

# s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

## DIE SPONTANE NATUR DES GLÜCKS

Sechs Dinge, die zu einem  
glücklichen Leben beitragen

## REISEFIEBER!

Unsere schönsten  
Reiseerinnerungen

JUBILÄUMSAUSGABE  
**10**  
JAHRE JOURNAL!



**SOMMERKONZERTE**  
Unser exklusives Musikprogramm



Seniorenzentrum  
Ludwig-Frank-Haus  
Lahr



**Martin Wälde**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

die ersten Blätter färben sich bereits wieder gelb und rot, und der erste Federweißer des Jahres wurde in den letzten Tagen ausgetrunken. Es ist wieder diese ganz besondere Zeit des Jahres: im Spätsommer mit Kranzwirtschaften, goldenen Feldern, dem ersten Most und dazu gereicher Zwiebelwaie.

Auch wenn der Sommer fast schon vorbei ist, liegt noch immer ein Hauch Urlaub in der Luft. Grund genug für uns, einmal bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern nachzufragen, was ihre schönsten Reiseerinnerungen sind. Herausgekommen ist eine wunderschöne Sammlung an Geschichten rund um die Welt. Außerdem sind wir dem Geheimnis des Glücks auf der Spur. Ein Thema, welches immer wieder und nahezu überall auftaucht – und das doch leider sehr häufig unter den Tisch fällt.

Geht es Ihnen auch so? Uns ist alleine bei der Vorstellung von Federweißem mit Zwiebelkuchen das Wasser im Mund zusammengelaufen ... Also haben wir uns darangemacht, die besten Rezepte für Zwiebelkuchen zusammenzutragen, und daraus unseren Favoriten selbst kreiert: eine echte badische Spezialität. Viel Freude beim Nachbacken!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe; genießen Sie die Spätsommersonne und bleiben Sie auch weiterhin gesund.

*Martin Wälde*

Ihr Martin Wälde

### ALLGEMEIN

## Sechs Dinge, die zu einem glücklichen Leben beitragen 5

*Die spontane Natur des Glücks*

### SPEZIAL

## Reisefieber! 8

*Unsere schönsten Reiseerinnerungen*

### AKTUELL

## Es gibt etwas zu feiern! 4

*10 Jahre Heimzeitung der AWO Baden*

## Sommerkonzerte 12

*Unser exklusives Musikprogramm*

## Urlaub in der Phantasie ... 14

*Phantasiereisen mithilfe des Wohlfühlwagens*

## Wir stellen vor 16

*Die Familie Beck aus Reichenbach*

## Zwiebelwaie 17

*Unser Rezept wärmt Leib und Seele im Herbst*

## Kreuzworträtsel 18

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

## Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

## Die Heimzeitung feiert ihren 10. Geburtstag!

Da kommt einiges zusammen. Das haben wir zum Anlass genommen, uns auf der Suche nach unseren Highlights durch das Archiv zu wühlen.

**Beim Zählen der Artikel** haben wir ehrlicherweise den Überblick verloren. Und auch wenn wir Ihnen am liebsten ganz viele noch einmal zeigen möchten, reicht der Platz hierfür leider nicht.

**Direkt in der ersten Ausgabe** hatten wir auch schon ein Jubiläum im Ludwig-Frank-Haus in Lahr. Denn Mathilde Miglietta feierte im Sommer 2012 ihr 40-jähriges Mitarbeiterjubiläum im dem Schwarzwälder Seniorenzentrum. Die Überschrift von damals trifft es ziemlich auf den Punkt: »Rekordverdächtig«. 2016 ist Frau Miglietta übrigens in den hochverdienten Ruhestand gegangen.

**Multikulturell wurde es** im Sommer 2014 im Seniorenzentrum Am Stadtpark in Villingen-Schwenningen. An drei Nachmittagen besuchten Studierende aus drei Kontinenten das Haus und berichteten aus ihrer Heimat. Die jungen Menschen aus insgesamt elf Ländern mischten den Alltag ordentlich auf. Abgerundet wurde ihr Besuch natürlich mit Häppchen und Speisen aus ihren Heimatländern: von Peru über Costa Rica

nach Kamerun, die Türkei, Indonesien bis nach China. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute auch vorbeikommen kann?!

**Aktuell ist auch** wieder Erntezeit. Für die Herbst-Ausgabe 2016 hat Sigrid Seiderer aus dem Seniorenzentrum Emilienpark in Grenzach-Wyhlen niedergeschrieben, was nach der Ernte ansteht: das Einmachen. Sie erinnert sich noch gut an die Sommer ihrer Kindheit, als ihre Mutter mit ihrer Großmutter und den Tanten in der Küche stand und sie gemeinsam Obst und Gemüse eingekocht, eingelegt oder getrocknet haben. Sauerkraut, saure Bohnen, Äpfel, Birnen, Hauswein oder Kartoffeln – die Liste ist lang, die Erinnerungen sind noch immer lebendig. Als Highlight hat uns Frau Seiderer dann noch ihr persönliches Rezept für eingelegte Gurken nach Großmutter Art verraten.

**So gerne wir noch weitere Anekdoten erzählen würden, die Seite ist voll. Und uns bleibt an dieser Stelle nur, das Glas zu erheben und zu sagen:**

*Auf die nächsten zehn Jahre!*



DIE SPONTANE NATUR DES GLÜCKS

## Sechs Dinge, die zu einem glücklichen Leben beitragen

*Was macht glücklich? Eine Frage, der auf der einen Seite sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Auf der anderen Seite fällt die Beantwortung bei vielen Menschen im Alltag oft genug unter den Tisch.*



► **I**n der Wissenschaft gibt es sogar ganze Forschungszweige, die versuchen, dem Glück auf die Spur zu kommen. Hier arbeiten zahlreiche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Psychologie, Soziologie, Volkswirtschaftslehre, Medizin und Neurobiologie zusammen und erstellen Modelle und Prognosen, wie man Glück messen und vermehren kann.

Dem bekannten Mediziner und TV-Moderator Eckart von Hirschhausen zufolge ist Glück »eine Nebenwirkung eines gelingenden Lebens«. Doch so spontan oder zufällig diese »Nebenwirkungen« vielleicht klingen mögen, mit ein bisschen Hilfe kann jeder Mensch ein bisschen glücklicher werden. Hier sind sechs Tipps für ein glücklicheres Leben:

#### Tipp 1

### Menschen

Egal ob Freundeskreis, Partnerschaft oder Familie: Die Menschen in unserem direkten Umfeld machen das Leben erst lebenswert. Denn zwischenmenschliche Beziehungen sind der Grundstein für unsere innere Zufriedenheit. Unsere Zeit ist immer noch das Wertvollste, über das wir verfügen. Und diese mit den Menschen zu teilen, die einem wichtig sind, sorgt auf allen Seiten für eine Vermehrung des Glücks und der Zufriedenheit.

#### Tipp 2

### Geld macht nicht glücklich. Aber...

Dieser Spruch ist vermutlich so alt wie das Geld selbst. Doch es lässt sich nicht abstreiten, dass es nicht schadet, Geld zu haben, um sich auch mal Dinge zu gönnen, die man haben oder machen möchte. Wichtig dabei ist, dass Geld und Konsum nie zum Selbstzweck werden. Kaufen um des Besitzens willen vergiftet nicht nur das Glück, es lässt dieses auch abstumpfen. So wird es langfristig immer schwieriger, sich »glücklich zu kaufen«. Daher: Sich lieber gezielt Dinge gönnen und diese auch mit Menschen teilen, die einem wichtig sind.

#### Tipp 3

### Die berühmten kleinen Dinge (Genuss)

Kalendersprüche zum Thema Glück gibt es wahrlich zuhauf. Und dennoch findet sich teilweise ein wahrer Kern in ihnen. So etwa auch bei den berühmten kleinen Dingen im Alltag, die das Leben bereichern. Es muss nicht immer das teuerste Steak sein oder das schnellste Auto. Ein gemeinsames Essen mit Freunden, ein Euro, der auf dem Boden liegt, ein Regenschauer nach einem heißen Tag, ein Bier oder Wein nach getaner Arbeit. Kleine Dinge können schon einen großen Unterschied machen und einen schlechten Tag in einen guten verwandeln. Genießen heißt, Glück zuzulassen.



#### Tipp 4

### Reflektieren

Unser nächster Tipp schließt hier nahtlos an. Denn manchmal hilft es, sich ganz aktiv die Frage zu stellen: Was macht mich glücklich? Was finde ich gerade besonders schön? In unserem Alltag nehmen wir nämlich negative Gefühle stärker wahr als positive. Professor Karlheinz Ruckriegel forscht seit Jahren zum Thema Glück und nennt diese Wahrnehmung »Negativbias«. Daher rät er, wöchentlich oder monatlich ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, um sich die kleinen, alltäglichen Dinge vor Augen zu führen, die das eigene Leben bereichern. Das beugt Pessimismus vor und erweitert den eigenen Glückshorizont.

#### Tipp 5

### Freizeit/Hobbys

Neben dem Job, der natürlich auch zum Glückseligsein beitragen kann, ist die Freizeit der größte Teil unseres Tages. Sich hier Aufgaben zu suchen, die den Arbeitsalltag ergänzen, macht einen großen Unterschied. Arbeitet man etwa die ganze Zeit im Büro vor dem Bildschirm, bietet sich ein aktives Hobby oder die Betätigung in der Natur generell an. Jeder Mensch ist hier natürlich anders, und nicht jedes Steckenpferd ist für alle das richtige. Grundsätzlich hilft es jedoch, sich ein Hobby zu suchen, welches sich materiell greifen lässt, etwa weil man etwas mit den Händen herstellt, etwas eigenes kreiert, wie beim Zeichnen, Töpfern oder Gärtnern.



#### Tipp 6

### Zeit wertschätzen

So banal es auch klingen mag, unsere Zeit ist die wertvollste Ressource, die uns zur Verfügung steht. Professor Ruckriegel rät daher: »Es geht um ein sorgsames Abwägen, wofür wir unsere Zeit verwenden.« Zudem hilft es, sich darüber bewusst zu werden, »was man für sich als wirklich wesentliche materielle Bedürfnisse ansieht.« Denn nicht alles, was uns in Bezug auf Produkte versprochen wird, wird dann auch eingehalten. So kann man Enttäuschungen vorbeugen und sich auf die wichtigen Dinge konzentrieren. ❤️



# REISEFIEBER!

*La Dolce Vita – im Urlaub werden die schönsten Geschichten geschrieben. Deswegen wollten wir wissen: Was sind Ihre liebsten Urlaubserinnerungen?*



## Die Schweizer Berge rufen

Marianne Weller,  
AWO Seniorenzentrum  
Hanauerland

**Wir sind immer** gerne in die Schweiz gefahren. Im Januar, wenn die Berge voller Schnee waren und in den Hütten die Feuer brannten, sind wir nach Gstaad im Kanton Bern gefahren. Für knapp 20 Jahre war das unser Winterurlaub. Erst sind wir immer mit dem Auto

gefahren, später dann mit dem Zug. Das Praktische: Unser Hotel war direkt neben dem Bahnhof und wir konnten nach der langen Reise direkt einchecken.

Morgens die Ersten am Skilift zu sein, habe ich immer sehr genossen. Die frische Luft, der frische Schnee und die noch unberührten Pisten. Und der Vorteil, wenn man so früh schon loslegt: Man kann das Après-Ski ohne schlechtes Gewissen vorziehen.

Doch auch im Sommer hat uns die Eidgenossenschaft sehr gefallen. Mit dem Auto voller Campingausrüstung haben mein Mann, unser Sohn und ich uns eines schönen Ostertages auf den Weg Richtung italienische Schweiz gemacht. Unser Ziel: Ascona und Lugano, von wo es auch nur ein Katzensprung über die Grenze nach Bella Italia war. Für meinen Mann war das Camping allerdings eine Tortur. Er konnte im Zelt nicht richtig stehen und das sorgte generell für mehr Frust als Erholung. Doch der Luganer See, die Berge, das gute Essen und die herzlichen Menschen haben uns immer wieder zurückgeholt nach Tessin – allerdings sind wir dann immer ins Hotel gefahren.

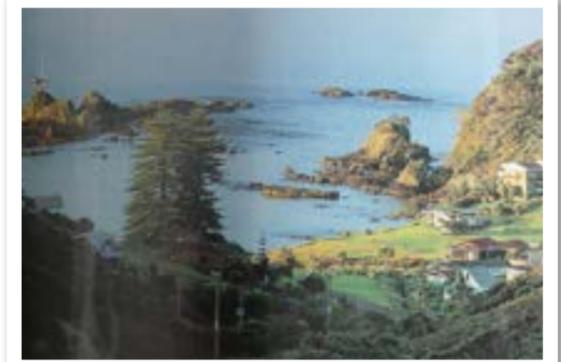


## Am anderen Ende der Welt

Ruth Wüstemann,  
AWO Seniorenzentrum Hanauerland

**Für unseren Flug** nach Neuseeland sind wir im Dezember 1993 extra nach Frankfurt am Main gefahren. Von dort waren es über 24 Stunden Flug nach Auckland. Hier begann unsere dreiwöchige Rundreise: Rotorua, Wellington, Christchurch, Mount Cook, Milford Sound und der Franz-Josef-Gletscher waren nur einige Stationen auf unserem Weg über die beiden Inseln. Von Auckland ging es zunächst jedoch noch ein Stück weiter nach Norden: In den »winterlosen Norden«, denn die Provinz Northland liegt bereits in den subtropischen Breiten. Entlang der Hibiskusküste ging es für uns dann zum Waipoua-Wald. Ein ganz besonderer Ort, den ich wohl nie vergessen werde. Denn hier steht der »Gott des Waldes« – der »Tāne Mahuta«. Ein über 50 Meter hoher und 4,40 Meter breiter Kauri-Baum, dessen Alter auf mindestens 1.400 Jahre geschätzt wird, der größte Baum Neuseelands.

Die Verbundenheit der Maori mit der Natur und dem Land hat mich auf der Reise immer wieder fasziniert: Knapp 100 Kilometer weiter, an der östlichen Küste der Nordinsel, besuchten wir kurz vor Weihnachten die Bay of Islands. Dem Glauben der neuseeländischen Ureinwohner nach verlassen die Seelen der Verstorbenen hier die Insel und machen sich auf den Weg nach Hawaiki – der mythischen Heimat der Maori. ➤





### *Der Nil unterm Sternenhimmel*

Heidrun Triemer,  
AWO Seniorenzentrum  
Louise-Ebert-Haus

► **Mitte der 1980er-Jahre** erfüllte ich mir einen Traum: Ich besuchte das Land der Pharaonen. Mit dem Flugzeug ging es mit der Reisegruppe zunächst nach Kairo. Die Besuche der Sphinx, des Basars und des Ägyptischen Museums wurden nur noch von den Pyramiden überragt. Von hier ging

es weiter nach Luxor zur größten Tempelanlage in ganz Ägypten: Karnak. Das Tal der Könige, Theben, der Hatschepsut-Tempel. Orte, tausende von Jahren alt, die in der Antike bereits antik waren. Orte, von denen man sonst nur in Büchern liest oder die man in Filmen sieht. Bilder und Fotos vermögen es nicht in Worte zu fassen, was man empfindet, wenn man am Fuß dieser Bauten steht. Letzte Station war die alte Stadt Assuan am Nasser-Stausee, von wo wir weiter nach Abu Simbel bis fast an die Grenze des Sudans weitergereist sind.

Die nächtliche Ruderbootfahrt auf dem Nil werde ich wohl nie vergessen. Der Himmel über uns war übersät mit Sternen, die alle um die Wette funkelten. Ich habe es leider nicht noch einmal nach Ägypten geschafft, doch auch nach fast 40 Jahren denke ich noch immer gerne an all die unvergesslichen Erlebnisse zurück.

**Meine erste Reise** nach Israel war in den 1970er-Jahren mit einer christlich-jüdischen Reisegruppe. Insgesamt bin ich dreimal in den Nahen Osten geflogen, das letzte Mal war ich vor knapp 20 Jahren dort. Für mich als gläubigen Menschen war es unbeschreiblich, die Orte zu besuchen, die bereits in der Bibel erwähnt werden, und ganz persönlich zu erleben, wie Christentum und Judentum miteinander verwoben sind und zusammenhängen. Die ganze Region mit ihrer geschichtlichen Bandbreite von über 5.000 Jahren war für mich jedes Mal aufs Neue atemberaubend.



Die Reisen waren immer hervorragend organisiert und es hat wahnsinnig Spaß gemacht, diese Erlebnisse mit Gleichgesinnten zu teilen und die Orte mit ihnen zu bereisen. Zwar kommt man auch mit Englisch in Israel sehr weit, doch um wirklich alles zu verstehen und eventuell noch ein paar Geheimtipps zu erleben, war unsere einheimische Reiseleitung Gold wert. Und natürlich muss man mit der Hitze zurechtkommen – bei Temperaturen von häufig über 40° C kommt man sonst bei Ausflügen sehr leicht ins Schwitzen.



### *Das Heilige Land*

Maria Wickenhäuser,  
AWO Seniorenzentrum  
Hardtwald

**Während meiner Zeit** als Lehrer bin ich mit der Waldorfschule sehr viel in Europa herumgekommen. In Italien, England und auch in Deutschland habe ich viele schöne Reisen unternommen und tolle Städte besuchen dürfen. Hier habe ich auch oft meine privaten Leidenschaften mit den beruflichen verbunden. Ein Reiseziel, an das ich mein Herz verloren habe, ist die Bretagne. Die kilometerlangen Strände, die raue, aber bildschöne Natur, die regionale und französische Küche und die Gastfreundlichkeit der Bretonen habe ich jedes Mal aufs Neue sehr genossen.

Eine Reise, die mich besonders beeinflusst – und buchstäblich etwas verändert – hat, war mein Urlaub in der Bretagne. Bei einem Spaziergang durch die malerische Landschaft entdeckte ich eine kleine Gruppe von Schafen, die völlig herrenlos über die Hügel zogen. Ich war so fasziniert von dieser Schafart, die sich ohne die tägliche Obhut eines Schäfers vollständig selbst versorgte. Spontan kam mir hier die verrückte Idee, dass die Schülerinnen und Schüler von den Tieren viel lernen können: von der Aufzucht über die Haltung und Ernährung der Schafe bis zur Nutzung der Wolle.

Wieder zurück in der Heimat versuchte ich direkt, so viel wie möglich über die Schafe in Erfahrung zu bringen. Und ich hatte Glück: In der Wilhelma in Stuttgart gab es eine ähnlich Art, und kurze Zeit später hatten wir drei bunte Schafe in der Schule, für die die Schülerinnen und Schüler einen Stall gebaut haben. Und unsere Mühen wurden belohnt. Wenig später gab es bereits den ersten Nachwuchs, um den sich die ganze Schule kümmern wollte.



### *Lehrer, die auf Schafe starren*

Matthias Punge,  
AWO Seniorenzentrum  
Am Stadtpark



# SOMMERKONZERTE

In den letzten Monaten fanden im Ludwig-Frank-Haus, zusätzlich zu unserem regelmäßigen Musikprogramm, mehrere Sommerkonzerte exklusiv für unsere Bewohnerinnen und Bewohner statt, mit ganz besonderen Künstlerinnen und Künstlern.

Der Gitarrenkreis



**Das Sommerkonzert des Gitarrenkreises war eine Premiere und eine geniale Veranstaltung**

**S**ie traten in unserem wunderbaren Innenhof mit seiner exzellenten Akustik auf. Von den Balkonen, den Fenstern und auch im Innenhof selbst konnte den Konzerten gelauscht werden.

Thomas Rothfuß war der Erste in der Reihe. Er brachte mit seiner Gitarre und hervorragendem Gesang den Bewohnerinnen und Bewohnern einen bunten Strauß volkstümlicher Melodien und erzählte kleine Anekdoten zum jeweiligen Stück.

Tobias Gnacke, Entertainer, Musiker und Bauchredner, unterhielt sehr professionell und mit viel Herzblut. Er spielte Trompete, Flöte, sang, und auch eine seiner Handpuppen kam zur

großen Freude aller zum Einsatz. Der Auftritt war so mitreißend, dass einige sogar das Tanzbein schwingen.

Helmut Dold und Philipp Moehrke sind Garanten für fröhliche Stunden. Beide professionelle Musi-

ker, spielten sie am Keyboard und der Trompete und sangen wunderschöne Jazzklassiker, die zum Mitwippen und Singen animierten. Dank dem großen Entertainer-Talent Helmut Dold wurde auch herzlich gelacht.

Die Diatonix vom Akkordeonspielring Ettenheim unterhielten mit viel Schwung und Elan. Bekannte volkstümliche Melodien regten zum Schunkeln und Mitsingen an. Das Konzert verging wie im Flug.

Cordula Sauter ist eine grandiose Akkordeonistin. Sie brachte Weltmusik in den Innenhof. Tango, Musette, Klezmer und Swing sowie Traditionelles aus Griechenland, Brasilien und Italien ließen die Bewohnerinnen und Bewohner beschwingt mit den Füßen wippen.

**Der Auftritt von Tobias Gnacke war so mitreißend, dass einige sogar das Tanzbein schwingen**

Der Gitarrenkreis unter der Leitung von Ernst Heidinger spielte in den vergangenen Jahren, unterbrochen durch die Pandemie, zweimal jährlich seine Frühlings- und Herbstkonzerte in unserem Haus. Das Sommerkonzert war nun eine Premiere und eine geniale Veranstaltung. Die Musikerinnen und der musikalische

Leiter der Gruppe spielten perfekt aufeinander eingestimmt sommerliche Weisen und trugen abwechselnd dazu passende Texte vor.

In der Reihe werden unter anderem noch Helmut Tröster an der Drehorgel und Vladimir Vinogradov mit der Domra, einem altrussischen Saiteninstrument, voller Vorfreude erwartet. ❤️

Die Diatonix



Thomas Rothfuß



Helmut Dold &amp; Philipp Moehrke



Helmut Tröster



Tobias Gnacke



Cordula Sauter



## URLAUB in der Phantasie ...

Bei der Einzelbetreuung oder auch in Kleingruppen ist es möglich, Phantasiereisen anzubieten, die durch den Einsatz des Wohlfühlwagens unterstützt werden. Wie geht das?

**W**enn die Betreuungskraft von blühenden Lavendelfeldern spricht, das Meer mit seinen rauschenden Wellen beschreibt oder über den dämmerigen Wald mit seinem Duft nach Tannen und Fichten berichtet, entstehen Bilder im Kopf, und die Bewohnerinnen und Bewohner lehnen sich entspannt zurück. Unterstützend, und um die Sinne weiter anzuregen und die Phantasie zu beflügeln, werden Düfte herangereicht und die »Ocean Drum« bewegt – ein Instrument, das das Rauschen der Wellen imitiert. Rasch entspinnt sich eine Geschichte, die allein durch eingängiges Erzählen und bewusste Unterstützung mit Düften und Geräuschen in

detailreichen Bildern vor dem inneren Auge erlebt wird. So mancher Urlaub wird wieder lebendig, der Sandstrand, die Sonne, das Salzwasser und der Geruch nach Tang und Meer entstehen im Inneren und lassen längst vergessene Erinnerungen zurückkommen.

Manch eine Bewohnerin oder ein Bewohner hat nach einem Besuch mit dem Wohlfühlwagen ein Lächeln auf den Lippen, ein Glitzern in den Augen oder sitzt entspannt im Stuhl. Manche freuen sich über guten Appetit – ein Tag am Wasser macht schließlich hungrig. Und einige schließen im Anschluss an die geführte Reise einfach wieder die Augen und träumen weiter von weiten Feldern und weißen Stränden. Manchmal fühlt es sich anschließend dann wirklich so an, als wäre man da gewesen.

**Probieren Sie es ruhig selbst mal aus!**



### Ein Spaziergang im Sitzen

Wenn die Tage kürzer werden und die Pflanzen sich allmählich auf die Winterruhe vorbereiten, erblüht die Lahrer Innenstadt und lockt mit ihrer Farben- und Blütenpracht. Besucherinnen und Besucher von nah und fern an: Es ist Chrysanthemen-Zeit!

Auch wenn die Chrysantema in den letzten beiden Jahren aufgrund von Corona eher zurückhaltend ausgefallen ist, so hat sie nichts von ihrer Attraktivität eingebüßt. Aber was können wir tun, wenn ein Besuch in der Lahrer Innenstadt nicht möglich ist? Wir holen einfach die Stadt ins Haus! Bei einem »Spaziergang im Sitzen« werden zuvor gefer-

tigte Fotos der Blumenschau auf der großen Leinwand präsentiert oder am Bildschirm gezeigt. Rasch wird der Stadtrundgang in Bildern auch zu einem biografischen Erlebnis. »Do hets die beschde Schwarzwälder gän«, weiß eine Bewohnerin zu berichten, dort war ein Kaufhaus, hier gab's Zigarren für den Opa und als Schuljunge durfte man die Mutter zum Metzger begleiten. Viele Erinnerungen werden wach, rasch entspinnt sich ein reger Austausch. Glücklicherweise, voller Erinnerungen und innerlich bewegt geht der Spaziergang zu Ende, die farbenprächtigen Fotos sind gezeigt. Man war wieder einmal da, in der »geliebten alten Stadt«, im Herzen von Lahr. 

WIR STELLEN VOR:

# DIE FAMILIE BECK

## aus Reichenbach



### Der Hof

Die Familie betreibt in Reichenbach, etwas abseits hinter dem Golfplatz gelegen, einen Bauernhof. Zum Hof gehören 27 Hektar Wald, 20 Hektar Grünland, eine kleine Kapelle, 30 Angus-Rinder in Mutterkuhhaltung, 70 Hühner, 7 Ziegen, einige Stallhasen und Hofhund Anton. Außerdem werden im Jahr zwischen 40 und 45 Schweine geschlachtet. Diese kauft Familie Beck als Ferkel in Hausach.

### Die Familie Beck

Zur Familie gehören Konrad und Beatrice Beck und ihre vier Kinder Anna-Maria, Catharina, Johannes und Antonia. Alle helfen je nach Alter und Können auf dem Hof mit. Beatrice Beck: »Die zwei älteren Töchter helfen mir regelmäßig beim Backen, unser Sohn kümmert sich hauptsächlich um die Tiere.« Konrad und Beatrice Beck haben den Familienbetrieb im Elternhaus von Konrad Beck seit 16 Jahren nach und nach aufgebaut. Vorher wurde der Hof nur zur eigenen Nutzung bewirtschaftet. Inzwischen helfen zwei Angestellte dabei, die frischen Waren auf den drei Wochenmärkten in der Region zu verkaufen. Außerdem ist der Hof manchmal bei den Sonntagsmärkten des Naturparks Schwarzwald und bei der Oberrhein Messe dabei. Einen Hofladen betreibt die

Familie jedoch nicht: »Dafür ist der Hof einfach zu ablegen«, erklärt Beatrice Beck.

### Das wird produziert und ins Haus geliefert

Familie Beck beliefert die Küche des Ludwig-Frank-Hauses seit zwei Jahren wöchentlich mit Lyoner, Schwartenmagen, Blut- und Leberwurst, Bauernbrot und Eiern vom eigenen Hof. »Viele ehemalige Kunden von uns wohnen inzwischen im Ludwig-Frank-Haus. Für sie ist unser Holzofenbrot auch ein Stück Heimat, weil sie es von früher kennen«, erzählt Beatrice Beck. Auch ein ganzes Schwein habe Herr Tritzmal bestellt und komplett selbst verarbeitet. Außerdem liefern die Becks im Winter Adventskränze und Weihnachtsbäume an das Ludwig-Frank-Haus.

Auf den Märkten verkauft die Familie auch noch weitere Brotsorten, Kuchen nach Saison und Laune, verschiedene Wurstwaren sowie gelegentlich auch Ziegenwurst. ❤️



## Zwiebelwaie

### FÜR DEN TEIG

- 20 g Frischhefe
- 1 TL Zucker
- 125 ml lauwarme Milch
- 80 g Butter
- 300 g Mehl
- 1 TL Salz

### FÜR DEN BELAG

- 100 g Speck
- 4 Gemüsezwiebeln
- 4 Eier
- 200 g Schmand
- Prise Salz und Kümmel

Zunächst den Teig vorbereiten. Hierfür Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. In der Mulde den Vorteig, bestehend aus Hefe, Zucker und Milch, anmischen. Butter in der Zwischenzeit zerlassen, abkühlen lassen,

mit dem Teig vermengen und das Salz hinzufügen. Abgedeckt etwa eine Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Speck würfeln und im eigenen Fett anbraten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, mit in die Pfanne geben und andünsten. Eier und Schmand in eine Schüssel geben und gut verrühren. Speck und Zwiebeln hinzugeben und mit Kümmel abrunden.

Den Teig ausrollen und auf ein geöltes Blech geben. Den Rand etwas hochklappen und den Boden mit einer Gabel einstechen. Den Belag gleichmäßig verteilen und kurz sacken lassen. Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze einstellen und den Zwiebelkuchen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun wird.

*Guten Appetit!* ❤️



# Kreuzworträtsel

streichbare Masse	einer der drei Erzväter	Sätze beim Tennis (engl.)	Tennisbegriff Kelterrückstand	Wärmeerzeugendes Gerät	persönl. Fürwort TV-Sender	ital.: heute Waren-gestelle	ärztliche Bescheinigung	steil hochgehen
				Passagier				
Rufname Brechts				aufgebracht Schienenfahrzeug		6		robuster, engl. Stoff
Stellen		8	Vorsilbe lat.: Luft		Brigitte, Koseform Totenschrein			
				europ. Welt-raumorg. Abk.		Vorläufer der EU Luftreifen		9
ostafrikanisches Hirtenvolk	Fremdwortteil: fern, weit		3		See in Bayern			
röm. Liebesgott	Minengut Ort bei Eindhoven			5	Sternschnuppe	Ruhe-gelder schiit. Heiliger		
			14	Stadt in Istrien engl.: Ohr		span. Ausruf	Heil-pflanze (Dia-betes)	gefedertes Tier
Frauenname	1. dt. ge-wählter Reichs-präsident	Saug-wurm Ge-bärden		Thilo, Kf. niederl. Stadt	7	franz.: ja Ritter der Artussage	Wortteil: neu Stadt in Sussex	franz. Karten-spiel
Aktienmarkt					Kranken-salbung Achim, Koseform			
Körpersprays						13		
				Erbauer der Arche		weibl. Wesen, germ. Mythol.		1
12								
Brit. Aktien-index (Abk.)	Osmane Süd-südost (Abk.)			16		Schutz-wand engl.: Gummi		
				organ. Stick-stoffver-bindung	Ingeborg, Kf. Helden-gedicht		15	Fluss durch das Saarland
								Dünge-mittel
lat.: Löwe	engl.: Schlange ital. Autor (Umberto)		11		Regen-schauer Lehrer Samuels			ver-dorben
				techn. Anlage (Abk.)	Erdzeit-alter		2	....Er-lebnis nein, ugs.
Frage-wort	Freizeit-park in Kopen-hagen		4			engl.: Nagel		10
						Rufname Schwar-zen-eggens		
						engl.: Sünde		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Lösungswort: FREIZEITWANDERER

## Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.



**Martin Wälde**  
Einrichtungsleitung  
Tel. 07821 9229-1000  
martin.waelde@awo-baden.de



**Olga Trotner**  
Pflegedienstleitung  
Tel. 07821 9229-1020  
olga.trotner@awo-baden.de



**Simone Dupps**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1040  
simone.dupps@awo-baden.de



**Christina Fehrenbacher**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1040  
christina.fehrenbacher@awo-baden.de



**Rosemarie Rimpf**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1030  
rosemarie.rimpf@awo-baden.de



**Charlotte Hurrle**  
Verwaltung  
Tel. 07821 9229-1010  
charlotte.hurrle@awo-baden.de



**Ute Haller**  
Verwaltung (Heimkosten)  
Tel. 07821 9229-1013  
ute.haller@awo-baden.de



**Anna Ciciello**  
Verwaltung (Personal)  
Tel. 07821 9229-1012  
anna.ciciello@awo-baden.de

**Beate Burg**  
Wohnbereichsleitung WBM/S  
Tel. 07821 9229-1500  
wbs.szlahr@awo-baden.de  
wbm.szlahr@awo-baden.de

**Jasmin Killius**  
Wohnbereichsleitung WBL  
Tel. 07821 9229-1200  
wbl.szlahr@awo-baden.de

**Elena Sack**  
Wohnbereichsleitung WBK  
Tel. 07821 9229-1400  
wbk.szlahr@awo-baden.de

**Jana Seiler**  
Wohnbereichsleitung WBD  
Tel. 07821 9229-1100  
wbd.szlahr@awo-baden.de

**Beate Kaczmarek**  
Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07821 9229-1050  
beate.kaczmarek@awo-baden.de

**Pascal Tritz**  
Küchen- und Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07821 9229-1060  
pascal.tritz@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-Seniorencentrum 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

Martin Wälde und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

### FOTOREDAKTION

AWO-Seniorencentrum Ludwig-Frank-Haus und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

### LAYOUT/PRODUKTION

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

### LEKTORAT

Manuela Tanzen

# DAS AWO-SENIORENZENTRUM LUDWIG-FRANK-HAUS



## Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus in Lahr bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernsten Standards in drei unterschiedlichen Wohnformen: klassischer Wohnbereich, demenzorientierter Wohnbereich und Hausgemeinschaft.

- ✓ 124 stationäre Plätze; davon sind 116 Einzel- und 4 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten sowie behindertengerechte Sanitärbereiche mit Dusche und WC
- ✓ Demenzorientierte Pflege im geschützten Wohnbereich mit barrierefreiem Zugang zum Garten der Sinne
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Kurzzeitpflege – Pflege auf Zeit
- ✓ Tagespflege
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Und vieles mehr ...

**KOSTENLOSE  
SERVICENUMMER:  
0800 900 9229**

**AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus**  
Marie-Juchacz-Straße 8 · 77933 Lahr  
Tel. 07821 9229-0 · Fax 07821 9229-1091  
E-Mail: [info.szlahr@awo-baden.de](mailto:info.szlahr@awo-baden.de)  
[www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de](http://www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de)



Seniorenzentrum  
**Ludwig-Frank-Haus**  
Lahr