

FRÜHLING 2023

# MARTA SCHANZENBACH

Journal

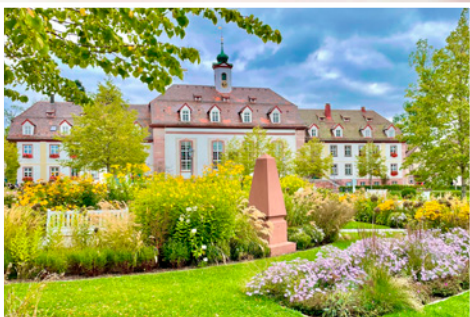
Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

## ROUTINEN IM ALLTAG

Wie wir unserem Tag  
Struktur geben können

## KLIMA- FREUNDLICHER LEBEN

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



**DIE GEMEINDE KÖNIGSFELD**  
Ein Kleinod im Schwarzwald



Seniorenzentrum  
Marta-Schanzenbach-Haus  
Offenburg



**Daniel Stadler**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie dieses Heft als Ausgabe 01/2023 in der Hand halten, ist das Jahr 2023 bereits einige Monate alt.

Ich hoffe und wünsche Ihnen, dass es gut begonnen und Ihnen bereits schöne Momente geboten hat. Was uns hingegen in den weiteren Monaten, die da noch kommen, erwarten wird: Schau ma mal!

Apropos schauen: Wir hoffen, dass Sie auch im zwölften Jahr (in der Tat: das Marta-Schanzenbach-Journal nähert sich so langsam der Pubertät) unsere Hauszeitschrift noch gerne zur Hand nehmen und sich an den einzelnen Artikeln erfreuen.

Ab dieser Ausgabe übrigens mit einer neuen Rubrik: In einem kurzen Artikel wird nun vierteljährlich ein Reiseziel, eine Gegend oder eine Ortschaft vorgestellt, alle nicht allzu weit von Offenburg gelegen. Es gibt jeweils einen kurzen Abriss, begleitet von mindestens einem farbenfrohen Foto. Gestartet wird heuer mit der Gemeinde Königsfeld im Schwarzwald.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen auch im Jahr 2023 wieder viel Lesevergnügen, tolle Augenblicke und ... Bleiben Sie gesund!

Ihr Daniel Stadler

### 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

#### Die Gemeinde Königsfeld

12

*Ein Kleinod im Schwarzwald*

#### »Die Kuh vom Eis holen«

14

*Redensarten und Wissenswertes 1*

#### Schwarzwald-Quiche

16

*Badische Klassiker-Variante*

#### »Klappe zu, Affe tot«

17

*Redensarten und Wissenswertes 2*

#### Kreuzworträtsel

18

#### »Da wird der Hund in der Pfanne verrückt«

20

*Redensarten und Wissenswertes 3*

### 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.

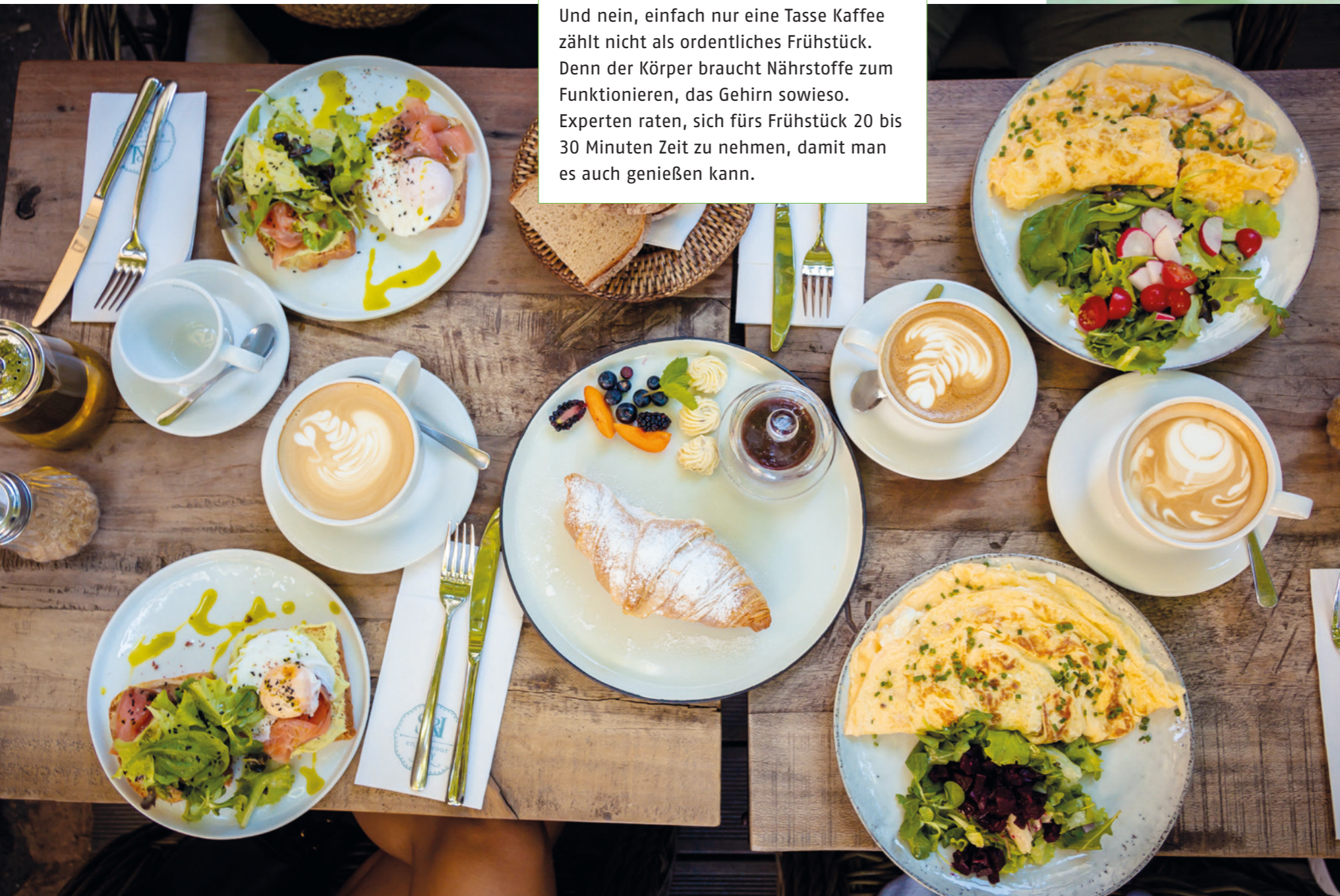


### Bewegung

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 Gemüseerregale 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 Stell-schrauben, an denen wir drehen können. Und einige – wenn auch nicht alle – liegen direkt bei uns, in unserem Alltag.



EIN KLEINOD IM SCHWARZWALD


# Die Gemeinde KÖNIGSFELD

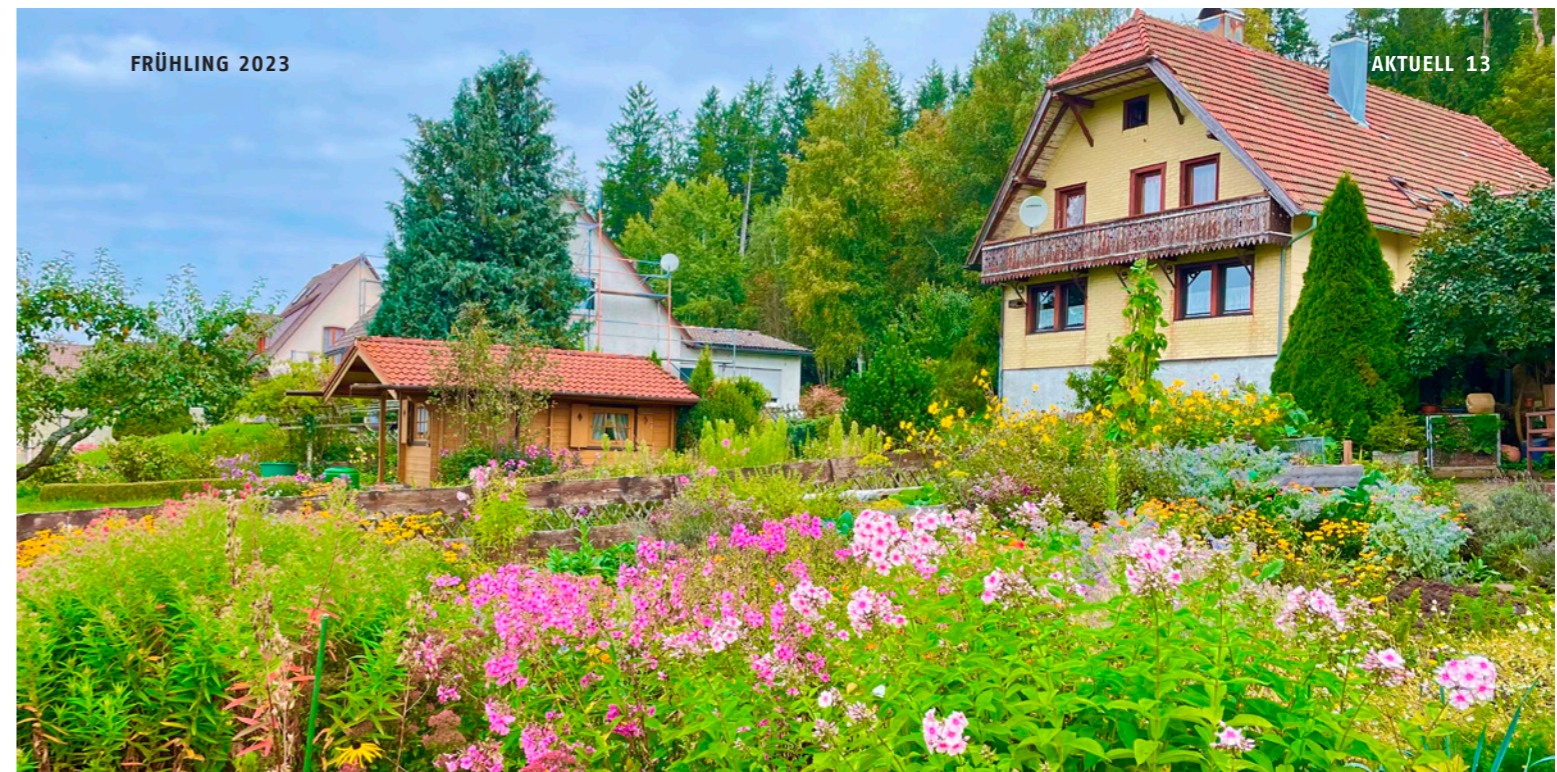
**S**iebzig Kilometer Autofahrt durchs Kinzigtal und den Schwarzwald, dann hat man die Gemeinde Königsfeld erreicht. Etwa zehn Kilometer von Villingen-Schwenningen entfernt liegt sie auf einer Höhe von rund 800 Metern am Rande der Baar.

Es ist vor allem die Zertifizierung als Luftkurort, mit der sich Königsfeld deutschlandweit einen Namen machte. Doch auch Wintersportlerinnen und Wintersportler finden auf den weitläufigen Pisten ihr Vergnügen. Vorausgesetzt, es liegt auch Schnee. Im Sommer hingegen kann man zum Golfschläger greifen und sich auf der 18-Loch-Anlage probieren. Oder die Wanderschuhe schnüren und die herrliche Landschaft rund um Königsfeld erkunden.

Das Ortsbild selbst ist geprägt vom städtebaulichen Ensemble des Zinzendorfplatzes (siehe Foto). Dieser Platz wurde von der Herrnhuter Brüdergemeinde in der für sie typisch quadratischen Bauweise angelegt. Viele weitere Gebäude wiederum sind im klassischen Schwarzwaldstil errichtet, d. h. die Fassaden sind mit hellen Holzschindeln verkleidet (Foto oben).

Apropos Gebäude: Im Jahr 1923 ließ Albert Schweitzer für sich und seine Familie ein Haus in Königsfeld errichten. Selbst als er längst in Lambarane, Afrika lebte, war Königsfeld für ihn regelmäßig ein beliebter Rückzugsort. Noch heute kann man das Albert-Schweitzer-Haus besichtigen.

Wer also einmal auf halber Strecke Richtung Bodensee einen kurzen Abstecher machen möchte – ein Besuch in Königsfeld lohnt immer. 





## »DIE KUH VOM EIS HOLEN«

**Steht ein Problem** oder eine Streitigkeit im Raum und möchte man das Ganze abschließend lösen, so kommt nicht selten der Ausdruck: »Dann schauen wir einmal, wie wir die Kuh vom Eis holen.«

Der Ursprung dieses Ausspruchs liegt dabei tatsächlich im bäuerlichen Leben. Verirrte sich nämlich eine Kuh auf einen zugefrorenen See, so war die Gefahr groß, dass sie ins Eis einbrechen und dabei ertrinken oder erfrieren könnte. Der Landwirt musste also schnell und umsichtig handeln, um sie zu retten ... oder im wahrsten Sinne des Wortes »die Kuh vom Eis holen«. Sobald ihm dies gelungen war, hatte er das Problem gelöst. ❤️



# 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. ♡



## REDENSARTEN & WISSENSWERTES 2

### »Klappe zu, Affe tot«

**Hat man eine** Sache erledigt oder eine Angelegenheit abgeschlossen, so kann man dies mit dem Sprichwort »Klappe zu, Affe tot« beschreiben. Und in der Tat hat das Ganze etwas mit Affen zu tun – zumindest der Sage nach. Ob die nachfolgende Ursprungsbezeichnung hundertprozentig zutrifft? Wir lassen es im Raum stehen.

Angeblich geht der Spruch auf das Schausteller- oder Zirkusgewerbe zurück. Um Zuschauerinnen und Zuschauer, insbesondere Kinder, anzulocken, saß am Kassenhäuschen oftmals ein kleiner, gut dressierter Affe auf einer Holzbox, deren Klappdeckel geöffnet war. Er war die erste Attraktion, die man sehen konnte, noch bevor man das Zirkuszelt betrat. Nicht selten führte der Affe kleine Kunststücke auf, wodurch die Schausteller einen kleinen Zusatzverdienst hatten.

Verstarb solch ein Affe, so blieb die Klappe der Holzbox geschlossen. Kurz gesagt: »Klappe zu, Affe tot.« ♡

# KREUZWORTRÄTSEL

Zeltlager (Mz.)	schweiz. Alpen-gletscher	Seychellen-Insel	englisch: Gebrauch Seeräuber (Mz.)	Stromspeicher (Kw.)	Ausruf jede, jeder	Fürstin in Indien ind. Bundesstaat	unteres Rumpfende	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-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 Extrakt		11	it.: sechs Hauptgeschäftsstellen			Rückseite
			Anischnaps 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			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				Figur bei Gershwin	10		
	14			Fremdwortteil: nicht	westl. Militärbündnis (Abk.)			

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.  
Tel. 0781 6206-0

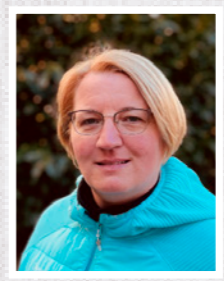
Montag – Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr  
Freitag 8:00 – 14:00 Uhr



**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



**Claudia Galinski**  
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

Manuela Tanzen

## »Da wird der Hund in der Pfanne verrückt«

**Es soll der** alte Narr Till Eulenspiegel gewesen sein, der mit einer seiner Taten dafür verantwortlich sein soll, dass der Spruch »Da wird der Hund in der Pfanne verrückt« entstanden ist.

Zu diesem Sprichwort greift man, wenn etwas unbegreiflich erscheint. Zum Beispiel, wenn jemand etwas Verrücktes getan hat ... passend zu den sehr speziellen Aktionen eines Till Eulenspiegels.

Dieser war einst bei einem Bierbrauer angestellt. Als wieder ein neuer Brausud angesetzt werden sollte, erhielt Eulenspiegel von seinem Chef den Auftrag, den Hopfen gut durchzusieden. Bier nämlich wird seit dem Deutschen Reinheitsgebot von 1516 ausschließlich aus den Grundzutaten Hopfen, Malz, Hefe und Wasser gebraut.

Unglücklicherweise trug der Hund des Bierbrauers den Namen »Hopf«. Till Eulenspiegel hatte nun in seiner Ahnungslosigkeit vom Bierbrauen nichts Besseres zu tun, als den Hund in die Siedepfanne zu werfen. Dass es diesem darin nicht sonderlich gut ging, kann man sich vorstellen. So schlimm das Ganze für den armen Hund war, zumindest war ein neuer Ausspruch geboren. Und Till Eulenspiegel nach dieser Aktion nicht mehr beim Bierbrauer angestellt. 