

Hirschkamp ECHO

02/2018

Beiratswahl 2018

INKL. WAHLKALENDER

Seite 6

Rhabarber

ROBUSTE GEMÜSESORTE

Seite 10

Wie das Schilf im Wind

INGO BAUMGARTNER

Lass dich nicht von Stürmen brechen,
sei so wie das Schilf im Wind!
Böen beugen ganze Flächen,
die nicht buckeln vor Gewalten,
nein, sich an das Wissen halten,
dass sie Teil des Ganzen sind.

Hirschkamp ECHO

01/2018

Liebe Leserinnen und Leser,

ICH MÖCHTE SIE HERZLICH ZU EINER NEUEN AUSGABE DES HIRSCHKAMP ECHOS BEGRÜßEN.

Die dunkle und kalte Jahreszeit liegt hinter uns und wir blicken täglich auf den blühenden Frühling rund um den Stutenteich.

Aber auch im Hause selbst gibt es Veränderungen. So hat uns Anka Styrnoll mit der frohen Botschaft einer erneuten Schwangerschaft überrascht. Iris Fritzsche, Leiterin des Wohnbereichs 3, sucht nach über 6 Jahren engagierter Arbeit im Hirschkamp eine neue berufliche Herausforderung. Bereits Mitte Mai wird die Wohnbereichsleitung durch Dennis Borchers übernommen, der gleichzeitig auch die Stelle der stellvertretenden Pflegedienstleitung übernimmt. Wir freuen uns sehr auf den jungen und motivierten Kollegen.

Natürlich ergeben sich unter einer neuen Leitung immer Veränderungen, die sich positiv auf unser Zusammenleben und Arbeiten auswirken sollen. Wenn Sie Anregungen, Kritik und Fragen haben, stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.



Nun erwarten uns die vielen Feiertage und auch unser Terminkalender ist angefüllt mit schönen Kultur- und Freizeitangeboten. Damit Sie keine Veranstaltung verpassen, haben wir sie auf den letzten Seiten für Sie notiert.

*Ihre
Ursula Eskes*

Hirschkamp ECHO erscheint alle drei Monate und ist die offizielle Zeitschrift für die Bewohner des Seniorenzentrums Hirschkamp.
Redaktionsanschrift:
Seniorenzentrum Hirschkamp GmbH & Co. KG,
Neuer Weg 20, 45731 Waltrop

Redaktion: Ursula Eskes
Mitarbeiter: Gabriele Baitz, Andreas Kabbe, Annett Kalaba
Text: Gabriele Baitz, Ursula Eskes, Andreas Kabbe
Grafik: Altmann Marketing GmbH
Fotos: Hirschkamp, istockphoto.com

Frühlingsmelodien IM SENIORENZENTRUM HIRSCHKAMP

Am 25.03.2018 gab der Schubert-Kammer-Chor unter der Leitung von Christoph Vatheuer im Seniorenzentrum Hirschkamp wieder eines seiner beliebten Konzerte. Die rund 30 Chormitglieder sangen ein tolles Potpourri wunderschöner Frühlingsmelodien in deutscher und englischer Sprache. Der Schubert-Kammerchor feiert in diesem Jahr sein 70. Jubiläum und gab den Senioren im Hirschkamp schon einmal eine kleine Kostprobe seines Jubiläums-Programms.



Wer etwas partout nicht sieht oder findet, der hat sprichwörtlich „Tomaten auf den Augen“. Erstaunlicherweise hat diese Redewendung tatsächlich einen historischen Hintergrund – und zwar im

mittelalterlichen Spanien: Dort galt die Tomate (österreichisch „Paradeiser“) lange als Frucht der Sünde. Betrüger, Diebe oder Ehebrecher hörten deshalb oft das Urteil „tomates en los ojos“.

Als Strafe mussten die Verurteilten wochen- oder gar monatelang mit vor die Augen gebundenen Tomaten herumlaufen, so dass jeder in der Stadt von dem Verbrechen erfuhr. Andere Länder, andere Sitten ...



„Wann wird's mal wieder richtig Sommer; ein Sommer, wie er früher einmal war? Mit Sonnenschein von Juni bis September, und nicht so nass und so sibirisch wie im letzten Jahr.“

–Rudi Carell, 1975 im beigen Cordanzug–

Warum beim Blick in den Rückspiegel alles viel schöner wirkt.

Nicht nur ein paar ewig Gestrigen kommt es oft so vor, als sei in der „guten alten Zeit“ alles viel besser gewesen. Unsere Zeit ist die des rasenden Wandels; alles findet auf der Überholspur statt. Wie sehr sehnen wir uns da häufig nach Beständigkeit, nach Langsamkeit und nach wirklich wichtigen Werten. Aber ist deshalb heute alles schlechter?

Na gut: „Früher war mehr Lametta“, und das beliebteste soziale Netzwerk nannte sich „draußen“ – darauf können wir uns einigen.

Und hier kommen noch drei Dinge, die früher wirklich einfach besser waren:

1. Glühbirnen • Es stimmt: Glühbirnen waren früher schöner. Sie verbrauchten zwar mehr Strom, waren dafür aber billiger und verbreiteten vor allem ein viel schöneres, warmes Licht.

2. Pfannen • Einverstanden – eine Pfanne hielt früher oft ein Leben lang und wurden durch den Gebrauch eher schöner. Und notfalls ließen sich sogar Einbrecher damit abwehren.

3. Briefe • Ach, wie besonders war es doch, einen handgeschriebenen Brief mit der Post zu bekommen! Und wie wenig Mühe kostet dagegen eine SMS oder What's-App-Nachricht.



Aber es gibt auch unbestreitbare Gegenbeispiele, also Dinge die heute besser sind:

1. Einen langen Brief oder gar ein Buch mit der Hand oder Schreibmaschine zu schreiben, ist unbestreitbar mühsamer als mit dem Computer. Ebenso wenig sollte man zwar einen eBook-Reader, ein elektronisches Lesegerät also, unter ein zu kurzes Tischbein legen; gleichwohl steckt man damit heute eine ganze Bibliothek in seine Tasche.

2. Und eine Regenjacke war früher gummiert oder mit Wachs imprägniert, also ungefähr so leicht und atmungsaktiv wie ein Brett. Da ist es doch gut, dass es heute moderne, funktionale Textilien gibt.

3. Früher waren die Straßen sicherer?

Völliger Quatsch! 1970 gab es mit 17 Millionen Autos 20.000 Verkehrstote. Heute, nach deutscher Einheit und dreifacher Fahrzeug-Menge sind es nur noch 3.200 – dank besserer Technik, strengerer Gesetze und gewachsener Einsicht.

Seien Sie gewiss, liebe Bewohnerinnen und Bewohner: Genau jetzt ist die Zeit, an die später alle als die „gute alte Zeit“ zurückdenken werden.

Und lassen Sie sich nicht von Binsenwahrheiten anstecken à la „Früher war es im Sommer noch richtig heiß und im Winter richtig kalt“.

Das stimmt so nicht: Zwischen 1951 und 1980 gab es in Essen zwischen Mai und August im Mittel 740 Sonnenstunden. Von 1987 bis 2016 waren es 790, satte 50 Stunden mehr Sonnenschein.

Oder das nervige „Denglisch“, bei dem unserer schönen Muttersprache immer mehr englische Begriffe beigemischt und untergejubelt werden: In Wahrheit war sie vor 100 Jahren mindestens genauso heftig von Frankreich her durchmischt. Man denke nur an Appartement, Gelee und Portemonnaie ...

Und auch unser Gefühl, dass zurzeit so viele Kriege und Konflikte auf unserem Planeten schwelen wie noch nie, ist ein Trugschluss: Dieser Eindruck entsteht, weil viel mehr Medien stets und ständig darüber berichten. Fakt ist: Seit Jahrtausenden nimmt die Gewalt zwischen Menschen ab. Nie zuvor hat es eine friedlichere Ära gegeben als die Gegenwart. Während in den 1980er Jahren die RAF noch mordend durchs Land zog, Tschernobyl explodierte und Waldsterben und knappe Vorwarnzeit möglicher Nuklearangriffe Hauptthemen waren, sinkt seit dem Jahr 2000 die jährliche Zahl der Morde beständig – bei gleich hoher, 90-prozentiger Aufklärungsquote.

Aber trösten Sie sich. Die Neigung, sich das Vergangene schön zu denken, ist uns einfach in die Wiege gelegt. Schon unsere frühesten Vorfahren mussten ständig vor Katastrophen auf der Hut sein. Die Vergangenheit scheint da ein sicherer Ort, an dem wir uns auskennen. Und warum auch nicht den „Blick in den Rückspiegel“ genießen? Hauptsache, man weiß auch das Jetzt und Hier zu schätzen und trotz dem „Immerschlimmerismus“ der Medien!



Beiratswahl 2018

ES GEHT UM IHRE BELANGE.

Im Juni sind schon wieder zwei Jahre vergangen und im Seniorenzentrum Hirschkamp steht die Wahl eines neuen Beirates an. Das Hirschkamp ECHO fasst hier schon die wichtigsten Infos zusammen.

INTERESSENVERTRETUNG

Der von allen im Seniorenzentrum Hirschkamp wohnenden Personen gewählte Beirat vertritt die kollektiven Interessen der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner gegenüber der Einrichtungsleitung und dem Einrichtungsträger.

AUFGABEN UND BEFUGNISSE

Als Vermittler und Bindeglied zwischen Einrichtungsleitung und Bewohnerschaft ist der Beirat bei allen Entscheidungen einzuschalten, bei denen ein Mitwirkungsrecht besteht. Einrichtungsträger und -leitung sind verpflichtet, den Beirat vor ihren Entscheidungen anzuhören. Das Mitwirkungsrecht des Beirats umfasst

- die Beantragung von Maßnahmen, die den Bewohnerinnen und Bewohnern dienen.
- die Entgegennahme von Belangen der Bewohnerinnen und Bewohnern und die Verhandlungen mit der Einrichtungsleitung oder dem Einrichtungsträger über deren Erledigung. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner kann sich mit Anregungen oder Beschwerden an den Beirat wenden.
- die Förderung der Eingewöhnung neuer Bewohnerinnen und Bewohner in die Einrichtung; etwa durch Besuche, Gespräche, Einbindung in Veranstaltungen und entsprechende Anregungen an die Einrichtungsleitung.

Damit der Beirat diese Aufgabe wirksam wahrnehmen kann, hält er mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ständig Verbindung, z. B. in einer regelmäßigen Sprechstunde oder durch Gespräche in der Einrichtung.



MITWIRKUNG BEI ENTSCHEIDUNGEN
Der Beirat hat das Recht, in folgenden Angelegenheiten mitzuwirken:

1. Aufstellung oder Änderung der Musterverträge für Bewohnerinnen und Bewohner und der Hausordnungen
2. Maßnahmen zur Unfallverhütung
3. Änderung der Entgelte
4. Planung und Durchführung von Veranstaltungen
5. Alltags- und Freizeitgestaltung

6. Unterkunft, Betreuung und Verpflegung
7. Erweiterung, Einschränkung oder Einstellung des Einrichtungsbetriebes
8. Zusammenschluss mit einer anderen Einrichtung
9. Änderung der Art und des Zwecks der Einrichtung oder ihrer Teile
10. umfassende bauliche Veränderungen oder Instandsetzungen
11. Maßnahmen zur Förderung der Betreuungsqualität
12. Leistungs- und Qualitätsvereinbarungen mit Pflegekassen und Sozialhilfeträgern

Der Beirat muss die Wünsche und Vorstellungen der Bewohnerinnen und Bewohner kennen, um ihre Belange und Interessen vertreten zu können. Dazu stehen Beirat und Bewohnerschaft in engem Kontakt zueinander. Ein Forum dafür ist die mindestens einmal jährlich abzuhaltende Bewohnerversammlung.

Wahlkalender

- | | |
|-----------------|---|
| 6. Mai | letzter Termin zur Einreichung von Wahlvorschlägen und Kandidaturen |
| 23. Mai | Bekanntgabe und Veröffentlichung der Wahlliste |
| 30. Mai | Bewohnerversammlung mit persönlicher Vorstellung der Kandidaten |
| 11. Juni | Ausgabe der Briefwahlunterlagen |
| 26. Juni | Rückgabedatum Briefwahl |
| 27. Juni | Wahltermin |
| 28. Juni | Bekanntgabe des Wahlergebnisses |
| 2. Juli | Konstituierende Sitzung der gewählten Heimbeiratsmitglieder |
| 8. Juli | Verabschiedung des alten Heimbeirates und Begrüßung des neuen Heimbeirates im Rahmen des Sommerfestes |



Rhabarber

ROBUSTE GEMÜSESORTE

RHA BARBARUM – der Fremdling (barbaros) von den Ufern der Wolga (Rha), so nannten die alten Griechen die Pflanze, der große Heilwirkung nachgesagt wurde, deren Wurzeln aber noch viel länger zurück verfolgt werden können.

GESCHICHTE UND HERKUNFT

Rhabarber gehört zu den sehr alten Nutzpflanzen, deren Spuren sich bis nach China zurück verfolgen lassen, wo er nachweislich bereits im 3. Jahrtausend vor Christus als Heilpflanze wegen seiner abführenden Wirkung, gegen Fieber und bei Pest eingesetzt wurde. Das auch heute noch im Himalaya und Südrussland wild wachsende Gemüse führte jedoch lange ein Schattendasein mit nur regionaler Bedeutung. Erst im 18. Jahrhundert gelang dem Rhabarber langsam der Einzug in Europa. Ende des 18. Jahrhunderts wurde er erstmals in größerem Stil von einem Apotheker in Oxfordshire angebaut. Nach Deutschland kam Rhabarber noch einige Jahrzehnte später: 1840 wurde er erstmals in der Nähe von Hamburg angebaut.

IST RHABARBER EIGENTLICH OBST ODER GEMÜSE?

Viele fragen sich, ob die rot-grünen Stangen eigentlich ein Obst oder ein Gemüse sind. Orientiert man sich daran, wo die meisten Supermärkte das Nahrungsmittel einsortieren, dann liegt man tatsächlich falsch. Denn oft findet man die Rhabarber-Stangen in der Obstabteilung. Tatsächlich ist das Knöterichgewächs jedoch ein Stängelgemüse, zu dem auch Staudensellerie oder Spargel gehören.

Die Blätter des Rhabarbers sind giftig und können daher gleich auf dem Kompost entsorgt werden. Es gibt übrigens sowohl roten als auch grünen Rhabarber. Der rote enthält weniger Oxalsäure und ist daher auch milder im Geschmack.

Egal, ob rot oder grün: Rhabarber sollte generell nicht roh gegessen werden, da auch mildere Sorten immer noch genug Säure enthalten, um Bauchschmerzen zu verursachen. Der Oxalsäuregehalt steigt mit zunehmendem Wachstum der Pflanze, weshalb der 24. Juni (Johannistag) auch für den Verzehr als Stichtag gilt, nach dem die Stängel auch aus gesundheitlichen Gründen besser an der Pflanze bleiben sollten.

Apropos Oxalsäure: Den geernteten Rhabarber sollten Sie niemals in Alufolie eingewickelt aufbewahren, denn die in den Stängeln enthaltene Säure kann mit der Folie reagieren. In ein nasses Küchentuch eingewickelt hält er sich im Kühlschrank prima.

Rhabarberkompott

Bevor Sie die Gemüsestangen verarbeiten können, müssen Sie sie schälen und in grobe Stücke schneiden. Im nächsten Schritt folgt das Blanchieren. Das Wasser sollten Sie danach auf jeden Fall weggießen. Es enthält nämlich viel von der ungesunden Oxalsäure. Nun können Sie den Rhabarber einkochen.



Rhabarber einkochen

Sie benötigen im Verhältnis etwa drei Teile Rhabarber, einen Teil (oder etwas weniger) Wasser und (je nach Geschmack) einen halben Teil Zucker.

Wenn Sie Ihrem Kompott einen intensiveren Geschmack verleihen möchten, können Sie auch auf die Zugabe von Wasser verzichten, stattdessen den Zucker direkt zum geschnittenen Rhabarber geben und alles für etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Wer Kalorien sparen möchte, verwendet den Süßstoff Stevia anstatt Zucker.

Kochen Sie die Zutaten in einen Topf zusammen auf. Lassen Sie den Rhabarber so lange köcheln, bis das Kompott die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Als Nächstes füllen Sie die noch heiße Masse in sterilisierte Einmachgläser, verschließen diese und stellen sie beim Abkühlen auf den Kopf.

ZUR GESCHMACKSVERFEINERUNG KÖNNEN SIE DEN SAFT EINER ZITRONE, EINE AUSGEKRATZTE VANILLESCHOTE ODER DIE SCHALE EINER UNBEHANDELTEN ORANGE HINZUGEBEN.

Schöne Zeiten

Gefleckte Feuerlöcher AUCH BEI UNS?

Nein, er ist nicht giftig und nein, er kann auch keine Brände löschen. Wie gut, dass in den letzten Jahrhunderten viel an Irrglauben beseitigt wurde.

LEUCHTEND-GELB GEFLECKT ist der Feuersalamander gut zu erkennen und vielen bekannt. Am wohlsten fühlt sich der mit bis zu 20 cm größte heimische Schwanzlurch in feuchten Laubmischwäldern mit kühlen Quellbächen und Tümpeln.

Aber gibt es solche Kleinode der Natur überhaupt noch in unseren Breiten? Ist das Ruhrgebiet nicht längst zu schmutzig, zu verbaut, zu dicht bevölkert? Die gute Nachricht ist: Es gibt sie noch – und sie sind gar nicht weit.

Gerade mal 15 km vom Hirschkamp entfernt, im „Dreistädteck“ Herne, Castrop-Rauxel und Bochum, liegt der Herner Naturschutzpark Langeloh. In seinem in den 80er Jahren renaturierten und heute blitzsauberen Roßbach treffen sich alljährlich die gelbschwarzen Lurche, um –Achtung– ihre lebenden Jungen zur Welt zu bringen. Salamander laichen nämlich nicht, wie die Eiablage von Lurchen und Fischen im Wasser heißt, sondern es entwickeln sich binnen acht bis zehn Monaten im Mutterleib bis zu 70 kleine Salamanderlarven, die ihre Eihülle schon während der Ablage verlassen. Mit ihren lustigen Außenkiemen am Kopf fressen sie tüchtig kleine Krebstierchen, bis sie nach zwei bis drei Monaten an Land gehen und sich einen Lebensraum suchen – übrigens oft in der Nähe von Friedhöfen, wo es an Wasserstellen, lockerem Boden und Totholzhaufen meist nicht mangelt.

Aber warum dachten die Menschen im Mittelalter noch, die Hautsekrete des Feuersalamanders seien tödlich? Nun, ein Körnchen Wahrheit ist ja dran: Gegen Fressfeinde wehrt sich der fleckige Freund mithilfe seiner Drüsen an Kopfseiten und Rücken. Aus ihnen kann er Salamandrin, ein zu den Alkaloiden gehörendes Gift absondern, das zwar Räubermäuler reizen und anschwellen lassen kann, beim Menschen aber allerhöchstens zu kleineren Malessen führt.

DER NAME FEUERSALAMANDER GEHT AUF DEN ABERGLAUBEN ZURÜCK, DASS DIE GIFTIGEN HAUTSEKRETE DES SALAMANDERS IMSTANDE WÄREN, BRÄNDE ZU LÖSCHEN. DEMENTSPRECHEND WARFEN DIE MENSCHEN IM MITTELALTER DIE TIERE MASSENWEISE INS FEUER.

So richtig ernsthafte Feinde hat ein erwachsener Feuersalamander also nicht. Und wenn wir Menschen ihn lassen, kann er durchaus 20 oder 25 Jahre alt werden. Zeit genug, in der wir uns an seiner bei jedem Tier einzigartigen Fleckentracht erfreuen können.



Larve des Feuersalamanders



Mai

- 1** Tag der Arbeit
15:00 Uhr in der Aula
- 4** Maifeier mit Livemusik
15:00 Uhr in der Aula
- 7** Sitzung des Bewohner-Beirates
14:15 Uhr in der Aula
- 8** Senioren-Schuh
14:30 – 16:30 Uhr in der Aula
- 8** Die Kinder von der Kita St. Ludgerus
singen um 15:30 Uhr
- 9** Waffeln backen in allen Wohnbereichen
15:00 Uhr
- 10** Besuch der freiwilligen Feuerwehr Waltrop
Treffen 10:30 Uhr am Eingang
- 11** Livemusik mit Herrn Funke
15:00 Uhr in der Aula
- 17** Livemusik mit Herrn Backhaus
15:00 Uhr in der Aula
- 19** Livemusik mit Frau Schmitz
15:00 Uhr in der Aula
- 24** Geburtstagsfeier mit Kuchenbuffet
15:00 Uhr in der Aula
- 26** Ausflug Reibekuchenfestival
im Kleingartenverein
Treffen 10:30 Uhr am Eingang

Juni

- 1** Livemusik mit Frau Schmitz
15:00 Uhr in der Aula
- 4** Sitzung des Bewohner-Beirates
14:15 Uhr in der Aula
- 5** Service für Hörgeräteträger
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon
- 6** Waffeln backen in allen Wohnbereichen
15:00 Uhr
- 8** Livemusik mit Herrn Funke
15:30 Uhr in der Aula
- 10** Besuch des Schützenfestes Waltrop
10:00 Uhr
- 15** Livemusik mit Frau Schmitz
15:00 Uhr in der Aula
- 20** Ausflug in den Zoo
(siehe gesonderten Aushang)
- 21** Livemusik mit Herrn Backhaus
15:30 Uhr in der Aula
- 28** Geburtstagsfeier mit Kuchenbuffet
15:00 Uhr in der Aula
- 29** Livemusik mit Frau Schmitz
15:00 Uhr in der Aula

Juli

- 2** Sitzung des Bewohner-Beirates
14:15 Uhr in der Aula
- 3** Service für Hörgeräteträger
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon
- 6** Livemusik mit Frau Schmitz
15:00 Uhr in Aula
- 8** Hirschkamp-Sommerfest
14:30 Uhr – 18:00 Uhr
- 13** Livemusik mit Herrn Funke
15:00 Uhr in Aula
- 16** Ausflug zum Kleingartenverein
Treffen 14:30 Uhr am Eingang
- 18** Waffeln backen in allen Wohnbereichen
15:00 Uhr
- 19** Livemusik mit Herrn Backhaus
15:30 Uhr in der Aula
- 26** Geburtstagsfeier mit Kuchenbuffet
15:00 Uhr in der Aula
- 27** Livemusik mit Frau Schmitz
15:30 Uhr in der Aula

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN



Lachkasten

„In diesem Jahr mache ich im Urlaub mal gar nichts. Die ganze erste Woche setze ich mich nur in den Schaukelstuhl.“ „Und was machst du in der zweiten Woche?“ „Da fange ich mal gaaanz langsam mit dem Schaukeln an ...“

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Überraschungspreis! Beantworten Sie einfach die Gewinnspielfrage und geben Sie den ausgefüllten Coupon **bis 15. Juli 2018** im Sekretariat ab.

Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und benachrichtigt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

Rhabarber zählt zu

- ☐ Obst
- ☐ Gemüse
- ☐ Mineralien

Ihr Name:

Wohngruppe:

SOMMER-Rätsel

Was für ein Durcheinander!

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und schreiben Sie die richtigen Sommerwörter auf.

S O N N E N I L R L B E

B A D E S O H E

L I E G E U T S H L

S O N N E N S I C R M H

H A N D C T H U

B A D E T A S H C E L N

S O N N E N L E U B M

S A N D U G R B

S O M M E R C H E S I F R

Gewinnerin der letzten Ausgabe:

Elisabeth Freitag von Wohnbereich 3

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben ein kleines Wellness-Paket gewonnen.

