

s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus



ALLGEMEIN

Die Kraft der Naturheilkunde



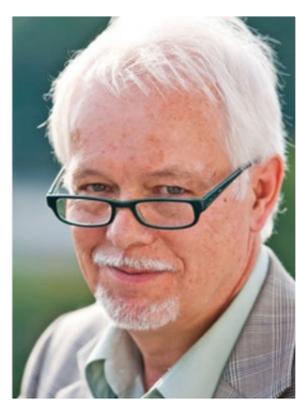
WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?



ÜBER ROSMARIN, LAVENDEL UND CO



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr



Stefan Naundorf
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 Stefan Naundorf

ALLGEMEIN

Zurück zu den Wurzeln 4
Die Kraft der Naturheilmittel

SPEZIAL

Was kommt heute auf den Tisch? 8
Saisonales Essen

AKTUELL

Über Rosmarin, Lavendel und Co 12
Gegen jedes Zipperlein ist ein Kraut gewachsen

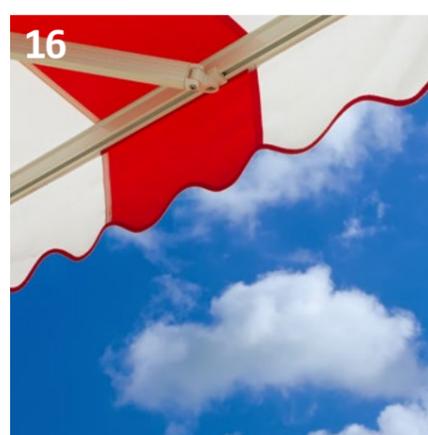
Wegweiser 14
Auszüge aus der Broschüre »Wegweiser durch das Ludwig-Frank-Haus«

GlücksSpirale 16
Drei Sonnenmarkisen für die Terrasse

Regelmäßige Angebote 18

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, Kompressen, Inhalationen etc. Außerdem die sogenannten Ausleitverfahren wie der Aderlass und das Fasten

sowie Bewegungsabläufe, die den Menschen stärken. Das Essen spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundheit.

Was ist der größte Unterschied zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin?

Die Schulmedizin kann man gut mit einem Ampelmodell vergleichen: grün, orange, rot. Die angehenden Medizinerinnen und Mediziner werden heute fast ausschließlich in dem »Rotbereich« ausgebildet, wenn Schmerzen und Symptome schon aufgetreten sind. Man sollte allerdings – und das ist momentan das Problem in der Gesundheitspolitik – im »Grünbereich« bleiben und diesen schon früh fördern. Das bedeutet, dass der Körper primär durch eigene Kraft

zur Gesundheit 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

Ayurvedische Medizin

ca. 7000–6000 vor Christus

Chinesische Medizin

1500 vor Christus

Europäische Medizin

Humorallehre

400 vor Christus

Arabische Medizin

700–1300 nach Christus



wäre, dann würden wahrscheinlich mehr Menschen auf diese Naturmittel 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 Naturmitteln 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. ♥

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 wohlige 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.

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.

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.

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 Knabberei für zwischendurch.



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.

BAUERNWEISHEIT

*Hüpfen Eichhörnlein
und Finken, siehst du schon
den Frühling winken.*

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 Hauptsaison 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?



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.



FOTOS: UNSPLASH, ISTOCKPHOTO

STIMMUNGSMACHER: Cashewkerne kommen zwar nicht aus der Region, sind aber ein erheitender Import. Mit einem hohen Anteil an Tryptophan (450 mg / 100 g) regen sie das Gehirn zur Bildung des Glückshormons Serotonin an.

2,9 kg

CHAMPIGNONS verzehrt im Schnitt jede Person in Deutschland pro Jahr. Die Pilze haben immer Saison, da sie in speziellen Tunneln 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.



ÜBER ROSMARIN, LAVENDEL UND CO

GEGEN JEDES ZIPPERLEIN IST EIN KRAUT GEWACHSEN

Im Garten des Ludwig-Frank-Hauses ist bald das Kräuterteam wieder im Einsatz.

Nur noch wenige Tage, dann lockt der Frühlingsanfang die Menschen wieder mehr in die Natur und in den Garten. So auch Daniela Vautländer, die nicht nur zu Hause einen großen Garten hat. Sie kümmert sich auch um den Kräutergarten am Ludwig-Frank-Haus, wo sie seit einem knappen Jahr als Betreuungskraft tätig ist. Einer der Frühlingsboten stellt für sie der Bärlauch dar, der in unserer Region weit verbreitet ist und bald so manchem Waldstück seine unvergleichlichen Duftnote verleiht: »Wenn der Bärlauch rauskommt, dann ist die Zeit reif. Dann geht es los.«

Daniela Vautländer hat im vergangenen Sommer gemeinsam mit mehreren Frauen des Wohnbereichs Reichenbach den Kräuterbereich des Gartens hinter dem Seniorenhaus auf Vordermann gebracht. Das Kräuterteam hat in einer Sonderaktion neun bunte und wunderschöne Schilder zu den Kräutern gestaltet. Rosmarin, Currykraut, Oregano, Bohnenkraut, Thymian, Salbei, Pfefferminze und Zitronenmelisse – sie alle haben ein Namensschild bekommen, von den Bewohnerinnen liebevoll farbig und mit Blumen und Punkten bemalt.

»Die Idee dazu hatte ich, als eine Bewohnerin fragte, was das denn sei, was da wächst. Da

ist mir bewusst geworden, dass viele der Bewohnenden gerne den Garten besuchen, aber oft nicht wissen, vor welchem Kraut sie stehen«, sagt die 54-Jährige, die ein halbes Jahr in der Küche geholfen hat. Dort kommt ja auch so manches Kraut zum Einsatz. »Einmal stand eine Frau vor einem Rosmarinstrauch, hat daran gezogen und war von dem Geruch ganz betört«, sagt sie. Und so kam es dazu, dass nicht nur die Kräuter ein Namensschild bekommen haben. Sie hat auch noch zwei Plakate erstellt, auf denen neben den Fotos der Kräuter deren Wirkstoffe, Verarbeitungs- und Einsatzmöglichkeiten beschrieben sind. »Die Plakate haben wir dann im Wohnbereich aufgehängt.«

So manches Kraut kam gleich zum Einsatz. Eine Bewohnerin klagte häufig über eine Druckstelle im Mund, die von ihrem Gebiss herrührte. »Sie hat jeden Tag ein Blättchen Salbei geholt und langsam gekaut. Das hat ihr wirklich geholfen.« Salbei ist für seine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung bekannt und hilft auch gut gegen Halsschmerzen.

Die Pfefferminze mit ihrem betörenden Geruch ist das wohl verbreitetste Heilkraut. Sie wirkt lindernd bei Magen- und Darmbeschwerden, krampflösend, behebt Blähungen und fördert

die Bildung der Gallen- und Magensäfte. Die Pfefferminze wirkt antibakteriell, macht die Atemwege frei und eliminiert Mundgeruch. Das Kräuterteam um Daniela Vautländer hat es nicht bei der Aufhübschung des Kräutergartens belassen. Sie haben zudem einiges verwertet und damit den Duft der Kräuter in den Winter geholt. »Wir haben zum Beispiel die Blätter der Zitronenmelisse und der Pfefferminze abgepflückt, getrocknet und in Gläser gefüllt, um daraus Tee herzustellen. Das hat sehr viel Spaß gemacht und die Frauen hatten den ganzen Winter etwas davon. Der Tee kam so gut an. Jetzt würde ich gerne noch etwas mit Gewürzen machen.«

Daniela Vautländer ist über viele Umwege ins Ludwig-Frank-Haus gekommen. Sie hat Azihelferin gelernt, dann drei Kinder bekommen und eine längere Elternzeit eingelegt. Sie hat ihre Großmutter zehn Jahre gepflegt, zehn Jahre lang die Zeitung ausgetragen und sich zwischendurch auch noch um ein Pflegekind gekümmert. Sie hat als Pflegeassistentin in einer Klinik in Elzach gearbeitet und kam von dort zum Seniorenzentrum nach Lahr. Zunächst als Küchenhilfe, dann zu ihrer jetzigen Stelle als Betreuungskraft, in der sie sich rundum wohlfühlt: »Diese Tätigkeit macht mir sehr viel Freude. Ich glaube inzwischen, dass ich damit genau das Richtige für mich gefunden habe.«



WEGWEISER

Im Ludwig-Frank-Haus stehen Ihnen eine Vielzahl an Serviceleistungen zur Verfügung, die im täglichen Leben unterstützen. Der »Wegweiser durch das Ludwig-Frank-Haus«, eine Broschüre, informiert umfassend darüber. Nachfolgend einige Auszüge daraus:

Besinnung und Einkehr

Ein Koffer für Stunden der Besinnung und Einkehr mit Büchern, CDs und religiösen Symbolen steht zum Verleih bereit. Die Materialien sind sorgfältig ausgewählt und sollen Angehörige oder Ehrenamtliche bei der Begleitung (schwer-)kranker und sterbender Menschen unterstützen. Der Koffer kann beim Sozialen Dienst ausgeliehen werden.



Kioskwagen

Einmal wöchentlich fährt unser Kioskwagen durch die Wohnbereiche und auf Wunsch auch in die Zimmer. Die bei diesem Rundgang geführten Gespräche sind ebenso wichtig wie der Verkauf von preiswerten Süßwaren, Pflegemitteln und anderen nützlichen Dingen des täglichen Lebens.



Eisenbahn

Für kleine und große Eisenbahnfans steht eine Anlage abfahrbereit im 4.OG vor den Aufzügen. Eine Lok mit zwei Wagen kann im Sozialen Dienst ausgeliehen werden, um durchs Land zu fahren und den Bahnhof »Ludwig-Frank« anzusteuern.



Ludwig-Frank-Café

Unser hausinternes Café öffnet für Sie täglich (außer dienstags) von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr. Hier erhalten Sie zum günstigen Preis Kaffee, Kuchen und Kaltgetränke. Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner steht Kaffee und der tägliche Kuchen kostenlos bereit.



Wohlfühlwagen

Ein Wohlfühlwagen zur Stimulierung der Sinne und zur Förderung der Entspannung steht zur Benutzung für Betreuungskräfte, aber auch für Ehrenamtliche und Angehörige bereit. Er kann nach kurzer Einweisung durch den Sozialen Dienst nach Absprache genutzt werden. Vor allem bettlägerige oder demenziell erkrankte Menschen genießen den Einsatz.



Kommen Sie gerne im Ludwig-Frank-Haus vorbei und besichtigen Sie unser Angebot. Für eine individuelle Führung wenden Sie sich bitte telefonisch an unsere Mitarbeiterinnen im Sozialen Dienst, Frau Fehrenbacher oder Frau Rimpf, Tel. 07821 9229-1030 oder -1040. Wir freuen uns auf Sie!

GLÜCKSSPIRALE

Drei SONNENMARKISEN für die Terrasse

FOTO: ISTOCKPHOTO

Die GlücksSpirale fördert drei Anschaffungen des Ludwig-Frank-Hauses mit über 31.000 Euro.

Die frohe Nachricht traf kurz vor Jahresende im Ludwig-Frank-Haus ein: Die GlücksSpirale fördert wieder drei Projekte des Seniorenzentrums der Arbeiterwohlfahrt (AWO) mit insgesamt über 31.000 Euro. »Wir freuen uns sehr. Wir konnten mit dem Geld dringend benötigte und effektive Hilfsmittel sowie Sonnenmarkisen anschaffen«, sagt Heimleiter Stefan Naundorf zu der unverhofften Unterstützung aus der Lotterie. Das Ludwig-Frank-Haus konnte mit dem Zuschuss in Höhe von etwa 80 Prozent der Gesamtkosten drei Sonnenmarkisen, drei Niedrigbetten und eine Aufstehhilfe anschaffen.

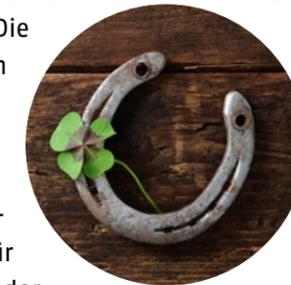
»Das war eine große Hilfe für uns. Die Dinge wären sonst nicht so einfach zu finanzieren gewesen«, sagt der Heimleiter und betont, dass die speziellen Betten und die Aufstehhilfe eine immense Erleichterung in der täglichen Arbeit für die Pflegekräfte bedeuten. Von der GlücksSpirale gefördert wurden eine Aufstehhilfe mit 6.285 Euro, drei Niedrigbetten mit insgesamt 4.232 Euro und drei Sonnenmarkisen mit insgesamt 20.494 Euro.

Bei den Sonnenmarkisen sei es so, sagt Naundorf, dass das Haus über keine Balkone an den Bewohnendenzimmern verfüge. Umso mehr würden die Gemeinschaftsterrassen genutzt. Naundorf: »Dies ist aber nur möglich bei ausreichender Beschattung. Die Ausstattung mit kleinen verstreuten Sonnenschirmen ist aufgrund der erheblichen Sturzgefahr und der Erfordernis, die Schirme aufgrund der Sonnenbewegung ständig neu zu platzieren, nicht geeignet. Durch die Markisen können die Terrassen verstärkt genutzt werden und vergrößern den Aktionsradius unserer Bewohnerinnen und Bewohner.«

Laut Stefan Naundorf sind über die Hälfte der Bewohnenden des Ludwig-Frank-Hauses in den Pflegegraden vier und fünf eingestuft. Dies schliesse einen hohen Anteil an Menschen mit Kontrakturen, Osteoporose und Wirbelbrüchen ein. Dazu kämen Menschen mit sehr hohem Körpergewicht, auch bettlägerige Personen und Menschen mit Demenz. »Aufstehhilfen gehören zu den am häufigsten eingesetzten Hilfsmitteln und erfüllen eine wichtige präventive Funktion zur Vermeidung von Rückenleiden für die pflegenden Mitarbeitenden.« Für die Bewohnenden wiederum sei dies ein geeignetes Hilfsmittel zur Mobilisierung.

Die Anschaffung von mehr Niedrigbetten sei notwendig geworden, weil immer mehr Menschen an nächtlicher Unruhe, Osteoporose und Sturzgefährdung litten, begründet Naundorf. Niedrigbetten seien die beste Möglichkeit, um diese Menschen tagsüber und nachts vor Stürzen und damit vor Knochenbrüchen zu schützen. Freiheitsentziehende Eingriffe wie Seitengitter oder Gurte seien dagegen nur mit Einverständnis der Angehörigen und durch amtsrichterlichen Bescheid zu realisieren. Naundorf: »Außerdem sind sie ethisch kaum zu rechtfertigen und deshalb bei uns tabu.«

Dann müsste es so heißen: Schon im Jahr zuvor hatte das Seniorenzentrum von einer Förderung durch die GlücksSpirale profitiert. Kurz vor Weihnachten war die freudige Nachricht eingetroffen, dass das Haus einen Zuschuss in Höhe von 21.000 Euro für einen Lifter als Aufstehhilfe, sechs Pflegerollstühle und sechs verstellbare elektrische Duschstühle bekommen würde. Die Geräte hatten insgesamt einen Wert in Höhe von 26.000 Euro.



Mo.	10:15–11:15	Fit und Aktiv mit Musik Frau Metayer, Musikpädagogin	Café
	14:30–16:30	Musiknachmittag (jew. 2., 3. + 4. Montag im Monat) Herr Braun	WB wechselnd
Di.	10:15–11:15	IHT (Gedächtnistraining) Frau Heidinger	Café
	15:30–16:30	Training zur Sturzprophylaxe Praxis Kollmer	WB Dinglingen
Mi.	14:30–16:30	Musik im Café (jew. 1. Mittwoch im Monat) Herr Liedtke	Café
	15:00–16:00	Yoga für Senioren Frau Kollmer	Seminarraum
	ab 15:00	Kioskwagen Frau Fritz / Frau Ketterer	alle Wohnbereiche
Do.	09:45–10:30	Gymnastik Gruppe 1	
	10:35–11:20	Gymnastik Gruppe 2 Frau Benz	Café
	15:00 / 15:30	wechselnde Veranstaltungen (nach Aushang)	Café
Fr.	10:30–11:00	Gottesdienst katholisch und evangelisch im Wechsel	Café

Café Ludwig-Frank

Das Café hat täglich – außer Dienstag – von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr für Sie geöffnet! Dieses Angebot wird getragen durch Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Ludwig-Frank-Haus.

Besuche mit dem Hund

Freitag Nachmittag: Frau Danner kommt alle 2–3 Wochen mit „Henry“
Frau Fischer kommt alle 2 Wochen mit „Benji“

Friseur

Dienstag und Freitag Vormittag: Frau Wamser hat den Friseursalon im WB Kippenheimweiler geöffnet. Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Kegeln mit der Wii-Konsole nach Absprache mit Peter Friedrich, Betreuungskraft
Bewohnerchor Leitung Monika Pfänder und Katja Müller-Reisenleiter, Betreuungskräfte, Teilnahme nach Absprache

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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



Stefan Naundorf
Einrichtungsleitung
Tel. 07821 9229-1000
stefan.naundorf@awo-baden.de



Doris Engel
Verwaltung
Tel. 07821 9229-1010
doris.engel@awo-baden.de



Hans Jundt
Pflegedienstleitung
Tel. 07821 9229-1020
hans.jundt@awo-baden.de

Brigitte Schuster
Wohnbereichsleitung/
stv. Pflegedienstleitung
Tel. 07821 9229-2806
wbl.szlahr@awo-baden.de
wbd.szlahr@awo-baden.de

Olga Trotner
Wohnbereichsleitung
Tel. 07821 9229-1400
wbk.szlahr@awo-baden.de

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

Martin Wälde
Wohnbereichsleitung
Tel. 07821 9229-1100
wbd.szlahr@awo-baden.de

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

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

Simone Dupps
Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1040

Carin Allendorf
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07821 9229-1050

Pascal Tritz
Küchenleitung
Tel. 07821 9229-1060

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

Stefan Naundorf und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum 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
- ✓ Kostenloser Elektrorollstuhl-Verleih
- ✓ 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 · www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr