

WINTER 2022

s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

DAS KLEINE VITAMIN-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

GESUND UND FIT DURCH DEN WINTER

Tipps fürs Immunsystem



**GELEBTE VIelfALT
IM LUDWIG-FRANK-HAUS**

Unsere Mitarbeiterin Franca Nicolosi



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr



Martin Wälde
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

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

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

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

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe, genießen Sie die kommenden Tage.

Martin Wälde

Ihr Martin Wälde

ALLGEMEIN

Das kleine Vitamin-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

4

SPEZIAL

Gesund und fit durch den Winter

Tipps fürs Immunsystem

8

AKTUELL

Gelebte Vielfalt im Ludwig-Frank-Haus

Unsere Mitarbeiterin Franca Nicolosi

12

Das Poesiealbum

Wer kennt es nicht? Das gute alte Poesiealbum!

14

Der »Biografiebogen«

Wichtig für individuelle Pflege und Betreuung

16

Zum Knabbern & Wohlfühlen

Badische Stängele und Weihnachtspunsch

17

Kreuzworträtsel

18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



VITAMINE UND IHRE FUNKTIONEN

Das kleine Vitamin-ABC

Alle wissen, wie wichtig sie für unseren Körper sind. Doch nur wenige können sie auseinanderhalten: Vitamine. A oder C, E oder B?

Und dann sogar noch B3 oder B5 ...

Und wofür ist eigentlich Vitamin B9 gut?

Wer soll da auch den Überblick behalten?

Dass es sich lohnt, sich ein wenig mit ihnen zu beschäftigen, zeigt ein kurzer Blick auf die Wirkung der kleinen Superkräfte. Denn für unseren Körper sind Vitamine essenziell und ein Mangel kann schnell zu Einschränkungen im Alltag führen, im schlimmsten Fall sogar schwerwiegende Folgen haben.

Vitamin A

Vitamin A – auch als Retinol bekannt – ist das erste Vitamin, das von der Wissenschaft 1913 entdeckt wurde. Es kommt vor allem in Meeresfischen und Feldsalat, Grünkohl oder auch Spinat vor. Außerdem ist es wichtig für das Sehvermögen.



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

Vitamin B6 hilft dem Körper bei Nervenschmerzen und bei der Verdauung von Proteinen. Außerdem wirkt es entgiftend. Mit der

Nahrung wird es vor allem über Bananen, Nüsse, Kartoffeln und grüne Bohnen sowie Blumenkohl und Karotten aufgenommen.

Vitamin B7 stärkt Haut und Haar und unterstützt den Stoffwechsel. Die besten Lieferanten sind Blumenkohl, Champignons und Vollkornprodukte.

Vitamin B9, auch bekannt als Folsäure, ist mit für die Heilung und das Wachstum von Muskeln und Zellen verantwortlich und hilft bei der Zellteilung. Popeye sollte hier keine Probleme haben, denn neben Champignons, Kürbis und Avocado ist Spinat die beste Wahl für die Aufnahme des Vitamins. ➤

Vitamin B

B5, B7, B9 oder auch B12 – bei Vitamin B handelt es sich um eine ganze Familie von insgesamt acht Vitaminen. Ihnen gemein ist, dass sie Energie liefern und wasserlöslich sind. Das bedeutet, dass ein Überschuss meist über die Nieren einfach wieder ausgeschieden wird. Was jedoch nicht heißt, dass die einzelnen B-Vitamine gleich sind. Ganz im Gegenteil: Sie alle haben unterschiedliche Eigenschaften und Wirkungsweisen in unserem Körper.

Zum Beispiel können nur die beiden Vitamine B3 und B12 vom Körper gespeichert werden. Vitamin B1 hält Kopf und Körper fit. Es kommt vor allem in Haferflocken, Weizen, Schweinefleisch und Naturreis vor.

Vitamin B2 ist gut für das Körperwachstum und die Verwertung von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen. Zu finden ist es in Milchprodukten sowie in Fleisch, Eiern, Fisch und grünem Blattgemüse.

Vitamin B3 sorgt für guten Schlaf und hilft ebenfalls bei der Verwertung von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten. Über die Nahrung können wir es mit Erdnüssen, Erbsen oder Geflügel zu uns nehmen.





Vielleicht ist es Ihnen beim Lesen aufgefallen: Die Zahlenreihe der B-Vitamine ist an einigen Stellen unterbrochen. Nicht wundern, da haben wir nicht einfach ein paar weggelassen. Als die Vitamine damals entdeckt worden sind, wurden sie fortlaufend durchnummeriert. Die Nummerierung ist aber heute nicht mehr durchgehend, weil sich bei vielen Substanzen, die ursprünglich als Vitamine galten, der Vitamincharakter nicht bestätigen ließ. So etwa auch beim ehemaligen Vitamin

B4, heute besser bekannt als Cholin, das heute nicht mehr als Vitamin geführt wird.



Vitamin B12 sagt wahrscheinlich vor allem Menschen etwas, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Sie sind am ehesten von einem Mangel betroffen, da es nahezu ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Dabei ist es für die Blutkörperbildung und den Aufbau der Zellkernsubstanz essenziell und beugt Haut- und Schleimhauterkrankungen vor. Neben Milch und Eigelb sind Fisch und Fleisch sowie Quark die besten Nahrungsquellen für die Aufnahme des Vitamins.

Vitamin C

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

in nahezu allen Zitrusfrüchten enthalten. Doch es kann noch viel mehr! Vitamin C wirkt entzündungshemmend, hilft beim Aufbau von Knochen, Zahnschmelz und Bindegewebe, außerdem stabilisiert es nebenbei noch die Psyche. Als alternative Lieferanten bieten sich neben Zitronen, Orangen und Co. noch Paprika und Tomaten, Kohl, Spinat und Rettich oder die gute, alte Kartoffel an. Übrigens: Wie Vitamin B ist Vitamin C wasserlöslich, Überschüsse werden ausgeschieden. Eine langfristige übermäßige Einnahme kann aber zu Magen-Darm-Problemen führen.

Vitamin D

»Viel Milch trinken – das stärkt die Knochen.« Den Spruch haben wir als Kinder alle gehört. Und richtig ist er. Denn in Milch steckt viel Vitamin D, welches das Knochenwachstum fördert. Ob der Spruch auch so geläufig wäre, wenn man »Milch« durch »Leber« oder »Heringe« ersetzen würde, ist fraglich. Aber korrekt wäre er trotzdem noch. Denn auch hier findet sich viel Vitamin D, welches übrigens auch die Kalziumaufnahme fördert. Alternativen wären Champignons, Eigelb, Butter und Avocados.

Vitamin E

Ebenfalls unter anderem in Avocados enthalten: Vitamin E. Das Allround-Talent stärkt unser Immunsystem und die Zellerneuerung und wirkt entzündungshemmend. Zudem reguliert es den Hormonhaushalt und ist wichtig für unsere Muskeln und Blutgefäße. Vitamin E kommt vor allem in Ölen wie Sonnenblumen-, Mais-, Soja- oder Weizenkeimöl vor oder auch in Leinsamen und Nüssen.

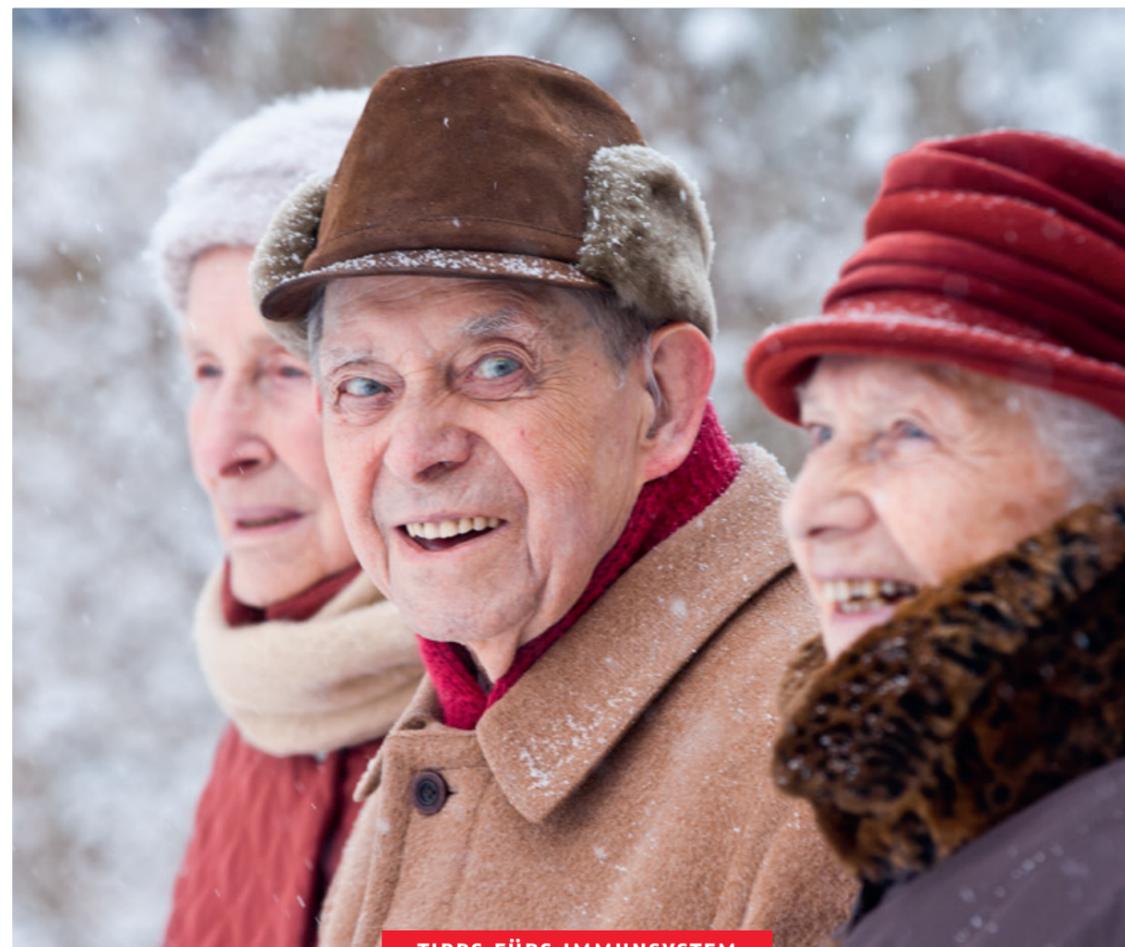
INFO

Ernährungsexperten und Mediziner raten grundsätzlich von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) ab. Denn eine ausgewogene Ernährung reicht in der Regel aus, um den Körper mit den notwendigen Stoffen zu versorgen. In seltenen Fällen, etwa bei einer grundlegenden Unterversorgung, können NEM helfen. Hier sollte jedoch immer eine ärztliche Konsultation erfolgen, um Überdosierungen oder sinnlose Ergänzungsmittel zu vermeiden.

Vitamin K

Vitamin K? Noch nie gehört? Ich ehrlich gesagt vor diesen Recherchen auch nicht. Doch für unseren Körper ist das Vitamin gar nicht mal so unwichtig. Er benötigt es für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren, die für uns überlebenswichtig sind. Erwachsene haben glücklicherweise kaum einen Mangel, denn es kommt in vielen alltäglichen Lebensmitteln vor. So etwa in Eiern, Zwiebeln, grünem Gemüse, Kresse, Tomaten oder Haferflocken.





TIPPS FÜR'S IMMUNSYSTEM

Gesund und fit DURCH DEN WINTER

Die Tage werden kürzer – und vor allem kälter. Das heißt für unser Immunsystem einiges an Arbeit, um die verstärkten Erkältungsviren und andere Krankheitserreger abzuwehren. Mit ein paar Tricks kann man unserer Körperpolizei aber ordentlich unter die Arme greifen.



1 HYGIENISCHE VORBEUGUNG

Ein wichtiger Faktor, der oft unterschätzt wird, liegt in der Vorbeugung. Das fängt bei einer guten Hygiene an. Regelmäßiges Händewaschen verringert das Risiko von Schmierinfektionen ebenso wie der Verzicht aufs obligatorische Händeschütteln – in den letzten drei Jahren ja sowieso fast ganz aus dem Alltag verschwunden. Und man kann mit der Hygiene indirekt auch andere schützen, etwa durch das Niesen in die Armbeuge.

2 VIEL BEWEGEN

Auch in der kälteren Jahreszeit gilt: Sport muss sein. Heißt nicht, dass man gleich einen Marathon laufen muss. Es reicht, sich an der frischen Luft zu bewegen, etwa 30 Minuten spazieren zu gehen. Dabei aber natürlich immer ordentlich warm anziehen.

3 AUSGEWOGEN ERNÄHREN

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

4 RUHE GÖNNEN & GENÜGEND SCHLAFEN

Was viele nicht wissen: Auch Stress schadet dem Immunsystem. Denn wenn wir gestresst sind und viel um die Ohren haben, schüttet unser Körper Cortisol aus. Zwar ist das Hormon generell für uns lebenswichtig, doch in höheren Dosen unterdrückt es unser Immunsystem. Die Folge: Wir werden anfälliger für Bakterien und Viren und bekommen im schlimmsten Fall einen Infekt. Daher sollte man Stress so gut es geht vermeiden, genügend Ruhezeiten einplanen. Viel Schlaf ist essenziell für einen gesunden Körper. Sieben bis acht Stunden mindestens, haben Forschungen ergeben. Wer nur halb so viel schläft, schadet seinem Immunsystem.

5 AUSREICHEND TRINKEN

Egal ob Wasser oder Tee – Hauptsache viel trinken. Denn auf trockenen Schleimhäuten im Rachenbereich können sich Bakterien und Viren besser vermehren. Experten raten gerade zur kalten Jahreszeit zu etwa zwei Litern pro Tag. Es lohnt sich auch, auf Alkohol zu verzichten oder den Konsum wenigstens einzuschränken. Denn der Abbau von Alkohol hat für unseren Körper immer oberste Priorität. Darunter leidet in diesem Fall die Immunabwehr. Aber auch bei Alkohol gilt: Es muss nicht komplett verzichtet werden. Alles in Maßen, denn: »Die Dosis macht das Gift.« 



GELEBTE VIELFALT im Ludwig-Frank-Haus

Das Ludwig-Frank-Haus ist Zuhause und Arbeitsplatz für viele unterschiedliche Menschen, die hier eine Gemeinschaft bilden. Nicht wenige von ihnen kommen nicht aus Deutschland – mehr als 18 Nationen sind unter den Mitarbeitenden vertreten. In einer Reihe stellen wir diese Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ihre Herkunftsländer vor: Wie feiern sie kulturelle Feste, was sind typische Speisen und wie sind sie ins Ludwig-Frank-Haus gekommen?

Heute: Franca Nicolosi (53) aus Lahr

»Ich bin zwar in Deutschland aufgewachsen, aber mit der italienischen Kultur. Meine Eltern sind 1965 aus einem Dorf in der Nähe von Palermo, Sizilien, nach Deutschland gekommen. Sie haben nicht gut deutsch gesprochen und hatten sowohl bei der Arbeit als auch privat hauptsächlich Kontakt zu Italienern. Ich bin deshalb mit Italienisch als Muttersprache aufgewachsen.



am besten rote Unterwäsche, für Gesundheit und natürlich Liebe.

Vor einem Jahr kam ich als Betreuungsassistentin ins Ludwig-Frank-Haus. Eigentlich bin ich gelernte Friseurmeisterin, konnte aber aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in dem Beruf arbeiten. Ich wollte weiterhin mit Menschen arbeiten und habe deshalb auf Betreuungsassistentin umgestellt. Meine Schwester arbeitet schon länger hier und fühlt sich wohl, deshalb habe ich mich dann auch hier beworben. Und ich fühle mich ebenfalls wohl hier. Natürlich ist nicht immer alles einfach, aber für mich passt es.«

Auch die Feste haben wir immer auf die italienische Weise gefeiert. Das hieß für mich als Kind auch, dass es keine Bescherung an Heiligabend gab, sondern erst an Dreikönig – in Italien ist das La Befana. Erst dann bringt die hässliche Hexe Befana den Kindern Geschenke. Ansonsten ähnelt das Fest dem deutschen Weihnachten, mit Baum, viel Familie und viel Essen. Natürlich gehört Panettone dazu, aber auch Finccini, ein Hefegebäck, das in Fett ausfrittiert wird. An Silvester gibt es natürlich auch Spumante, also Schaumwein, und es wird traditionell ein Linsengericht gekocht. Das ist ein sehr alter Brauch, der Reichtum und Glück bringen soll. Manche füllen auch ihre Geldbeutel über den Jahreswechsel mit Linsen, die sollen sich dann in Taler verwandeln. Außer dem trägt man zum Start in das neue Jahr

ITALIEN

Italien gehört zur Europäischen Union. Die Landessprache der rund 60 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner ist Italienisch, die Hauptstadt Rom. Es ist das Land mit den meisten Welterbestätten der UNESCO und ist mit rund 65 Millionen Touristinnen und Touristen jährlich eines der meistbesuchten Länder weltweit. Die italienische Küche gilt als eine der einflussreichsten der Welt; bekannte Produkte sind Olivenöl, Speiseeis, Panettone und natürlich Pasta und Pizza.

REZEPT VON FRANCA NICOLOSI

Traditionelles italienisches Neujahrssessen



Cotechino con le Lenticchie

(Schweinswurst mit Linsen)

Zutaten für ca. 4 Personen

- 300 g vorgekochten Cotechino
- 300 g getrocknete Linsen
- 1 Stange Staudensellerie
- 1-2 mittelgroße Karotten
- 1 weiße Zwiebel
- 35 ml natives Olivenöl extra
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Linsen in kaltem Wasser 2 Stunden einweichen, anschließend abgießen und unter fließendem Wasser abspülen. In der Zwischenzeit den Cotechino gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Bei uns zuhause wurde er in kaltes Wasser gelegt und ab dem Moment des Kochens etwa 20 Minuten lang gekocht.

Kümmern Sie sich nun um das Anbraten: Putzen Sie die Karotten und schneiden diese in kleine Würfel, ebenso den Staudensellerie. Zwiebel fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse ein paar Minuten anbraten. Geben Sie nun die abgewaschenen Linsen mit den Gewürzen und Kräutern in den Topf und übergießen Sie alles mit der heißen Gemüsebrühe. Die Rosmarinzweige und die Lorbeerblätter können mit einer Schnur zusammengebunden werden, so sind sie nach dem Kochen leichter zu entfernen. Lassen Sie das Ganze etwa 20 Minuten kochen (oder länger, je nach gewünschter Konsistenz) und gießen bei Bedarf noch Brühe hinzu.

Am Ende des Garvorgangs den Kräuterbund entfernen und die Linsen warmhalten. Den gekochten Cotechino abtropfen lassen, auf ein Schneidebrett legen, die Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Vorsicht: sehr heiß! Achten Sie darauf, sich nicht zu verbrennen!

Cotechino und Linsen auf dem Teller anrichten und servieren. Buon Appetito! ❤️

FOTO: ISTOCK.COM/JACKIF



DAS POESIEALBUM

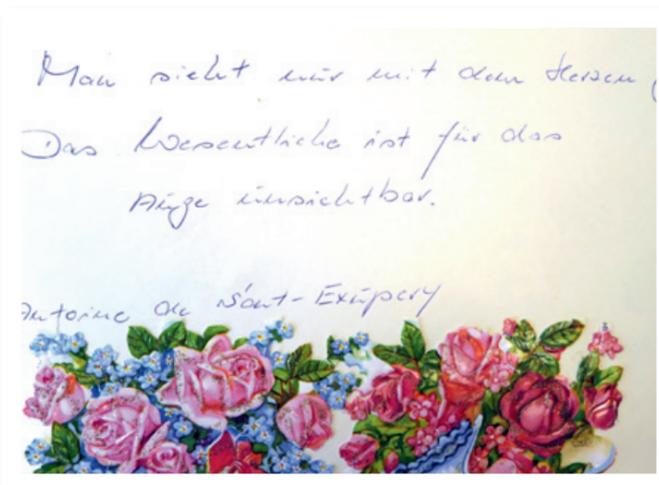
Wer kennt es nicht? Das gute alte Poesiealbum!

Als jüngstes von vier Kindern habe ich gefiebert, bis ich endlich zu meinem neunten Geburtstag ein eigenes Album bekam. Blau, mit einem applizierten kleinen schwarzen Hund, war es mein ganzer Stolz. Sofort fing ich an zu planen, wem ich welche Seite zur Verfügung stellen wollte, und schrieb in Schönschrift mit Bleistift die Namen in die Ecken. Gleich am nächsten Tag wurde es feierlich an meine beste Schulfreundin überreicht. Wie froh war ich, als ich es wieder entgegennehmen durfte, mit einem wunderschönen Glitzerbild und einem Spruch:

»Rosen, Tulpen, Nelken,
alle Blumen welken,
nur die eine nicht,
und die heisst Vergissmeinnicht.«

So fügte sich Seite an Seite, Erinnerungen an Schulfreunde, Lehrerinnen und Lehrer, Nachbarn, Freundinnen und Familienmitglieder. Mit manchen besteht der Kontakt heute noch, an andere erinnere ich mich gerne, wenn ich die kleinen Sprüche mit den Bildern lese.

Auch im Ludwig-Frank-Haus gibt es ein Poesiealbum, das seine Kreise zieht. Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, Betreuungskräfte, Praktikantinnen und Praktikanten, Pflegekräfte oder auch Verwaltungsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter: Viele haben sich schon im Buch verewigt, andere können es gerne noch tun. Ein schöner Spruch, ein passendes Bild – eine Erinnerung, die bleibt! Wer gerne ins das Poesiealbum schreiben möchte, erhält es über die Betreuungskräfte oder den Sozialen Dienst.



DER »BIOGRAFIEBOGEN«



Wichtig für individuelle Pflege und Betreuung

Zu wissen, wie die Seniorinnen und Senioren früher gelebt haben, welcher Arbeit sie nachgegangen sind und welches Hobby sie hatten, ist für die Arbeit

in den Seniorenzentren von grundlegender Bedeutung, um mit den Bewohnerinnen und Bewohnern richtig umgehen zu können.

»Das ist bei allen Bewohnerinnen und Bewohnern wichtig, ganz besonders aber bei Menschen, die an Demenz erkrankt sind und nicht mehr selbst Auskunft geben können«, sagt Rosemarie Rimpf, Referentin im Sozialen Dienst im Ludwig-Frank-Haus. »Vorlieben und Abneigungen, Familie, Kinder und Freunde, Beruf und Hobbies – das ist alles wichtig für uns, damit wir in Pflege und Betreuung dafür sorgen können, dass sich die Menschen bei uns wohlfühlen«, erklärt sie.

Diese Angaben werden in einem sogenannten »Biografiebogen« erhoben. Fragen zu den persönlichen Lebensumständen in der Kindheit und im Erwachsenenalter finden sich dort ebenso wie Angaben zu Vorlieben beim Essen oder bei der Beschäftigung. Diesen Bogen können die Bewohnerinnen und Bewohner selbst ausfüllen oder, wenn sie dazu nicht mehr in der Lage sind, mit Hilfe ihrer Angehörigen erstellen. Manchen Menschen erscheinen die Fragen zu intim oder zu nebensächlich. Aber alles kann wichtig sein. »Wir verstehen einfach

besser, warum sich jemand nur zurückziehen möchte oder bei einem bestimmten Lied oder lauten Geräuschen ängstlich wird, wenn es dafür einen Grund in der Vergangenheit gibt. Diese Situationen dann für die Bewohnerin oder den Bewohner zu vermeiden oder zu entlasten, führt einfach zu mehr Zufriedenheit im Pflege- und Betreuungs-Alltag, auf allen Seiten«, so Rimpf. »Natürlich haben wir auch Verständnis dafür, wenn nicht alle Fragen im Biografiebogen ausgefüllt werden«, betont sie, »wir ermutigen aber immer dazu, wenigstens ein paar Fragen zu beantworten.«

Parallel zu den Informationen, die durch den Fragebogen erhoben werden, sammeln die Pflegekräfte im Rahmen der Strukturierten Informationssammlung (SIS) Informationen. Dabei ist alles wichtig, was die Bewohnerin oder der Bewohner erzählt. Es wird vom Menschen her gedacht: Wie hat man in der letzten Zeit gelebt, mit was hat man sich beschäftigt, wofür hat man zu Hause bereits Hilfe gebraucht? Hier wird das, was die Bewohnerin oder der Bewohner erzählt, im Originalton dokumentiert.

Auf diese schriftlich fixierten Informationen können sich alle Pflegekräfte und auch die Betreuungskräfte verlassen. Ein Vorteil dabei ist auch, dass die Angaben jederzeit erweitert und vervollständigt werden können, wenn im Lauf der Zeit neue Erkenntnisse gewonnen werden. »Es kommt immer wieder vor«, berichtet Rosemarie Rimpf, »dass Angehörige anfangs zögern, solch detaillierte Auskünfte zu geben, im Laufe der Zeit aber doch Vertrauen entwickeln und Hinweise geben.« ❤️

Zum Knabbern & Wohlfühlen

Badische Stängele

- 90 g Butter
- 5 Eigelb
- 190 g Mehl
- 1 g Vanillezucker
- 90 g Puderzucker
- 100 g Kuvertüre



Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht zu heiß werden lassen. Nach und nach den Zucker einrühren. Das Mehl hineinsieben, das Eigelb hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten, kaltstellen. Nach 30 Minuten den Teig geschmeidig kneten und zu finger-großen Rollen formen. Im Ofen bei 170° C Umluft für etwa 10 Minuten goldgelb backen. Zur Verzierung die

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen. Die ausgekühlten Stängele bis zur Hälfte eintauchen und auf einem Backpapier absteifen lassen.



Weihnachtspunsch

- 2 l Schwarzer Tee
- 1,5 l Rotwein
- 100 g Zucker
- 1 Stange Zimt
- 5 Gewürznelken
- 10 Anissterne
- 4 Orangen
- 2 Zitronen
- 1 Orange zur Dekoration
- etwas Rum oder Amaretto

Den Schwarzen Tee kochen und den Zucker darin auflösen. Zimt und Nelken hinzugeben und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Den Tee abseihen und zusammen mit dem Rotwein erhitzen. Orangen und Zitronen pressen und den Saft hinzufügen. Mit Rum (alternativ kann hier auch zu Amaretto gegriffen werden) abschmecken und mit Orangenschnitzen servieren. ❤️



KREUZWORTRÄTSEL

Fruchtform	Parole d. Franz. Revolution	Besitz f. Nachfolger	engl.: zehn Denksport		Sarah, engl. Variante		lautend (Abk.) Reizeleiter		Jagdtasche Mitbesitz		großer Hühner-vogel	Heil-, Bildungs-stätte	
					vorsichtig anfassen		10						
span.: groß					Sprecher				2			musik.: heftig, wild	
Talent					lat.: rechts								
					deutsche Vorsilbe engl.: Tee		8		Weichsel-floß islam. Gelehrter				
					franz.: Leben				weibl. Vorname österr. Partei			4	
							11						
Wiesens-pflanze		drittes kath. Tages-gebet					6		saure apfel-artige Frucht				
Brot-back-zutat		engl.: essen Hochruf			ärztliche Beschei-nigung				US-Musiker lauter Anruf				
					Sahne, schweiz. Halbton				nicht streng		ungar. Stadt an der Donau	ö. Schau-spielerin Sabine	
							13						
Maler-material	griech. u. röm. Gott der Künste		franz.: Küste Geld-summe				3		engl.: Bein Säube-rung			bibli-sche Männer-gestalt	
					Wortteil: Billion Ort im Elbetal						kantones. Sprache bezahlter Sportler		
alle Medien engl.: Boot									Güter-ausfuhr lat.: Luft			5	
					altchin. Erfinder des Papiers								
Napoleons Exil, Insel		Pferde-sport geograf. nahe					12		den Mund betreff. engl.: fern				1
					Fluss in Unter-kärnten						Pförtner-raum	Kfz.-Her-steller, Italien	
Austrian Biotec Industry (Abk.)	Arbeit d. Bauern Wortteil: Leben												
					Firma (Abk.)						franz.: ja Ausruf		
					Blauton, (Meer)								
Schrift-steller-werk		schüren											
					ältere physikal. Energie-einheit								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Lösungswort: ANTIOXIDANTEN

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



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



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

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

Anna Ciciriello
Verwaltung (Personal)
Tel. 07821 9229-1012
anna.ciciriello@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-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
Martin Wälde 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
- ✓ 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