

# HANAUERLAND

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hanauerland

## Stille Nacht, heilige Nacht

Tipps für einen erholsamen Schlaf



**DIE GEDANKEN ZIEHEN LASSEN** Leichte Meditationsübungen für jeden Tag



**O'ZAPFT IS!**  
Oktoberfest im Hanauerland



Seniorenzentrum  
Hanauerland  
Rheinau-Freistett



**Michaela Ludwig**  
Einrichtungsleiterin

## Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir möchten uns noch mal darauf besinnen und in Erinnerung rufen, welche bewegende Augenblicke wir in Zeiten der Corona-Pandemie in unserem Haus erleben durften. Es waren Augenblicke der Solidarität, der Rücksichtnahme, der Hilfsbereitschaft und auch der Freude.

Es war ein herausforderndes Jahr sowohl für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige als auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nun wollen wir den Blick nach vorne richten und hoffen, dass in den kommenden Monaten etwas Ruhe einkehrt.

Ruhe spielt übrigens in diesem Heft eine große Rolle. Ab Seite 4 widmen wir uns zum Beispiel leichten Meditationsübungen und zeigen, wie wir den Fokus auf das Innere lenken und achtsamer mit uns umgehen können. Meditation hilft uns außerdem, nachts besser zu schlafen. Wussten Sie, dass 25 Prozent der Menschen Schlafprobleme haben? Warum das so ist und wie man dem entgegenwirken kann, lesen Sie ab Seite 8.

Außerdem erwarten Sie wieder viele weitere spannende Themen aus unserem Haus!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, frohe Festtage und einen guten Start ins Jahr 2021.

Bleiben Sie gesund!

*Michaela Ludwig*  
Ihre Michaela Ludwig

### ALLGEMEIN

**Die Gedanken ziehen lassen** 4  
*Leichte Meditationsübungen für jeden Tag*

### SPEZIAL

**Sandmann, Schäfchen & Co.** 8  
*Tipps für eine gute Nacht*

### AKTUELL

**Rückblicke** ab Seite 12

- **Das Leben der Bienen:**  
*Kleiner Exkurs für Bewohnerinnen und Bewohner*
- **Es war einmal der Eismittag**  
*Zeit für Eis und Märchen*
- **Mhm lecker**  
*Gemeinsames Backen auf Station*
- **Wasser marsch**  
*Noch einmal Kind sein*
- **O'zapft is!**  
*Oktoberfest im Hanauerland*
- **Ausgelassene Stimmung beim Grillfest**  
*Kleine Planänderung, großer Spaß*



### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19

# DIE GEDANKEN ziehen lassen

**Leichte Meditationsübungen, mit denen wir mehr Achtsamkeit, Ruhe und Aufmerksamkeit in unseren Alltag bringen**

**D**er Winter treibt uns nach drinnen, die Tage werden kürzer, die Natur schläft und die Außenwelt wird stiller. Auch wir werden automatisch ruhiger – eigentlich! Denn mit dem Drinnensein kommt gleichzeitig auch das Mit-sich-sein und damit sehr viel Zeit, um mit unserem Gedankenkarussell einige Extrarunden zu drehen. Bevor wir aber ordentlich Fahrt aufnehmen und uns in Gedanken an die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft verlieren, sollten wir unsere Aufmerksamkeit lieber auf den Moment, das JETZT, richten. Dabei hilft die Meditation. Und wenn Sie das noch nie gemacht haben, dürfen Sie beruhigt sein. Denn Meditation kann man schon mit wenigen Minuten und in jedem Alter praktizieren. Es gibt viele Formen der Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen. Welche zu Ihnen passt, dürfen Sie ganz in Ruhe für sich herausfinden.

## Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Führen Sie die Übungen in Kleidung durch, in der Sie sich wohlfühlen. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie nicht zu streng zu sich.

## 1. Bewusstes Atmen (circa 8 Minuten)

Die Atmung spielt bei jeder Meditationsübung eine wichtige Rolle. Diese Übung eignet sich vor allem für Einsteigerinnen und Einsteiger und konzentriert sich ausschließlich auf das Ein- und Ausatmen. Sie fördert die Konzentration und vermindert Stress.

- Nehmen Sie eine gemütliche Position auf dem Stuhl ein.
- Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein und anschließend durch den Mund aus. Lassen Sie Ihre Ausatmung rauschen.
- Wiederholen Sie das 3 Mal.
- Anschließend atmen Sie für circa 5 Minuten nur noch durch die Nase ein und aus.



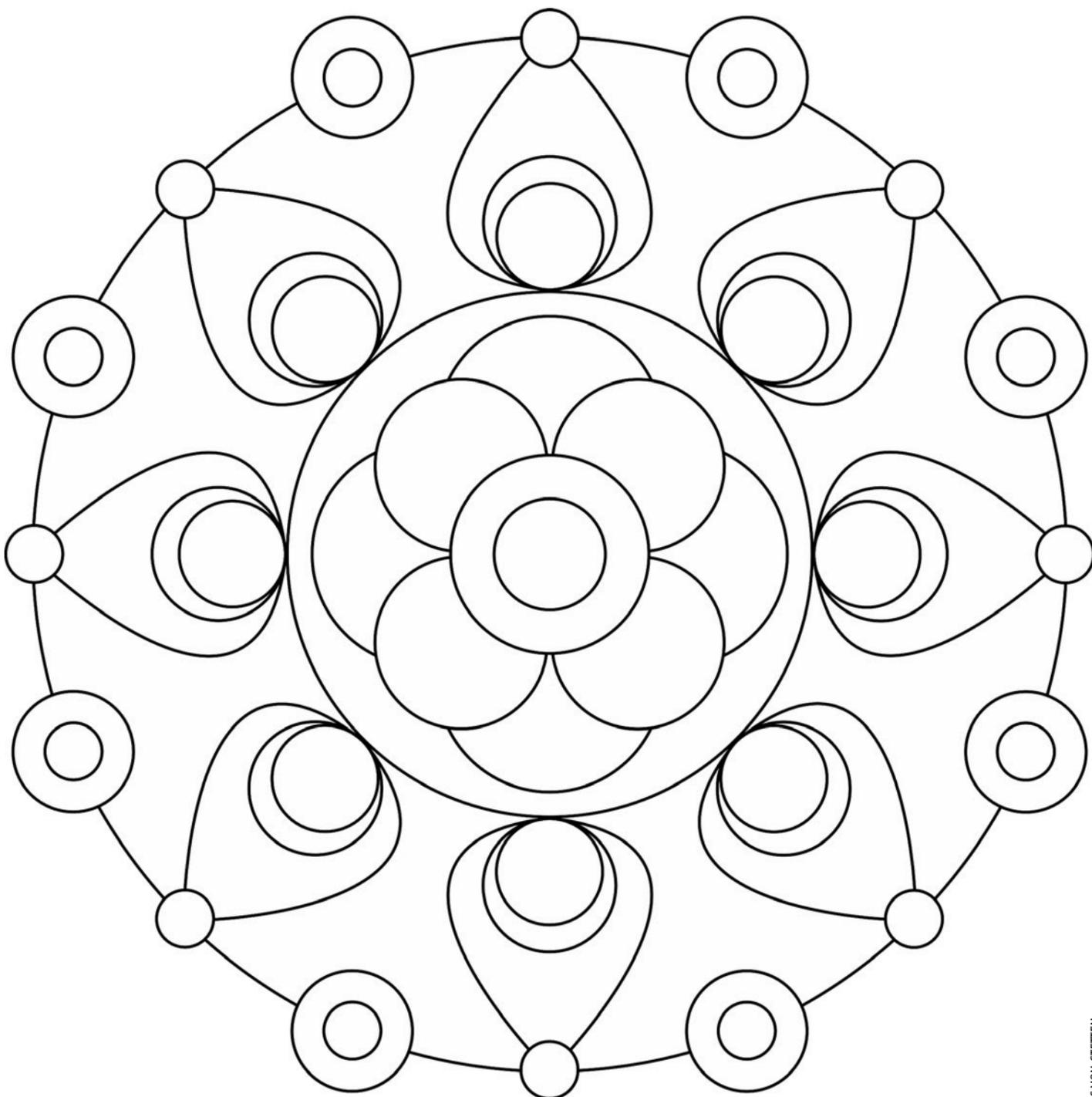


ILLUSTRATION: THOMAS VON STETTEN

## 2. Gehmeditation (circa 10 Minuten)

Diese Übung stellt die Bewegung in den Fokus und jeden Körperteil, den wir dafür brauchen. Achtsames Gehen regt den Geist an und hilft, das Gedankenkarussell zu durchbrechen.

- Suchen Sie sich eine Strecke aus, die Sie gehen möchten. Das kann im Flur, in Ihrem Zimmer oder draußen im Garten sein.
- Laufen Sie los und machen Sie kleine Schritte.
- Fangen Sie an, bewusst zu atmen.
- Achten Sie bei jedem Schritt auf Ihren Körper. Welche Stellen und Muskeln spüren Sie jetzt ganz besonders? Nehmen Sie auch Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr.
- Wiederholen Sie das mehrere Male.

## 3. Mandala-Meditation (circa 1 Stunde)

Ausmalen ist eine tolle Übung, um sich zu entspannen. Denn währenddessen fokussieren wir uns nur auf das Muster und bekommen die Möglichkeit, die Umgebung auszublenden.

- Setzen Sie sich an einen Tisch in einer ruhigen Ecke.
- Nehmen Sie sich eine bunte Palette an Stiften.
- Beginnen Sie das Mandala auszumalen und atmen Sie währenddessen ganz bewusst.

**Mantras, sozusagen Mottos, die Sie während Ihrer Meditationen begleiten können:**

*Ich kann das schaffen und ich werde es schaffen*

*Tief in mir bin ich ruhig*

*Alles, was ich erlebe, lässt mich wachsen*

*Ich bin dankbar für all die Probleme, die ich nicht habe*



Es ist noch keine Meisterin bzw. Meister vom Himmel gefallen. Erst durch das regelmäßige Meditieren können wir achtsamer und damit auch gelassener den Alltag bestreiten und die vielen Eindrücke und Gedanken ausblenden. Genießen Sie es!



TIPPS FÜR EINE GUTE NACHT

# SANDMANN, SCHÄFCHEN & CO.

*Was wären wir Menschen nur ohne unseren Schlaf? Grummelig, unkonzentriert, gereizt, erschöpft und – leider auch – tot. Eine gute Bettruhe zu finden, fällt uns nicht immer leicht. Doch es gibt durchaus Möglichkeiten und Tricks, wie wir entspannt einschlummern und vor allem durchschlummern können*

Der Schriftsteller Heinrich Heine sagte einmal: »Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.« Tatsächlich hat unser Körper mit dem Schlafen einen schlaun Weg gefunden, wie er sich regenerieren und reparieren kann. In dieser Zeit erneuert er unsere Zellen, stärkt das Immunsystem und fördert das Gedächtnis. Und während er über Nacht unsere »Batterien« für den nächsten Morgen auflädt, dürfen wir sogar das Pausenprogramm genießen: Träume. Natürlich braucht dieser Regenerationsprozess auch seine Zeit. Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Ruhemodus. Wenn wir uns das mal vor Augen führen, dann liegen wir insgesamt vier Monate im Jahr im Bett. Hochbetagte Menschen mit 90 Jahren haben nach dieser Rechnung sogar 30 Jahre ihres Lebens sozusagen »verschlafen«. Und so wichtig unser Dornröschenschlaf auch ist, klagen rund 25 Prozent der Deutschen über Schlafstörungen. Die Gründe dafür sind vielfältig. ➤

## Und was ist eigentlich mit dem Mittagsschlaf?

Ein Nickerchen wirkt manchmal wahre Wunder. Vor allem dann, wenn die Nacht zu kurz oder häufig unterbrochen war. Expertinnen und Experten empfehlen jedoch, den Mittagsschlaf zeitlich zu begrenzen. Zwischen 20 und 30 Minuten reichen schon aus, um neue Energie zu tanken und am Abend nicht zu aufgekratzt zu sein.

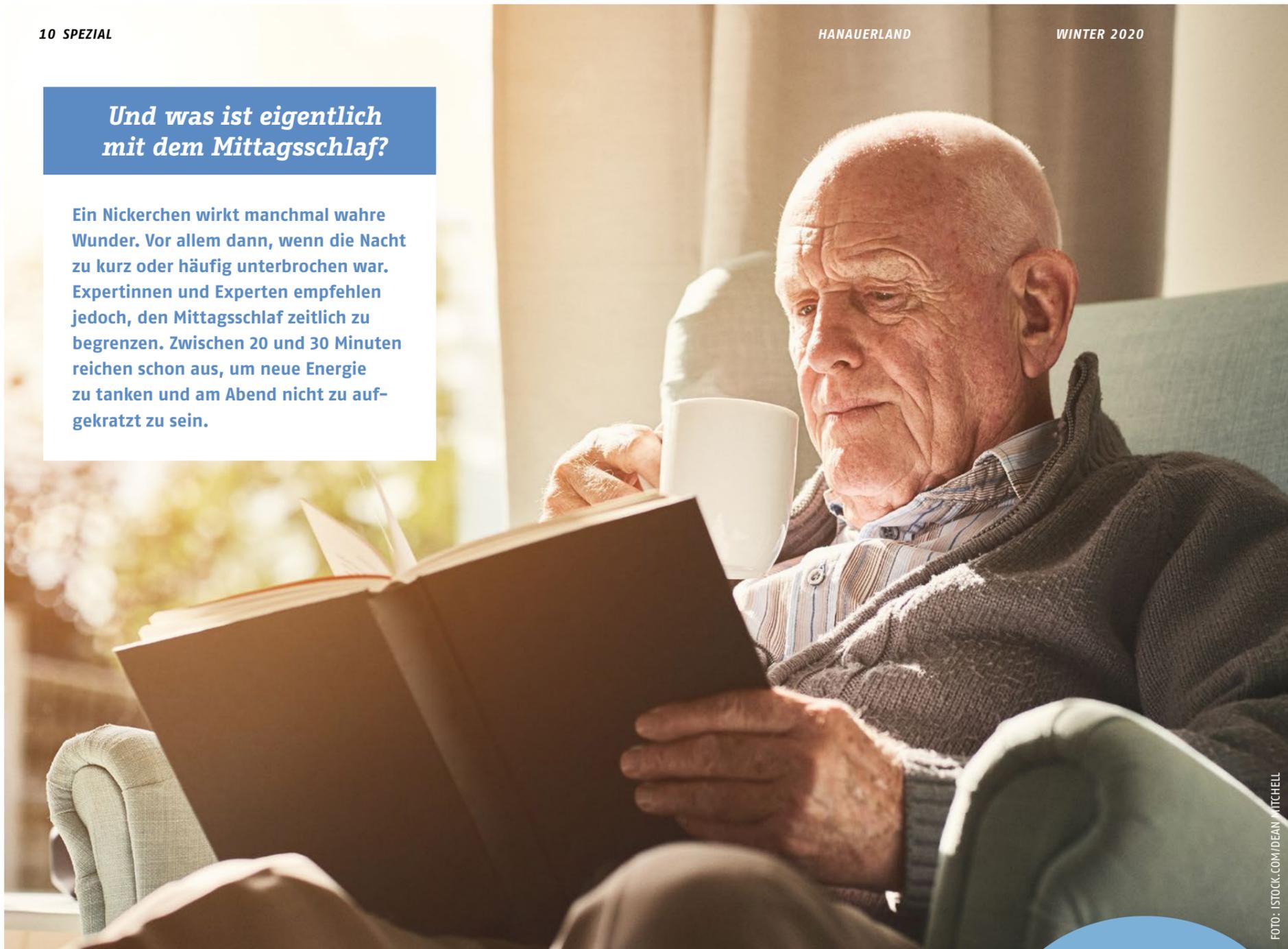


FOTO: ISTOCK.COM/IDEAN MITCHELL

► Schlafexpertinnen und -experten berichten, dass gerade mit voranschreitendem Alter Ein- und Durchschlafstörungen zunehmen. Der Schlaf verliert an Kontinuität, wird durch Wachwerden unterbrochen und ist somit auch geprägt von weniger Tiefschlafphasen. Das kann durch Medikamente, Lebensstil und körperliche Beschwerden genauso verursacht werden wie durch das nächtliche Gedankenkarussell, das wir nur schwer zum Stillstand kriegen. Der Griff zu Medikamenten sollte dabei allerdings nicht die erste Lösung sein. »Schlaf kann nicht

erzwungen werden!« Das bemerkt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in einem Patientenratgeber. Vielmehr müsse man Verhaltensweisen und Gewohnheiten etablieren, die einen gesunden Schlaf fördern und damit schlussendlich auch ermöglichen. All das fasst die DGSM unter dem Begriff »Schlafhygiene« zusammen. Wichtig sind vor allem Routinen. Mit den folgenden Tipps können Sie sich ab sofort sanft in den Schlaf wiegen.



### 1. Schaffen Sie Einschlafrituale

Eine heiße Tasse Tee oder Milch mit Honig trinken, ein bisschen meditieren (S. 4), ein gutes Buch lesen u. v. m. Mit immer wiederkehrenden Ritualen können Sie Ihren Körper bewusst in den Schlummermodus versetzen.

### 2. Setzen Sie sich Zeiten

Auch wenn Sie zu den Nachteulen zählen, sollten Sie schauen, dass Sie täglich ungefähr zur gleichen Uhrzeit ins Bett gehen. Das stabilisiert Ihren Tag-Nacht-Rhythmus.

### 3. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein

Spätestens nach dem Nachmittagskaffee sollten Sie auf Koffein verzichten. Auch Alkohol hält Sie nachts wach und munter.

### 4. Machen Sie es sich dunkel

Verzichten Sie zum Schlafengehen auf unnötige Lichtquellen. Das gilt auch für den Fernseher. Grelles Licht verhindert die Ausschüttung von Melatonin – dem Schlafhormon.

### 5. Bringen Sie das Karussell zum Stillstand

Wenn Sie nachts zum Grübeln tendieren, stellen Sie sich immer die Frage: Ist das jetzt so wichtig oder kann das auch bis morgen warten? Sie werden feststellen: In den meisten Fällen bringt ein neuer Tag neue Lösungen.

### 6. Schauen Sie auf Ihre Essgewohnheiten

Zwischen Abendessen und Zubettgehen sollten zwei bis vier Stunden liegen. Wenn Sie gerne vor dem Fernseher naschen oder knabbern, achten Sie darauf, dass der Bauch nicht zu voll ist. Denn der schläft dann auch nicht.

### 7. Schreiben Sie Tagebuch

Ein schönes Ritual, um den Tag und die Erlebnisse niederzuschreiben. Damit können Sie belastende oder aufregende Gedanken loswerden, ohne sie mit ins Bett zu nehmen.

**Wichtig: Wenn Sie sich trotz ausreichend Ruhe dauerhaft erschöpft, psychisch beeinträchtigt und ausgelaugt fühlen, sollten Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen.**



# RÜCKBLICKE 2020



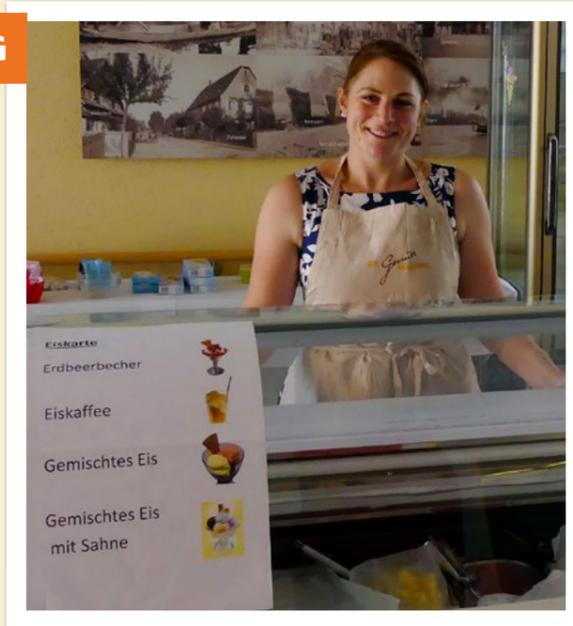
## DAS LEBEN DER BIENEN

Zum Thema Bienen fand in einer Kleingruppe eine Aktivierung statt. Vom Bienenstock über verschiedene Produkte wurde den Bewohnerinnen und Bewohnern alles gezeigt, was die Biene so zum Leben braucht, und wie wichtig sie für das Leben auf der Erde ist.



## ES WAR EINMAL DER EISNACHMITTAG

Bei sommerlichen Temperaturen und viel guter Laune fand im Innenhof unser Eisnachmittag statt. Ob mit Kaffee, Sahne oder gemischt, für alle war etwas dabei. Das Highlight des Tages war Märchenerzählerin Frau Bamberg, die unsere BewohnerInnen und Bewohner in fabelhafte Welten von Hexen, Prinzen und guten Feen mitnahm.



## MHM LECKER!

Gemeinsam aktiv sein und am Ende auch noch das fertige Produkt genießen. Was gibt es Schöneres? So ging es auch unseren fleißigen Damen, die eifrig Käsegebäck backten.



## WASSER MARSCH!

Für einen kurzen Moment wieder Kind sein. Das erlebten unsere Bewohner, als sie sich im Sommer auf der Terrasse mit Spritzpistolen gegenseitig nassspritzten und damit für willkommene Erfrischung sorgten.



## O'ZAPFT IS!

Am 23. Oktober 2020, fand bei uns im Seniorenzentrum Hanauerland das Oktoberfest statt. Es war eine sehr schöne Abwechslung und ein schöner Abend mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, als es hieß: »O'zapft is!«.

Trotz der herausfordernden Zeiten ist es uns sehr wichtig, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein wenig Abwechslung zu bereiten.

Alle Seniorinnen und Senioren haben in ihrem Wohnbereich ein deftiges Essen mit kleinen Haxen, Weißwurst, Brezeln, Obatzda, Kartoffel- und Krautsalat serviert bekommen. Natürlich durfte auch das kalte Bier nicht fehlen. Allen hat es sehr gut geschmeckt. Nach dem Essen gab es noch ein buntes Programm: Genau wie auf dem »echten« Oktoberfest gab es Musik, Dosenwerfen, Nageln und verschiedene Spiele zum Zeitvertreib. Aber auch für ruhige Momente wurde gesorgt, wie zum Beispiel mit ein paar schönen Geschichten.

Es war ein sehr schöner Tag mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, der allen sehr gut getan hat. Er bot ein kleines Stück Normalität in einer sehr turbulenten Zeit. Das tut Herz und Seele gut.



## AUSGELASSENE STIMMUNG BEIM GRILLFEST

**Kleine Planänderung!** Aufgrund des schlechten Wetters mussten wir unser diesjähriges Grillfest nach innen verlegen. Aber das hatte keinerlei Auswirkungen auf die ausgelassene Stimmung, für die das Musikerduo Michael van Boxen und Sohn auf dem Akkordeon sorgten. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten Spaß und konnten sich das Essen umso mehr schmecken lassen.



## Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

Montag – Freitag  
Montag – Donnerstag  
Freitag

8:00 – 12:30 Uhr  
13:30 – 16:30 Uhr  
13:30 – 15:00 Uhr



**Michaela Ludwig**

**Einrichtungsleitung**  
Tel. 07844 91898-160  
michaela.ludwig@awo-baden.de



**Jasmin Seibert**

**Pflegedienstleitung**  
Tel. 07844 91898-250  
jasmin.seibert@awo-baden.de



**Heike Tencic**

**Information und Service  
(Verwaltung)**  
Tel. 07844 91898-0  
heike.tencic@awo-baden.de



**Jutta Parpart**

**Information und Service  
(Verwaltung)**  
Tel. 07844 91898-0  
jutta.parpart@awo-baden.de



**Elfi Vogt**

**Sozialer Dienst**  
Tel. 07844 91898-151  
elfi.vogt@awo-baden.de



**Nathalie Leveque**

**Sozialer Dienst**  
Tel. 07844 91898-151  
nathalie.leveque@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

Michaela Ludwig und die  
COMMWORK Werbeagentur GmbH

### FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland  
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 HANAUERLAND



## Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ 56 stationäre Plätze;  
davon sind 44 Einzel- und 6 Doppelzimmer
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Wöchentliche Gottesdienste/Andachten der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde

**TELEFON**  
**07844 91898-0**

**AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett**

Hauptstraße 1a · 77866 Rheinau · Tel. 07844 91898-0 · Fax 07844 91898-159

E-Mail: [sz-hanauerland@awo-baden.de](mailto:sz-hanauerland@awo-baden.de) · [www.awo-seniorenzentrum-hanauerland.de](http://www.awo-seniorenzentrum-hanauerland.de)



Seniorenzentrum  
**Hanauerland**  
Rheinau-Freistett