

GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

DAS KLEINE VITAMIN-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

GESUND UND FIT DURCH DEN WINTER

Tipps fürs Immunsystem



**LORBEERBLÄTTER AUS
UNSEREM GARTEN**
Die erste eigene Ernte



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

was geht Ihnen durch den Kopf und das Herz,
wenn Sie das Jahr 2022 Revue passieren lassen?

Ich drehe einmal die Begriffe um: Frieden, Wahrheit,
Gerechtigkeit, Vertrauen, Dankbarkeit, Unverwundbarkeit,
Glück, soziale Wärme, Unbekümmertheit, Empathie,
Unbeschwertheit ...

Wir sind, was wir denken. Was wir denken, können wir
erleuchten.

Ich wünsche Ihnen eine frohe Weihnachtszeit
und ein friedvolles Neues Jahr!

Ach ja – und vergessen Sie nicht: Es ist engelgleich,
jemandem eine Sorge abzunehmen!

Ihr Matthias Frank



ALLGEMEIN

Das kleine Vitamin-ABC 4
Vitamine und ihre Funktionen

SPEZIAL

Gesund und fit durch den Winter 8
Tipps fürs Immunsystem

AKTUELL

Klavierkonzert 12
Der Pianist Nicolas De Reynold zu Gast

Lorbeerblätter aus unserem Garten 13
Die erste eigene Ernte

Oktoberfest 14
Viel Spaß bei Musik und Dosenwerfen

Tischkegeln 15
Ein genialer Eigenbau

Kreuzworträtsel 16

Zum Knabbern & Wohlfühlen 17
Badische Stängele und Weihnachtspunsch

Wünsche für die Feiertage 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

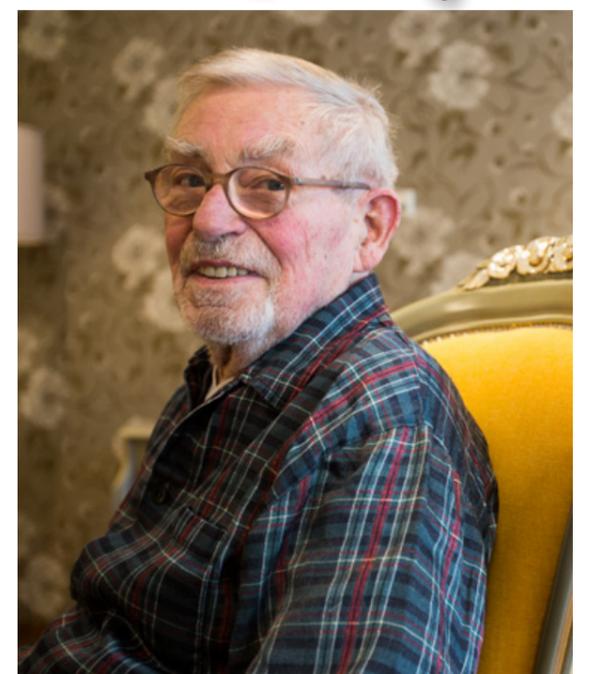
Ebenfalls unter anderem in Avocados enthalten: Vitamin E. Das Allround-Talent stärkt unser Immunsystem und die Zellerneuerung und wirkt entzündungshemmend. Zudem reguliert es den Hormonhaushalt und ist wichtig für unsere Muskeln und Blutgefäße. Vitamin E kommt vor allem in Ölen wie Sonnenblumen-, Mais-,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





KLAVIERKONZERT

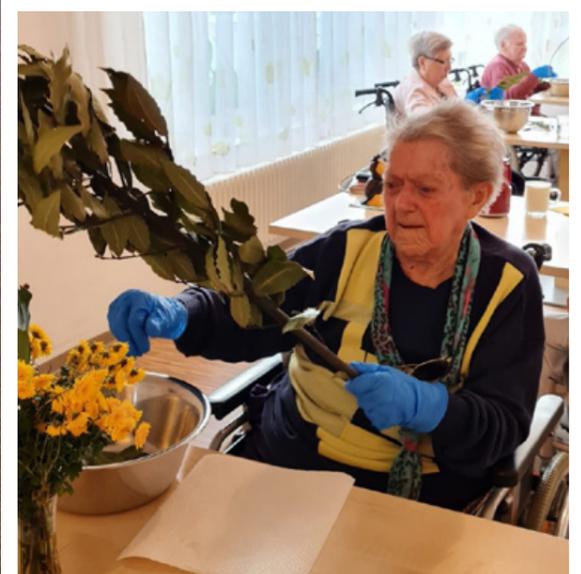
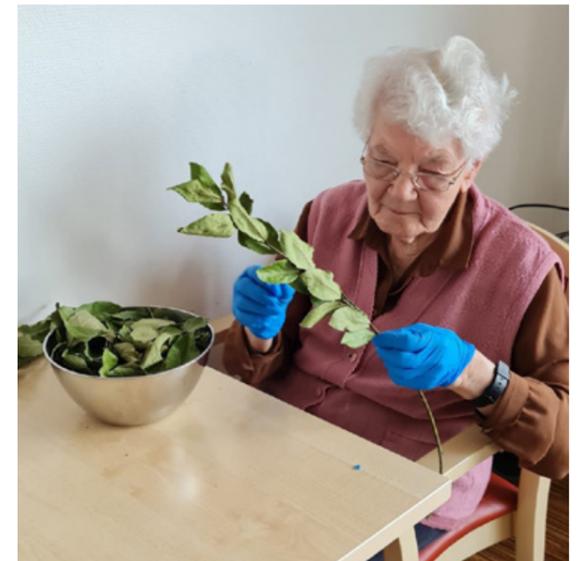
Ende September war Nicolas De Reynold aus der Schweiz zu Gast im Michael-Herler-Heim. Der Pianist erfreut die Bewohnerinnen und Bewohner aus verschiedenen Einrichtungen in Baden-Württemberg mit seinem Repertoire an Klaviermusik.

Das Klavierkonzert fand an einem Nachmittag bei uns in der Cafeteria statt. Gespielt wurden klassische Musik und bekannte Lieder. Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner war es ein magisches Event, das viele Erinnerungen geweckt hat. Sogar das eine oder andere Tanzbein wurde geschwungen. Danke für die schöne Stunde mit musikalischer Begleitung. ❤️



Lorbeerblätter aus unserem Garten

Lorbeerblätter krönten einst Sieger und Dichter. Heute krönen die aromatischen Würzblätter eine Vielzahl von Gerichten. Im Michael-Herler-Heim haben wir sie mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern per Hand geerntet und schonend getrocknet. Die ursprüngliche Bitternote von Lorbeerblättern tritt beim Trocknen deutlich zurück und es bleibt ein kräftiges Aroma mit würzigen, balsamischen Noten. Dieses entwickelt sich beim Kochen am besten, wenn die Blätter vorab eingerissen werden. Lorbeerblätter dürfen während des gesamten Kochvorgangs mitziehen und eignen sich auch hervorragend für die Herstellung von Marinaden. ❤️





OKTOBERFEST



Mit allen Sicherheitsmaßnahmen wurde auf den Wohnbereichen des Michael-Herler-Heims das Oktoberfest gefeiert. Trotz einiger Einschränkungen erlebten die Bewohnerinnen und Bewohner echtes Oktoberfest-Feeling mit toller Schunkelmusik und Dosenwerfen von selbstbemalten Dosen. Brezel, Weißwurst und Senf durften natürlich auch nicht fehlen, zusammen mit dem passenden Getränk wie Bier oder Sekt. So konnten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ein paar Stunden gelassen in den Abend gehen. Alle hatten viel Spaß und es wurde viel gemeinsam gelacht. ❤️



Tischkegeln

Unsere Betreuungskraft Jens Bamberg hat zusammen mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Tischkegelspiel gebaut. Die Männer waren sehr engagiert und aufmerksam bei der Arbeit und haben Tipps gegeben. Das Resultat kann sich sehen lassen und wurde auch gleich ausprobiert. Tischkegeln ist einfach toll, macht Spaß und fördert die Bewegung im Sitzen oder auch im Stehen. Das neue Tischkegelspiel ist schon jetzt auf allen Hausgemeinschaften sehr beliebt. Tolle Arbeit! ❤️





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.



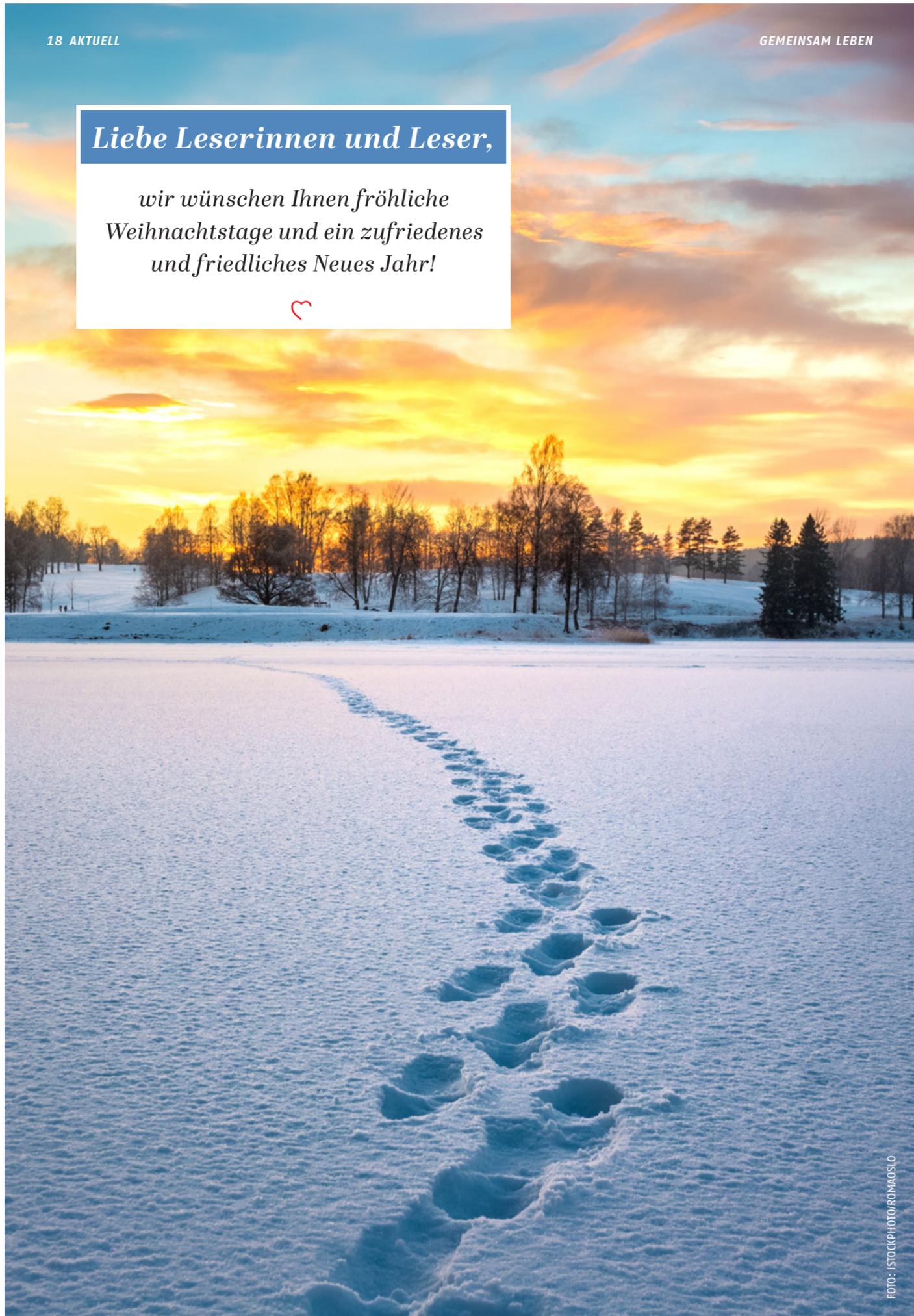
Weihnachtspunsch

- 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.



Matthias Frank

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



Bettina Frank

Pflegedienstleitung
Tel. 07731 8692-200
bettina.frank@awo-baden.de



Martina Hänsler

Verwaltung/Sozialer Dienst
Tel. 07731 8692-100
martina.haensler@awo-baden.de



Katja Grömminger

Verwaltung
Tel. 07731 8692-100
katja.groemminger@awo-baden.de



Marion Volk

Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07731 8692-777
marion.volk@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

Manuela Tanzen

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 modernem Pflegebett 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 Jazzcafé mit Bewirtung in persönlicher und freundlicher Atmosphäre
- ✓ Abwechslungsreiche Betreuungs- und Beschäftigungsangebote in der Woche
- ✓ Gottesdienste im Haus
- ✓ Regelmäßige Arztvisiten und 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.szsingensingen@awo-baden.de
www.michael-herler-heim.de



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen