

Mein Zuhause

HAUSZEITUNG SENIORENZENTRUM AN DER ELZ



Farben des Frühlings

Ab Mitte März lockt der Frühling mit seinen ersten Farben

Frühlingsbräuche

Feste und Bräuche, mit denen wir den Frühling begrüßen

Löwenzahn

Unkraut oder Wunderkraut? Der Löwenzahn zählt zu den wichtigsten Heilpflanzen

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Nach einem langen, kalten und oft grauen Winter freuen sich alle Menschen auf den Frühling. Die Tage werden länger, die Nächte kürzer. Wir genießen die ersten warmen Sonnenstrahlen und erfreuen uns am Gesang der Vögel, den ersten Frühblühern und dem zarten Grün der Bäume.

Sobald die ersten Sonnenstrahlen unsere Nase kitzeln, entstehen sie: Die Frühlingsgefühle. Am 20. März ist offizieller Frühlingsanfang und während Krokusse und Schneeglöckchen ihre Köpfe in den Himmel strecken, sorgen der Frühling und die Frühlingsgefühle dafür, dass wir uns wohler fühlen, mehr lächeln, bessere Laune und mehr Freude am Leben haben.

Die Sonne scheint länger, es ist länger hell und die Luft wird angenehm warm. Das belebt Körper und Geist. Wir können wieder in unseren Garten rausgehen und draußen in der Sonne sitzen. Plötzlich werden die Farben heller und intensiver. Es ist wieder Zeit, Farbe in unser Leben zu lassen.

Wenn alles um uns herum auf Neubeginn, Begegnung, Zueinanderfinden und Wachstum umschaltet, möchte ich Sie ermutigen, die Kraft des Frühlings zu nutzen und an der frischen Luft neue Kraft und Energie zu tanken, wieder positiv zu denken und auf andere Menschen zu zugehen.

"Frühling ist dann, wenn die Seele wieder bunt denkt."

Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 2022. Viel Spaß beim Lesen des Heftes wünscht Ihnen

Antje Kössl-Janssen M.Sc. Geschäftsführerin



Antje Kössl-Janssen M.Sc. Geschäftsführerin



Die Farben des Frühlings

Frühlingsenergie

Ab Mitte März lockt der Frühling mit seinen ersten Farben. Die Temperaturen steigen und die Natur beginnt zu erwachen und schenkt uns frisches Grün in Hülle und Fülle. Die ersten Blüten verzaubern uns in Weiß, Rosa und Gelb. Für viele Menschen ist Gelb die Farbe des Frühlings. Wenn die gelben Osterglocken in voller Blüte stehen, dann weiß man, jetzt ist der Frühling da. In Parkanlagen, Gärten, auf Balkonen oder auf Fensterbänken, überall sind sie jetzt zu entdecken. Die Farben des Frühlings sind weich, zart, leicht und warm. Die Farben strahlen Fröhlichkeit, Heiterkeit und neuen Schwung aus.

Grün:

Farbe der Natur, des Frühlings, Erholung, Beruhigung, Hoffnung, natürlich, lebendig, harmonisiert.

Das junge Frühlingsgrün hat eine besondere Anziehung auf uns. Es ist sehr lebendig und leicht in seinen vielen verschiedenen Farbschattierungen. Diese Leichtigkeit überträgt sich auf uns Menschen. Wir fühlen uns magisch angezogen, hinaus in die Natur zu gehen. Wir sind nach der Winterpause wieder voller Tatendrang und offen für Neues.



Weiß:

Vollkommen, ideal, gut, sachlich, klar, unschuldig, ehrlich.

Weiß enthält alle Farben in sich und wird mit Licht und Helligkeit assoziiert. Die ersten weißen Frühlingsblüten bringen Helligkeit in die Landschaft und verscheuchen das Grau des Winters. Die Bereitschaft zum Neubeginn ist überall sichtbar.



Rosa:

Lieblich, weich, sanft, zart.

Im April erfreuen uns zahlreiche Blüten in sanftem Rosa: Kirschblüten, Magnolien und Mandelblüten. Diese ersten zarten Blüten verzaubern die Landschaft, es duftet vielerorts. Das Erwachen der Natur ist überall spürbar.



Gelb:

Farbe der Sonne und des Lichtes, belebend, warm, aufheiternd.

Die Farbe Gelb in der Natur strahlt Wärme aus, die uns guttut. Gelb ist lebendig und verbreitet sich in den Raum. Freude kommt auf und ruft bei uns gute Laune hervor. Das wird sichtbar mit Krokusbüscheln, Forsythien und leuchtenden Rapsfeldern.





Frühlingsbräuche

Nachdem der Winter zu Ende geht, freuen sich die Menschen auf den Frühling und begrüßen ihn mit traditionellen Bräuchen. Geboren wurden die meisten Traditionen bereits vor tausenden Jahren, als sich die Menschen noch nicht sicher sein konnten, ob die Sonne nach dem Winter wiederkommt. So entwickelten die Menschen Bräuche und Rituale, um die Sonne nach dem langen und kalten Winter wieder hervorzulocken. Sie erhofften sich, dass sie mit ihren Ritualen einen Einfluss auf die Jahreszeiten nehmen können. Auch in der heutigen Zeit ist die Sehnsucht nach frischem Grün und Wärme zum Ende des Winters groß. Daher haben viele Frühlingsbräuche auch im 21. Jahrhundert noch eine gesellschaftliche Bedeutung.

Das Osterfeuer

Hinter dem Osterfeuer steckt eigentlich ein heidnischer Brauch. Mit den Flammen wird der Sieg der Sonne über das Dunkel und den langen Winter heraufbeschworen. Je größer und heller das Feuer brennt, umso schneller schreitet der Frühling voran. Osterfeuer galten aber auch als Kult zur Sicherung der Fruchtbarkeit, des Wachstums und der kommenden Ernte.





Am Palmsonntag erinnern wir uns an den festlichen Einzug Jesu in die Stadt Jerusalem. Der Palmsonntag wird am Sonntag vor Ostern gefeiert. Die aus der Bibel bekannten Palmwedel werden in unseren Breiten durch Weidenkätzchen, Ahorn-, Buchen-, Haselnuss-, Birken- oder auch Wacholderzweige oder auch Palmkätzchen ersetzt. In manchen Regionen ist es üblich, dass Kinder Palmzweige zu kleinen Sträußen zusammenbinden und mit gefärbten Ostereiern, bunten Papierstreifen oder Fastenbrezeln schmücken. Nach der Prozession werden die Sträußchen mit Weihwasser gesegnet. Die Kinder verschenken die Sträußchen gegen eine kleine Gabe dann in der Nachbarschaft. Sie sollen den Häusern Schutz vor Unheil bringen. Nach der Palmweihe werden die Palmbesen in den Häusern und Wohnungen aufgestellt, an der Haustüre oder am Kruzifix befestigt. Sie sollen das Haus und die Bewohner vor Blitz, Feuer, Krankheiten und Unglück beschützen.



Ostereier und ihre Bedeutung

Im Christentum wurde das Ei zum Symbol für die Auferstehung Jesu Christi. Von außen wirkt es kalt und tot, doch aus seinem Inneren erwächst neues Leben. Somit stand das Ei symbolisch für das Grab in Jerusalem, aus dem Jesus Christus am Ostermorgen von den Toten auferstand.

Weite Verbreitung in der Bevölkerung fand diese Vorstellung durch Merksprüche wie diesen: "Wie der Vogel aus dem Ei gekrochen, hat Jesus das Grab zerbrochen." Noch im Mittelalter wurden die Eier als Zeichen für den Opfertod Christi, hauptsächlich rot bemalt. In der heutigen Zeit sind hingegen alle Farben für die Ostereier erlaubt. Das Bemalen der Ostereier und das anschließende Schmücken der Wohnung, haben sich zu einer echten Familientradition herausgebildet.

Der Maibaum

Endgültig wird der Frühling mit dem Maibaum begrüßt. In vielen Gegenden wird der mit bunten Bändern geschmückte Baumstamm feierlich auf dem Dorfplatz aufgerichtet. Der Baum wird am oberen Ende zumeist von einem Kranz und der grünen Baumspitze gekrönt. Je nach Region wird direkt vor dem Aufstellen der Baum in einer Prozession durchs Dorf getragen. Nach dem Aufstellen des Baums wird der Beginn des Maitanzes eingeläutet. Dass der Maibaum ohne Rinde aufgestellt wird, hat eine besondere Bedeutung. In früheren Zeiten hatten die Menschen Angst, dass sich unter der Rinde Hexen verstecken, die dem Frühling den Garaus machen könnten.

Genießen Sie den Frühling mit seinen Bräuchen in vollen Zügen.



Das Osterlamm

Das Osterlamm hat einen festen Platz in der christlichen Feier des Osterfestes. Noch heute wird es beispielsweise in einer Form mit Bisquit gebacken. Der Brauch ist alt und entstammt dem jüdischen Pessachfest, zu dem immer auch ein Lamm geschlachtet wurde. Dies geschah und geschieht in Gedenken an Gott, wodurch es zum christlichen Symbol wurde, zum Lamm Gottes.



Abwehr stärken - Das ansteigende Fußbad

Ein ansteigendes Fußbad ist das beste Hausmittel um die Abwehrkräfte zu stärken. Rechtzeitig angewendet, kann durch die Erwärmung des Körpers so manche Erkältungskrankheit abgeblockt werden. Im Volksmund heißt es: "Eine Erkältung beginnt mit kalten Füßen". Kühlt der Körper zu sehr aus, schwächt das sein Abwehrsystem.

Das ansteigende Fußbad führt zu besserer Durchblutung und Erwärmung der Füße, was sich wiederum durchblutungsfördernd auf die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum, auf die Unterleibsorgane, Harnwege und den Darm auswirkt und viele Stoffwechselvorgänge im Körper reguliert.

Das brauchen Sie:

- Badethermometer
- Eimer, in dem die Füße gut Platz haben
- Gießkanne mit heißem Wasser oder Duschbrause

Durchführung:

- Füllen Sie einen Eimer mit angenehm warmem Wasser (ca. 33°C) bis gut über die Knöchel.
- Gießen Sie im Verlauf langsam wärmeres Wasser nach bis etwa auf Höhe der Waden.
- Die Badewassertemperatur steigt somit langsam an, muss aber immer im Wohlfühlbereich bleiben (maximal 40 bis 41° C).
- Die Füße sollten 10 bis 15 Minuten im warmen Wasser bleiben.
- Danach abtrocknen, warme Socken anziehen und 15 bis 30 Minunten nachruhen.

Zusätze nach Wahl:

- Thymian als Teesud, 50g Thymiantee mit ½ Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, anschließend ins Fußbad geben.
- Zur Beruhigung und besserem Schlafen ist der Zusatz von Lavendelblüten sehr gut geeignet.

Vorsicht!

Bei Herzerkrankungen eventuell vor einer Anwendung den Arzt befragen. Bei Venenerkrankungen sollte das Wasser nur bis Knöchelhöhe gehen! Anschließend die Füße kurz kalt abgießen.



Auch sehr hilfreich

ist ein Getränk mit Zitrone, etwas Honig und Orangensaft! Mehrmals täglich pur oder mit warmem Wasser verdünnt trinken. Bitte kein kochendes Wasser dazugeben, dieses zerstört die heilenden Inhaltsstoffe!

Die Zitrone enthält neben Vitamin C auch eine natürliche antibiotische Wirkung.



Der Löwenzahn - Frühlingsbote und Heilmittel

Er ist nicht nur ein wunderschöner Frühlingsbote, der Löwenzahn wurde bereits im Altertum als Heilmittel geschätzt. In fast allen Gärten Europas wächst der Löwenzahn.



Im zeitigen Frühjahr zieren unsere Wiesen und Gärten leuchtend gelbe Farbtupfer: das Gold des Löwenzahns. Viele Gärtner sehen den Korbblütler nur als ein lästiges Unkraut, aber in Wirklichkeit ist der Löwenzahn ein echtes Wunderkraut.

Durch seine kräftigen, tief reichenden Wurzeln schafft er es sogar, Asphalt zu sprengen. Andere Pflanzen, die in seiner Nachbarschaft wachsen, profitieren von den Nährstoffen, die er tief aus dem Boden zieht.

Löwenzahn zählt zu den wichtigsten Heilpflanzen für zu Hause und eignet sich besonders für eine Frühjahrskur. Blatt, Blüte und Wurzel enthalten Bitterstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, Cholin und Inulin.

Der Löwenzahn besitzt eine positive Wirkung auf alle Organe, die an der Verdauung beteiligt sind. So ist ein Tee hilfreich bei Leberschäden und Leberschwäche, sorgt bei Gallenschwäche und Gallensteinen für Gallenfluss, regt die Bauchspeicheldrüsenfunktion und die Nierentätigkeit an.

Es kommt zur vermehrten Wasserausscheidung und zur Senkung des zu hohen Blutdrucks. Über diese allgemeinen Stoffwechselwirkungen hinaus lassen sich auch günstige Einflüsse auf Gicht, Rheuma und gegen Verkalkung erzielen. Auch in der Küche hat der Löwenzahn im Frühjahr seinen Platz.

Salat oder Pesto aus Löwenzahn

Das Frühjahr ist also die beste Zeit für die Ernte der Blätter. Aus den Blättern wird gerne ein Salat zubereitet. Auch für ein Pesto sind die Blätter gut geeignet. Dazu die Blätter mit etwas Olivenöl und Gewürzen pürieren. Aber auch zum Risotto oder im Quarkaufstrich schmeckt der Löwenzahn im Frühling gut.

Tee aus getrocknetem Löwenzahn

Aus dem getrockneten Blättern und Blüten des Löwenzahns kann man im Winter auch Tee zubereiten. Zum Trocknen die gebündelten Blätter kopfüber an einen schattigen und luftigen Ort aufhängen, die Blütten können ausgebreitet auf einem Papier getrocknet werden.



Bei Kindern beliebte "Pusteblume"

Nach der Blütezeit ist der Löwenzahn vor allem bei kleineren Kindern beliebt. Dann wird er zur "Pusteblume", die Samen können mit Hilfe ihres "Fallschirms" in alle Richtungen geblasen werden.





Kuckuck, kuckuck ruft's aus dem Wald. Lasset uns singen, Tanzen und springen! Frühling, Frühling wird es nun bald.

Kuckuck, Kuckuck lässt nicht sein Schrein: "Kommt in die Felder, Wiesen und Wälder! Frühling, Frühling, stelle dich ein!"

Kuckuck, Kuckuck, trefflicher Held! Was du gesungen, ist dir gelungen: Winter, Winter räumet das Feld.

Im Märzen der Bauer die Rösslein anspannt. Er setzt seine Felder und Wiesen instand. Er pflüget den Boden, er egget und sät. Und regt seine Hände frühmorgens und spät.

Die Bäurin, die Mägde, sie dürfen nicht ruh'n.
Sie haben im Haus und im Garten zu tun.
Sie graben und rechen und singen ein Lied.
Sie freu'n sich wenn alles schön grünet und blüht.

So geht unter Arbeit das Frühjahr vorbei. Da erntet der Bauer das duftende Heu. Er mäht das Getreide, dann drischt er es aus. Im Winter, da gibt es manch fröhlichen Schmaus.



Auch dieses Jahr wurde die fünfte Jahreszeit bei uns wieder ordentlich gefeiert. Am "Schmutzigen Dunschdig" herrschte eine ausgelassene Stimmung und es wurde gesungen, geschunkelt und getanzt. Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen feierten gemeinsam ein fröhliches Fest.

Von wegen Fasching geht nicht in Corona-Zeiten! Geht nicht – gibt's bei uns im Seniorenzentrum An der Elz nicht! Und so wurde wie jedes Jahr auch diesmal mit unseren Bewohner*innen eine Corona konforme, zünftige Faschingssause veranstaltet. Natürlich hat das ganze Team mit angepackt und die Wohn-

bereiche kunterbunt geschmückt. In allen Ecken – Farben, Girlanden, Luftballons wo man nur hinsah. Pünktlich um 11:11 Uhr begrüßten einige Hemdglunker, angeführt von unserer Heimleitung André Lemper, begleitet von Michael Wunsch (unserer Hexe inkognito) mit einem lauten "Narri Narro!" unsere Bewohner*innen. Es wurde in lustiger Stimmung gefeiert, zu bekannten Melodien getanzt und geschunkelt. Mit dem bekannten närrischen Lied von Gottlieb Wendehals zog eine Polonaise mit unseren Bewohner*innen durch die heimischen

Gänge. Die vielen leckeren Kreationen aus unserer Küche und "e bsonders Tröpfle" sorgten an diesem Tag für den besonderen Pfiff. Wir sind gespannt auf die weiteren Höhepunkte im Jahr 2022, die uns Freude bringen und uns das Lachen nicht vergessen lassen.



Sitzgymnastik



Die körperliche Mobilisierung ist in jedem Alter wichtig. Ausreichende Bewegung hilft uns, unseren Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Außerdem fördert Bewegung das körperliche und psychische Wohlbefinden. Oft können wir uns in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen und einige Sportarten werden zu anspruchsvoll – hier bietet Sitzgymnastik eine tolle Option.

Sitzgymnastik kann abhängig von den eigenen Bedürfnissen sehr kreativ gestaltet werden. Tun Sie, was sich für Sie gut anfühlt und was Ihnen Freude bereitet. Im Grunde können Sie nichts falsch machen. Im Folgenden erhalten Sie Anleitungen für einfache Übungen, die viel bewirken können.

Übungen für Arme und Beine

- 1. Die Arme ausschütteln.
- 2. Die Schultern hochziehen und wieder senken.
- 3. Reiben Sie Ihre Handinnenflächen aneinander und wärmen Sie dadurch Ihre Hände auf.
- 4. Kneten Sie Ihre Hände gründlich durch.
- 5. Die Arme ausschütteln.
- 6. Lassen Sie die Arme seitlich herunterfallen. Kreisen Sie mit den Schultern erst nach hinten, dann nach vorne.
- 7. Heben Sie Ihre Ellenbogen ungefähr auf Schulterhöhe und kreisen Sie mit ihnen nach hinten.
- 8. Auf einem fiktiven Klavier spielen.
- 9. Recken Sie Ihre Arme abwechselnd und ausgestreckt nach oben und greifen Sie in der Luft, als würden Sie Äpfel pflücken.
- 10. Die Arme ausschütteln.



Geburtstage und Gedenken



Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!

11.03.2022 Danner, Elfriede 12.03.2022 Sammel, Heinz 13.03.2022 Schätzle, Hermann 16.03.2022 Adams, Jutta 20.03.2022 Linkhorst, Ingeborg 07.04.2022 Storksdieck, Christel 07.04.2022 Zimmermann, Frieda 08.04.2022 Flader, Jürgen 15.04.2022 Nolte, Thomas 17.04.2022 Seidel, Frieda 13.05.2022 Eichstädt, Irmgard 17.05.2022 Schindler, Hannelore 26.05.2022 Merten, Manfred 31.05.2022 Amann, Edith 07.06.2022 Lopert, Oliver 08.06.2022 Schüssler, Peter 11.06.2022 Hüttig, Irmgard 11.06.2022 Mörder, Hilda 14.06.2022 Rich, Martha 14.06.2022 Schmider, Wilhelm 25.06.2022 Guggenbühler-Wiest, Gabriele 26.06.2022 Mench, Peter 27.06.2022 Galle, Alfred 29.06.2022 Herr, Christel Amalia

Wir nehmen Abschied und gedenken unserer Verstorbenen

01.12.2021 Döhnert, Margrit 07.12.2021 Volk, Giesela 08.12.2021 Allinger, Margarete 14.12.2021 Keller, Heinrich 16.12.2021 Vetter, Rudolf 26.12.2021 Edte, Hermann 01.01.2022 Przibilla, Ruth 10.01.2022 Burger, Hannelore 10.01.2022 Nolte, Thomas 19.01.2022 Bühler, Jürgen Wilhelm 26.01.2022 Ribow, Ernst 27.01.2022 Schupp, Hans 02.02.2022 Fluck, Edith 06.02.2022 Hölig, Volkmar 11.02.2022 Stark, Ida 14.02.2022 Seidel, Frieda 18.02.2022 Moser, Egbert 20.03.2022 Lehmann, Lothar

"Wir sollen nicht trauern, dass wir die Toten verloren haben, sondern dankbar dafür sein, dass wir sie gehabt haben, *ja auch jetzt noch besitzen:* denn wer heimkehrt zum Herrn, bleibt in der Gemeinschaft der Gottesfamilie und ist nur vorausgegangen."



Ihre Ansprechpartner im Seniorenzentrum An der Elz



André Lemper Heimleitung lemper@seniorenzentrum-elz.de Tel. 07641 95509-101



Michael Wunsch Pflegedienstleitung wunsch@seniorenzentrum-elz.de Tel. 07641 95509-102



Stephanie Scheibel Hauswirtschaftsleitung scheibel@seniorenzentrum-elz.de Tel. 07641 95509-355



Stephanie Henning Verwaltung info@seniorenzentrum-elz.de Tel. 07641 95509-100



Cornelia Graf-Wolf Verwaltung info@seniorenzentrum-elz.de 07641 95509-103



Impressum

Herausgeber: Seniorenzentrum An der Elz gGmbH, Fabrikstraße 4, 79312 Emmendingen-Kollmarsreute, Tel: 07641 95509-0, Fax: 07641 95509-111, info@seniorenzentrum-elz.de

Redaktion: André Lemper (verantwortlich)
Gestaltung: Monika Herzberg - Auflage: 150