

# GEMEINSAM LEBEN

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim



**Zeigen Sie Standhaftigkeit!**  
*Hilfreiche Tipps zur Sturzprophylaxe*



**Musik liegt in der Luft**  
*Musikalische Highlights für 2016*



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen



**Matthias Frank**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling klopft leise an die Tür. Er ist uns ein willkommener Gast, denn mit der Natur erwacht auch unsere Lebensfreude neu. Vögel zwitschern, zarter Blütenduft liegt in der Luft und die noch sanften Sonnenstrahlen kitzeln unsere Haut. Wenn wir jetzt in den Garten gehen und unsere Sinne öffnen, spüren wir viele Eindrücke auf uns einströmen. Welch ein Genuss!

Ganz anders verhält es sich mit den Stürzen, die uns selbst in die Knie zwingen. Schwankt der Boden unter den Füßen und verlieren wir den Halt, ist das erschreckend und gefährlich. Gut, dass wir vorsorgen können. Mit unseren Angeboten zur Sturzprophylaxe erfahren unsere Bewohnerinnen und Bewohner, wo sich Stolperfallen verbergen und trainieren mit unseren Fachleuten fleißig Muskelkraft und Gleichgewichtssinn. Einige der Übungen zeigen wir Ihnen auch in diesem Journal.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Training und eine schöne Frühlingszeit!

Herzliche Grüße,  
Matthias Frank

### ALLGEMEINE THEMEN

**Zeigen Sie Standhaftigkeit!** 04  
*Hilfreiche Tipps zur Sturzprophylaxe*

### AKTUELL

**Wer hat an der Uhr gedreht?** 08  
*Woher kommen Sommer- und Winterzeit?*

**Frühlingserwachen** 10  
*Über Phasen der Jahreszeit und Bauernregeln*

**Musik liegt in der Luft** 12  
*Musikalische Highlights für 2016*

### MITMACHEN

**Rätselspaß** 14

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartner auf einen Blick** 15



# ZEIGEN SIE STANDHAFTIGKEIT!

*In den Seniorenzentren der AWO Baden sind Bewegungsangebote fester Bestandteil im Wochenprogramm. Sie steigern nicht nur allgemein das gesundheitliche Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner, sondern sie sind gleichsam Teil der Sturzprophylaxe. Denn das Risiko, im Alter zu stürzen, steigt mit jedem Lebensjahr. Hier erläutern die Experten aus den Einrichtungen, wie sie dem entgegenwirken und warum das sogar Spaß macht.*

♥ Die schlechte Nachricht vorweg: Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sind es sogar 50 Prozent. Wer einmal schmerzhaft hingefallen ist, wird vorsichtig. Durch Angst und Unsicherheit sinkt die Bewegungsfreude. Vor allem in der dunklen Jahreszeit wollen viele Seniorinnen und Senioren gar nicht mehr vor die Tür gehen. Folge: Die Muskelkraft lässt nach, wodurch das Risiko erneut

zu stürzen, erheblich steigt. »Ein Teufelskreis«, sagen die Fachleute. »Wer sich einigelt und verkrampft, traut sich körperlich immer weniger zu.«

In den Seniorenzentren der AWO Baden kennt man dieses Risiko, weiß aber auch, wie man ihm entgegenwirkt. Denn das ist die gute Nachricht: Durch regelmäßiges Training kann man bis ins hohe Alter seine Motorik erhalten und sogar verbessern!

Die Bewegungsangebote in den Einrichtungen bringen nicht nur Spaß und Abwechslung, sondern stärken auch die Standhaftigkeit. Verminderte Reaktion, Schwindel und Sehschwäche können durch ein gutes Zusammenspiel von Nervensystem und Muskeln zumindest teilweise kompensiert werden. Gemeinsam mit den Physiotherapeuten stärken Bewohnerinnen und Bewohner daher ihre Muskeln und erhalten ihre Beweglichkeit. Auch wer im Rollstuhl sitzt oder

demenziell erkrankt ist, wird aktiviert: Ob im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen – für jede Art der Einschränkung gibt es zahlreiche Übungsmöglichkeiten.

Zu leicht wollen die Kursleiterinnen und Kursleiter es den Teilnehmenden aber nicht machen: »Wichtig ist eine gewisse Herausforderung, denn anspruchsvollere Aufgaben machen mehr Spaß und sind außerdem gut fürs Selbstbewusstsein.« Die Übungsleitung lässt die Übenden auf Kippelbretchen und Igelbällen die Balance

halten. Neben Gleichgewicht ist Kraft ganz entscheidend. Schon ab dem 30. Lebensjahr verliert der Mensch jährlich 1 bis 2% seiner Muskelmasse. Sie wird peu à peu durch Fett und Bindegewebe ersetzt. Irgendwann braucht man viel länger, um zum Beispiel aufzustehen oder über die Straße zu gehen, weil die Muskeln nicht mehr so elastisch sind. Deshalb kann man gar nicht früh genug mit dem Training anfangen.

Auch andere Faktoren können das Sturzrisiko verringern. Dazu ge-

hört gesunde Ernährung mit ausreichender Proteinzufuhr (Milch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier), wobei insbesondere Milchprodukte als Kalziumquelle wichtig sind. Wer Probleme mit den Augen hat, übersieht Stolperfallen schnell. Die regelmäßige Kontrolle der Sehleistung und die Unterstützung durch Sehhilfen leisten also gleichfalls einen Beitrag zur Sturzprophylaxe. Ebenso kommt es auf die richtige Kleidung an. In zu großen oder zu kleinen Schuhen hat niemand guten Halt – festes Schuhwerk ist das A und O! ♥

»Wichtig ist eine gewisse Herausforderung, denn anspruchsvollere Aufgaben machen mehr Spaß und sind außerdem gut fürs Selbstbewusstsein.«



## WORAN ERKENNT MAN EIN ERHÖHTES STURZRISIKO?

- Verwendung von Hilfsmitteln wie Stock oder Rollator
- Der Körper schwankt beim Gehen.
- Die Schritte sind schlurfend, Füße werden nicht vom Boden abgehoben.
- Gehlinie kann nicht gehalten werden.
- Die Kombination von Sprechen und Gehen funktioniert nicht mehr (man muss beim Sprechen stehen bleiben).

## WAS SIND DIE URSACHEN VON STÜRZEN?

- Fehlende Muskelkraft der Beine
- Fehlende Koordination, besonders fehlendes Gleichgewicht
- Eingeschränktes Seh- und Hörvermögen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Schwindel, niedriger Blutdruck
- Stolperfallen wie glatter Untergrund, schlechte Beleuchtung, unebene Böden, lose Teppiche, auf dem Boden liegende Kabel, Türschwellen, zu hohe/steile Stufen
- Ungünstiges Schuhwerk, unpassende Bekleidung

## 7 ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

Natürlich lassen sich Stürze nicht immer verhindern, aber jeder kann etwas für die eigene Standfestigkeit tun. Wir zeigen Übungen, die man auch alleine durchführen kann – damit Sie stets auf sicheren Beinen stehen!

1

### AUFSTEHEN UND SETZEN



- Füße sind in Schrittstellung
- Abwechselnd mit rechtem und linkem Bein aufstehen
- 6 x pro Seite

2

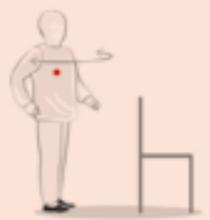
### BALANCIEREN IM TANDEMSTAND



- Füße stehen auf einer Linie, Zehen berühren die Ferse
- Bis 30 Sekunden ausbalancieren
- Beine wechseln

3

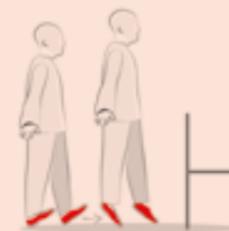
### RUMPF DREHEN IM STAND



- Abwechselnd über rechte und linke Schulter schauen
- Füße so eng wie möglich aneinanderstellen
- 5 x pro Seite

4

### FERSEN- UND ZEHENSTAND



- Gewicht von Fersen auf Zehenspitzen verlagern
- 3 x 5 Fersen-/Zehenwechsel

5

### DREHUNG UM DIE EIGENE ACHSE



- 5 x in jede Richtung

6

### GLEICHGEWICHT HALTEN IM EINBEINSTAND



- Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten
- 5 x pro Bein für 10 Sekunden

7

### GLEICHGEWICHT HALTEN WÄHREND BEINBEWEGUNG



- Ein Bein vor- und zurückbewegen
- 5 x pro Bein

## WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

*Zweimal pro Jahr stellen wir unsere Uhren um eine Stunde vor beziehungsweise zurück. Aber warum unterscheiden wir eigentlich zwischen Sommer- und Winterzeit? Und wer kam auf die Idee?*

♥ 1916 Einführung der Sommerzeit durch Kaiser Wilhelm II. 1919 Beginn der Weimarer Republik und Abschaffung der Sommerzeit. Bis Ende der 1930er Jahre hatte man in Deutschland das ganze Jahr über die Mitteleuropäische Zeit. Zu Kriegsbeginn wurde die Sommerzeit wieder eingeführt – da eine Stunde mehr Tageslicht auch eine Stunde mehr Arbeitszeit bedeutete; ein wichtiger Aspekt in der damaligen Rüstungsindustrie. In der Nachkriegszeit war es in Deutschland etwas chaotisch mit der Zeit; die drei westlichen Besatzungszonen hatten die Sommerzeit – in der sowjetischen Besatzungszone und in Berlin galt die Moskauer Zeit; zwischen Ost- und Westdeutschland hatte man eine Zeitlücke von zwei Stunden.

Um das Tageslicht noch besser ausnutzen zu können, gab es zwischen 1947 und 1949 noch eine »Hochsommerzeit« (vom 11. Mai bis 29. Juni). Während dieser Zeit wurden die Uhren nochmals um eine Stunde vorgestellt – begründet wurde dies durch die Abhängigkeit des Tageslichts bei der weitgehend zerstörten Infrastruktur. 1950 – 1979 wurde KEINE Zeitumstellung in Deutschland vorgenommen; allerdings sah das der Rest von Europa nicht so. 1980 wurde als Folge der Ölkrise (1973) endgültig die Sommerzeit (MEZ – Mitteleuropäische Zeit) eingeführt. Ursprünglicher Grund:

Durch Sommer- und Winterzeit sollte das Tageslicht besser genutzt werden und so Energie gespart werden (bestätigte sich später aber nicht). Außerdem beugten sich beide deutschen Staaten dem Druck des Auslands. 1996 wurden sämtliche Sommerzeiten Europas vereinheitlicht auf die Uhrumstellung zweimal im Jahr in der Europäischen Union. ♥

### ♥ Der Termin für die nächste Zeitumstellung

Seit dem 27.03.2016 befinden wir uns in der Sommerzeit. Dabei wurde die Uhr um eine Stunde von 2 Uhr auf 3 Uhr vorgestellt.

#### Die nächste Zeitumstellung

➔ Sonntag, den 30.10.2016, um 3:00 Uhr

Die Uhr wird dann um eine Stunde zurückgestellt, die Nacht ist also eine Stunde länger. Dabei findet der Wechsel von der Sommerzeit in die Winterzeit (Normalzeit) statt.



# FRÜHLINGSERWACHEN

*Nach einem langen, dunklen Winter gibt es kaum etwas Schöneres als die ersten warmen Sonnenstrahlen, die die Nase kitzeln. Aus der Erde recken vorsichtig die ersten Frühlingsboten ihre Köpfe und künden an: Die Natur erwacht!*

**Am Sonntag, den 20. März, ist laut Kalender Frühlingsanfang.**

♥ An diesem Tag, um 5:30 Uhr, war der Tag gleich lang wie die Nacht.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der Frühlingsanfang immer am 21. März, ab 1920 erstmals in den Schaltjahren am 20. März, ab 1952 jeweils zwei Jahre hintereinander am 20. und am 21. März, ab 1988 am 20. März und nur alle vier Jahre am 21. März, erstmals 1991 und letztmals 2011. Ab 2048 wird der Frühlingsanfang erstmals in den Schaltjahren auf den 19. März fallen. ♥

## Der Frühling in Mitteleuropa teilt sich in drei Phasen ein:

- VORFRÜHLING: Vom Blühbeginn der Schneeglöckchen und der Haselnuss bis die Salweidenkätzchen pollengelb sind.
- ERSTFRÜHLING: Vom Blühbeginn der Forsythie und Laubaustrieb der Stachelbeere bis zum Blühbeginn der Birnbäume.
- VOLLFRÜHLING: Vom Blühbeginn der Apfelbäume und des Flieders bis zum Blühbeginn der Ebereschen und des Wiesenfuchsschwanzes.

## Was unseren Bewohnern zum Thema »Frühling« einfällt:

- »Wärme und Energie durch die wärmenden Sonnenstrahlen«
- »Die ersten duftenden Blumen in den Gärten und Wiesen«
- »Die Tage werden länger.«
- »Die Garten- und Feldarbeit beginnt.«
- »Die Glückshormone sprudeln.«
- »Erinnerungen werden wach.«
- »Mehr Aktivitäten draußen; Fahrrad fahren, wandern«
- »Tiere erwachen aus dem Winterschlaf.«
- »Die Zugvögel kommen wieder aus dem Süden.«
- »Frühjahrsputz« »Kleidung wird heller und bunter.«



# BAUERNREGELN

- Wenn im März die Sonne scheint, sind die Wolken weggeräumt.
- Im März die Sonn' ist nicht von Dauer, wenn schon droht der nächste Schauer.
- Fällt zum Osterfest viel Schnee, blüht noch lange nicht der Klee.
- Wenn Karfreitag fällt ins Wasser, wird es Ostern nicht viel nasser.
- Wenn im März die Winde weh'n, kann man bald die Primeln seh'n.

# 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 (1804 – 1875)



Für viele ist der Frühling die schönste Jahreszeit. Die Sonne gewinnt an Kraft, bunte Blüten lösen das Grau des Winters ab und ein süßer Duft liegt in der Luft.



# MUSIK LIEGT IN DER LUFT

Musikalische Highlights für 2016



## JÜRGEN WAIDELE

Wir sind gespannt auf die Konzerte von Jürgen Waidele am **8. Mai** und **14. August** im Jazz-Café.

♥ Jürgen Waidele singt von Gefühlen, die jeden beschäftigen, von Beziehung, Liebe und Frust, Stress und Sorgen und von der Sehnsucht nach Frieden. Seine Musik ist live und handgemacht und erinnert an die Siebziger Jahre, damit ist er groß geworden, das hat ihn und seine Musik geprägt! Seine Musikalität wurde ihm in die Wiege gelegt. Mit 12 Jahren folgte er seiner Berufung und begann in der Jugendblaskapelle in Allensbach am Bodensee.

Mitte der 1960er Jahre entdeckte Jürgen seine Liebe zur Rock- und Tanzmusik. Nach seinen unzähligen Auftritten wurde er Anfang der 1980er Jahre selbst Komponist und schrieb u.a. Filmmusik für SWR und DRS Fernsehen. Gleichzeitig startete er sein wohl bekanntestes Projekt- »Jürgen Waidele's Conversation«. Mit dieser Gruppe tourte er durch West und Ostdeutschland, die Schweiz sowie Österreich. Acht Platten/CDs produzierte er allein mit dieser Band. ♥  
(Quelle: [www.waideles-conversation.de](http://www.waideles-conversation.de))

## SHANTYMEN

Bei unserem Sommerfest am **20. August** wird der Bodensee-Shantymen-Chor die Luft mit Musik erfüllen.

♥ Die Bodensee-Shantymen, ein Seemannschor vom nördlichen Bodensee, ist beheimatet im Überlinger Osthafen, dem schönsten und größten Segelhafen dieser Stadt. Eine alte Bootswerft, saniert und ausgebaut vom »Förderverein Segeln Überlingen« und umgeben von Schiffen und maritimem Ambiente, ist sein Zuhause.

25 engagierte Sänger und Musiker, ehemalige Seeleute und Landratten aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen, als Hobbysänger und Amateure, treffen sich hier jeden Montag, um maritimes Liedgut aus zwei Jahrhunderten Seefahrt zu pflegen und bühnenreif einzustudieren. Ihre Instrumente sind Akkordeon, Gitarre, Bass, Congas, ein kleines Schlagzeug und verschiedene »Räppelchen«, die nach Bedarf und Geschmack eingesetzt werden. Die Musik ist original, ehrlich und »handgemacht« im Sound unserer Zeit. ♥



## SIXTY6

Wir freuen uns auf einen stimmungsvollen Auftritt am **27. August** im Jazz-Café.

Die 6 Mitglieder der Band Sixty6 aus dem Hegau interpretieren in den unterschiedlichsten Klangfarben vorwiegend musikalische Highlights der 1960er. Stilistisch passende Exkurse in andere Musikepochen ergänzen das Repertoire gekonnt. Die vielfältigen Stile der Beatmusik, des Rock'n'Roll, des Pop, internationale Oldies und gezielte Ausflüge in die Welt des Swing werden auch uns sicher unvergesslich bleiben.

Sixty6 gründete sich 2007. Vielfältig und abwechslungsreich werden Klassiker des Pop, Rock'n'Roll und Swing interpretiert. Für kleine und kleinste Anlässe wurde speziell ein Programm ausgearbeitet, das ausschließlich mit akustischen Instrumenten gespielt wird. Die Sixty6 mit Saxophon, Akkordeon, Gitarre, Kontrabass und Percussions erfreuen sich großer Beliebtheit. Der mehrstimmige Gesang und die unterschiedlichen Solointerpretationen runden das Ganze gekonnt ab. ♥



## TERMIN-VORSCHAU

<b>8. Mai</b>	Muttertag mit Musik von Jürgen Waidele
<b>25. Juni</b>	Puppentheater im Jazz-Café
<b>14. August</b>	Jazz-Café mit Musik von Jürgen Waidele
<b>20. August</b>	Sommerfest mit einem Auftritt des Bodensee-Shantymen-Chors
<b>27. August</b>	Jazz-Café mit Musik von Sixty6
<b>27. November</b>	Adventsbasar mit Auftritt des Bodensee-Shantymen-Chors
<b>6. Dezember</b>	Adventsfeier mit Bürgermeisterin Ute Seifried

# WELCHE BLUME IST GESUCHT?

Der Frühling überrascht uns mit einer bunten Blumenpracht. Hinter unserem Bilderrätsel verbergen sich 5 Blumen mit besonderen Namen. (Hinweis: Umlaute bitte ausschreiben)

**1.**  +  = **LÖSUNG**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**2.**  +  = **LÖSUNG**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

**3.**  +  = **LÖSUNG**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1	2	3	4
---	---	---	---

**4.**  +  +  = **LÖSUNG**

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**5.**  +  +  = **LÖSUNG**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

 - 

10	11	12	13	14	15	16	17
----	----	----	----	----	----	----	----

Lösungen: 1. Löwenzahn 2. Schlüsselblume 3. Trauendes Herz 4. Kriechender Hahnenfuß 5. Buschwindröschen

## Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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



**Matthias Frank**  
Einrichtungsleitung  
Tel. 07731 8692-111  
matthias.frank@awo-baden.de



**Pia Rentsch**  
Pflegedienstleitung  
Tel. 07731 8692-200  
pia.rentsch@awo-baden.de



**Marion Braun**  
Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07731 8692-777  
marion.braun@awo-baden.de



**Petra Laule**  
Verwaltung  
Tel. 07731 8692-100  
petra.laule@awo-baden.de

Fotos © Frank.Communication

### 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

Matthias Frank und  
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

### FOTOREDAKTION

Frank.Communication  
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

Maren Menge

# DAS AWO-SENIORENZENTRUM MICHAEL-HERLER-HEIM



## Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim in Singen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ Platz für 84 pflegebedürftige Menschen in 7 Hausgemeinschaften mit je 12 Senioren
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Offenes Haus, in dem Gäste und Freunde gern gesehen und willkommen sind
- ✓ Vollstationäre Dauerpflege und Kurzzeitpflege
- ✓ Mittwochs und sonntags Jazz-Café mit Bewirtung in persönlicher und freundlicher Atmosphäre
- ✓ Abwechslungsreiche Betreuungs- und Beschäftigungsangebote in der Woche
- ✓ Gottesdienste im Haus
- ✓ Regelmäßige Arztvisiten & Therapeutenbesuche
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice

**TELEFON**  
**07731 8692-100**

### AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

Masurenstraße 36 · 78224 Singen · Tel. 07731 8692-100 · Fax 07731 8692-199

E-Mail: [info.szssingen@awo-baden.de](mailto:info.szssingen@awo-baden.de) · [www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de](http://www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de)



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen