

März 2024

# s'Bläddli

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus



**Humorvolles, Wissenswertes, Unterhaltung und mehr...**



Seniorenzentrum  
Ludwig-Frank-Haus

## Liebe Leserinnen und Leser,



haben Sie schon einmal ein „Märzchen“ hergestellt oder geschenkt erhalten? Wer selbst vom Balkan stammt oder dort Zeit verbracht hat, kann wissen, von was ich rede. „Martizor“ oder auch „Marteniza“ und „Martaki“ in den jeweiligen Landessprachen sind Anhänger mit einer rot-weißen Schnur, die ab dem 1. März von Kindern und Frauen an Kleidungsstücken getragen werden und Glück und Gesundheit bringen sollen.

In Rumänien ging die Tradition vermutlich aus dem thrakischen Reich hervor und wurde nach dessen Eroberung von den Römern übernommen. Auf die eigene Person bezogen versinnbildlicht Rot dabei die gesunde Wangenfarbe und Weiß das Haar des hohen Lebensalters. In der Natur wiederum spiegeln die beiden Farben den Schnee des Winters und das Feuer der Sonne wider.

In Bulgarien hingegen wird der Ursprung in einer Legende zur ersten Staatsgründung im 7. Jahrhundert gesehen. Bei der Flucht vor Feinden wurde ein Sohn des Herrschers tödlich verletzt, so dass ein weißes Band mit seinem Blut getränkt wurde. Die Tragedauer richtet sich nach dem Beginn des Frühlings und endet, wenn ein erstes verkündendes Zeichen in Fauna und Flora entdeckt wurde.

In Griechenland werden die Schnüre zu Armbändern geflochten und sollen die Freundschaft zwischen den Menschen symbolisieren. Die rote Farbe steht dabei für die Leidenschaft und das Leben, das Weiß für die Reinheit. Die Bänder werden meist bis zum Monatsende getragen und dann in den Osterfeuern verbrannt. Nachts an Zweigen aufgehängt, sollen sie die dazugehörigen Sträucher und Bäume zum Austrieb der Blütenknospen bewegen.

Kennen oder haben Sie selbst Bräuche zum Märzbeginn?

Viele Grüße  
Ihr Martin Wälde



## Impressum

Hauszeitschrift AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus, Marie-Juchacz-Str. 8, 77933 Lahr  
Herausgeber: Martin Wälde | Redaktion: Anneliese Wöhrle, Simone Dupps, Rosemarie Rimpf  
Gestaltung: [www.konzept-projekt.de](http://www.konzept-projekt.de) | Erscheinungsweise: monatlich | Auflage: 250 Ex. | Telefon: 07821 9229-0  
Fax: 07821 9229-1091 | E-Mail: [rosemarie.rimpf@awo-baden.de](mailto:rosemarie.rimpf@awo-baden.de) und [simone.dupps@awo-baden.de](mailto:simone.dupps@awo-baden.de)  
**Bildnachweis:** Titelbild © Yuki Shiroi auf Pixabay | S.2 Märzchen © greghristov auf Pixabay | S.3 Wiese, S.4 Blumen, S.13 Blüten, S.14 Akkordeon & Gitarre, Herz, Weg, S.15. Krokusse, S.16. Schneeglöckchen © pxhere.com | S.3 Wetterregeln, S.15 Grabstein © Fischer-Rimpf | S.14 Hände © ChenPG-Fotolia | S.4 Händel, Leander, Böhm © wikipedia/wikimedia | alle anderen Bilder © AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus/ AWO Bezirksverband Baden

## Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Vorwort	2	Rätsel	12
Willkommen, Wetterregeln, Gewinner Preisrätsel	3	Gedicht, Witz	13
Geburtstagskalender	4	Regelmäßige Angebote, Jubiläum, neue Mitarbeiter/innen,	
Veranstaltungen im LFH	5	Verabschiedung	14
Frühlingsbeginn	7	Gedicht, Gedenken	15
Speiseplan	8	Veranstaltungen, Gedicht	16

## Willkommen

Wir heißen unsere neuen Heimbewohnerinnen und Heimbewohner sowie unsere Kurzzeitpflegegäste herzlich willkommen. Wir wünschen ihnen in unserem Haus eine angenehme und zufriedene Zeit.

Mihaela C. | Hanna H. | Monika J. | Wilhelm S.



## Wetterregeln

*Ein feuchter März  
ist des Bauern Schmerz.*

*Fürchte nicht den Schnee im März,  
darunter wohnt ein warmes Herz.*

*Ein grüner März  
bringt selten etwas Gutes.*



## Gewinner Preisrätsel

Des Februar-Rätsels Lösung war: Karl-Heinz ist POLIZIST, Silke ist SENNERIN, Werner geht als CLOWN, Vera ist PIGGY.

Herzlichen Glückwunsch an Irmgard H., Elisabeth O.,  
Claus S., Eleonore V. und Frieda Z.!  
Sie hatten alle die richtige Lösung parat und es erwartet sie ein kleiner Preis.

## Geburtstagskalender

Herzliche Glückwünsche an alle Bewohnerinnen und Bewohner, die im **MÄRZ** geboren sind.

02. Christl F.	82 Jahre	HG Reichenbach
07. Ursula F.	89 Jahre	WB Kippenheimweiler
09. Ingeborg G.	76 Jahre	WB Dinglingen
09. Peter H.	67 Jahre	WB Dinglingen
14. Freya S.	89 Jahre	WB Lahr
16. Margarete O.	84 Jahre	WB Kippenheimweiler
23. Marlis S.	86 Jahre	WB Lahr
24. Raisa A.	79 Jahre	HG Reichenbach
24. Gertrud S.	91 Jahre	WB Sulz
24. Helga S.	87 Jahre	WB Dinglingen

## Persönlichkeiten, die ebenfalls im März geboren sind:



Georg Friedrich Händel  
05.03.1685  
in Halle a.d. Saale  
Komponist



Zarah Leander  
15.03.1907  
in Schweden  
Schauspielerin und Sängerin



Karlheinz Böhm  
16.03.1928  
in Darmstadt  
österreichischer Schauspieler



## Veranstaltungen im Ludwig-Frank-Haus

### Wo man singt, da lass' dich nieder!

In der Cafeteria wird, seit dem Ende der Corona-Pause, wieder mit den Seniorinnen und Senioren nach Herzenslust gesungen.

Freitags lädt z.B. Herr Bühler mit einem reichhaltigen Repertoire von Schlagern und bekannten Volksliedern zu einem fröhlichen und stimmungsvollen Beisammensein ein. Von seiner Gitarre begleitet, animiert er immer wieder zum Mitsingen und Schunkeln.

Die BewohnerInnen genießen es sichtlich, gemeinsam Lieder vergangener Zeiten zu singen und dabei Erinnerungen aufzufrischen und zu teilen. Vielen Gesichtern kann man die Freude und Begeisterung, die dieser Nachmittag mit sich bringt, ansehen.

Diese Gesangsnachmittage verdeutlichen einmal mehr, dass Musik und Singen eine Sprache sind, die Generationen überdauert und Menschen miteinander verbindet. Die positiven Rückmeldungen lassen darauf schließen, dass solche gemeinschaftlichen Aktivitäten einen wertvollen Beitrag zur Lebensqualität im Seniorenhaus leisten.

Wir sind den Menschen dankbar, die wöchentlich ehrenamtlich in unser Haus kommen, um die BewohnerInnen mit Musik und Gesang zu erfreuen und so das Gemeinschaftsgefühl stärken und das Seniorenhaus zu einem lebendigen Ort des Miteinanders machen.

Wir freuen uns auf viele weitere fröhliche Singstunden und die positive Energie, die durch diese Begegnungen in unser Haus getragen wird.

*Anneliese Wöhrle*  
ehrenamtliche Mitarbeiterin und Heimfürsprecherin



## Frühlingsbeginn

Was wir uns alle herbeisehnen, ist im März endlich soweit – der Frühling beginnt!

Genau am 20. März 2024 läutet die Tag- und Nachtgleiche das Frühjahr ein. Die Nordhalbkugel wendet sich dann der Sonne zu.

Astronomen nennen dieses Phänomen „Äquinoktium“, das zwei Mal im Jahr vorkommt. Es markiert den Frühlings- und den Herbstanfang. An diesen Tagen steht die Sonne jeweils genau senkrecht über dem Äquator. Tag und Nacht sind jeweils zwölf Stunden lang.

Der astronomische Frühlingsbeginn läutet das Ende der dunklen Jahreszeit ein. Ab dann wandert die Sonne täglich Stück für Stück weiter nördlich des Äquators. Dadurch werden die Tage auf der Nordhalbkugel rasch deutlich länger. Endlich geht es wieder „aufwärts“. Die längere Helligkeit am Tag wirkt sich nachweislich positiv auf die Stimmung des Einzelnen aus und bringt neuen Lebensschwung.



Diese Empfindungen entstehen in unserem Körper durch die vermehrte Ausschüttung der Hormone Serotonin und Dopamin aufgrund von Sonnenlicht und der längeren Tage. Sie machen uns aktiver, wacher und sorgen für Zufriedenheit. Auch die vielen Reize für die Sinne – Düfte, bunte Frühblüher, die Bäume, die langsam wieder Grün werden, tragen zur positiven Stimmung bei.

Und woher weiß die Natur eigentlich, dass nach der kalten Winterzeit nun der Augenblick gekommen ist, zu neuem Leben zu erwachen?

Krokusse, Schneeglöckchen und andere Pflanzen, die schon Ende Februar zu blühen beginnen, besitzen eine Art Vorratskammer in ihren Zwiebeln, in der sie schon im Vorjahr wichtige Nährstoffe und Energie gespeichert haben. So können sie sprießen, wenn es Ende Februar noch recht kalt und dunkel ist.

Andere Pflanzen tragen eine Art Stoppuhr in ihren Blättern, die die Tageslänge misst. Sobald es warm und hell genug ist, werden Signalstoffe losgeschickt, die ihr Wachstum und die Bildung von Blüten anregen.

*(Spohn, Golte-Bechtle, & Spohn, 2015 und Wikipedia)*

### Gospelchor Rejoy

15 Sängerinnen und Sänger des Gospelchors Rejoy aus Seelbach, boten im Februar ein mitreißendes Konzert im Café des Hauses. Geleitet und dirigiert wird der Chor von Peter Vautländer.



### Fastnacht

Timo Haag vom „Richebacher Buurequartett, kommt schon seit 2007 zur Fastnacht ins Ludwig-Frank-Haus. In diesem, wie im letzten Jahr, hat er die Bewohnerinnen und Bewohner in den einzelnen Wohnbereichen mit Gesang und Gitarre fastnachtlich fröhlich unterhalten. Die jeweilige närrische Versammlung brachte Timo Haag mit seinem besonderen Gespür für die Zuhörerinnen und Zuhörer, schnell zum Mitsingen und schunkeln. Er sang Fasents-, Volks- und selbst komponierte Lieder.

Darunter auch das beliebte „Ludwig-Frank-Haus Lied“. Auch unterhielt Timo Haag bestens mit Anekdoten und Witzen. In kurzer Zeit schaffte er es erneut eine fröhlich ausgelassene Stimmung unter den Bewohnerinnen und Bewohnern entstehen zu lassen.

Am Rosenmontag kamen Kindergartenkinder des Kindergartens „Am Schießrain“ mit närrischem Treiben zu Besuch ins Foyer des Ludwig-Frank-Hauses. Zur großen Freude der Bewohnerinnen und Bewohner waren die Kinder hübsch, z. B. als Marienkäfer, Prinzessin oder Superman verkleidet. Sie sangen fröhliche Fastnachtslieder, die sie teils pantomimisch untermalten.



Die Stimmung war äußerst fröhlich, aber auch manch Träne der Rührung stand den Bewohnerinnen und Bewohnern in den Augen, erinnerten die Kinder den einen oder anderen doch an die Kindergartenzeit der eigenen Kinder oder Enkel.

Im Anschluss an die Darbietungen wurden die Kinder für Ihren tollen Auftritt mit Fastnachtsgebäck, Getränken und kleinen Geschenken belohnt.

Speiseplan vom 04.03.2024 - 10.03.2024					Änderungen vorbehalten.				
täg-lich	Frühstück (7:30- 9:45 Uhr) nach Wahl	Zwischenmahlzeit: Joghurt oder Obst	Mittagskaffee (14:30- 16:00 Uhr): wechselnde Kuchen	Spätmahlzeiten: -auf Wunsch-					
Mittagessen (11:45-13:15Uhr)									
Tag	Vollkost	Fleischfreie / vegetarische Kost	Abendessen 17:00 - 20:00 Uhr (kalt)						
Mo.	Rote Linsensuppe <sup>93,G1,G,I,L</sup> Pizza Donut mit Mischsalat <sup>1,2,A,A1,A5,G1,F,G,J</sup> Bircher Müsli <sup>14,A,A6,G1,G</sup>	Rote Linsensuppe <sup>93,G1,G,I,L</sup> Kartoffel-Kürbisgratin <sup>G1,F,G</sup> Bunter Mischsalat <sup>F,G,J</sup> Bircher Müsli <sup>14,A,A6,G1,G</sup>	Paniertes Schnitzel <sup>A,A1,F2</sup> Grüner Bohnensalat	799 kcal, 37 g Fett, 84 g KH, 25 g Eiweiß					
	966 kcal, 56 g Fett, 80 g KH, 29 g Eiweiß		348 kcal, 20 g Fett, 20 g KH, 19 g Eiweiß						
Di.	Kürbiscremesuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Fleischkäse <sup>1,2,16,F2</sup> Ofengemüse <sup>1</sup> Bratensoße	Kürbiscremesuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Süßer Brotauflauf <sup>A,A1,G1,C,F,G</sup> Pflaumensoße	Käseteller mit Trauben <sup>G1,G</sup>	611 kcal, 39 g Fett, 43 g KH, 20 g Eiweiß					
	615 kcal, 21 g Fett, 87 g KH, 16 g Eiweiß		362 kcal, 27 g Fett, 9 g KH, 19 g Eiweiß						
Mi.	Nudeleintopf mit Rindfleisch und Gemüse <sup>2,A,A1,C,I,F1</sup> Quarkcreme <sup>G1,G</sup>	Gemüsecremesuppe <sup>2,A,A1,G1,G,I</sup> Apfelküchle <sup>14,A,A1,C,G</sup> Vanillesoße <sup>G1,G</sup> Quarkcreme <sup>G1,G</sup>	Bratkartoffeln Körniger Frischkäse <sup>G1,G</sup>	315 kcal, 8 g Fett, 34 g KH, 24 g Eiweiß					
	527 kcal, 10 g Fett, 85 g KH, 22 g Eiweiß		295 kcal, 9 g Fett, 32 g KH, 18 g Eiweiß						
Do.	Brokkolisuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Bunte Reispfanne mit Putenstreifen <sup>G,F5</sup> Feldsalat <sup>F,G,J</sup>	Brokkolisuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Kartoffelknödel Rahmkürbis <sup>93,G1,G,L</sup> Feldsalat <sup>F,G,J</sup>	Gemischter Aufschnittteller <sup>1,2,16,G,J,F2</sup>	601 kcal, 25 g Fett, 52 g KH, 39 g Eiweiß					
	498 kcal, 27 g Fett, 47 g KH, 9 g Eiweiß		202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß						
Fr.	Spargelcremesuppe <sup>2,F,G</sup> Paniertes Fischfilet <sup>A,A1,C,D,J</sup> Kartoffelsalat <sup>3,12,J</sup> Remouladensoße <sup>8,G1,C,G,J</sup>	Spargelcremesuppe <sup>2,F,G</sup> Pfannkuchen <sup>A,A1,G1,C,G</sup> Apfelmus <sup>2</sup>	Gemischter Käseteller mit Fisch <sup>2,3,6,12,A,A1,C,D,G,I,J</sup>	876 kcal, 61 g Fett, 60 g KH, 21 g Eiweiß					
	294 kcal, 11 g Fett, 37 g KH, 10 g Eiweiß		272 kcal, 20 g Fett, 4 g KH, 20 g Eiweiß						
Sa.	Schwäbischer Linseneintopf <sup>2,I</sup> Wienerle <sup>1,2,16,F2</sup> Frisches Obst <sup>14</sup>	Gemüsecremesuppe <sup>2,A,A1,G1,G,I</sup> Brötchen <sup>A,A1</sup> Frisches Obst <sup>14</sup>	Eiersalat <sup>12,A,A1,C,J</sup>	671 kcal, 30 g Fett, 64 g KH, 29 g Eiweiß					
	309 kcal, 4 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß		186 kcal, 15 g Fett, 2 g KH, 10 g Eiweiß						
So.	Flädlesuppe <sup>2,A,A1,G1,C,G,I</sup> Cordon Bleu <sup>1,2,A,A1,G1,G,F5</sup> Mischgemüse <sup>1</sup> Kräuterkartoffeln <sup>G1,G</sup> Überraschungsdessert <sup>6,12,G1,G,H,H2</sup>	Flädlesuppe <sup>2,A,A1,G1,C,G,I</sup> Gemüsenukeln <sup>A,A1,C,G</sup> Kräutersoße <sup>93,G1,G,L</sup> Blattsalat mit Dressing <sup>F,G,J</sup> Überraschungsdessert <sup>6,12,G1,G,H,H2</sup>	Feinschmeckerteller <sup>1,2,16,A,A1,C,D,F1,F2</sup>	749 kcal, 28 g Fett, 80 g KH, 38 g Eiweiß					
	879 kcal, 52 g Fett, 76 g KH, 17 g Eiweiß		177 kcal, 11 g Fett, 2 g KH, 16 g Eiweiß						

**ZUSATZSTOFFE:** <sup>1</sup> mit Konservierungsstoff, <sup>2</sup> mit Antioxidationsmittel, <sup>3</sup> mit Geschmacksverstärker, <sup>4</sup> mit Süßungsmittel, <sup>5</sup> mit Süßungsmitteln, <sup>6</sup> mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, <sup>7</sup> mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, <sup>8</sup> mit Zuckerarten und Süßungsmitteln, <sup>9</sup> mit Zuckerarten und Süßungsmitteln, <sup>10</sup> enthält eine Phenylalaninquelle, <sup>11</sup> kann bei Übermäßigem Verzehr abführend wirken, <sup>12</sup> mit Farbstoff, <sup>13</sup> geschwefelt, <sup>14</sup> gewachst, <sup>15</sup> geschwärzt, <sup>16</sup> mit Phosphat, <sup>20</sup> mit Eiklar, <sup>25</sup> chininhaltig, <sup>26</sup> koffeinhaltig, <sup>50</sup> genetisch verändert, <sup>93</sup> Unter Verwendung von Alkohol  
**ALLERGENE:** <sup>A</sup> Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, <sup>A1</sup> Weizen und -erzeugnisse, <sup>A2</sup> Roggen und -erzeugnisse, <sup>A3</sup> Gerste und Gersten -erzeugnisse, <sup>A4</sup> Hafer und -erzeugnisse, <sup>A5</sup> Dinkel und -erzeugnisse, <sup>A6</sup> Kamut und -erzeugnisse, <sup>A7</sup> Hybridstämme,

Speiseplan vom 11.03.2024 - 17.03.2024					Änderungen vorbehalten.				
täg-lich	Frühstück (7:30- 9:45 Uhr) nach Wahl	Zwischenmahlzeit: Joghurt oder Obst	Mittagskaffee (14:30- 16:00 Uhr): wechselnde Kuchen	Spätmahlzeiten: -auf Wunsch-					
Mittagessen (11:45-13:15Uhr)									
Tag	Vollkost	Fleischfreie / vegetarische Kost	Abendessen 17:00 - 20:00 Uhr (kalt)						
Mo.	Blumenkohlsuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Fleischbällchen <sup>A,A1,G1,C,G,F1,F2</sup> Champignonrahm <sup>G1,G</sup> Knöpfele <sup>A,A1,G1,C,G</sup> Panna Cotta mit Fruchttopping <sup>93,12,G1,G</sup>	Blumenkohlsuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Apfelstrudel <sup>A,A1</sup> Vanillesoße <sup>G1,G</sup> Panna Cotta mit Fruchttopping <sup>93,12,G1,G</sup>	Toast Hawaii <sup>1,2,A,A1,G1,G,F2</sup> Karottensalat	753 kcal, 37 g Fett, 57 g KH, 45 g Eiweiß					
	574 kcal, 21 g Fett, 78 g KH, 15 g Eiweiß		646 kcal, 38 g Fett, 47 g KH, 26 g Eiweiß						
Di.	Erbsencremesuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Pfannkuchen <sup>A,A1,G1,C,G</sup> Apfelmus <sup>2</sup>	Erbsencremesuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Nudelaufwurf <sup>A,A1,G1,C,G</sup> Kräutersoße <sup>93,G1,G,L</sup> Rettichsalat <sup>G1,G</sup>	Gemischter Aufschnittteller <sup>1,2,16,G,J,F2</sup>	272 kcal, 7 g Fett, 36 g KH, 12 g Eiweiß					
	701 kcal, 32 g Fett, 70 g KH, 28 g Eiweiß		202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß						
Mi.	Gemüsecremesuppe <sup>2,A,A1,G1,G,I</sup> Tortellini <sup>A,A1,G1,G,I</sup> Schinken- Sahnesoße <sup>1,2</sup> Vanillepudding <sup>G1,G</sup>	Gemüsecremesuppe <sup>2,A,A1,G1,G,I</sup> Ofenkartoffeln Rote Beete Schmand <sup>G1,G</sup> Karottensalat Vanillepudding <sup>G1,G</sup>	Fleischkäse mit Kartoffelsalat <sup>1,2,3,12,16,J,F2</sup>	1267 kcal, 44 g Fett, 188 g KH, 28 g Eiweiß					
	818 kcal, 49 g Fett, 78 g KH, 14 g Eiweiß		475 kcal, 36 g Fett, 23 g KH, 15 g Eiweiß						
Do.	Karotten Ingwersuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Bratwurst <sup>16,F1,F2</sup> Buntes Karottengemüse <sup>G1,G</sup> Kartoffelpüree <sup>G1,G</sup> Bratensoße	Karotten Ingwersuppe <sup>2,A,A1,G1,G</sup> Gnocchi Gorgonzolasoße <sup>93,G1,G,L</sup> Feldsalat <sup>F,G,J</sup>	Vesperteller <sup>1,2,I,J,F2</sup>	629 kcal, 42 g Fett, 42 g KH, 16 g Eiweiß					
	580 kcal, 28 g Fett, 66 g KH, 9 g Eiweiß		333 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 13 g Eiweiß						
Fr.	Kürbisschaumsuppe <sup>2,F,G</sup> Fischragout Bunte Nudeln <sup>A,A1,G1,C,G</sup>	Kürbisschaumsuppe <sup>2,F,G</sup> Bratkartoffeln Körniger Frischkäse <sup>G1,G</sup> Grüner Salat <sup>F,G,J</sup>	Frischkäseteller mit Obst <sup>1,G1,G</sup>	415 kcal, 11 g Fett, 66 g KH, 13 g Eiweiß					
	546 kcal, 30 g Fett, 44 g KH, 21 g Eiweiß		364 kcal, 31 g Fett, 11 g KH, 10 g Eiweiß						
Sa.	Gulaschsuppe <sup>2,F1</sup> Frisches Obst <sup>14</sup>	Gemüsecremesuppe <sup>2,A,A1,G1,G,I</sup> Brötchen <sup>A,A1</sup> Frisches Obst <sup>14</sup>	Gemischter Teller mit Leberwurst <sup>1,2,F2</sup>	300 kcal, 10 g Fett, 33 g KH, 18 g Eiweiß					
	309 kcal, 4 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß		313 kcal, 25 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß						
So.	Selleriesuppe <sup>2,A,A1,G1,G,I</sup> Gulasch " Sauerbraten Art" <sup>J,F1</sup> Kartoffelknödel Rotkraut <sup>6</sup> Überraschungsdessert <sup>6,12,G1,G,H,H2</sup>	Selleriesuppe <sup>2,A,A1,G1,G,I</sup> Gemüseauflauf <sup>C,F,G</sup> Tomatensoße Tomatensalat Überraschungsdessert <sup>6,12,G1,G,H,H2</sup>	Straßburger Wurstsalat <sup>1,2,4,16,G,J,F2</sup>	611 kcal, 27 g Fett, 52 g KH, 34 g Eiweiß					
	597 kcal, 36 g Fett, 44 g KH, 18 g Eiweiß		232 kcal, 20 g Fett, 1 g KH, 11 g Eiweiß						

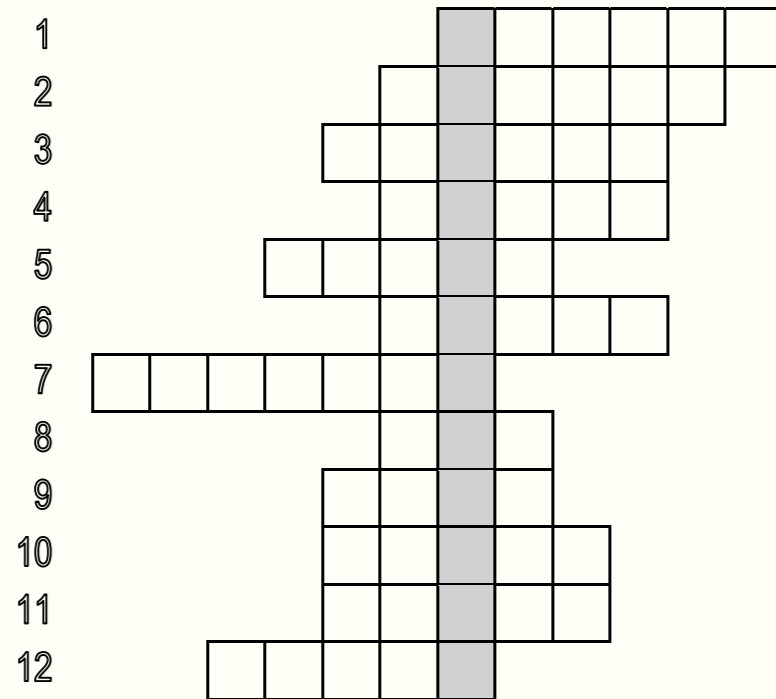
<sup>B</sup> Krebstiere und -erzeugnisse, <sup>C</sup> Eier und -erzeugnisse, <sup>D</sup> Fisch und -erzeugnisse, <sup>E</sup> Erdnüsse und -erzeugnisse, <sup>F</sup> Soja und -erzeugnisse, <sup>G</sup> Milch und -erzeugnisse, <sup>G1</sup> Laktose <sup>H</sup> Schalenfrüchte und -erzeugnisse, <sup>H1</sup> Mandeln und -erzeugnisse, <sup>H2</sup> Haselnüsse und -erzeugnisse, <sup>H3</sup> Walnüsse und -erzeugnisse, <sup>H4</sup> Cashewnüsse und -erzeugnisse, <sup>H5</sup> Pecannüsse und -erzeugnisse, <sup>H6</sup> Paranüsse und -erzeugnisse, <sup>H7</sup> Pistazien und -erzeugnisse, <sup>H8</sup> Macadamia- oder Queenslandnüsse und -erzeugnisse, <sup>I</sup> Sellerie und -erzeugnisse, <sup>J</sup> Senf und -erzeugnisse, <sup>K</sup> Sesamsamen und -erzeugnisse, <sup>L</sup> Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO2 angegeben, <sup>M</sup> Lupine und -erzeugnisse, <sup>N</sup> Weichtiere und -erzeugnisse  
**TIERART:** <sup>F1</sup> enthält Rindfleisch, <sup>F2</sup> enthält Schweinefleisch, <sup>F3</sup> enthält Kalbfleisch, <sup>F4</sup> enthält Lammfleisch, <sup>F5</sup> enthält Geflügelfleisch, <sup>F6</sup> enthält Rehfleisch, <sup>F7</sup> enthält Hirschfleisch

Speiseplan vom 18.03.2024 - 24.03.2024					Änderungen vorbehalten.					
täglich	Frühstück (7:30- 9:45 Uhr) nach Wahl	Zwischenmahlzeit: Joghurt oder Obst	Mittagskaffee (14:30- 16:00 Uhr): wechselnde Kuchen	Spätmahlzeiten: -auf Wunsch-						
Mittagessen (11:45-13:15Uhr)										
Tag	Vollkost	Fleischfreie / vegetarische Kost	Abendessen 17:00 - 20:00 Uhr (kalt)							
Mo.	Kartoffelsuppe 2,A,A1,G1,G Spaghetti A,A1 Tomatensoße Bunter Mischsalat F,G,J Chiapudding mit Fruchtsoße G1,G	Kartoffelsuppe 2,A,A1,G1,G Kartoffelgratin G1,C,G Kerbelsoße 93,G1,G,L Bunter Mischsalat F,G,J Chiapudding mit Fruchtsoße G1,G	Weißwurst mit Laugengebäck 16,A,A1,F2							
	649 kcal, 28 g Fett, 78 g KH, 17 g Eiweiß	742 kcal, 49 g Fett, 55 g KH, 13 g Eiweiß	593 kcal, 34 g Fett, 49 g KH, 20 g Eiweiß							
Di.	Karotten Ingwersuppe 2,A,A1,G1,G Gemüsefrikadelle A,A1,C Rosmarinkartoffeln G Hollandaise 93,G1,C,G,I,L	Karotten Ingwersuppe 2,A,A1,G1,G Pfannkuchen A,A1,G1,C,G Apfelmus 2	Frischkäseteller mit Obst 1,G1,G							
	454 kcal, 22 g Fett, 49 g KH, 9 g Eiweiß	245 kcal, 7 g Fett, 35 g KH, 9 g Eiweiß	466 kcal, 40 g Fett, 14 g KH, 12 g Eiweiß							
Mi.	Gemüsecremesuppe 2,A,A1,G1,G,I Rahmschnitzel 93,A,A1,G1,G,L,F2 Blumenkohl G1,G Rösti Fruchtjoghurt G1,G	Gemüsecremesuppe 2,A,A1,G1,G,I Semmelknödel A,A1,G1,C,G Pilzragout G1,G Weißkrautsalat 2,12,13,L Fruchtjoghurt G1,G	Hähnchenkeule F5 Mexikosalat							
	510 kcal, 19 g Fett, 61 g KH, 22 g Eiweiß	580 kcal, 27 g Fett, 61 g KH, 21 g Eiweiß	428 kcal, 25 g Fett, 12 g KH, 36 g Eiweiß							
Do.	Rote Linsensuppe 93,G1,G,I,L Bratwurst 16,F1,F2 Karotten-Erbsegemüse G1,G Salzkartoffeln G1,G Bratensoße	Rote Linsensuppe 93,G1,G,I,L Kokos Curry Gemüse 93,G1,G,I,L Basmatireis G Karottensalat	Vesperteller 1,2,I,J,F2							
	753 kcal, 42 g Fett, 59 g KH, 27 g Eiweiß	705 kcal, 35 g Fett, 72 g KH, 16 g Eiweiß	333 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 13 g Eiweiß							
Fr.	Tomatencremesuppe 2,G1,G Schlemmerfischfilet A,A1,D Kräuternudeln A,A1,G1,G Safransoße 93,G1,G,L	Tomatencremesuppe 2,G1,G Farfalle A,A1,G1,G Käse- Sahnesoße 93,G1,G,L Kirschtomaten Feldsalat F,G,J	Käseteller mit Trauben G1,G							
	703 kcal, 26 g Fett, 73 g KH, 38 g Eiweiß	600 kcal, 32 g Fett, 57 g KH, 16 g Eiweiß	362 kcal, 27 g Fett, 9 g KH, 19 g Eiweiß							
Sa.	Gulaschsuppe 2,F1 Frisches Obst 14	Gemüsecremesuppe 2,A,A1,G1,G,I Brötchen A,A1 Frisches Obst 14	Gemischter Aufschnittteller 1,2,16,G,J,F2							
	300 kcal, 10 g Fett, 33 g KH, 18 g Eiweiß	309 kcal, 4 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß	202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß							
So.	Flädlesuppe 2,A,A1,G1,C,G,I Rindfleischragout F1 Meerrettichsoße 93,2,13,G1,G,L Boullionkartoffeln 2,I Überraschungsdessert 6,12,G1,G,H,H2	Flädlesuppe 2,A,A1,G1,C,G,I Kartoffelknödel Spargelragout 93,G1,C,G,I,L Gurkensalat G1,G,J Überraschungsdessert 6,12,G1,G,H,H2	Straßburger Wurstsalat 1,2,4,16,G,J,F2							
	754 kcal, 36 g Fett, 62 g KH, 38 g Eiweiß	541 kcal, 23 g Fett, 64 g KH, 14 g Eiweiß	232 kcal, 20 g Fett, 1 g KH, 11 g Eiweiß							

Speiseplan vom 25.03.2024 - 31.03.2024					Änderungen vorbehalten.					
täglich	Frühstück (7:30- 9:45 Uhr) nach Wahl	Zwischenmahlzeit: Joghurt oder Obst	Mittagskaffee (14:30- 16:00 Uhr): wechselnde Kuchen	Spätmahlzeiten: -auf Wunsch-						
Mittagessen (11:45-13:15Uhr)										
Tag	Vollkost	Fleischfreie / vegetarische Kost	Abendessen 17:00 - 20:00 Uhr (kalt)							
Mo.	Nudeleintopf mit Rindfleisch und Gemüse 2,A,A1,C,I,F1 Obst der Saison 14	Gemüsecremesuppe 2,A,A1,G1,G,I Apfelstrudel A,A1 Vanillesoße G1,G Obst der Saison 14	Paniertes Schnitzel A,A1,F2 Grüner Bohnensalat							
	331 kcal, 8 g Fett, 45 g KH, 17 g Eiweiß	575 kcal, 18 g Fett, 88 g KH, 12 g Eiweiß	348 kcal, 20 g Fett, 20 g KH, 19 g Eiweiß							
Di.	Brokkolisuppe 2,A,A1,G1,G Königsberger Klopse 93,G1,C,G,L,F1,F2 Kräuterreis G1,G Kapernsoße 93,G1,G,L Rote Beetesalat 4	Brokkolisuppe 2,A,A1,G1,G Bulgurbratling 2,A,A1,G1,C,G,L Kräuterquark G1,G Rote Beetesalat 4	Gemischter Aufschnittteller 1,2,16,G,J,F2							
	715 kcal, 30 g Fett, 82 g KH, 20 g Eiweiß	456 kcal, 24 g Fett, 32 g KH, 25 g Eiweiß	202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß							
Mi.	Kohlrabisuppe 2,A,A1,G1,G Schinken-Käse Makkaroni 1,2,A,A1,C,G,F2 Tomatensoße Bunter Mischsalat F,G,J Chiapudding mit Fruchtsoße G1,G	Kohlrabisuppe 2,A,A1,G1,G Käsespätzle A,A1,G1,C,G Rahmsoße 93,G1,G,L Bunter Mischsalat F,G,J Chiapudding mit Fruchtsoße G1,G	Wienerle mit Senf 1,2,16,J,F2 Kartoffelsalat 3,12,J							
	714 kcal, 35 g Fett, 66 g KH, 30 g Eiweiß	856 kcal, 45 g Fett, 78 g KH, 31 g Eiweiß	493 kcal, 36 g Fett, 28 g KH, 15 g Eiweiß							
Do.	Pastinakensuppe 2,G1,G Backhendl A,A1,F5 Gurken-Kartoffelsalat 3,12,J	Pastinakensuppe 2,G1,G Milchreis G1,G Rhabarberkompott	Gemischter Teller mit Leberwurst 1,2,F2							
	510 kcal, 24 g Fett, 43 g KH, 30 g Eiweiß	490 kcal, 6 g Fett, 94 g KH, 12 g Eiweiß	313 kcal, 25 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß							
Fr.	Tomatencremesuppe 2,G1,G Seelachsfilet D Spargelragout 93,G1,C,G,I,L Petersilienkartoffeln G1,G Eierlikörcreme mit Schokoladensauce G1,G	Tomatencremesuppe 2,G1,G Fusilli Nudeln A,A1,G1,G Tomatensoße Bunter Mischsalat F,G,J Eierlikörcreme mit Schokoladensauce G1,G	Bayrische Käseerei mit Obadzter G1,G							
	624 kcal, 20 g Fett, 67 g KH, 39 g Eiweiß	728 kcal, 32 g Fett, 87 g KH, 19 g Eiweiß	363 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß							
Sa.	Erbseneintopf 2,I Wienerle 1,2,16,F2 Frisches Obst 14	Gemüsecremesuppe 2,A,A1,G1,G,I Brötchen A,A1 Frisches Obst 14	Badischer Schinkenteller mit Ei 1,2,C,F2							
	627 kcal, 30 g Fett, 58 g KH, 27 g Eiweiß	309 kcal, 4 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß	141 kcal, 8 g Fett, 1 g KH, 17 g Eiweiß							
So.	Grießklößchensuppe 2,A,A1,G1,C,G,I Schweinerahmgulasch mit Champignon 93,G1,G,L,F3 Butternudeln A,A1,G1,C,G Blattsalat mit Dressing F,G,J Beerenquark G1,G	Grießklößchensuppe 2,A,A1,G1,C,G,I Gemüsepudding A,A1,C Apfel Hüttenkäse Dip 14,G1,G Blattsalat mit Dressing F,G,J Beerenquark G1,G	Russisch Ei 1,2,4,12,16,A,A1,C,F2							
	863 kcal, 45 g Fett, 65 g KH, 46 g Eiweiß	658 kcal, 36 g Fett, 48 g KH, 29 g Eiweiß	365 kcal, 32 g Fett, 2 g KH, 17 g Eiweiß							

## Rätsel: Im Märzen der Bauer

Wenn das Frühjahr naht, beginnt die Arbeit auf den Feldern wieder. Schauen wir mal, wie gut sie sich damit auskennen! Es werden 12 Begriffe gesucht, die alle dem Bereich der Landwirtschaft entstammen.  
Die Buchstaben in den grau unterlegten Feldern ergeben das Lösungswort.  
Viel Erfolg beim Rätseln! Es warten wie immer attraktive Preise!



- 1 Landwirtschaftlicher Beruf in Baden, an Rhein und Mosel; aber nicht in Friesland oder Schleswig-Holstein.
- 2 Getreide, das weltweit am häufigsten angebaut wird.
- 3 Aus Milch gewonnenes Produkt.
- 4 Was nach dem Getreidedreschen übrig bleibt.
- 5 Getreide, mit dem vor allem Pferde gefüttert werden.
- 6 Wichtige landwirtschaftliche Tätigkeit nach der Reife der Früchte.
- 7 Natürliche oder chemische Nährstoffe für den Pflanzenwuchs.
- 8 Getrocknetes Gras, das meist an das Vieh verfüttert wird.
- 9 Weiblicher Beruf (alte Bezeichnung) auf dem Bauernhof.
- 10 Zug- und Arbeitstier auf dem Bauernhof.
- 11 Gerät, mit dem der Ackerboden umgebrochen wird.
- 12 Naturereignis, ohne das es kein Wachstum gibt.

### LÖSUNGSABSCHNITT

Lösungswort: \_\_\_\_\_

Mein Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Wohnbereich: \_\_\_\_\_



Er ist´s

Frühling lässt sein blaues Band  
Wieder flattern durch die Lüfte;  
Süße, wohlbekannte Düfte  
Streifen ahnungsvoll das Land.  
Veilchen träumen schon,  
Wollen balde kommen.  
Horch, von fern ein leiser Harfenton!  
Frühling, ja du bist´s!  
Dich hab ich vernommen!

(Eduard Mörike)

„De Opa Gisler liest sinnem Enkel Julius am Bett ä Märchen vor.  
D´Oma Bärbel un d´Mama Patricia warte im Wohnzimmer,  
aber de Opa kummt un kummt nit.  
D´Mama macht ganz vorsichtig d´Dier uff un frogt ganz lies: „Ischer iigschlofe?“  
Do sait de Julius au ganz lies:“ Ja, endlich!“

**Hämmes Witze**  
aus Helmut Dolds´  
„Badischem Witzebüchle“  
Abdruck mit freundlicher  
Erlaubnis und Herzlichem  
Dank.

## Regelmäßige Angebote



In den **unterschiedlichen Wohnbereichen oder im Innenhof** spielen abwechselnd folgende **Musiker**:

**Charly Lüftner** am Akkordeon  
**Karl Bühler** an der Gitarre  
**Werner Kohler** an der Gitarre  
**Rüdiger Liedtke** am Akkordeon

## Jubiläum



Dank für die Treue zum Unternehmen der AWO und für jahreslanges Engagement in unserem Hause, für die Verbundenheit mit Kolleginnen und Kollegen und nicht zuletzt zu unseren Bewohnerinnen und Bewohnern an **Anastasia Jantzer** für 20 Jahre Betriebszugehörigkeit.

## Neue Mitarbeiter/innen



Als neuen Mitarbeiter heißen wir seit dem 1. Februar 2024 **Predrag Cerovic** herzlich Willkommen und freuen uns auf eine gute und angenehme Zusammenarbeit.

## Verabschiedung



Wir danken **Lioba Grimm**, die unser Haus verlassen hat, für ihren Einsatz zum Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner und die gute Zusammenarbeit.  
Wir wünschen für die Zukunft alles Gute!

### Was rauschet, was rieselt...

Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell?  
Was blitzt in der Sonne? Was schimmert so hell?  
Und als ich so fragte, da murmelt der Bach:  
"Der Frühling, der Frühling, der Frühling ist wach!"

Was knospet, was keimet, was duftet so lind?  
Was grünert so fröhlich? Was flüstert im Wind?  
Und als ich so fragte, da rauscht es im Hain:  
"Der Frühling, der Frühling, der Frühling zieht ein!"

Was klingelt, was klaget, was flötet so klar?  
Was jauchzet, was jubelt so wunderbar?  
Und als ich so fragte, die Nachtigall schlug:  
"Der Frühling, der Frühling!" – da wußt' ich genug!

(Heinrich Seidel, 1842-1906, deutscher Schriftsteller, Ingenieur)

## Gedenken an die Verstorbenen



Ida H.

Klaus K.

Werner L.

Aber ich glaube, dass wenn der Tod unsere Augen schließt,  
wir in einem Lichte stehen,  
von welchem unser Sonnenlicht nur Schatten ist.

*Arthur Schopenhauer*



# s'Bläddli

## Veranstaltungen im März



**Mittwoch, 6. März, 15.00 Uhr**  
**Thomas Rothfuß**

lädt zum Konzert ins Café.  
Mit zauberhaften Frühlingsmelodien, kleinen Anekdoten zur Musik mit Gitarrenbegleitung. Dazu beliebte Volkslieder und bekannte volkstümliche Melodien.

Weitere Hinweise auf Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen.

### Das Beet

Das Beet, schon lockert sich's in die Höh',  
da wanken Glöckchen so weiß wie Schnee.  
Safran entfaltet gewalt'ge Glut,  
smaragden keimt es und keimt wie Blut.

Primeln stolzieren so naseweis,  
schalkhafte Veilchen, versteckt mit Fleiß,  
was auch noch alles da regt und webt,  
genug, der Frühling, er wirkt und lebt.

(Johann Wolfgang von Goethe)



# DIE ENGEL APOTHEKE

Wir sind Mitglied im Arbeitskreis der Umwelt-Apotheker AAU



**DIE ENGEL APOTHEKE** • Friedrichstraße 1 • 77933 Lahr

☎ 07821-22749 • 📠 07821-39422 • ✉ info@apotheke-lahr.de • 🌐 apotheke-lahr.de



gedruckt auf 100%