

# MARTA SCHANZENBACH

FRÜHLING 2024

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

## WILLKOMMEN IM NEUEN HEIM

Wie aus einem Zimmer  
Ihr Zuhause wird

## WAHRE FREUNDSCHAFT

Warum sie für uns  
so wertvoll ist



### NARRI, NARRO!

Traditionelle Faschachtszeit im  
Marta-Schanzenbach-Haus



Seniorenzentrum  
Marta-Schanzenbach-Haus  
Offenburg



**Daniel Stadler**  
Einrichtungsleiter

## *Liebe Leserinnen und Leser,*

»Ich habe keine besondere Begabung,  
sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.«

Es war der große Physiker Albert Einstein, der in seiner bescheidenen und humorvollen Art mit diesem Satz einstmals auf die Frage antwortete, was denn seine herausragende Begabung sei.

Nun, welche Begabung jede/r Einzelne von uns besitzt, sei dahingestellt. Eines aber können wir alle entwickeln und uns bewahren – und das sogar bis ins hohe Alter: die leidenschaftliche Neugierde. Und zwar die, die Albert Einstein zu eigen war. Er wollte einfach wissen und verstehen, wie die Welt um ihn herum funktioniert. Er war ein Mensch, der den Stein nicht nur betrachtete, sondern ihn hochhob, um zu sehen, was darunter ist.

Sich diese Neugierde zu bewahren oder sie zu entwickeln, liebe Leserinnen und Leser, möchte ich Ihnen für das kommende Jahr als Wunsch mitgeben. Denn wer seine (Um-)Welt nicht nur erträgt, sondern sie ab und an auch hinterfragt, wer mit einer gewissen Leidenschaft neugierig am Geschehen um ihn herum teilnimmt, der führt vielleicht kein besseres, aber zumindest ein interessanteres Leben.

In diesem – und mit Sicherheit auch in Albert Einsteins – Sinne darf ich Ihnen für das Jahr 2024 wünschen:

»Bleiben Sie neugierig.«

Ihr Daniel Stadler

### ALLGEMEIN

**Wahre Freundschaft** 4  
Warum sie für uns so wertvoll ist

### SPEZIAL

**Willkommen im neuen Heim** 8  
Wie aus einem Zimmer Ihr Zuhause wird

### AKTUELL

**Unnützes Wissenswertes 1** 12  
Wussten Sie schon, dass ...

**Narri, Narro!** 14  
Traditionelle Fasnachtszeit im Marta-Schanzenbach-Haus

**Unnützes Wissenswertes 2** 15  
Wussten Sie schon, dass ...

**Kuriose Gefahren aus der Tierwelt** 16  
Der Bär

**Badischer Kartoffelsalat** 17  
Ein herzhaft-leckerer Klassiker zum Frühling

**Kreuzworträtsel** 18

**Unnützes Wissenswertes 3** 20  
Wussten Sie schon, dass ...

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartnerinnen  
und Ansprechpartner auf einen Blick** 19





# Wahre Freundschaft

Warum sie für uns so wertvoll ist

*Erinnern Sie sich noch an Ihre ersten Freundschaften? Vielleicht haben Sie mit den Nachbarskindern einen Turm gebaut und gemeinsam beschlossen, dass Rot auf Blau schöner aussieht als Grün auf Gelb – und zack, war es da: dieses Gefühl, jemanden gefunden zu haben, der ähnlich denkt und an ähnlichen Dingen Freude hat.*

**Im Laufe unseres Lebens** mag sich die Art und Weise, wie wir Freundschaften pflegen und erleben, ändern. Doch egal, ob wir uns schon seit Jahrzehnten kennen oder unsere Freundschaft gerade erst beginnt: Das besondere Gefühl der Verbundenheit bildet immer die Basis für eine dauerhafte Beziehung. Gute Freundinnen und Freunde sind da, wenn es am lustigsten ist, und bleiben, wenn wir alles nur noch zum Heulen finden. Sie fangen uns auf, wenn wir Trauer erleben, und freuen sich mit uns, wenn uns Schönes widerfährt.

## **FREUNDSCHAFT STÄRKT DIE GESUNDHEIT**

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass soziale Beziehungen für ein besseres seelisches Gleichgewicht sorgen und einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Emotionale Bindungen stärken das Immunsystem und halten Herz und Kreislauf auf Trab. Studien konnten sogar beweisen, dass eine einzige als positiv empfundene Freundschaft ausreichte, um ein genetisch bedingtes Risiko

für eine Depression signifikant zu senken. Doch woran liegt es, dass uns manche Menschen auf Anhieb vertraut sind, während es bei anderen länger dauert, eine Verbindung aufzubauen?

## **FREUNDSCHAFT GEHT DURCH DIE NASE**

Natürlich spielen ähnliche Biografien, räumliche Nähe, gleiche Hobbys oder geteilte Wertvorstellungen eine große Rolle beim Entstehen von Freundschaften. Gleichzeitig gibt es unbewusst ablaufende Prozesse, die die Chance auf eine Freundschaft erhöhen. Demnach begünstigen etwa ähnliche Gerüche nicht nur romantische Beziehungen, sondern auch Freundschaften – besonders dann, wenn letztere spontan entstehen. Interessant ist auch, dass sehr gute Freundinnen und Freunde sich genetisch gesehen oft stark ähneln. Wenn Ihnen also jemand sofort sympathisch erscheint: Vertrauen Sie auf Ihre Nase, und sprechen Sie die Person einfach mal an. Freundschaften müssen sich nicht zwangsläufig erst über Jahre entwickeln. ▶

### FREUNDSCHAFT TUT GUT

Es ist nicht entscheidend, seit wann Sie sich kennen. Ob Sie täglich miteinander sprechen oder nur einmal im Monat. Ob Sie sich durch ein gemeinsames Hobby gefunden haben oder doch eher durch einen ähnlichen Körpergeruch. Fest steht: Echte Freundinnen und Freunde sind Seelenverwandte, die uns einfach gut tun. Und das in jeder Lebensphase.



### FREUNDSCHAFT MIT 86

## Gemeinsam lachen und viel erleben

**Lieselotte Erdmann und Irmgard Meyer (beide 86) sind seit einem Jahr befreundet. Kennengelernt haben sie sich im AWO Seniorenzentrum Emilienpark. Als Frau Meyer am 21.2.2023 neu auf die Station Buchswald kam, saß Frau Erdmann dort gerade an einem Tisch und wünschte der neuen Nachbarin gleich eine gute Eingewöhnung. In den nächsten Tagen kamen die Damen immer wieder ins Gespräch und merkten gleich, dass sie sich verstehen. Für unsere aktuelle Heimzeitung haben wir uns mit den beiden über ihre besondere Bindung unterhalten.**

**Liebe Frau Erdmann, liebe Frau Meyer, es ist so schön zu sehen, wie gut Sie beide sich verstehen. Können Sie uns erzählen, warum Sie Freundinnen geworden sind?**

**Lieselotte Erdmann:** »Weil wir uns sehr sympathisch sind und die Chemie stimmt! Wir sind beide sehr aktiv und haben festgestellt, dass wir gern Dinge gemeinsam unternehmen möchten.«

**Irmgard Meyer:** »Frau Erdmann ist ein sehr warmherziger Mensch. Bei einem Spaziergang im Park stoppten wir an einer Bank und sie überreichte mir ein selbst gehäkeltes Täschchen als Geschenk. Darüber habe ich mich riesig gefreut und halte es seitdem in Ehren!«

**Was schätzen Sie besonders aneinander?**

**Lieselotte Erdmann:** »Die Ehrlichkeit, das Vertrauen ineinander. Ich weiß, wenn ich Frau Meyer etwas anvertraue, dass sie mit niemandem darüber redet. Außerdem schätze ich ihre Kreativität!«

**Irmgard Meyer:** »Frau Erdmann findet einfach immer die richtigen Worte. Sie ist sehr

diplomatisch, und wir haben denselben Humor!«

**Was machen Sie am liebsten zusammen?**

**Lieselotte Erdmann:** »Sams-tags gehen wir immer auf den Markt. Dort trifft man sich noch mit anderen und geht nach dem Einkauf im Gemein-dehaus bei Kaffee und Kuchen ein Schwätzchen halten. Gern spazieren wir auch so mal ins Dorf zum Shoppen, ab und zu auch in die Postfiliale. Beim Italiener wird ein Prosecco genossen und wir bekommen vom Eigentümer meist noch ein paar Leckereien dazu. Dabei lässt es sich dann auch hervorragend miteinander reden. Wenn man so unterwegs ist, merkt man auch, dass man im Alter noch geschätzt wird.«

**Irmgard Meyer:** »Wir besuchen auch gern Veranstaltungen im Dorf, soweit das Wetter es zulässt. Da gönnt man sich mal eine Portion Pommes frites. Im Sommer waren wir zum Beispiel bei Kultur im Park und gerade erst beim Narrenbaum-stellen. Es ist schön, wenn man solche Dinge gemeinsam machen kann anstatt allein. Wir spielen auch oft ›Mensch ärgere dich nicht‹ und ›Triomi-

nos‹ miteinander.«

**Worüber unterhalten Sie sich gern?**

**Lieselotte Erdmann:** »Über Sport. Ich schaue gern Tennis, Fußball und Handball.«

**Irmgard Meyer:** »Und ich liebe Wintersport und Handball. Oder wir sprechen über Filme und Serien sowie über gemeinsame Bekannte von früher.«

**Lieselotte Erdmann:** »Ja, lustigerweise haben wir nämlich in Gesprächen festgestellt, dass wir teilweise dieselben Leute kennen.«

**Frau Erdmann, Frau Meyer, wir danken Ihnen sehr für das super sympathische Gespräch.**



Die Freundinnen Lieselotte Erdmann und Irmgard Meyer im AWO Seniorenzentrum Emilienpark.



WIE AUS EINEM ZIMMER IHR ZUHAUSE WIRD

# Willkommen im neuen Heim

*Der Wechsel in ein Seniorenzentrum fällt nicht immer leicht.*

*Die Umgebung ist neu, die Nachbarschaft noch fremd, und die Wände sind zunächst einmal einfach nur Wände. Damit die neue Wohnung zu einem echten Zuhause wird, braucht es Zeit und Persönliches.*

*Und egal, ob Sie gerade frisch eingezogen sind oder schon eine Weile im Seniorenzentrum wohnen: Es lohnt sich immer, es sich hübsch zu machen.*

*Wie das mit wenig Aufwand gelingt, verraten wir Ihnen hier.*



## Entspannt ankommen

Erkunden Sie Ihr neues Zuhause ganz in Ruhe. Wo befindet sich die Cafeteria? Gibt es einen Garten oder angrenzenden Park? Eine nette Bank, auf der man die ersten Sonnenstrahlen des Jahres spüren kann? Je vertrauter Ihnen die Umgebung wird, desto sicherer und wohler werden Sie sich fühlen. So neu ist die Gegend für Sie gar nicht? Bestimmt gibt es dennoch viel zu entdecken.



## Sich ein Herz fassen und Hallo sagen

Fassen Sie sich ein Herz und beteiligen Sie sich aktiv am Gemeinschaftsleben. Ob bei Bastelaktionen, Konzerten oder Spielenachmittagen – die Teilnahme an Angeboten des Seniorenzentrums erweitert nicht nur Ihren räumlichen Radius, sondern verstärkt auch Ihr Wohlbefinden. Freuen Sie sich über neue Bekanntschaften und sagen Sie Ihren Zimmernachbarrinnen und Zimmernachbarn Hallo. Auch Ihre Lieblingspflegekraft kann zu einer vertrauten Bezugsperson werden.

## Persönlich werden

Bett, Schrank, ein geräumiges Bad – bestimmt ist erst mal alles da, was Sie brauchen. Und doch fehlt irgendwas. Na klar: die persönliche Note. Am besten stellen Sie direkt ein schönes gerahmtes Foto auf Ihren Nachttisch, und schon wird sich das Zimmer ganz anders anfühlen.

## Gewohnheiten pflegen

»Menschen sind Gewohnheitstiere«, stellte schon im 19. Jahrhundert der Schriftsteller Gustav Freytag fest. Und tatsächlich: Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, Neues möglichst in alte Raster einzusortieren. Da passt ein Umzug erst mal schlecht ins Konzept. Zum Glück lassen sich viele unserer alltäglichen Gewohnheiten mit etwas Fantasie auch prima an eine neue Umgebung anpassen. Morgens als erstes Kaffee und Zeitung. Warum nicht? Vielleicht gibt es schon ein Abo, das Sie einfach mitnutzen können. Täglich ein kleiner Spaziergang bis zur nächsten Straßenecke und zurück? Bestimmt entdecken Sie auch an Ihrem neuen Zuhause ein Wegziel, das Sie sich stecken können. Wichtig bei allen lieb gewonnenen Gewohnheiten ist nur, dass Sie offen bleiben für neue Routinen, andere Menschen und vielleicht sogar ein nettes Hobby.



### Stehrüsschen in Dekohelden verwandeln

Objekte, die Ihnen am Herzen liegen, sollten nicht im gesamten Zimmer verteilt sein. Sie haben viele kleine Porzellanpüppchen? Stellen Sie sie gemeinsam in ein oder zwei Grüppchen auf. Auch Pokale stehen schöner zusammen als getrennt in jeder freien Ecke. Harmonisch wirkt es zudem, wenn Sie bei mehreren Grüppchen auf Symmetrie achten. Wenn Sie Lust auf etwas Neues haben, ist die Anzahl drei immer eine gute Wahl, zudem beruhigen gleiche Farben oder Materialien den Blick.



### Lieblingsfarben in Szene setzen

Nicht in jedem Seniorenzentrum ist es möglich, eine Wand in der eigenen Lieblingsfarbe zu streichen. Was aber in der Regel problemlos geht: ein Wand-Tattoo. Das ist ruckzuck angeklebt und lässt sich bei Bedarf auch schnell wieder lösen. Die Auswahl an Motiven, Farben und Sprüchen ist mittlerweile riesig. Lassen Sie sich einfach von Ihren Kindern, Enkelkindern oder einer anderen nahestehenden Person beim Stöbern im Internet helfen.

### Nur die Ruhe

Machen Sie sich nicht verrückt, wenn am Anfang nicht alles gleich perfekt ist. Der Umzug in ein neues Zuhause erfordert Zeit und Geduld. Das eigene Zimmer nach dem eigenen Geschmack zu gestalten und Ihre Persönlichkeit darin sichtbar zu machen, hilft Ihnen aber bestimmt, sich schneller richtig zu Hause zu fühlen.

FOTOS: ISTOCKPHOTO/TABITAZN; UNSPLASH

### Bild für Bild zu mehr Behaglichkeit

Ein Bild steht ja bereits auf Ihrem Nachttisch. Doch auch andere schöne Fotos, Werke von Ihren Enkelkindern, Kunstdrucke oder Originalgemälde lassen Sie am besten gar nicht erst in der Schublade verstauben. Sie haben beim Aufhängen kein gutes Auge? Hier helfen Designideen wie die Petersburger Hängung. Gleiche Rahmen, gleiche Formate oder gleiche Passepartouts sorgen auch bei scheinbar völlig unterschiedlichen Bildern für optische Ruhe. Wer es eher geordnet mag, für den ist die Kantenhängung eine gute Wahl. Dabei bilden die unteren Kanten aller aufgehängten Bilder eine klare Linie.



### DIESE DREI SENIORINNEN UND SENIOREN FÜHLEN SICH BEI DER AWO ZU HAUSE:



»Mein Vater war schon insgesamt fünf Jahre im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark. Ich habe ihn jeden Tag besucht. Ich fühlte mich hier nicht fremd. Als später ein Platz für mich frei wurde, habe ich gesagt ›Sofort buchen!‹. Ich fühle mich hier sehr wohl.«

Norbert von Schwech (65 J.), seit einem Jahr im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark



»Von meiner Wohnung aus konnte ich früher direkt auf das AWO Seniorenzentrum blicken. Ich habe dort gern die öffentlichen Veranstaltungen wie Konzerte und Vernissagen besucht. Als ich allein nicht mehr gut zurechtkam, war für mich klar, dass die AWO für mich die erste Wahl sein würde.«

Irmgard Leschke (94 J.), seit drei Jahren im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark



»Hier fühle ich mich wohl, es ist wie ein Luxushotel mit Sternen! Wir sind alle gut versorgt.«

Milka Steiger (79 J.), seit zwei Jahren im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

**Wir freuen uns, dass Sie da sind: willkommen im neuen Heim!**



UNNÜTZES  
WISSENSWERTES 1

## Wussten Sie schon, dass ...

... blonde Menschen im Durchschnitt die meisten Haare auf dem Kopf haben (ca. 120.000), dunkelhaarige hingegen am wenigsten (80.000 – 100.000)? Dass deren Haar dennoch dichter wirkt, liegt daran, dass dunkle Haare dicker sind als blonde.

... die Länge des Fußes eines Durchschnittsmenschen ziemlich genau dem Abstand zwischen Handgelenk und Ellenbogen entspricht? Gern einmal nachmessen.

... kein Mensch gleichzeitig schlucken und atmen kann? Diese Schutzfunktion dient dazu, dass keine Speisen oder Flüssigkeiten in die Luftröhre gelangen.

... der menschliche Körper aus insgesamt 212 Knochen besteht? Allein ein Viertel davon findet sich in den Füßen.

... die Speiseröhre eines erwachsenen Menschen durchschnittlich 25 cm lang ist? Zerkaute Nahrung braucht rund 7 Sekunden, um durch die Speiseröhre hindurch vom Mund in den Magen zu gelangen. Übrigens funktioniert das Schlucken auch bei einem Kopfstand. Wer's nicht glaubt: einfach mal ausprobieren. ❤️

# NARRI, NARRO!

**Z**ugegeben: Wenn Sie diese Ausgabe des Marta-Schanzenbach-Journals in den Händen halten, ist die Fasnacht 2024 schon wieder eine ganze Weile vorüber. Gleichzeitig klopft Ostern bereits laut und deutlich an die Tür.

Dennoch wollen wir Ihnen die bunte Dekoration, die unsere Einrichtung während der närrischen Tage zierte, nicht vorenthalten. Vier fleißige Hände haben das Foyer in ein farbenfrohes »Fahnenmeer« verwandelt und die Hausdeko (Boller- und Marktwagen) liebevoll verziert.

Während der Fasnachtszeit bleibt es jedoch nicht nur bei der Dekoration. Traditionell am Schmutzigen Donnerstag wird die Einrichtung von großen und kleinen Narren gestürmt, die im Stadtteil dem Gizig-Rufen nachgehen und für stimmungsvolle Unterhaltung im Marta-Schanzenbach-Haus sorgen.

Und wie jedes Jahr heißt es dann: »Am Aschermittwoch ist alles vorbei.« 



UNNÜTZES  
WISSENSWERTES 2

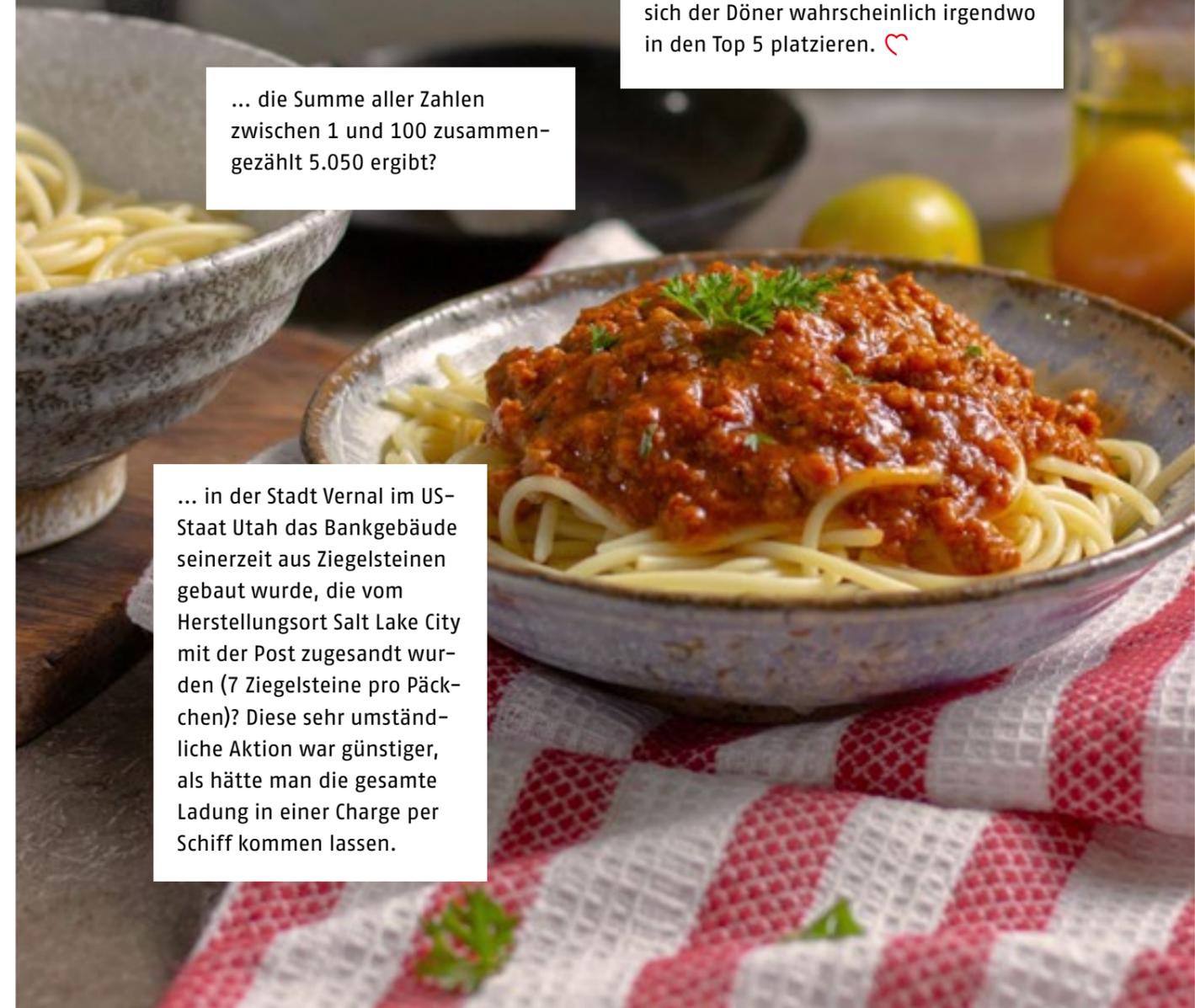
Wussten Sie schon, dass ...

... die beliebteste Kekssorte in Deutschland die »Prinzenrolle« von de Beukelaer ist? Ebenfalls sehr beliebt: der Butterkeks von Leibnitz. Ein solcher Keks hat ringsum übrigens immer genau 52 »Zähne«. Auch hier: einfach mal nachzählen.

... die Deutschen des Jahres 2000 bei der Frage nach ihren fünf Lieblingsgerichten die nachfolgenden Gerichte nannten: 1. Spaghetti bolognese 2. paniertes Schnitzel 3. Pizza 4. Rindsrouladen 5. Steak? Heute – im Jahr 2024 – würde sich der Döner wahrscheinlich irgendwo in den Top 5 platzieren. 

... die Summe aller Zahlen zwischen 1 und 100 zusammengezählt 5.050 ergibt?

... in der Stadt Vernal im US-Staat Utah das Bankgebäude seinerzeit aus Ziegelsteinen gebaut wurde, die vom Herstellungsort Salt Lake City mit der Post zugesandt wurden (7 Ziegelsteine pro Päckchen)? Diese sehr umständliche Aktion war günstiger, als hätte man die gesamte Ladung in einer Charge per Schiff kommen lassen.



## KURIOSE GEFAHREN AUS DER TIERWELT

*Frage: »Was tun Sie, wenn Ihre Ehefrau von einem Bären angefallen wird?«  
»Nichts! Das hat sich der Bär selbst eingebrockt, also muss er schauen, wie er aus der Nummer wieder herauskommt.«*

Aber Spaß beiseite. Der Angriff eines Bären ist alles andere als vergnüglich. Wobei hier im Schwarzwald die Wahrscheinlichkeit gleich null ist; in unseren Gegenden gibt es nämlich keine Bären.

Ganz anders sieht die Sache aus, wenn Sie sich auf eine Reise quer durch Kanada oder Alaska begeben. Dann kann es gut sein, dass plötzlich ein Grizzlybär vor Ihnen steht. Und spätestens dann stellt sich die Frage: »Was tun?«

Wenn Sie nun an Flucht denken, vergessen Sie's. In der Ebene kann ein Grizzly bis zu 60 km/h schnell rennen, selbst bergauf kommt er noch auf rund 50 km/h (der Weltrekordler im 100-m-Lauf ist übrigens mit

vergleichsweise langsamen 40 km/h unterwegs). Auch sollten Sie Ihr Heil nicht auf einem Baum suchen. Bären sind nämlich vorzügliche Kletterer und kraxeln dank ihrer scharfen Krallen die glatten Stämme hinauf.

Was hilft, ist Honig. Bären sind derart vernarrt in diese Süßspeise, dass sie beim Plündern von Bienenstöcken oft Dutzende von Stichen in Kauf nehmen. Wildhüter haben deshalb auch oftmals Honigfladen dabei, wenn sie in Gebieten von Bären unterwegs sind. Taucht dann ein bedrohlicher Meister Petz auf und man wirft ihm einen solchen Honigfladen vor, vergisst er die Welt um sich herum. Auch bei Filmen, in denen Bären mitspielen, werden die Tiere zumeist mit der süßen Leckerei besänftigt. ❤️



## Badischer Kartoffelsalat

### Zubereitung

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg festkochende Kartoffel
- 150 ml gutes Sonnenblumenöl
- 80 ml Weißweinessig
- 200 ml Rinderkraftbrühe oder Gemüsebrühe
- 100 g fein gewürfelte Zwiebel
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Knoblauch
- geschnittene Petersilie, Schnittlauch oder Radieschen zur Deko

Erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer Pfanne und dünsten Sie die Zwiebeln darin glasig an. Fügen Sie anschließend den Essig und die Brühe hinzu. Die Mischung dann bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Den Senf unbedingt erst nach dem Köcheln unterrühren, um eine bittere Note zu vermeiden!

In der Zwischenzeit können Sie die Kartoffeln kochen. Anschließend warm schälen und in Scheiben schneiden.

Vermischen Sie nun beides im warmen Zustand miteinander und lassen es für 4–5 Minuten ziehen. Danach können Sie das Gericht warm genießen.

**Guten Appetit!** ❤️



# KREUZWORTTRÄTSEL

german. Göttergeschlecht	Abfahrt	US-Raumfahrtbehörde	3./4. Fall von „wir“ Staat im Baltikum	ein Halbedelstein	EDV-Einheit Schiffstau	Jagdtasche Apostel	franz. Departement	vielseitiger Sachbericht
				einfache Schlafstätte	8			
Streichinstrument zuvor				Narkotikum musik.: singen		13		chinesische Dynastie
	9		engl. Bier Figur bei Kleist		Sohn von Agamemnon englisch: Säure		4	
				Frauenkurzname			große Eule Titel arab. Fürsten	
Rauschgift-händler (engl.) ein Kleidungsstück	Anzeige bei Behörden	Fremdwortteil: neu Milchwirt		Ehrenname der röm. Kaiser Tochter des Odipus arge Lage	10			
12			Naturbaustoff frz.: Meer		US-Amerikaner (Kw.)	kleine Amphibie		literar. Handlungsabläufe
beendetes Wachstum	Ereignis (engl.)	nicht stereo Haartracht		7	mittellos Genehmigung			Sittenlehre
			Lebenshauch Spion			Heizstoff Adlerstein		
Treubruch ital.: gestern				Brücke in Venedig Bergweide				5
	6		englisch: Treffer beim Fußball		nicht nachgemacht		11	
Fließbehinderung	Frauenname latein.: Luft			2	englisch: dieses locker			
			3	französisch: Abend	Lasttier Männername		Gattin des Gottes Zeus	englisch: Liebe
deutsche Vorsilbe	Siegerin griech. Buchstabe			Kurort in England Abk.: Anweisung	1			israelitischer Stamm
		Kfz-Z. Bad Aussee	keltische Sprache der Insel Man			lat.: ich Abk.: breit		
rohes geschabtes Rindfleisch	Atoll in der Südsee					artig		
			Lendenwirbelsäule (Abk.)			wilde Ackerpflanze		

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

Lösungswort: BLUTENPFRÄUCHT

## Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.  
Tel. 0781 6206-0

Montag – Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr  
Freitag 8:00 – 14:00 Uhr



**Daniel Stadler**  
Einrichtungsleitung  
daniel.stadler@awo-baden.de



**Frank Wickertsheim**  
Pflegedienstleitung  
frank.wickertsheim@awo-baden.de



**Kirstin Geiler**  
Leitung Soziale Betreuung  
shd.szoffenburg@awo-baden.de



**Martina Jekal**  
Verwaltung  
martina.jekal@awo-baden.de



**Regina Gerein**  
Verwaltung  
regina.gerein@awo-baden.de



**Sharon Krumm**  
Verwaltung  
sharon.krumm@awo-baden.de



**Violeta Wollbaum**  
Hauswirtschaftsleitung  
hwl.szoffenburg@awo-baden.de



**Ralf Herrmann**  
Technischer Hausmeister

### 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

Daniel Stadler und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

### FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus 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

Dr. Gabriele Schweickhardt

## Wussten Sie schon, dass...

... das Eigelb eines Hühnereis mehr Protein – also Eiweiß – enthält als das Eiweiß selbst?

... der Ausdruck »jemanden feuern« aus früheren Zeiten stammt und tatsächlich mit Feuer zu tun hat? Wollte man jemanden aus dem Dorf vertreiben, so zündete man einfach sein Haus an.

... man am Toten Meer keinen Sonnenbrand bekommen kann? Dieses Binnenmeer liegt nämlich 400 m unter dem Meeresspiegel, weshalb die Dunstglocke darüber ausreicht, um die UV-Strahlen fast vollständig aus dem Sonnenlicht herauszufiltern. ❤️