

FRÜHLING 2023

# GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

## ROUTINEN IM ALLTAG

Wie wir unserem Tag  
Struktur geben können

## KLIMA- FREUNDLICHER LEBEN

Wie wir unseren CO<sub>2</sub>-  
Abdruck aktiv verkleinern



### HEIMBEIRATSWAHLEN

Wir stellen vor: unser neuer  
Heimbeirat



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen



**Matthias Frank**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr, eine neue Heimzeitung. Und noch besser: Der Frühling ist da! Die Vögel zwitschern aus voller Kehle, die Blumen blühen in stolzer Pracht, und die Sonne schenkt uns nun bald endlich längere und vor allem wärmere Tage. Was kann es Schöneres geben?

Nun, zum Beispiel ein besonders leckeres Essen, passend zur Jahreszeit. Hierfür haben wir einmal über die Grenzen unseres schönen Baden geschaut und sind direkt bei unseren Nachbarn fündig geworden. Bei aller Liebe haben wir es uns dann aber doch nicht nehmen lassen, das Rezept ein klein wenig »badischer« zu machen.

Darüber hinaus haben wir in der ersten Ausgabe des Jahres auch wieder interessante Geschichten und Tipps für Sie gesammelt. Zum einen schauen wir uns an, warum wir Menschen Routinen brauchen, wie sie unser Leben bereichern können und wie man sie am besten aufbaut – immer mit einem Auge darauf, dass die Routine nicht zu einem langweiligen Trott wird.

Außerdem sprechen wir ein etwas ungemütliches Thema an: den Klimawandel. Denn auch wenn er jede und jeden von uns unterschiedlich beeinträchtigt, betrifft er uns doch alle gleichermaßen. Das wirft die Frage auf, was wir im Alltag für den Klimaschutz tun können, um unseren Teil zum großen Ganzen beizutragen.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen. Genießen Sie den Frühling!

Ihr Matthias Frank

### ALLGEMEIN

**Routinen im Alltag** 4  
*Wie wir unserem Tag Struktur geben können*

### SPEZIAL

**Klimafreundlicher leben** 8  
*Wie wir unseren CO<sub>2</sub>-Abdruck aktiv verkleinern*

### AKTUELL

**Jahresanfang 2023** 12  
*Impressionen*

**Basteln** 14  
*Für Valentinstag und Fasnacht*

**Spiele mit den Praktikantinnen** 15  
*Besuch von der Mettnau-Schule*

**Heimbeiratswahlen** 16  
*Wir stellen vor: unser neuer Heimbeirat*

**Schwarzwald-Quiche** 17  
*Badische Klassiker-Variante*

**Kreuzworträtsel** 18

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

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



# ROUTINEN IM ALLTAG

*Routine? Ein Wort, das viele wohl hauptsächlich mit Langeweile verbinden. Und wer will schon spießig sein? Doch wir brauchen Routinen in unserem Alltag. Automatismen helfen unserem Gehirn und sorgen langfristig für mehr Freude – solange die Routine natürlich nicht wirklich zum monotonen Trott wird.*

*Mit ein paar kleinen Kniffen können wir aktiv unseren Alltag besser strukturieren.*





### Zeitig aufstehen

Direkt das Erste am Morgen, ist es meistens auch das Schwierigste: das Aufwachen. Doch wie soll ein geregelter Tagesablauf sonst beginnen? Und direkt nach dem Aufwachen auch aufzustehen, lohnt sich. Man hat nicht nur mehr vom Tag, sondern man schafft sich auch einen klaren Rahmen, ein Signal für Kopf und Körper: Jetzt geht's los.

### Frühstücken

Wenn das Aufstehen dann geklappt hat, geht es direkt weiter. Mit einem ordentlichen – also ausgewogenen – Frühstück. Und nein, einfach nur eine Tasse Kaffee zählt nicht als ordentliches Frühstück. Denn der Körper braucht Nährstoffe zum Funktionieren, das Gehirn sowieso. Experten raten, sich fürs Frühstück 20 bis 30 Minuten Zeit zu nehmen, damit man es auch genießen kann.

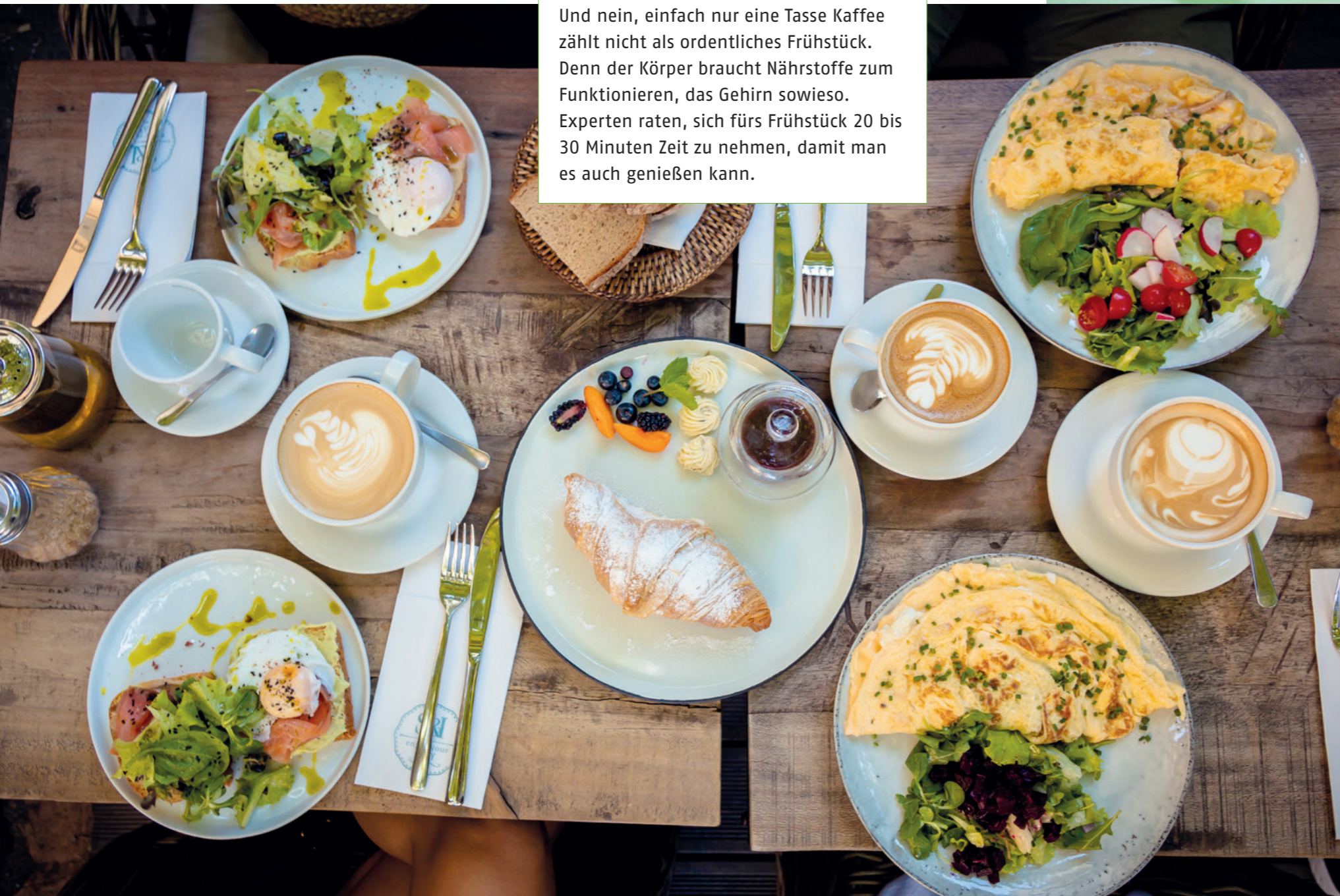


### Bewegung

Vor dem Frühstück, nach dem Mittagessen oder am Abend, das spielt eigentlich keine Rolle. Denn Bewegung befreit und setzt Energie frei – egal wann. Dabei ist es weniger wichtig, ob man spazieren geht, Sitzgymnastik macht oder welchen Sport auch immer wie intensiv auch immer betreibt. Es geht nicht darum, eine Goldmedaille zu erringen. Wichtig ist es, am Ball zu bleiben und sich langsam eine eigene Routine aufzubauen, an der man Spaß hat. Routinen zu entwickeln ist ein Ausdauersport für sich und braucht Zeit. Doch es lohnt sich: Feste Zeiten und Gewohnheiten bringen Struktur in den Tag und sorgen für Entspannung und Wohlbefinden.

Natürlich gibt es noch zahlreiche weitere Aspekte und Dinge, die man tun kann, um mehr Struktur in den Tag zu bekommen. Entscheidend dabei ist es, ein Schema zu entwickeln und sich zur Belohnung auch immer mal etwas zu gönnen.

Wichtig ist: Dranbleiben und nicht so schnell aufgeben. Denn Routinen dauern, und Abläufe automatisieren sich nicht von heute auf morgen. Doch die Sicherheit und die Energie, die man aus der eigenen Routine schöpfen kann, lohnen sich. ❤️



# *Klimafreundlicher* **LEBEN**

*Das Jahr 2022 hat so warm aufgehört wie kein anderes seit Beginn der Wetteraufzeichnung. 20 Grad in Freiburg im Breisgau, 19 Grad in Karlsruhe, Stuttgart und Mannheim – und das an Silvester!*

**Wetterextreme häufen sich** seit einigen Jahren immer mehr. Starkregen, Überschwemmungen oder Hitzewellen im Sommer sind schon lange keine Ausnahme mehr. Der Grund ist klar, es ist die globale Erwärmung. Wissenschaftlich tausendfach belegt und menschengemacht. Die Frage, die viele von uns dementsprechend umtreibt: Was können wir, was kann ich ganz persönlich tun, um den Klimawandel aufzuhalten? Denn auch, wenn das Thema enorm komplex und vielschichtig ist, gibt es diverse Stellschrauben im Alltag, an denen man drehen kann. Einige von diesen haben wir hier zusammengetragen, als kleine Anregung für den Einstieg in eine große Aufgabe. ➤

## ► MOBILITÄT

Flugzeuge sind bekanntlich Klimakiller. Zugegeben, Fliegen ist bequem, wenn man von A nach B möchte. Doch insbesondere bei Kurzstreckenflügen und durch Privatjets werden pro Kopf Unsummen an Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) verbraucht.

Eine einfache Gegenüberstellung:  
Die Reise von Hamburg nach Stuttgart.

### Flugzeug

Dauer: ca. 1 Stunde

CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Person: 325 kg

### Auto

Dauer: ca. 7 Stunden

CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Person: 50 kg  
(bei 4 Personen)

### Zug

Dauer: ca. 5 Stunden

CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Person: 40 kg

Ähnlich lässt es sich auf den Stadtverkehr übertragen: Zu Fuß gehen schlägt das Fahrrad, das Fahrrad schlägt Bus und Bahn, und Bus und Bahn schlagen das Auto.

## KONSUM & ERNÄHRUNG

In den letzten Jahrzehnten hatten wir das Glück, zumindest theoretisch immer alles kaufen zu können. Nun wird uns bewusst: Grenzenloser Konsum, ganzjährige Verfügbarkeit auch von saisonalen Produkten, billige Textilien aus Niedriglohnländern – all das hat seinen Preis, für die Menschenrechte, aber auch fürs Klima. Ein Umdenken muss her: Woher kommen eigentlich die Dinge, die ich konsumiere? Wie und woraus werden sie produziert? Denn auch beim Konsum ist es nicht »Jacke wie Hose«.

Grundsätzlich kann jeder Mensch versuchen, seinen »CO<sub>2</sub>-Fußabdruck« so klein wie möglich

zu halten. Dieser stellt bildlich dar, wie klimaschädlich man lebt. Dafür berechnet er die Menge an CO<sub>2</sub>-Emissionen, die durch den persönlichen Konsum entstehen. Der Name stimmt allerdings nicht ganz: Denn nicht nur CO<sub>2</sub> findet Eingang in die Rechnung, auch andere klimaschädliche Gase wie Methan und Lachgas werden mit einbezogen und in CO<sub>2</sub>-Äquivalente umgerechnet.

Herstellung, Transport, Nutzung und Entsorgung unterscheiden sich bei allen Produkten erheblich und haben so auch unterschiedlichen Einfluss auf den CO<sub>2</sub>-Abdruck. Es lohnt sich, beim Shoppen auf ein paar Aspekte zu achten:

**Weniger ist mehr** – Kaufe ich gerade nur, um zu kaufen? Ist der Kauf sinnvoll oder notwendig?

**Reparieren statt wegwerfen** – Muss es direkt etwas Neues sein oder reichen Ersatzteile?

**Gebraucht statt neu** – Nicht nur gut fürs Klima, sondern auch für den Geldbeutel.

Auch bei der Ernährung kann und sollte man sich fragen: Woher kommen die Dinge, die ich esse? Und vor allem: Was esse ich überhaupt? Der globalisierte Anbau und Transport von Nahrungsmitteln hat die CO<sub>2</sub>-Emissionen in den letzten Jahrzehnten explodieren lassen. Früher gab es nur im Juni und Juli Erdbeeren; frische Äpfel ab Ende August. Ein Aspekt, der durch Supermarktketten und die Globalisierung von Lieferketten vollkommen erodiert wurde. Und die Gewächshäuser, die diese ganzjährig bunten Obst- und Gemüseregale ermöglichen, müssen beheizt werden, oder die Produkte werden von weit entfernt eingeflogen oder verschifft. Eine einfache Rechnung.

Reduziert man etwa seinen Konsum von Fleisch, spart man weiter CO<sub>2</sub> ein. So würden etwa 56 Mio. Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart werden, wenn Deutschland seinen Fleischkonsum halbieren würde. Das hat eine WWF-Studie herausgefunden. Denn nach wie vor ist die

*Woher kommen die Dinge,  
die ich esse? Und vor allem:  
Was esse ich überhaupt?*



industrielle Tierhaltung einer der größten Treibhausgasproduzenten weltweit. Aktuell lassen sich rund 15 % der weltweiten Emissionen auf diesen Industriezweig zurückführen. Aber selbst wenn man den Fleischkonsum nicht direkt von 100 auf 0 stellt, kann es sich – schon allein aus gesundheitlichen Gründen – lohnen, den Fleischkonsum zu reduzieren.

Das Thema Klimawandel ist ungemütlich. Das wird sich nicht ändern. Und dennoch lohnt es sich, positiv und optimistisch zu bleiben. Denn in der Diskussion geht es nicht darum, strikte Verbote auszusprechen oder auf alles Schöne und Leckere zu verzichten. Es geht darum, ein Bewusstsein zu entwickeln, als Einzelperson und als Gesellschaft. Ein Bewusstsein dafür, dass unser Handeln Konsequenzen hat und dafür, dass unsere Lebensweise der letzten fünfzig bis hundert Jahre diesem Planeten extrem geschadet hat. Wir haben viele Stellschrauben, an denen wir drehen können. Und einige – wenn auch nicht alle – liegen direkt bei uns, in unserem Alltag.

QUELLE: WWW.ZDF.DE/NACHRICHTEN/PANORAMA/KLIMA-FLEISCH-WWF-STUDIE-100



# Impressionen: JAHRESANFANG 2023

*Wir sind mit Schwung  
in das neue Jahr 2023  
gestartet, nachfolgend ein  
paar Eindrücke vom  
Jahresbeginn*



## Zeitungsrunde am Kamin



## Freitagvormittag im Jazzcafé





## BASTELN für Valentinstag und Fasnacht

Zusammen mit Betreuungskräften und Praktikantinnen wurden im Michael-Herler-Heim Masken und Herzen gebastelt.

Die schönen Fasnachts-Masken und Valentins-Herzen können sich sehen lassen. Hier konnten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Kreativität freien Lauf lassen – was sichtlich Spaß gemacht hat. ❤️



## SPIELE mit den Praktikantinnen

Im Februar haben uns drei Praktikantinnen von der Mettnau-Schule besucht. Sie haben einen Einblick in die verschiedenen Bereiche bei uns im Haus bekommen. Auch in der Betreuung waren sie aktiv und haben einen Spielenachmittag mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern veranstaltet.

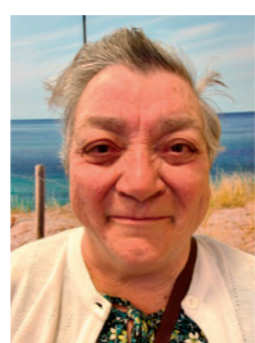
Einmal die Seele baumeln lassen, die Sorgen des Alltags vergessen und einfach eine schöne Zeit zusammen verbringen; für alle Beteiligten ein Gewinn. ❤️





# HEIMBEIRATSWAHLEN

*Wir stellen vor: unser neuer Heimbeirat*



Von links nach rechts: Waltraut Hug, Adolf Gliese und Barbara Sauter

Am 01.02.2023 fanden im Michael-Herler-Heim die Heimbeiratswahlen statt. Mit einer Wahlbeteiligung von fast 70 % wurden die neuen Heimbeiratsmitglieder gewählt: Adolf Gliese mit 34 Stimmen, Barbara Sauter mit 33 Stimmen und Waltraut Hug mit 18 Stimmen. Wir gratulieren herzlich zur gewonnenen Wahl und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Der Heimbeirat soll die Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner gegenüber der Heimleitung vertreten. Er hat das Recht und die Pflicht, die Vorstellungen der Bewohnerinnen und Bewohner gegenüber der Einrichtung zu darzulegen und Vorschläge zu unterbreiten. Zu den weiteren wichtigen Aufgaben des Heimbeirats gehört es, Anregungen und Beschwerden von Bewohnerinnen und Bewohnern entgegenzunehmen und neuen Bewohnerinnen und Bewohnern beim Einleben in der Einrichtung zu helfen.

Die Mitglieder des neuen Heimbeirats freuen sich sehr über die neuen Aufgaben und haben immer ein offenes Ohr für alle Bewohnerinnen und Bewohner. Gerne dürfen Sie auf Frau Sauter, Herrn Gliese oder Frau Hug zukommen,

wenn es Fragen oder wichtige Anliegen gibt. Eine gute Möglichkeit, um mit dem neuen Heimbeirat in Kontakt zu kommen, ist sicherlich der Nachmittagskaffee am Mittwoch im Jazzcafé.



## Die neuen Heimbeiratsmitglieder

### Vorsitzende:

**Barbara Sauter**  
HG5 »Alte Post«

### Stellvertretender Vorsitzender:

**Adolf Gliese**  
HG1 »Gasthaus zur Sonne«

**Waltraut Hug**  
HG6 »Gasthaus zum Hirschen«



## Schwarzwald-Quiche

### FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl
- 160 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 150 g Schwarzwälder Schinken
- etwas Butter zum Braten
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 4 Eier
- 250 ml Sahne
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Gruyère Käse

Was gibt es Schöneres, als in der Frühlingssonne zu sitzen?! Auf dem Balkon oder der Terasse, mit einem kühlen Getränk. Und mit einer leckeren Quiche – da haben sich unsere französischen Nachbarn wirklich selbst übertroffen. Doch wir haben den Klassiker noch ein bisschen verbessert. Indem wir ihn badisch gemacht haben!

### Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl, Butter, das Ei und die Prise Salz zu einem Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in Würfel schneiden, mit etwas heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Die Zwiebel und den Porree in Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen, den Gruyère grob hobeln und zusammen mit der Sahne zu den Eiern geben. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Teig ausrollen, in eine Quicheform geben und mit einer Gabel einstechen. Im Ofen bei 180° C etwa 10 Minuten vorbacken. Den Teig herausnehmen, den Schinken, die Zwiebeln und den Porree über dem Teig verteilen und mit der Eier-Käse-Sahne-Mischung bedecken. Abschließend die Quiche noch etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. ❤️



# KREUZWORTRÄTSEL

Zeltlager (Mz.)	schweiz. Alpen-gletscher	Seychellen-Insel	englisch: Gebrauch Seeräuber (Mz.)	Stromspeicher (Kw.)	Ausruf jede, jeder	Fürstin in Indien ind. Bundesstaat	unteres Rumpfe	Großstadt im Iran
				Hochgebirge in Georgien				
Amateur				Mandant Gefäß für Zigarettenreste	12			Reitervolk an der Donau
Stauwerk				Mongolendorf laotische Währung		Ort a. der Weser Schutzwand	7	
	8				Wrestling-liga Ö (Abk.)	6	Eselslaut hohe Spielkarten	
Fleischscheiben		fixe Idee			nördlichster US-Bundesstaat			
Lautstärke-maß		Wortteil: bei schwed. Ökonom †		Fernsehgerät (ugs.)	nicht machen franz.: Wasser		4	
				Saugwurm franz. Artikel		französisch: sich	niederträchtig	legeres Grußwort
chemisches Element	Männername	Stadt bei Izmir		11	it.: sechs Hauptgeschäftsstellen			Rückseite
		Extrakt		Anis-schnaps span.: Norden		Armee der eh. DDR Brand		
europ. Wildrind Wasservogel			5		franz. Ingenieur japan. Fächer			
	13			Form des Sauerstoffs		englischer Graf		2
Paradiesgarten		aufgebracht niederl.: eins			1	desto Buch der Bibel		
				Festung in Jerusalem	verrückt englisch: Haut		15	englisch: Gebiet argentinische Währung
Fragewort	Tipps (ugs.) Frau Adams				Lichtkranz ital.: eins			Umsatzsteuer (Abk.)
				Kfz-Z. Reutte	übertriebene Hingabe		9	franz.: Straße Abk.: Beiname
Tieren nachstellen	getrocknete Traube		3			Figur bei Gershwin		10
						westl. Militärbündnis (Abk.)		
			14		Fremdwortteil: nicht			

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

LÖSUNGSWORT: GROSSWETTERLAGE

## 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.  
Johann-Georg-Schlosser-Straße 10  
76149 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](mailto:info.szsingensingen@awo-baden.de)  
[www.michael-herler-heim.de](http://www.michael-herler-heim.de)



Seniorenzentrum  
**Michael-Herler-Heim**  
Singen