

HANAUERLAND

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hanauerland

DAS KLEINE VITAMIN-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

GESUND UND FIT DURCH DEN WINTER

Tipps fürs Immunsystem



RÜCKBLICKE

Von unserer Gartenarbeit bis zum ausgelassenen Grillfest



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett



Michaela Ludwig
Einrichtungsleiterin

Liebe Leserinnen und Leser,

Weihnachten steht schon wieder vor der Tür. Und wie immer fragt man sich: Wo ist das Jahr nur geblieben? Ob es dieses Jahr weiße Weihnachten geben wird, steht wohl noch in den Sternen, zumal der Herbst sehr warm war.

Nichtsdestotrotz ist es in der kommenden Zeit 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 Weihnachtszeit und kommen Sie gut ins neue Jahr!

Michaela Ludwig
Ihre Michaela Ludwig



ALLGEMEIN

Das kleine Vitamin-ABC 4
Vitamine und ihre Funktionen

SPEZIAL

Gesund und fit durch den Winter 8
Tipps fürs Immunsystem

AKTUELL

Rückblicke 12
Von unserer Gartenarbeit bis zum ausgelassenen Grillfest

Jubiläen im Seniorenzentrum Hanauerland 15
Unsere 15-jährigen Dienstjubiläen in diesem Jahr

Kreuzworträtsel 16

Zum Knabbern & Wohlfühlen 17
Badische Stängele und Weihnachtspunsch

Wünsche zum Jahresende 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 FÜRS 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

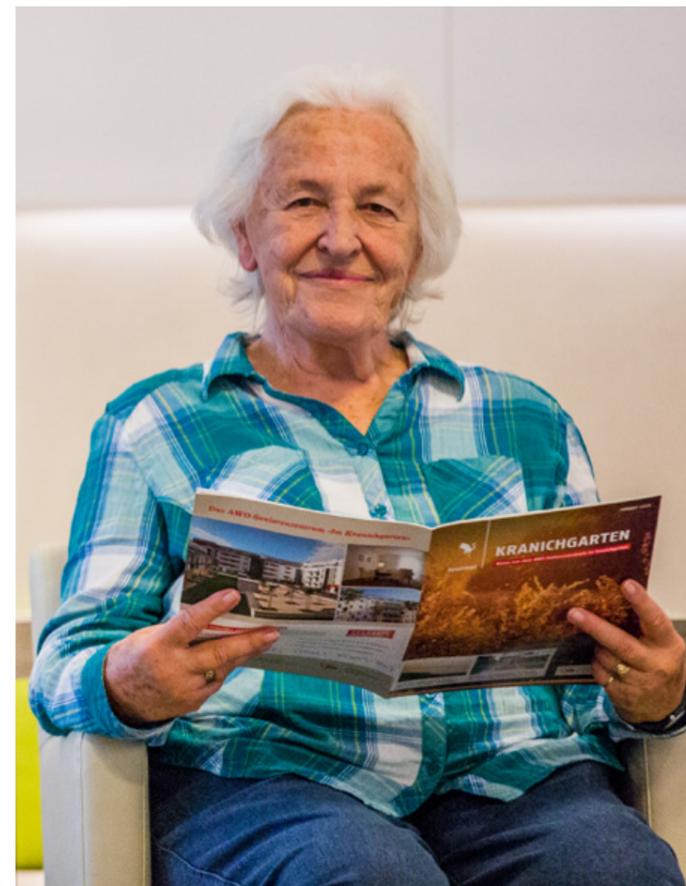
Sich ausgewogen zu ernähren, ist gerade in den dunklen Monaten noch viel wichtiger. Denn der Körper braucht die Nährstoffe. Gerade Obst und Gemüse sollten vermehrt auf dem Speiseplan stehen. Vitamin C ist in nahezu allen Obstsorten enthalten und stärkt das Immunsystem. Ansonsten ist Ingwer – gerade zusammen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



RÜCKBLICKE



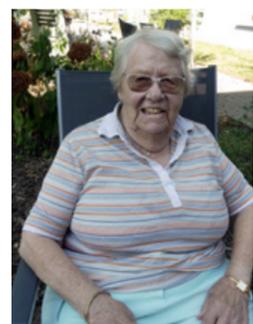
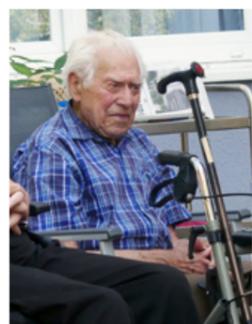
In den letzten Monaten gab es viele schöne Augenblicke, hier ein paar Impressionen.

Die gemeinsame Zeit im Garten wurde für ausführliche Gespräche genutzt, die frische Luft und die Blumenpracht wurden genossen. Denn wie heißt es so schön: »Wo Blumen blühen, lächelt die Welt!«

Für die Bewohnerinnen und Bewohner, denen Luft und Liebe alleine nicht reichen, lieferte das Grillfest Anfang September Herzhaftes auf den Teller, begleitet von Akkordeonmusik. Bei vielen anderen Gelegenheiten wurde gemeinsam gebastelt, gespielt, einfach gemütlich beieinandergesessen – oder sogar gemeinsam getanzt!



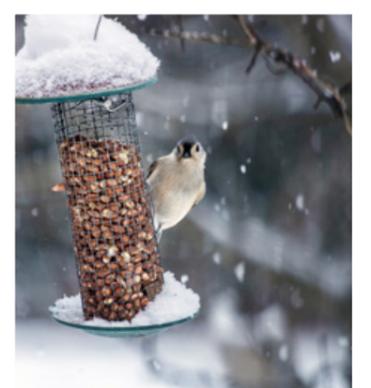
AB IN DEN GARTEN



KREATIVER HERBST



GEMÜTLICHES BEISAMMENSEIN



GRILLFEST



JUBILÄEN im Seniorenzentrum Hanauerland

Das AWO Seniorenzentrum Hanauerland konnte im Laufe dieses Jahres schon einigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zum 15-jährigen Dienstjubiläum gratulieren.

Für uns ist es immer wieder schön zu sehen, wie viele langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wir haben. In dieser schnelllebigen Zeit ist dies nicht mehr selbstverständlich. Mitarbeiterbindung wird bei uns großgeschrieben.

Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner ist es von großer Wichtigkeit, dass die Mitarbeiterfluktuation so gering wie möglich ist. Dadurch fühlen sie sich zuverlässig betreut, und nur dann können die kontinuierlichen Begegnungen mit derselben Pflegekraft auch persönlich werden. Gerade ältere, traumatisierte Menschen müssen ihre Geschichte bzw. ihre Biografie nicht immer wieder erzählen. Sie können sich auf die Pflegekraft verlassen, was im Alter, in dem die Selbstständigkeit eingeschränkt wird, ein hohes Gut ist. Das Wissen über einzelne Bewohnerinnen und Bewohner oder das Vorgehen bei speziellen Diagnosen geht nicht mit den wechselnden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verloren, sondern bleibt im Betrieb und kann auch zukünftig helfen.

Wir freuen uns auf hoffentlich noch viele Jubiläumsfeiern. ❤️





KREUZWORTRÄTSEL

Fruchtform	Parole d. Franz. Revolution	Besitz f. Nachfolger	engl.: zehnte Denksport	Sarah, engl. Variante	lautend (Abk.) Reizleiter	Jagdtasche Mitbesitz	großer Hühner-vogel	Heil-, Bildungsstätte
				vorsichtig anfassen	10			
span.: groß				Sprecher				musik.: heftig, wild
Talent				lat.: rechts		2		
			deutsche Vorsilbe engl.: Tee		Weichsel-floß islam. Gelehrter			
			11	franz.: Leben			weibl. Vorname österr. Partei	4
Wiesenpflanze	drittes kath. Tagesgebet			6	saure apfelartige Frucht			
Brotbackzutat	engl.: essen Hochruf			ärztliche Bescheinigung	US-Musiker lauter Anruf			
			Sahne, schweiz. Halbton			nicht streng	ungar. Stadt an der Donau	ö. Schauspielerin Sabine
13								
Maler-material	griech. u. röm. Gott der Künste	franz.: Küste Geldsumme			3	engl.: Bein Säuberung		bibli-sche Männergestalt
				Wortteil: Billion Ort im Elbetal			kantones. Sprache bezahlter Sportler	
alle Medien engl.: Boot					Güterausfuhr lat.: Luft			5
				altchin. Erfinder des Papiers			Kitzel	
Napoleons Exil, Insel	Pferdesport geograf. nahe			12	den Mund betreff. engl.: fern			1
			Fluss in Unterkärnten		Fels im Wasser in der Nähe			
					7		Pförtner-raum	Kfz.-Hersteller, Italien
Austrian Biotech Industry (Abk.)	Arbeit d. Bauern Wortteil: Leben				14	Drau-Zufluss in Kärnten Vorsilbe		Seufzer der Erleichterung
			Firma (Abk.)	Blauton, (Meer)			franz.: ja Ausruf	
Schriftstellerwerk	schüren				9		dt. Foto- und Chemiekonzern	
							Ausgabe einer Zeitschrift	
								ältere physikal. Energieeinheit

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

Lösungswort: ANTIOXIDANTIEN

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. ❤️

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wünschen Ihnen fröhliche
Weihnachtstage und ein zufriedenes und
friedliches Neues Jahr!



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



Anette Ell

WB 2 – Wohnbereichsleitung
stellv. Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-0
anette.ell@awo-baden.de



Susanne Fritz

WB 1 – Wohnbereichsleitung
Tel. 07844 91898-0
susanne.fritz@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



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

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
www.awo-seniorenzentrum-hanauerland.de



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett