

# GEMEINSAM LEBEN

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim



**Eine Extraportion Licht, bitte!**  
*Frühlingssonne für Wohlbefinden*



**»Schmotziger Dunnstig«**  
*Startschuss für die Fastnachtszeit*



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen



## Liebe Leserinnen und Leser,



Foto © Frank-Communication

**Matthias Frank**  
Einrichtungsleiter

jedes Jahr aufs Neue bezaubert uns der Frühling: Mit welcher Kraft plötzlich die Pflanzen sprießen, mit welcher Inbrunst die Vögel singen und mit welcher Selbstverständlichkeit wir uns wieder mehr im Freien aufhalten! Dass wir dabei »Eine Extraportion Licht, bitte« tanken, hat viele gesunde Nebeneffekte: Wie Sie ganz nebenbei etwas für Immunsystem, Muskeln, Zähne und Knochen tun können und welche Rolle Ihr Hauttyp dabei spielt, erfahren Sie in unserem gleichnamigen Artikel.

Frühling ist die Zeit des Aufbruchs. Viele träumen jetzt davon, irgendwohin aufzubrechen, wo sie noch nie waren – ganz egal, ob das die Türkei ist, Texas oder der Teutoburger Wald. Pflegende Angehörige wissen oft nicht, dass sie einen »Anspruch auf Auszeit« haben. Alles Wissenswerte zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege während eines Urlaubs haben wir für Sie zusammengestellt.

Ob als Gast oder auf Dauer: In unserem schönen Seniorenzentrum versuchen wir, Ihnen mit liebevoller Betreuung und vielfältigen Angeboten jeden Tag Abwechslung zu bieten. Das Team des AWO-Seniorenzentrums Michael-Herler-Heim wünscht Ihnen einen sonnigen Frühling und viel Freude mit den Veranstaltungen in unserem Haus und drumherum!

Herzliche Grüße  
Matthias Frank

### SPEZIAL

#### **Anspruch auf Auszeit** **4**

*Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige*

### ALLGEMEINE THEMEN

#### **Eine Extraportion Licht, bitte!** **8**

*Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt*

### AKTUELL

#### **Im Interview: neue Teammitglieder** **12**

*Sozialdienst und Pflegedienstleitung stellen sich vor*

#### **»Schmotziger Dinnstig«** **15**

*»Der Poppele und das Eierweib«*

#### **Fastnacht im Michael-Herler-Heim** **16**

#### **Echte Handarbeit** **18**

*Gut für Motorik und Geist: Mudras*

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

#### **Ihre Ansprechpartner auf einen Blick** **19**





# ANSPRUCH AUF AUSZEIT

*Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige*

♥ Für einen nahestehenden Menschen und sein Wohlbefinden rund um die Uhr verantwortlich zu sein, kostet Kraft – körperlich und psychisch. Selbst wenn die Beteiligten die intensive Zuwendung als Bereicherung empfinden und sich keine Alternative zur häuslichen Betreuung vorstellen können, ist es manchmal einfach Zeit für eine Pause.

## KURZZEITPFLEGE

Wenn pflegende Angehörige selbst erkranken, steht ihnen eine Auszeit zu – das ist weitgehend bekannt. Dass es aber nicht erst zu einer Notfallsituation kommen muss, sondern auch Urlaub ein hinreichender Grund für Kurzzeitpflege ist, muss sich erst noch weiterherumsprechen.

Weitere Gründe für Kurzzeitpflege sind gegeben, wenn die Pflege zu Hause noch nicht möglich ist (zum Beispiel weil noch kein Pflegebett zur Verfügung steht oder das Bad umgebaut werden muss) oder wenn die Pflegebedürftigkeit übergangsweise zu schwerwiegend für die häusliche Pflege ist.

Die Kurzzeitpflege ist eine Leistung der Pflegeversicherung. Um diese Leistung zu nutzen, muss das pflegebedürftige Familienmitglied daher die Einstufung in den Pflegegrad 2 bis 5 von der Pflegekasse zuerkannt bekommen haben.

Für bis zu acht Wochen im Jahr stellt die Pflegeversicherung jährlich **1.612 Euro pro Person** für die Kurzzeitpflege zur Verfügung. Dieser Betrag ist nur für die Pflegekosten vorgesehen.

Diese umfassen:

- **Grundpflege**  
(z. B. Körperpflege, Hilfe beim Bewegen)
- **Medizinische Behandlungspflege**  
(z. B. Tablettengabe)
- **Soziale Betreuung**  
(z. B. Beschäftigungsangebote)

Jedes Jahr besteht ein neuer Anspruch auf Kurzzeitpflege. Die pflegebedürftige Person erhält eine umfassende pflegerische Versorgung in einer Einrichtung, die Erfahrung mit Kurzzeitpflege hat.

Vorwiegend handelt es sich dabei um Seniorenzentren, die spezielle Plätze für Kurzzeitpflege vorhalten.

Für die Versorgung in einer Pflegeeinrichtung fallen weitere Kosten an, die die Pflegeversicherung nicht übernimmt. Diese privat zu finanzierenden Kosten entstehen für Unterkunft und Verpflegung sowie für die sogenannten Investitionskosten, die der zur langfristigen Erhaltung der Pflegeeinrichtung dienen (vergleichbar mit einer Kaltmiete).

Für diese Kosten können pflegende Angehörige den zusätzlichen Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag einsetzen. Außerdem besteht die Möglichkeit, den Betrag für Kurzzeitpflege von bis 1.612 Euro um den für die Verhinderungspflege zustehenden maximalen Leistungsbetrag zu verdoppeln. Voraussetzung ist, dass die Verhinderungspflege noch nicht in Anspruch genommen wurde. Die zeitliche Beschränkung erweitert sich in diesem Fall auf maximal acht Wochen pro Kalenderjahr. Bekommt die pflegebedürftige Person Pflegegeld, so wird dies während der Zeit der Kurzzeitpflege zur Hälfte weitergezahlt.

## FAKTEN ZUR KURZZEITPFLEGE

- GRUNDPFLEGE
- MEDIZINISCHE BEHANDLUNGSPFLEGE
- SOZIALE BETREUUNG

Bis zu **8 Wochen**  
pro Kalenderjahr

1.612  
Euro



## VERHINDERUNGSPFLEGE

Für die Verhinderungspflege gelten hinsichtlich der Gründe und der Pflegebedürftigkeit die gleichen Voraussetzungen wie bei der Kurzzeitpflege. Die Kostenübernahme durch die Pflegekasse setzt zudem voraus, dass ein pflegebedürftiges Familienmitglied bereits sechs zusammenhängende Monate lang in der häuslichen Umgebung gepflegt wird. Unerheblich ist dabei, ob die Pflege allein durch Angehörige oder mehrere Pflegepersonen geleistet wurde.

Verhinderungspflege kann für bis zu sechs Wochen und bis zu einer Höchstgrenze von 1.612 Euro pro Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Pflegegeld wird ebenfalls hälftig während der Zeit der Verhinderungspflege weitergezahlt. Auch der Leistungsbetrag der Verhinderungspflege kann zusätzlich zu dem für die Kurzzeitpflege zustehenden Leistungsbetrag um bis zu 806 Euro (50 Prozent der Kurzzeitpflege) auf insgesamt 2.418 Euro erhöht werden. Voraussetzung ist, dass für diesen Betrag noch keine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen wurde. Somit kann der Zeitumfang von 28 Tagen auf maximal 42 Kalendertage erweitert werden.

Verhinderungspflege wird von der Familie der pflegebedürftigen Person selbst organisiert und kann in verschiedenen Varianten genutzt werden:

- ➔ **Häusliche Verhinderungspflege**
- ➔ **Stundenweise Verhinderungspflege** (Für Tage, an denen die Ersatzpflege nicht mindestens acht Stunden erbracht wird, erfolgt keine Anrechnung auf die Höchstdauer von 28 Tagen im Kalenderjahr. Auch das Pflegegeld wird in diesem Fall nicht gekürzt.)
- ➔ **Verhinderungspflege in einer Tagespflegeeinrichtung**
- ➔ **Verhinderungspflege in einer stationären Pflegeeinrichtung**
- ➔ **Verhinderungspflege am Urlaubsort** (In sogenannten Pflegehotels wird die Pflege entweder von geschultem Hotelpersonal oder von einem vor Ort ansässigen Pflegedienst übernommen und kann über die Verhinderungspflege abgerechnet werden.)

Allgemeine Kosten für die Versorgung in Pflegeeinrichtungen – Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten – sind von der pflegebedürftigen Person selbst zu tragen. Wie im Falle der Kurzzeitpflege kann hierfür der zusätzliche Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag eingesetzt werden – sofern dieser nicht bereits in Anspruch genommen wurde.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege erfordern eine Antragstellung bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Im Notfall ist es auch möglich, nachträglich Belege zur Erstattung einzureichen. Die Pflegekosten werden (nach Erfüllung der Voraussetzungen) durch die Pflegekasse bis zum Höchstsatz erstattet. Der Anspruch verfällt zum Ende eines Kalenderjahres.

### URLAUB FÜR ALLE?!

Nicht nur bei den pflegenden Angehörigen fällt die Last des Alltags eine Zeit lang ab. Viele Seniorinnen und Senioren, die sich vorher vielleicht nicht vorstellen konnten, ihre eigenen vier Wände zu verlassen und sich in »fremde Hände« zu begeben, bauen in der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege im Seniorenzentrum Hemmschwellen ab. Oft haben sie sogar das Gefühl, selbst Urlaub zu machen. Ob Stricken, Singen oder Spielen: Das Beschäftigungsangebot in einem Seniorenzentrum bietet viel Abwechslung. Teil einer Gemeinschaft Gleichaltriger zu sein, in der man nicht der oder die Einzige mit Pflegebedarf ist, kann außerdem sehr entspannend wirken. ♥



## FAKTEN ZUR VERHINDERUNGSPFLEGE

**VORAUSSETZUNG:**  
PFLEGEBEDÜRFTIGES FAMILIENMITGLIED WIRD BEREITS 6 ZUSAMMENHÄNGENDE MONATE LANG IN DER HÄUSLICHEN UMGEBUNG GEPFLEGT.

Bis zu **6 Wochen**  
pro Kalenderjahr

1.612  
Euro

+

50%  
der Kurzzeitpflege

Wenn Sie Fragen zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege haben, wenden Sie sich gern an die bekannten Ansprechpartner in Ihrem AWO-Seniorenzentrum – oder an die AWO Pflegeberatung unter:

**0800 60 70 110 (kostenlos)**  
**[www.awo-pflegeberatung.de](http://www.awo-pflegeberatung.de)**



# EINE EXTRAPORTION LICHT, BITTE!

—  
*Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt*

♥ Wenn im Frühling die ersten warmen Sonnenstrahlen ins Fenster scheinen, liegt der Zauber des Neuanfangs in der Luft. Vögel zwitschern, Blumen knospen – und bald kann man beim Spaziergehen auf die dicken Wintersachen verzichten.

Dass Meise, Sperling, Lerche & Co. zu einer bestimmten Zeit anfangen zu balzen, hat mit der Dauer des Sonnenlichts zu tun. Unabhängig von Temperatur und Wetterlage reagiert ihr Hormonhaushalt auf steigende Sonnenstunden. Und auch in unserem Körper reagieren bei zunehmender Sonneneinstrahlung zuerst die Hormone:

Es wird weniger Melatonin – bekannt als »Müdigkeitshormon« – ausgeschüttet und mehr Serotonin (»Glückshormon«).

Wir werden also darauf programmiert, mit weniger Schlaf auszukommen und voller Energie in den Tag zu starten. Manche Menschen leiden zunächst unter dieser Umstellung. Man spricht dann von Frühjahrmüdigkeit. Das beste Gegenmittel: Licht! Ob der Himmel blau oder bewölkt ist, spielt nur eine Nebenrolle bei der Stimmungsaufhellung. Im Einklang mit der Natur an der frischen Luft wärmendes Licht zu spüren, lässt einen sprichwörtlich aufblühen.



Sonnenschein tanken ist aber nicht nur gut für die Laune, es hat auch einen immensen gesundheitlichen Nutzen: die Bildung von Vitamin D. Als Faustregel gilt: **Mindestens 15 Minuten täglich sollte man mindestens 15 Prozent der Hautoberfläche** – das sind etwa Gesicht, Handrücken und Unterarme – in die Sonne halten.

Im Stehen oder Gehen erhöht sich die Dauer entsprechend. Vitamin D hat eine entscheidende Bedeutung für das Immunsystem, Muskeln, Zähne und Knochen. So schützt es auch vor Osteoporose.

---

**MINDESTENS 15  
MINUTEN TÄGLICH  
AB IN DIE SONNE**

---

Gesundheitsexperte Hademar Bankhofer empfiehlt: »Machen Sie es den Krokodilen nach!« Die Tiere wenden sich mit weit geöffnetem Maul der Sonne zu und nehmen die Wärme auch über ihre Zähne auf. Nachmachen lohnt sich allerdings nur, wenn es noch die echten sind.



Über die Nahrung ist eine ausreichende Aufnahme schwer zu erzielen, durch regelmäßigen Kontakt mit dem Sonnenlicht ganz nebenbei. Fetter Fisch ist noch der **ergiebigste Vitamin-D-Lieferant**. Hat der Körper genug Vitamin D gespeichert, stellt er die Eigenproduktion ein. Wurde eine ausreichende Menge des Stoffs aufgenommen, reichen die Reserven sogar über die Wintermonate. Bei älteren Menschen läuft die Produktion langsamer, weshalb im Winter eine Zufuhr von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein kann.

Die natürliche Aufnahme von Vitamin D in den sonnigen Monaten funktioniert nur bei Haut, die nicht mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt wurde. Eine Gratwanderung, schließlich möchte man ja auch keinen Sonnenbrand riskieren. Aber wie so oft hat die Natur es schlau gemacht: Blasse Menschen produzieren mehr als doppelt so schnell Vitamin D wie Menschen mit dunklerer Haut.



Genauso wichtig wie tagsüber viel natürliches Licht zu tanken, ist es, abends künstliches Licht zu meiden. Unter der Leselampe noch einen Moment zu schmökern ist in Ordnung, unter der grellen Deckenlampe am Computer zu sitzen nicht. Zu leicht lässt sich unser Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen: Wird ihm durch helles Licht vorgegaukelt, es sei Tag, sind Einschlafstörungen oft die Folge.

**Ganz nebenbei: Schlaf ist – neben Ernährung und Bewegung – ein entscheidender Faktor bei der Gewichtsregulierung.** Das zeigte sich bei einem Experiment mit Mäusen. Die Tiere, die bei leichter Beleuchtung schliefen, nahmen innerhalb von acht Wochen doppelt so viel zu wie diejenigen, bei denen es dunkel war.

Unseren sensiblen Schlaf-Wach-Rhythmus können wir allerdings genauso gut auch austricksen, indem wir ihm die Nacht signalisieren, wenn wir das Licht zum Schlafen aussperren. Gute Verdunklungsrollen helfen außerdem, im Sommer allzu starke Hitze fernzuhalten. Und das Gefühl, morgens das Rollo hoch oder die Vorhänge beiseite zu ziehen und die Sonne hereinzulassen, gibt einem gleich wieder den ersten Schwung für den neuen Tag. ♥

---

#### **DIE SONNE STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM**

---



---

#### **DIE SONNE IST DER VITAMIN-D-LIEFERANT NUMMER 1**

---

Ohnehin sollte man sich nach dem langen Winter langsam ans Sonnenbaden gewöhnen. Auch wenn die Temperaturen

noch niedrig sind, hat die Sonne schon Kraft. Lieber häufiger im Freien aufhalten als einmal zu lange, lautet die Devise. Jeder Hauttyp hat seine eigene Selbstschutzdauer. Bis sich die Haut rötet, ist sie vor den Schäden durch das UV-Licht geschützt. Diese Zeit ist sehr individuell und sollte nie überschritten werden! Außer Sonnenschutzmittel kann auch das Bedecken der Haut durch geeignete Kleidung helfen. Wenn die Haare dünner und lichtdurchlässiger werden, ist außerdem eine gute Kopfbedeckung Pflicht. Auch in unseren Breiten empfiehlt sich im Übrigen eine »Siesta«, da die Sonneneinstrahlung in der Mittagszeit am stärksten ist.

”

# DER FRÜHLING KOMMT!

*Der Winter legt sein weißes Kleid  
zum Frühlingsanfang nieder.  
Vergessen ist die kalte Zeit,  
und purpurn blüht der Flieder.  
Aus dem Süden kommen schon  
die ersten Vögel wieder.  
Sie singen froh, in hellem Ton,  
und schütteln ihr Gefieder.  
Die Sonne taucht mit ihrem Schein  
die Welt in neues Licht,  
so dass die Pflanzen gut gedeih'n  
und unsere Zuversicht.*

“

**(FELICE HELLWEG, ZEITGENÖSSISCHE LYRIKERIN –  
GEDICHT GEFUNDEN BEI VIABILIA.DE)**

# IM INTERVIEW: NEUE TEAMMITGLIEDER

Das AWO-Seniorenzentrum freut sich über zwei neue Mitglieder im Leitungsteam. Hier haben Sie die Gelegenheit, sich einen ersten Eindruck von unserer neuen Sozialdienstleiterin und unserem neuen Pflegedienstleiter zu machen.



## MARINELA MUNDRUC SOZIALDIENST

### ♥ Wie haben Sie Ihre ersten Arbeitstage erlebt?

Mein Empfang war herzlich mit Brezeln, Kaffee und Blumen, worüber ich mich natürlich sehr gefreut habe. Da meine Stelle einige Jahre nicht besetzt war und die Aufgabengebiete auf verschiedene Bereiche aufgeteilt waren, habe ich mehrere hilfsbereite Ansprechpartner. Dabei sind einige Aufgabengebiete völliges »Neuland« für mich, dennoch freue ich mich auf die Herausforderung.

### Welche Aufgaben werden Sie übernehmen?

Meine Aufgaben sind sehr vielfältig. Zu ihnen

gehört die Beratung der Bewohnerinnen und Bewohner und Angehörigen unter anderem zu den Themen: rechtliche Betreuung, Vollmacht, Grundsicherung, psychosoziale Beratung sowie Schwerbehinderung. Zudem bin ich in den Prozess des Einzugs einer Bewohnerin oder eines Bewohners, der sogenannten Aufnahme, involviert. Überdies fungiere ich als Ansprechpartnerin sämtlicher Veranstaltungen und Aktivitäten, die im Hause stattfinden. Somit bin ich Ansprechpartnerin unserer Ehrenamtlichen – mit deren Unterstützung bestimmte Aktivitäten des Hauses überhaupt erst möglich werden. Ferner betreue ich ein Team aus sieben weiteren Betreuungskräften, für das ich die Leitung übernommen habe. Ich koordiniere die Dienste unserer sogenannten »Spotter«, also Schülerinnen und Schüler, die sich in ihrer Freizeit bereits quasi ehrenamtlich betätigen und teilweise auch die unserer Praktikantinnen und Praktikanten. Außerdem bin ich zuständig für die Inhalte der einmal im Quartal erscheinenden Heimzeitung.

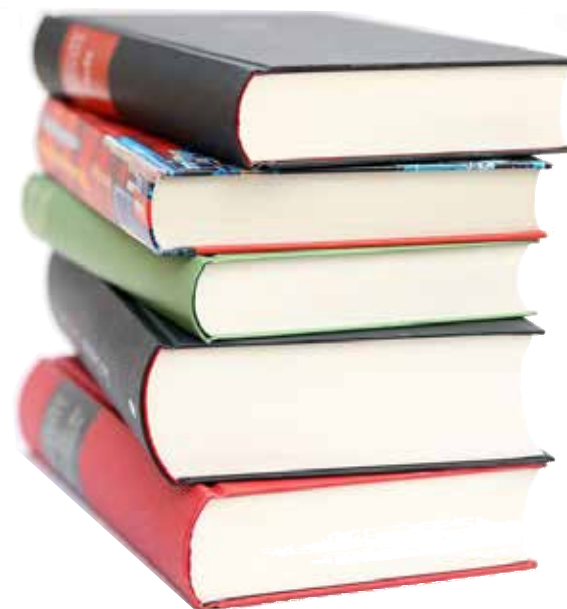
### Welchen beruflichen Werdegang haben Sie bereits hinter sich?

In Ludwigsburg habe ich eine Ausbildung zur Krankenschwester absolviert. Im Anschluss war ich einige Jahre in verschiedenen Abteilungen im stationären Bereich tätig. Mich zog es dann nach Berlin, wo ich 2006 mein Studium der Sozialarbeit/Sozialpädagogik an der dortigen ev. Fachhochschule antrat und 2010 mit dem Diplom abgeschlossen habe. Nach dem Studium arbeitete ich vier Jahre lang im betreuten Einzelwohnen für psychisch Kranke. Nach dieser Zeit verspürte

ich den Wunsch, mich beruflich zu verändern und wechselte in den Sozialdienst eines Seniorenzentrums. Leider musste ich die Stelle schon nach einem halben Jahr aufgeben, da ich aufgrund eines beruflichen Wechsels meines Mannes mit meiner Familie im Dezember 2014 nach Singen gezogen bin. Hier wurde auch unsere zweite Tochter geboren, sodass ich erstmal Elternzeit in Anspruch genommen habe und nun seit dem 2. Januar dieses Jahres im Michael-Herler-Heim als Sozialarbeiterin tätig bin.

### Wie entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Tag?

Ich verbringe meine Zeit hauptsächlich mit meinem Mann und meinen beiden Töchtern, die mich auf Trab halten. Wir unternehmen viel, vor allem an der frischen Luft. Und wenn abends Ruhe eingeleitet ist, freue ich mich über ein gutes Buch, bei dem ich mich entspannen kann. ♥



*Sprechen Sie uns einfach an – bekanntlich ist der persönliche Eindruck ja doch der bessere.*



## BASTIAN KLETSCHKE PFLEGEDIENSTLEITUNG

### ♥ Wie haben Sie Ihre ersten Arbeitstage erlebt?

An meinem ersten Arbeitstag wurde ich vom Leitungsteam im Jazzcafé bei einer Tasse Kaffee begrüßt. Durch die stellvertretende Pflegedienstleitung wurde ich in sämtliche Abläufe und Verfahren eingeführt. Für mich als neu eingestellter Mitarbeiter sind das wichtige Informationen, die mir den Einstieg ins Michael-Herler-Heim deutlich leichter machten. So konnte ich schon zu Beginn recht produktiv ins neue berufliche Aufgabenfeld starten.

### Welche Aufgaben werden Sie übernehmen?

Die Mitarbeiterführung und Arbeitsorganisation im Bereich Pflege sind meine Hauptaufgaben. Besonders wichtig ist mir, dass eine gute Pflegequalität





*Sie haben etwas auf dem Herzen? Sprechen Sie uns einfach an. Wir haben gern ein offenes Ohr für Sie und Ihre Belange.*

gewährleistet ist. Diese ist meiner Meinung nach nur dann möglich, wenn zwischen den Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner, der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie der Geschäftsführung ein fairer Ausgleich geschaffen wird.

**Welchen beruflichen Werdegang haben Sie bereits hinter sich?**

Durch meinen Zivildienst im Krankenhaus Radolfzell bin ich mit dem Thema Pflege in Kontakt gekommen. Hier entstand auch der Berufswunsch, eine pflegerische Ausbildung zu machen. Da meine Eltern jedoch von mir erwarteten, einen akademischen Weg einzuschlagen, habe ich Jura in Potsdam studiert und dieses Studium 2005 mit dem ersten Staatsexamen abgeschlossen. Allerdings war ich mir schon damals sicher, diesen Beruf nicht weiter zu verfolgen

und entschied mich 2005, eine Ausbildung als Altenpfleger zu machen. Lange Zeit habe ich für die Kliniken Schmieder in Allensbach gearbeitet. In den vergangenen beiden Jahren schloss ich eine Weiterbildung zum Fachwirt für Organisation und Führung in Radolfzell ab, die mich für die Funktion der Pflegedienstleitung im Michael-Herler-Heim qualifiziert.

**Wie entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Tag?**

Ich versuche – wann immer möglich – die Strecke zwischen meinem Wohnort Radolfzell und dem Michael-Herler-Heim mit dem Fahrrad zurückzulegen. Hierbei kann ich mich entspannen und auch Probleme, die bei Dienstschluss vielleicht noch nicht gelöst sind, auf dem Nachhauseweg geistig bearbeiten. Manchmal fallen mir Problemlösungen in Bewegung leichter als sitzend am Schreibtisch. ♥



## »SCHMOTZIGER DUNNSTIG«

### Startschuss für die Fastnachtszeit

♥ Was den Rheinländern die (Alt-)Weiberfastnacht, ist den Schwaben und Alemannen der »Schmotzige Dunnstig«. Damit beginnt hier die eigentliche Fastnachtszeit – und das bereits frühmorgens! Schülerinnen und Schüler statten ihren Lehrerinnen und Lehrern schon vor Schulbeginn einen Besuch ab. Anschließend werden die Kinder (auch aus den Kindergärten) »befreit« und das Rathaus »erobert«. Der Bürgermeister wird bis Aschermittwoch seines Amtes enthoben, der Rathausschlüssel wird so lange an die Narren übergeben.

Mit dem alemannischen Dialektwort »schmotzig« ist fettig gemeint, was daran erinnert, dass an diesem Tag gern Fettgebackenes gegessen wird: »Krapfen«, »Scherben«, »Mutzen« oder »Nonnenfürzle« zum Beispiel. Im AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim wurden saftige Berliner serviert, die sich die Bewohnerinnen und Bewohner gut gelaunt schmecken ließen. Viele von ihnen hatten sich extra kostümiert. Dass auch das Pflegeteam und die Ehrenamtlichen verkleidet waren, sorgte zusätzlich für ausgelassene Stimmung. ♥





## FASTNACHT IM MICHAEL-HERLER-HEIM: »DER POPPELE UND DAS EIERWEIB«

♥ Bunte Kostüme, verrückte Masken und dazu die weit verbreitete Haltung, »mal Fünfe gerade sein zu lassen« – kein Wunder, dass viele Brauchtumpfleger den Ursprung der »Fasnet« auf heidnische Wurzeln zurückführen. Ihr Meinung nach liegt der Sinn des lärmenden Treibens darin, den Winter zu vertreiben und den Frühling zu begrüßen. Dem widersprechen Ethnologen und Historiker: Die Fastnacht sei durchaus ein christliches Fest, das in direktem Zusammenhang mit der sich anschließenden 40-tägigen Fastenzeit stehe.

Wie dem auch sei: Im AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim war schon am Samstag, 18. Februar, die Poppele Zunft Singen zu Gast.

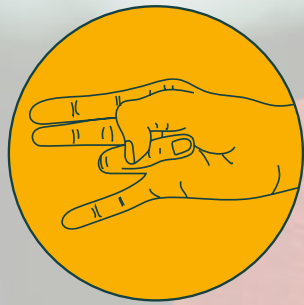
Der »Poppele«, Leitfigur der Zunft und Schirmherr der Singener Fasnet, ist eine Gestalt, die an den (historisch belegbaren) Popolius Mayer von der Burg Hohenkrähen erinnert, der im 15. Jahrhundert als Schalk und Tunichtgut bekannt war. In den Poppelesagen lebt er weiter. In einer der Sagen spielt der Poppele einem sogenannten »Eierweib« einen Streich: Als die Frau mit einem Korb voller Eier auf dem Weg zum Markt ist und sich ausruht, schreckt der als Felsblock getarnte Poppele sie auf, sodass die Eier aus dem Korb den Berg hinunterrollen, ohne allerdings dabei kaputtzugehen. Das Eierweib, das von einem Mann dargestellt wird, tauchte vor dem ersten Weltkrieg nur ab und zu auf; gehört aber mittlerweile zum festen Inventar der Narrenfiguren. ♥





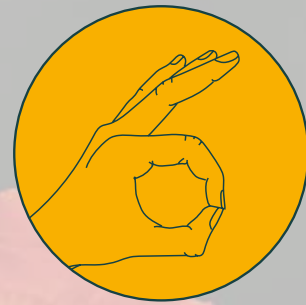
# ECHTE HANDARBEIT

Mudras – so heißen die Hand- und Fingerübungen, die nicht nur gut für die Feinmotorik sind, sondern auch für einen ruhigen Geist sorgen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus.



**AGNI MUDRA**

Halten Sie die Hand offen. Beugen Sie den Ringfinger in die Handfläche hinein. Legen Sie den Daumen auf den Ringfinger und drücken ihn leicht. Vor allem jetzt in den dunklen Wintermonaten ist diese Mudra eine Wohltat. Sie hebt die Stimmung, regt den Stoffwechsel an und bringt die Verdauung in Schwung.



**GYAN-/CHIN MUDRA**

Halten Sie die Hand vor dem Körper offen. Bringen Sie Daumen und Zeigefinger zusammen, sodass sie ein »O« formen. Lassen Sie die übrigen Finger ausgestreckt. Diese Mudra bringt Sie wieder ins Gleichgewicht. Negative Gedanken und Anspannung verschwinden. Auch bei Schlafstörungen geeignet.



**HAKINI MUDRA**

Heben Sie die Hände auf Brusthöhe. Spreizen Sie die Finger sanft, und legen Sie alle Fingerspitzen auf die Fingerspitzen der anderen Hand – ohne Druck. Atmen Sie dazu tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Eine tolle Entspannungsmudra! Dank der tiefen Atmung lockern sich die Muskeln und im Gehirn kommt mehr Sauerstoff an, was sich positiv auf die Konzentration auswirkt.



**LINGA MUDRA**

Bringen Sie die Hände vor dem Körper zusammen und verschränken Sie die Finger beider Hände miteinander – ähnlich wie beim Beten. Ein Daumen zeigt aufrecht nach oben. Daumen und Zeigefinger der anderen Hand umfassen ihn, die Spitzen dieser Finger berühren sich. Diese Mudra kommt bei Schmuttelwetter und Kälte wie gerufen. Sie regt das Immunsystem an und hilft bei Erkältungen vor allem im Bereich der Atemwege.

## 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



**Bastian Kletschke**

Pflegedienstleitung  
Tel. 07731 8692-200  
bastian.kletschke@awo-baden.de



**Marinela Mundruc**

Sozialdienst  
Tel. 07731 8692-333  
marinela.mundruc@awo-baden.de



**Marion Braun**

Qualitätsmanagementbeauftragte  
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