

# Mein Zuhause

HAUSZEITUNG SENIORENZENTRUM AN DER ELZ

Ausgabe 3 / 2022



## *Brauchtum im Herbst*

Feste, Feiern und Aktivitäten,  
die in der Herbstzeit  
gefeiert werden

## *Tschüss, Herbstblues!*

Sagen Sie dem Herbstblues  
den Kampf an! Tipps gegen  
das Stimmungstief

## *Rückblick*

Viele schöne Ausflüge  
und Aktivitäten im  
Seniorenzentrum An der Elz

# Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Schon ist der Sommer 2022 wieder vorbei und der Herbst hat begonnen. Aber wir sollten darüber nicht traurig sein, da gerade ältere Menschen die heiße Jahreszeit gesundheitlich nicht besonders gut vertragen.

Der Oktober bringt zudem oftmals eine ganze Reihe von warmen Tagen, an denen man noch draußen sitzen kann. Viele Menschen sprechen in dieser Jahreszeit auch vom Altweibersommer und bis Ende November kann es noch einmal richtig warm und schön werden. Und zu keiner anderen Jahreszeit wird die Natur in ein so schönes goldenes Licht getaucht wie im Herbst.

Aber was tun, wenn die Tage kürzer, das Sonnenlicht weniger und die Stimmung schlechter wird? Durch das fehlende Sonnenlicht fühlen wir uns in der kalten Jahreszeit schnell niedergeschlagen. Denn durch den Mangel an UV-Strahlen fehlt uns die nötige Serotonin-Ausschüttung. Dieses „Wohlfühl-Hormon“ hat positive Auswirkungen auf unsere Gemütslage.

Um die dunklere Jahreszeit zu überstehen, brauchen wir also Licht! Also nichts wie raus in unseren schönen Garten oder machen Sie einen ausgedehnten Spaziergang mit unseren Betreuungskräften. Es ist wichtig, Bewegung in den Alltag zu bringen, um noch mehr Gute-Laune-Hormone zu produzieren. Wenn dabei die Aktivität im Freien stattfindet, umso besser! Zudem haben wir wieder viele Angebote, Ausflüge und Feste für Sie geplant, damit negative Gefühle wie Langeweile oder Melancholie bei uns im Seniorenzentrum An der Elz bestimmt nicht aufkommen.

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



**Antje Kössl-Janssen M.Sc.**  
Geschäftsführerin



**Antje Kössl-Janssen M.Sc.**  
Geschäftsführerin



# Die Hagebutte

Die leuchtend roten Hagebutten sind echte Vitaminbomben und somit wirkungsvolle Virenkiller.

Die Hagebutte schmückt mit ihren leuchtend roten Früchten nicht nur den Garten. Sie gehört auch ganz klassisch zu fast jeder Herbstdeko dazu. Zudem wird die Frucht in einem der bekanntesten deutschen Kinderlieder besungen: „Ein Männlein steht im Walde“ – getextet von August Hoffmann von Fallersleben anno 1843. Doch vor allem ist die Hagebutte als Heilmittel beliebt. Geerntet wird sie idealerweise von September bis November, aber spätestens Ende Februar.

Schon die alten Perser wussten vor langer Zeit um die Heilkraft der Hagebutte und kultivierten sie. Im mittelalterlichen Europa gehörte sie zum festen Bestandteil der Küche und wurde vor allem in Klostergärten aufgrund ihrer zahlreichen heilenden Eigenschaften angebaut.

Allein der Verzehr einiger weniger Früchte deckt den gesamten Tagesbedarf von Vitamin C eines erwachsenen Menschen. Mit einem absoluten Rekordgehalt von bis zu 3000 mg Vitamin C pro 100 Gramm, hält die Hagebutte zurecht den ersten Platz unter den vitaminreichsten Früchten der Pflanzenwelt.

Vitamin C ist das effektivste Mittel gegen Infektionen, besonders gegen Grippe und Schnupfen. Die Hagebutte ist also ein ausgezeichnetes Mittel, um das Immunsystem zu stärken und den Organismus nach Krankheiten zu regenerieren.

Die Früchte sollen außerdem bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen (Arthrose) helfen. Hagebuttenpulver aus Samen und Schale (erhältlich in Reformhaus oder Apotheke) wird nachgesagt, dass es nachweislich Botenstoffe der Entzündung hemmt.

Nachgewiesene Heilwirkungen finden sich im Bereich:

- der Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- bei Arthrose
- bei Rheuma
- bei Erkrankungen der Harnwege
- als fiebersenkendes Mittel
- sowie auch bei Erkältungskrankheiten

*Ein Männlein steht im Walde  
ganz still und stumm,  
es hat vor lauter Purpur  
ein Mäntlein um.*

*Sagt, wer mag das Männlein sein,  
das da steht im Wald allein  
mit purpur roten Mäntlein?*





# ***Brauchtum im Herbst***

Feste, Feiern und Aktivitäten, die in der Herbstzeit bis zum 21. Dezember gefeiert werden

## ***Sankt Martin***

Worauf sich vor allem die Kinder freuen, ist der Sankt-Martins-Tag, das „Fest des heiligen Martin“ am 11. November. Dann hört man wieder in allen Straßen „Ich geh mit meiner Laterne und meine Laterne mit mir ...“ Aber zunächst heißt es in den Familien bunte Laternen basteln. Nach Einbruch der Dunkelheit geht es los, Kinder und Familien ziehen singend mit Laternen von Haus zu Haus oder schließen sich einem Laternenumzug durch die Straßen an, um die „strahlende Botschaft“ des heiligen Martin durch die Dunkelheit zu tragen. Der Brauch geht auf den Bischof Martin von Tours zurück, der der Legende nach seinen Mantel mit einem Bettler geteilt haben soll.

## ***Die Martinsgänse***

Traditionell kommt am 11. November auch die Martinsgans auf den Tisch. Doch was hat das Federvieh mit dem Heiligen Martin zu tun? Dafür gibt es verschiedene mögliche Erklärungen.

Zum einen soll sich Martin von Tours aus Bescheidenheit in einem Gänsestall versteckt haben, als er zum Bischof geweiht werden sollte. Das laute Geschnatter der Gänse verriet jedoch seinen Aufenthaltsort und er wurde entdeckt. Seit diesem Tag gilt Bischof Martin von Tours als Schutzpatron der Gänsezucht.

Eine andere Herkunft des Festessens wird darin gesehen, dass am 11. November die 40-tägige vorweihnachtliche Fastenzeit beginnt, in der fettes Essen tabu ist. Überdies war der 11. November früher jener Termin, an dem die Bauern ihren Lehnherren die fällige Pacht zahlen mussten. Da im Mittelalter sehr oft Naturalien das Geld ersetzten, beglichen die Schuldner in vielen Fällen ihre Pacht mit einer Gans.





## Halloween

Halloween, die Zeit der Kürbisse, Süßigkeiten, Geister und Hexen wird jedes Jahr am 31. Oktober gefeiert.

Es ist die Nacht vor Allerheiligen. Die Ursprünge reichen tausende von Jahren auf das keltische Fest Samhain oder „The Feast of the Sun“ (Sonnenfest) zurück, ein sehr bedeutungsvoller Feiertag im keltischen Jahr. Dieser Tag kennzeichnete das Ende des Sommers, aber auch den Beginn der dunklen Jahreszeit, ebenso wie den Anfang des neuen Jahres am 1. November.

In Großbritannien und Irland zündeten die Druiden (keltische Priester) einen Scheiterhaufen an, tanzten um ihn herum und boten Tiere und Feldfrüchte zum Opfer an. Die Feuer sollten sinnbildlich den Menschen Wärme spenden und böse Geister fernhalten. Im Laufe der Zeit änderten sich aber diese Gepflogenheiten.

Die Iren hohlten Steckrüben aus, stellten ein Licht hinein, um das Böse, sowie den geizigen Jack fernzuhalten. Wie die Legende besagt, war Jack ein Mann, der den Teufel hinters Licht geführt hatte, und nachdem Jack gestorben war, wurde er weder in den Himmel noch in die Hölle gelassen. Unterwegs, mit einer Laterne in seiner Hand, begann er einen Ruheplatz auf Erden zu suchen. Als Lichtquelle diente ihm hierbei ein Stück Kohle, ein Mitleidsgeschenk aus dem Höllenfeuer, das ihm aus einer ausgehöhlten Rübe heraus den Weg leuchtete. So erklärt man sich den Ursprung der kreativ ausgehöhlten und dekorierten Kürbisse, deren Antlitze uns in den Tagen um Halloween schelmisch entgegengrinsen.

Über die Jahrhunderte hat sich Halloween immer mehr gewandelt. Heutzutage lieben es die Kinder sich zu verkleiden und mit dem Spruch „Süßes oder Saures“ von Haus zu Haus zu ziehen. Erwachsene nehmen gerne an einer der vielen Halloween-Partys teil, die an diesem besonderem Abend fast überall veranstaltet werden. Eine gruselige Dekoration, Spiele und „gespenstisches Essen“ sind dabei das A und O für eine gelungene Halloween Party.

## Der Nikolaustag

Ein weiterer Herbst-Brauch ist der Nikolaustag, der auf den byzantinischen Bischof Nikolaus von Myra zurückgeht. Der Nikolaustag war allerdings nicht immer bei allen Kindern beliebt: Die vermeintlich braven Kinder wurden beschenkt, die unartigen wurden bestraft. Heute ist das nicht mehr so: Alle Kinder dürfen sich am 6. Dezember auf einen Stiefel voller Süßigkeiten oder kleine Geschenke freuen, die morgens traditionell vor der Tür stehen.



# Tschüss, Herbstblues!

Sagen Sie dem Herbstblues den Kampf an! Wertvolle Tipps gegen das Stimmungstief.

Die Tage sind kürzer, das Sonnenlicht wird weniger und schon kämpfen viele Menschen mit schlechter Stimmung – der Herbstblues ist da! Fast jeder Zehnte leidet so stark unter der Dunkelheit, dass Mediziner vom Herbst- oder Winterblues sprechen.

Die gute Nachricht: Sie können aktiv etwas dafür tun, dass sich Ihre Stimmung verbessert. Wir liefern Tipps, wie Sie dem Herbstblues in der dunklen Jahreszeit trotzen können. Doch anstatt sich der schlechten Stimmung zu ergeben und in Melancholie zu verfallen, gibt es wirksame Methoden, um mit Elan durch den Herbst zu kommen. Schon ein paar geänderte Verhaltensweisen können helfen, sich besser zu fühlen. Hier kommen wertvolle Tipps gegen den Herbstblues.

## Nutzen Sie das Tageslicht!

Was sich im Herbst vor allem auf die Stimmung niederschlägt, ist der Mangel an Licht. Durch das fehlende Sonnenlicht fühlen wir uns in der kalten Jahreszeit schnell niedergeschlagen. Denn durch den Mangel an UV-Strahlen fehlt uns die nötige Serotonin-Ausschüttung. Dieses „Wohlfühl-Hormon“ hat positive Auswirkungen auf unsere Gemütslage und ist der Gegenspieler zum Schlaf-Hormon Melatonin. Je nachdem, wie stark die beiden Hormone in unserem Körper vertreten sind, fühlen wir uns entweder niedergeschlagen und müde oder fit und voller Power. Wenn es morgens später hell und abends früher dunkel wird, werden warme Sonnenstrahlen auf der Haut und damit das Glückshormon Serotonin immer seltener. Um Serotonin zu produzieren, braucht der Körper nämlich jede Menge Tageslicht. Versuchen Sie darum, so viel Tageslicht wie nur möglich zu erhaschen und nach draußen zu gehen! Ein kleiner Spaziergang wirkt oft schon Wunder. Man fühlt sich gleich frischer und energiegeladener.

## Bleiben Sie in Bewegung!

Bewegung und Sport fällt den meisten Senioren mit zunehmenden Alter schwerer. Trotzdem oder gerade deswegen, sollte auf Bewegung nicht verzichtet werden - immer vorausgesetzt es ist für den Einzelnen gesundheitlich unbedenklich! Unsere Gymnastikgruppe bietet Bewegung für Senioren mit Bewegungsspielen, Sitztänzen und Gymnastik. Also runter vom Sofa und mitgemacht! Es ist wichtig, Bewegung in seinen Alltag zu bringen, um noch mehr Gute-Laune-Hormone zu produzieren. Wenn dabei die Aktivität im Freien stattfindet, umso besser!



# Rückblick auf unsere Aktivitäten

Unsere Alltagsbegleitung hat sich wieder viele tolle Ausflüge und Aktivitäten einfallen lassen. Nach über zwei Jahren Corona-Pandemie und Einschränkungen ist es wieder möglich, an kulturellen Angeboten teilzunehmen. Ein kleiner Überblick der letzten Wochen.

## 20.07. Ausflug zum Freiburger Münster

Wir besuchten den Freiburger Münstermarkt mit seinem vielfältigen Angebot an Blumen- und Gemüseständen. Der Genuss der obligatorischen „Langen Roten“ und ein Eis aus dem „Lazzarin“ durften dabei natürlich nicht fehlen. Der anschließende Besuch im Münster war ein nachhaltiges Erlebnis.



## 06.08. Ausflug zu Emmendinger Flohmarkt

„Einen so großen Markt habe ich schon lange nicht mehr gesehen“, sagte eine Bewohnerin begeistert. Es wurde viel gelacht und gescherzt über die vielen Dinge, die an das eigene Leben „von früher“ erinnerten. Strahlende Augen und das abschließende „Eis nach Wahl“ waren sicherlich der Höhepunkt zum Abschluss des Tages.



## 18.09. Ausflug zum 19. Weinzauber in Gundelfingen

Im Rahmen unseres Ausflugsprogramms war dieser Besuch des Wein- und Zwiebelkuchenfests sicherlich ein wahres Highlight. Beim Frühschoppenkonzert der Trachtenkapelle Heuweiler waren die Bewohner nicht mehr zu halten. Zu Evergreens und Polka wurde im Takt geschunkelt, geklatscht und gesungen. Zum Abschluss wurde noch unsere „eigene“ Weinprinzessin gekürt.



## 03.10. Erntedank- und Oktoberfest

Am Vormittag feierten wir mit Pfarrer Knab das Erntedankfest. Nach dem festlichen Gottesdienst ging es gleich weiter mit bayrischer Festlaune. Denn um eine Riesengaudi zu erleben, bedarf es nicht unbedingt einer Reise nach München. Für die passende Musik und ausgelassene Stimmung hat der Musikverein Kollmarsreute gesorgt. Wir danken dem Musikverein Kollmarsreute für die stimmungsvolle Unterhaltung, die zum Mitsingen und Tanzen einlud. Besonders viel zu lachen gab es, neben Kaffee und hausgemachtem Kuchen, bei den Volksfest-Spielen in den Wohnbereichen. Abschließend gab es noch Weißwurst mit süßem Senf, Brezn' und Zwiebelkuchen. Wir können auf einen schönen Tag zurückblicken - ein zünftiges, stimmungsvolles Volksfest mit viel Musik und guter Laune! Wir danken dem Team der Alltagsbegleitung und Hauswirtschaft für die liebevolle Planung und tatkräftige Unterstützung – selbstverständlich unter Wahrung der auferlegten Hygienemaßnahmen bezüglich COVID 19.



## Geplante Aktivitäten im Herbst & der Vorweihnachtszeit

**15. - 25. 10. (nach Programm)**

**Herbstmесс Freiburg**

**01.11.2022 Ökumenischer Gedenkgottesdienst**

- Für die Verstorbenen im Seniorenzentrum An der Elz
- Einladung an Angehörige

**03.- 04.12.2022 (nach Programm)**

**Ausflug zum Weihnachtsmarkt Emmendingen**

**06.12.2022 Nikolausfeier**

- 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr - Der Nikolaus kommt! (Nikolausbuch)
- Nikolaustüten & Vorlesegeschichten zum Thema Nikolaus



## Heimfürsprecher



Heidi Oehlert



Sonja Eichstädt



Oliver Lopert



Dieter Schindler

Die Heimfürsprecher sind das zentrale Mitwirkungs-gremium und die Interessenvertretung für Angehörige, Betreuer und Bewohner in unserem Seniorenzentrum An der Elz. Da es in Pflegeheimen immer mal wieder Fragen, Anregungen und gelegentlich auch unterschiedliche Meinungen gibt, hat der Gesetzgeber den Heimbeirat als Ansprechpartner für Bewohner und deren Angehörige vorgesehen.

Das Gremium der Heimfürsprecher ergänzen neu Herr Dieter Schindler und Herr Oliver Lopert.

Alle Mitglieder der Heimfürsprecher stehen Ihnen - neben Heimleitung und Mitarbeitern unserer Einrichtung - bei Problemen, Wünschen und Anregungen gerne als Ansprechpartner mit Rat und Tat zur Seite. Sie können unsere Heimfürsprecher an jedem 1. Samstag im Monat auch persönlich antreffen. Die Informationen entnehmen Sie dem Aushang am Infoboard. Wir freuen uns auf die neue tatkräftige Unterstützung und bedanken uns bei Frau Sonja Eichstädt und Frau Heidi Öhlert für ihr stetes Engagement in der vergangenen Zeit.

# *Silbenrätsel mit Herbstwörtern*

**t o b e r O k**

**f e s t t e d a n k E r n**

**o b s t F a l l**

**K a s n i e n t a**

**b e l N e**

**s e l e W e i n**

**f a r H e r b s t b e n**

**l a u b H e r b s t**

**Lösung:**

Oktober | Erntedankfest | Fallobst | Kastanien | Nebel  
Weinlese | Herbstfarben | Herbstlaub

# Geburtstage und Gedenken



***Wir gratulieren herzlich  
zum Geburtstag!***

Haas, Peter 01.10.  
Patsenker, Sofiya 06.10.  
Eberle, Irma 23.10.  
Ganswind, Alexander 29.10.  
Denzinger, Hannelore 03.11.  
Jäger, Elisabeth WG 03.11.  
Fuchs, Friedrich 04.11.  
Schröter, Gisela 07.11.  
Lang, Waltraud WG 11.11.  
Schlenker, Ingeborg 12.11.  
Dohm, Hildegart 15.11.  
Ziegler, Axel 21.11.  
Meyer, Rosa WG 22.11.  
Dufner, Hedwig 27.11.  
Dossmann, Hannelore 29.11.

***Wir nehmen Abschied und gedenken  
unserer Verstorbenen***

Schmider, Wilhelm 18.07.  
Sammel, Heinz 20.07.  
Guggenbühler-Wiest, Gabriele 27.07.  
Flader, Jürgen 18.08.  
Pantel, Hedwig 07.10.

*„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



**Seniorenzentrum  
An der Elz**

## *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