

Mein Zuhause

HAUSZEITUNG SENIORENZENTRUM AN DER ELZ

Ausgabe 2 / 2022



Richtig Abkühlen

Tipps, wie Sie sich an heißen Tagen Abkühlung verschaffen

Die Wassermelone

Dank ihres hohen Wasseranteils ist sie ein wahrer Durstlöcher

Rückblick

Endlich gibt es wieder viele Aktivitäten im Seniorenzentrum An der Elz

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Der Sommer ist die schönste Zeit im Jahr. Die Tage sind lang, die Natur ist auf ihrem Höhepunkt - alles gedeiht und wächst. Sommer und Sonne - Zeit, um es uns draußen gemütlich zu machen, ob im Garten oder auf dem Balkon.

Es ist die Zeit der großen Lebensfreude und wir können die Seele einfach mal baumeln lassen. Diese schöne Jahreszeit bietet eine Fülle an Möglichkeiten, in die Natur zu gehen, den Sommer zu erleben, ihn zu entdecken.

Wir freuen uns über die volle Blütenpracht im Garten, auf gemeinsame Feste und abwechslungsreiche Ausflüge.

Vor allem freuen wir uns, diesen Sommer unbeschwert genießen zu können nach all den Corona-Einschränkungen der letzten Monate. Ich möchte mich bei den Mitarbeitenden aus allen Bereichen für ihren unermüdlichen Einsatz von ganzem Herzen bedanken. Auch möchte ich den Bewohnerinnen und Bewohnern und den Angehörigen für ihre Geduld, ihr Verständnis und die große Einsicht in dieser noch nie so dagewesenen Zeit Danke sagen und ich wünsche uns allen eine unbeschwerte Sommerzeit mit vielen schönen Höhepunkten im Seniorenzentrum An der Elz.

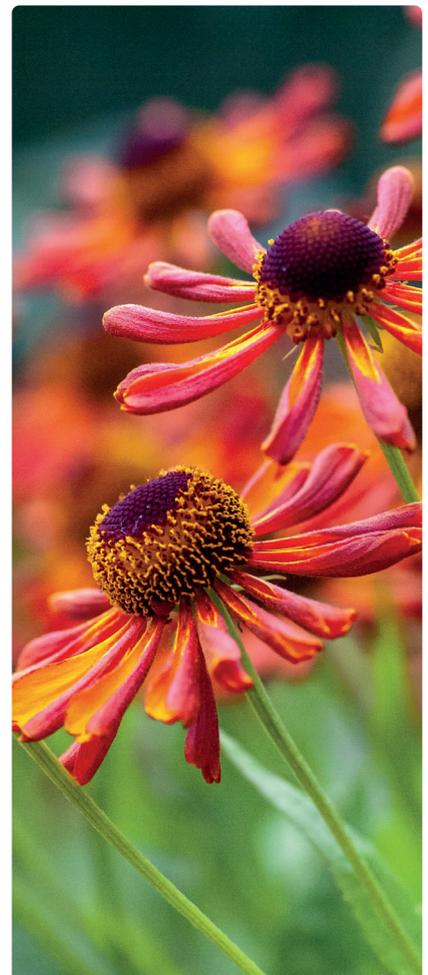
Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2022.
Schöne Sommermonate und viel Spaß beim Lesen des Heftes wünscht Ihnen



Antje Kössl-Janssen M.Sc.
Geschäftsführerin



Antje Kössl-Janssen M.Sc.
Geschäftsführerin



Die Sonnenblume

Das Symbol des Sommers: Von Menschen und Insekten geliebt.

Die Geschichte der Sonnenblume geht bis 2500 v. Chr. zurück. In dieser Zeit verehrten die Inkas und Azteken die Sommerblume als Symbol der Sonnengötter. In den Zeiten der Kolonien brachten die spanischen Seefahrer sie dann nach Europa. Hier fand sie sowohl als Zier- als auch als Nutzpflanze eine rasche Verbreitung. Heute werden verschiedene Sonnenblumenarten und -größen weltweit angebaut. Doch egal, welche Sonnenblumenart: Sie alle verfolgen mit ihrem heiteren Blütenkopf den Sonnenlauf.

Ein Seelentherapeut

Zuversicht, gute Laune und Heiterkeit, dafür ist die Sonnenblume ein beliebtes Symbol. Ihr Gelb strahlt Wärme und Geborgenheit aus und belebt uns. Auch Bienen und Schmetterlinge lassen sich von ihren Blüten bezaubern.

Vielleicht löst der Anblick von Sonnenblumen auch positive Gefühle in Ihnen aus, da Sie sich an Sonnenblumenfeldern aus Ihrer Kindheit erinnert fühlen?

Internationale Umweltbewegungen und auch die grünen Parteien haben die Sonnenblume zu ihrem Erkennungszeichen erkoren. Das liegt zum einen an ihrer Symbolkraft für eine gesunde Natur sowie für ihre Fröhlichkeit und grenzenlosen Optimismus. Auf der anderen Seite diente sie schon während der Hippiebewegung als Sinnbild für eine friedvolle Welt.

Zahlreiche Stillleben, gemalt unter anderem von Claude Monet oder Vincent van Gogh, aber auch Gedichte, wie von Johann Wolfgang von Goethe, befassten sich seitdem mit ihrer leuchtenden Pracht.

Ihr Sonnenlachen steckt uns mit blühender guten Laune, Fröhlichkeit und Zuversicht an. Deshalb ist sie die unangefochtene Sommerblumenkönigin.

*Mach es wie die Sonnenblume,
wende Dein Gesicht stets dem
Licht zu und die Schatten
werden hinter Dich fallen.*





Richtig abkühlen bei Hitze

Sommerhitze macht dem Kreislauf älterer Menschen oft besonders zu schaffen. Die besten Tipps, wie Sie sich an heißen Tagen Abkühlung verschaffen.

Der Sommer kann es anscheinend nie recht machen: Ist er verregnet, wünschen sich alle echtes Sommerwetter. Klettern die Temperaturen über 30 Grad, stöhnen alle unter der Hitze und hoffen auf ein milderes Klima.

Ungeachtet dieser allzu menschlichen Wechselhaftigkeit: Heiße Sommertage machen vielen zu schaffen, Senioren eher als jüngeren Menschen. Das hängt damit zusammen, dass der Körper sich im Alter verändert. Ein älterer Körper hat ein geringeres Gesamtvolumen an Flüssigkeit, sodass es bei Schwitzen eher zu einem Mangel kommt. Ausreichend Abkühlung tut im Hochsommer dringend Not. Hier finden Sie die besten Tipps, wie Sie sich bei Hitze richtig erfrischen.

Besser lauwarme Getränke

Viel trinken ist bei hochsommerlichen Temperaturen wichtig, um dem Körper die verlorene Flüssigkeit wiederzugeben. Bis zu drei Liter am Tag können an heißen Tagen sinnvoll sein. Ideal sind

Mineralwasser sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Weniger gut geeignet zum Abkühlen sind alkoholische oder koffeinhaltige Getränke. Sie weiten die Gefäße und begünstigen somit Kreislaufprobleme.

Ausreichend trinken fällt vielen Senioren schwer, da im Alter das Durstempfinden geringer ist. Dadurch trinken Betroffene oft zu wenig und bemerken erst spät, wenn sie zu viel Flüssigkeit verlieren. Zudem nehmen viele ältere Menschen Medikamente ein, die zu einer erhöhten Flüssigkeitsausscheidung über den Urin führen. Dagegen kann zum Beispiel helfen, immer ein Glas Wasser am Tisch stehen zu haben. Viele chronisch Kranke, darunter Herz-, Nieren- und Leberpatienten müssen allerdings bei der Trinkmenge aufpassen und dürfen nicht zu viel trinken. Sie klären am besten mit ihrem Arzt ab, welche Flüssigkeitszufuhr für sie verträglich ist.

Die Getränke gekühlt zu genießen, klingt verlockend, man sollte sie aber lieber lauwarm trinken. Denn der Körper benötigt zusätzliche Energie, um kalte Flüssigkeit zu verarbeiten. Ein eiskaltes Getränk mag deshalb zwar zunächst erfrischen, doch hinterher schwitzt man umso mehr.



Essen bei Hitze

Fettiges Essen liegt oft schwer im Magen. An heißen Tagen sollte deshalb vor allem leichte Kost auf dem Speiseplan stehen, also viel Salat, Obst und Gemüse. Vor allem Obst- und Gemüsesorten, die einen hohen Wassergehalt haben, wirken erfrischend und können den Körper von innen kühlen. Hierzu zählen beispielsweise Gurken, Tomaten und Melonen, welche sich für das Essen bei warmem Wetter besonders empfehlen. Suppen versorgen den Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern gleichen zudem den Mineralstoffverlust durch das Schwitzen aus.

Trotz Hitze gut schlafen

Die Wärme raubt im Hochsommer vielen nachts den Schlaf. Ein Patentmittel dagegen gibt es nicht. Am besten hilft, das Schlafzimmer den ganzen Tag über abzudunkeln und nur mit Bettlaken zu schlafen. Man kann nachts auch das Fenster öffnen, damit die Luft zirkuliert.

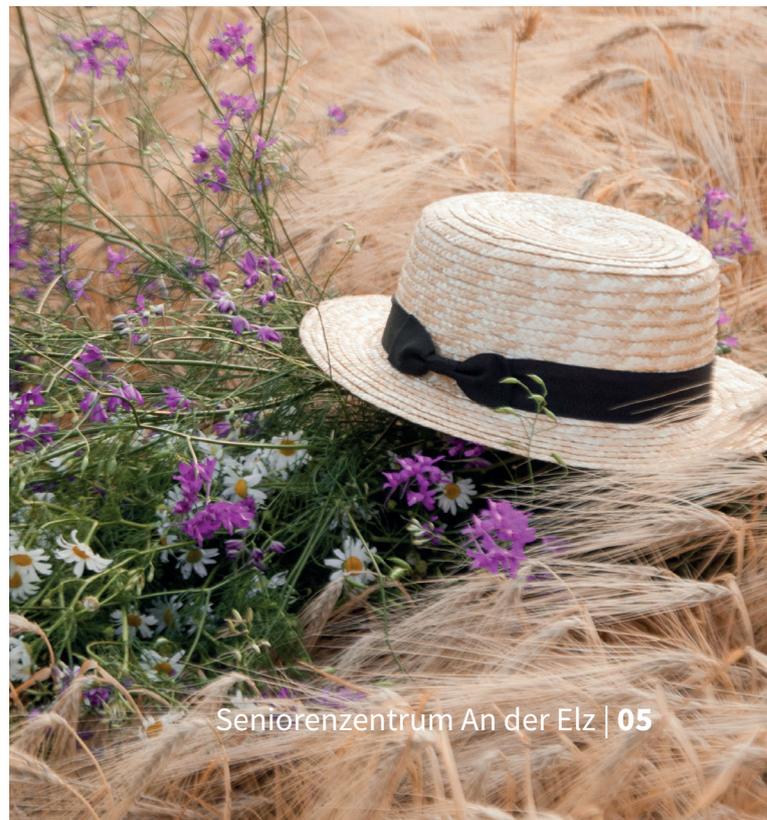
Sonnenschutz und luftige Kleidung

Wer sich bei Sommerhitze trotzdem nach draußen wagt, schützt sich am besten mit einer Kopfbedeckung vor der Sonneneinstrahlung. Gut ist auch helle Kleidung, die locker anliegt. So bildet sich zwischen Körper und Stoff ein erfrischender Luftzug.

Aufpassen sollte man auch beim Wechsel von klimatisierten Räumen in die pralle Sonne – und umgekehrt. Die starken Temperaturunterschiede können den Kreislauf stark belasten. Deshalb anstrengende Tätigkeiten beim Umgebungswechsel besser meiden und lieber erst einmal schonen.

Klimaanlage und Ventilator

Wer leicht Kreislaufprobleme kriegt und nicht unbedingt etwas erledigen muss, sollte sich an heißen Tagen möglichst in der Wohnung aufhalten. Das gilt besonders für die Mittagsstunden, wenn die Hitze am stärksten ist. Klimaanlage und Ventilatoren kühlen Zimmer auf angenehme Temperaturen ab. Vorsicht: Wer sich direkt dem kalten Luftstrom aussetzt, riskiert eine Sommererkältung. Tagsüber die Fenster mit Vorhängen und Rollläden verschließen, um die eigenen vier Wände kühl zu halten. Nur morgens und abends lüften.





Wassermelone: Fruchtiger Durstlöcher

Die Wassermelone ist im Sommer unverzichtbar. Kein Wunder, denn sie ist gesund und dank des hohen Wasseranteils ein wahrer Durstlöcher.

Wassermelonen halten, was ihr Name verspricht: Sie bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser und eignen sich daher sogar als Durstlöcher. Weil sie dazu nur wenige Kalorien aufweisen, dürfen auch Abnehmwillige zugreifen. An Vitaminen enthält die Wassermelone zum Beispiel Vitamin C und Provitamin A. Das Carotinoid Lycopin sorgt für die rötliche Färbung.

Herkunft und Botanik

Ursprünglich stammt die Wassermelone aus den Steppengebieten Afrikas. Bereits im Ägypten der Pharaonenzeit, vor ungefähr 4000 Jahren, baute man sie an. Die Wassermelone fühlt sich in heißem und trockenem Klima wohl und wächst in tropischen und subtropischen Ländern. Sie wird heute weltweit in diesen Ländern angebaut. Die in Deutschland erhältlichen Wassermelonen stammen meistens aus Spanien, Italien, Griechenland, Ungarn und der Türkei. Im Winter kommen die Importe aus Zentralamerika und Brasilien.

Die Wassermelone (*Citrullus lanatus*) gehört, genau wie Gurke und Zucchini, zu den Kürbisgewächsen. Sie ist also strenggenommen ein Gemüse, kein Obst. Die Wassermelone ist eine einjährige Pflanze mit gefiederten Blättern. Die einzeln stehenden Blüten sind hellgelb und sehr klein. Die Frucht selbst wird als Panzerbeere bezeichnet, denn die etwa ein bis vier Zentimeter dicke Rinde ist ziemlich hart. Das Fruchtfleisch der hier erhältlichen Wassermelonen ist meist rot.

Es gibt viele verschiedene Sorten von Wassermelonen. Inzwischen werden auch kernlose Sorten gezüchtet.

Die Wassermelone ist bei Hitze bestens geeignet, dem Körper zusätzliche Flüssigkeit zuzuführen, da ältere Menschen weniger Durst verspüren und dadurch weniger trinken.

Rückblick auf unsere Aktivitäten

Endlich können wir nach den langen Corona-Monaten wieder Feste veranstalten, Gottesdienste feiern und schöne Ausflüge unternehmen. Ein kleiner Überblick der letzten Wochen.

20.05. Unser Frühlingsfest



31.05. und 14.06. Unsere Gottesdienste



01.06. Hofkonzert mit Bärbel und Susanne



15.06. Ausflug zum Stadtrainsee in Waldkirch



24.06. Marktbesuch in Emmendingen



Geplante Aktivitäten im Sommer

3. Juliwoche Ausflug zum Freiburger Münster

- Lange Rote essen und Führung im Münster

06.08. Ausflug zum Flohmarkt Emmendingen

- Flohmarkt Emmendingen und anschließender Besuch im Café

Mitte August Ausflug in die Berge

- In die Berge mit Besuch im Café auf dem Kandel

18.09. Ausflug zum Emmendinger Töpfermarkt

- Töpfermarkt Emmendingen



Mitsprechgedichte



Nach langem Warten ist's soweit
Nun ist es endlich Erdbeer... **zeit**
Rot und saftig, handlich klein
Süß und schmackhaft soll'n sie... **sein**
Gezuckert sollen sie nicht sein,
die Beeren schmecken auch ohne... **fein**
Nicht gekocht, gepflückt und roh
Am besten schmeckt es einfach... **so**
Doch soll es was besond'eres sein
Fällt mir dazu ja auch was... **ein**
So köstlich ist's, mir fehl'n die Worte
Back ich heut eine Erbeer... **torte**
Ich find die Beer'n ja fast zu schade
Doch lecker ist auch Marme... **lade**
Und eine Erdbeere im Sekt
Macht den Genuss auch noch... **perfekt**
Erdbeerzeit ich mag dich sehr
Jetzt hab ich Hunger, ich brauch... **mehr**



*Es scheint die Sonn', jetzt gibt es Spargel
Vorbei ist Regen und auch... **Hagel**
Es lacht das Herz, es lacht der Mund
Gemüse - lecker und... **gesund***

*Mit Hollandaise noch übergossen
Wird er bei uns gern ge... **nossen**
Wie gern ich ihn mir einverleibe
Mit schönem Schinken eine... **Scheibe***

*Da geht, ich mache keinen Scherz
Die Sonne auf in meinem... **Herz**
Die Zunge singt vor Freude laut
Wenn der Mund den Spargel... **kaut***

Geburtstage und Gedenken



**Wir gratulieren herzlich
zum Geburtstag!**

Just, Heidi 04.07.
Pantel, Hedwig 19.07.
Keller, Anna 21.07.
Meyer, Walter 21.07.
Wegner, Christa 06.08.
Herrmann, Erika 09.08.
Vogel, Elisabetha 09.08.
Bandemer, Fred 10.08.
Schindler, Elisabeth 13.08.
Pangritz, Jürgen 16.08.
Schinker, Jens 04.09.
Felber, Helga 09.09.
Ziser, Werner 18.09.
Nunn, Marta 22.09.
Simic, Ivan 28.09.

**Wir nehmen Abschied und gedenken
unserer Verstorbenen**

Lehmann, Lothar 20.03.
Winterhalter, Josef 04.04.
Gebele, Artur 06.04.
Vogels, Ilse 06.05.
Eichstädt, Eberhard 20.06.
Janko, Renate 29.06.

*„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.“*

Hieronymus (347-420)



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