodukte sind gut. Fleisch und Fisch in Maßen essen.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen. Pflanzliche Fette wie Rapsöl und Streichfette sind besser als versteckte Fette in Gebäck und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz einsparen. Lieber das Essen mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

7. Am besten Wasser trinken. 1,5 l pro Tag sollten mindestens getrunken werden.

8. Schonend zubereiten. Garen Sie Lebensmittel und verzichten Sie auf zu langes Braten.

9. Achtsam essen und genießen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und machen Sie Pausen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört regelmäßige Bewegung.

ALLTAG

in der Hausgemeinschaft

Wer glaubt, Seniorinnen und Senioren hätten keinen spannenden Alltag, der sollte mal bei uns im Seniorenzentrum Hardtwald vorbeischauen. Mit regelmäßigen Veranstaltungen und Aktivitäten auf den Wohnbereichen sorgen wir für Abwechslung und Spaß bei Bewohnerinnen und Bewohnern.



Wie im Fernsehen:

Zwar wird der »Montagsmaler« bei uns nicht von Frank Elstner moderiert, aber es bringt unseren Bewohnerinnen und Bewohnern genauso viel Spaß wie bei der alten ARD-Sendung. Wer kann das Wort wohl als Erstes lösen?

Gemeinsam kochen:

Zu viele Köche machen das Essen noch schmackhafter. Auch wenn die Redewendung im Volksmund anders heißt, wissen wir, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner Freude am Waschen, Schälen und Schneiden haben. Was mit Liebe zubereitet wurde, kann nur lecker sein. ❤



BERUFSBILD BETREUUNGSKRAFT

UNSERE GUTEN SEELEN IM HAUS

Viele kennen die Berufsbezeichnung – aber nur wenige wissen genau, welches Aufgabenfeld eine Betreuungskraft für Seniorinnen und Senioren abdeckt.

Allgemein kann man sagen, dass die Aufgabe der Betreuungsassistentinnen und -assistenten einen positiven Einfluss auf das physische und psychische Befinden der betreuten Personen umfasst, mit dem Ziel, deren Lebensqualität zu erhöhen.

Durch Zuwendung, Betreuung und Aktivierung soll den pflegedürftigen Menschen mehr Wertschätzung entgegengebracht werden. Weiterhin fördern sie den Austausch mit anderen Menschen und ermöglichen den Pflegebedürftigen eine Teilnahme am gemeinschaftlichen Leben.

Mit dem Pflege-Weiterentwicklungsgesetz wurde der Beruf der Betreuungskraft geschaffen: Sowohl stationäre Pflegeeinrichtungen wie Pflegeheime als auch teilstationäre Tagespflege-Einrichtungen können seither das sogenannte zusätzliche Betreuungspersonal auf Kosten der Krankenversicherung einstellen.

In Deutschland gibt es aktuell ca. 25.000 Betreuungskräfte, laut Pflegestärkungsgesetz I sollen es in den nächsten Jahren bis zu 45.000 werden.

Wer die entsprechende Qualifikation erworben hat, darf sich »Betreuungskraft gem. § 43 SGB XI« nennen.



Das Konzept des Berufsbildes ist umfassend: Ganz grundsätzlich sollen Betreuungskräfte ältere und körperlich eingeschränkte Menschen aktivieren und begleiten. Das gilt sowohl für den stationären Bereich als auch für die ambulante Versorgung in Privathaushalten, in Senior-WGs oder Tagespflege-Einrichtungen.

Sie sind vor allem für die Begleitung und Betreuung von älteren und gerontopsychiatrisch veränderten Menschen (z. B. Menschen mit Demenz) ausgebildet.

Zu ihren Aufgaben gehören zum Beispiel:

- Malen und basteln
- Handwerkliche Arbeiten und leichte Gartenarbeiten
- Haustiere füttern und pflegen
- Kochen und backen
- Anfertigung von Erinnerungsalben
- Musik hören, musizieren, singen
- Brett- und Kartenspiele
- Spaziergänge und Ausflüge
- Bewegungsübungen und Tanzen in der Gruppe
- Besuch von kulturellen Veranstaltungen, Sportveranstaltungen, Gottesdiensten und Friedhöfen
- Lesen und vorlesen

Zum Konzept gehört laut Richtlinien auch, dass die Betreuungskräfte den Betreuten für Gespräche über Alltägliches zur Verfügung stehen; dass sie ihnen Ängste nehmen und Orientierung vermitteln. Betreuungs- und Aktivierungsangebote sollen sich an den Erwartungen, Wünschen, Fähigkeiten und Befindlichkeiten des Anspruchsberechtigten orientieren. Dabei müssen Betreuungskräfte vor allem darauf achten, die individuelle Biografie des Betreuten zu kennen – denn gute Betreuung ist immer individuell.



In Deutschland gibt es aktuell ca. 25.000 Betreuungskräfte, laut Pflegestärkungsgesetz I sollen es in den nächsten Jahren bis zu 45.000 werden.



ERLEBNISSE IN DER ADVENTURE-BOX

WER KANN DAS RÄTSEL LÖSEN?

Azubi-Tag im »Escape-Room«

18 Auszubildende und vier Praxisanleitende erlebten beim Azubi-Tag eine Herausforderung der besonderen Art. Gemeinsam ging es in diesem Jahr in die »Escape-Rooms«. In einem »Escape-Room« geht es darum, mit einer kleinen Vorgeschichte als Team mehrere Rätsel zu lösen, um so innerhalb einer Stunde aus dem Raum, in den man eingesperrt wurde, zu entkommen.

Warum ein Azubi-Tag in einem Escape-Room? »Zum einen steht Spaß ganz oben auf der Liste. Daneben sind uns Teambuilding und Kommunikation wichtig. Spielerisch in einer lockeren

Atmosphäre gemeinschaftlich etwas zu erreichen, das schweißt zusammen«, begründet Einrichtungsleiter Markus Bär die Durchführung des Tages.

Die Rückmeldungen der 22 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren entsprechend positiv. Neben dem gemeinsamen »Adventure« kam auch das gesellige Miteinander bei einem gemeinsamen Frühstück als Stärkung nicht zu kurz. Die Teilnehmenden waren begeistert und hatten viel Spaß. Auch die Praxisanleitenden lernten ihre Auszubildenden noch mal von einer anderen Seite kennen und schätzen. ❤



AWO Bezirksverband Baden e. V.:

Wir pflegen Seniorinnen und Senioren. Und unsere Pflegefachkräfte.

Sozialer, toleranter und wertorientierter Arbeitgeber. Gemeinnütziger Träger.



JETZT BEWERBEN!
www.awo-baden.de/pflegejobs



Seniorenenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

AWO-Seniorenzentrum Hardtwald
Markus Bär, Einrichtungsleiter
Berliner Ring 8 · 76344 Eggenstein-Leopoldshafen
Tel. 0721 961406-0 · E-Mail: sz-hardtwald@awo-baden.de
www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de

Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner und Telefonnummern, die für Sie als Bewohnerin, Bewohner, Angehörige oder Interessierte von Bedeutung sein könnten.



Markus Bär
Einrichtungsleitung
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
Pflegedienstleitung
Tel. 0721 961406-1012
baerbel.grimm@awo-baden.de



Andrea Jatta
Sozialer Dienst
Tel. 0721 961406-1011
andrea.jatta@awo-baden.de



Eva-Maria Weida
Sozialer Dienst
Tel. 0721 961406-1014
eva-maria.weida@awo-baden.de



Stephanie Quaas
Wäsche
Tel. 0721 961406-1015
stephanie.quaas@awo-baden.de



Küche
Tel. 0721 961406-1900
awo_ka@diefrischemacher.de



Haustechnik
Tel. 0721 961406-1701
hm.szhardtwald@awo-baden.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

IMPRESSION

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

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



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