Seniorenzentrum Hirschkamp GmbH & Co. KG

Hirschkamp ECHO

04/2018

Herbstlaub
WAS MACHT DIE BLÄTTER BUNT?
Seite 6

Rotkohl
VITAMIN C FÜR KURZE TAGE
Seite 12

Herbstgedanken

© N. SCHMIDT

Ach, die bunten Blätter fallen – nun der Baum steht nackt und kahl.
Doch er trotzt der Winterkälte, denn er hat ja keine Wahl.

Muss auf seinem Platze bleiben, wenn es schneit, bei Sturm und Wind.
Doch er tut es tapfer leiden; neuer Frühling kommt bestimmt.

Hirschkamp ECHO

04/2018

Lieber Leser, liebe Leserin,

Wir haben in diesem Jahr einen wunderbaren Sommer erleben dürfen. Seit Jahrzehnten hatten wir keine so lang anhaltende Sommerzeit. Jetzt kommen wir in der Herbstzeit an und unser Haus ist schon entsprechend geschmückt.

Unser Team vom Sozialen Dienst ist bereits in der Vorbereitung unseres Martinsbasares. Am 11.11.2018 werden wir wieder in unserem Veranstaltungsraum im Erdgeschoss einen wunderschönen Tag begehen und die Angebote der Aussteller begutachten, um vielleicht das eine oder andere schöne Stück zu erwerben.
Auch unsere Bewohner bereiten die Feier vor. Seit vielen Wochen werden in den Gruppen Kekse für den Verkauf auf dem Martinsbasar hergestellt. Mit großem Eifer wird ausgerollt, ausgestochen, gebacken und probiert.

Auch im Hirschkamp kommt jetzt die gemütliche Zeit. Für unsere Bewohner werden wir in den nächsten Wochen Liederrunden und Bastelarbeiten für die beginnende Weihnachtszeit anbieten. Im November wird ein Blasorchester musikalisch auf die schöne Zeit einstimmen. Ende November beginnt der Advent und in den Wohnbereichen werden bald die Weihnachtsfeiern zur festlichen Stimmung beitragen.

Jetzt aber erst einmal viel Spaß mit dem neuen Echo.

Ihr Christian Storck

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: Andreas Kabbe, Annett Kalaba
Text: Christian Storck, Andreas Kabbe
Grafik: Altmann Marketing GmbH
Fotos: Hirschkamp, istockphoto.com

Parkfest in Waltrop

Endlich war es wieder so weit: Das Waltroper Parkfest lockte am letzten August-Wochenende Tausende von Besuchern in den Stadtpark.

Und wie in jedem Jahr besuchten wir – auf Einladung der Bürgermeisterin Nicole Moenikes – mit unseren Bewohnern dieses besondere Ereignis.

Am Freitagnachmittag konnten wir uns mit einer sehr großen Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern inklusive vieler Rollstuhlfahrer und Begleiter auf den Weg in den Moselbachpark machen.

In gemütlichem Tempo schlenderten alle an den verschiedenen Ständen auf dem weitläufigen Gelände entlang, um das vielfältige Angebot unterschiedlicher Waren und Speisen zu betrachten. Es gab reichlich Gelegenheit, einen kleinen Kauf zu tätigen oder sich am Duft von Grillgut und gebrannten Mandeln zu erfreuen.

Auf halber Wegstrecke machten wir eine Pause für einen Imbiss nach Wunsch wie Grillwurst, Pommes von frischen Kartoffeln oder gebackenen Champignons und einem frisch gezapften Bier.

Unterwegs gab es viel zu sehen und zu hören. Nachbarn und Bekannte wurden gegrüßt und leider verging die Zeit viel zu schnell. Es wurde ein schöner Nachmittag und auch Petrus blieb uns wohlgesinnt, denn es blieb trocken.

Angefüllt mit vielen Eindrücken ging es gegen Abend zum Seniorenzentrum zurück.

Dank unseren ehrenamtlichen Helfern, Angehörigen und Mitarbeitern des Sozialen Dienstes war der Ausflug an diesem Augustnachmittag ein voller Erfolg.

Oktober fest 2018

Mit einem fröhlichem „O´zapft is!“ wurde am Freitagnachmittag, dem 28. September, die Wies'n im Hirschkamp eröffnet.

Bereits einige Tage zuvor wurde die Aula des Seniorenzentrums von den Mitarbeitern des Sozialen Dienstes liebevoll herausgeputzt und bayerisch blau-weiß dekoriert.

Zur Feier kleideten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im bayerischen Stil, wobei die Lederhose natürlich nicht fehlen durfte.

Für zünftige Musik der Extraklasse sorgte die Musikgruppe Saitenwind unter der Leitung von Herrn Schaut, die mit ihren Stimmungsliedern den Festsaal in Hochstimmung versetzte.

Es wurde mitgesungen, geschunkelt, geklatscht und so manches Likörchen getrunken, um die Stimmbänder geschmeidig zu halten.

In der Pause wurden den Bewohnerinnen und Bewohnern mit Butter gefüllte Laugenbrezeln, traditionelle Weißwurst und Bockwurst serviert. So gestärkt, konnte dann kräftig weitergefeiert werden.

Später als geplant endete die gemütliche Riesengaudi, die allen Beteiligten etwas vom Wies'n-Gefühl des Münchner Originals bescherte.

Herbstlaub

Was macht die Blätter bunt?

Gelb, ocker oder sogar leuchtend rot: Der Herbst macht Wald und Flur unbeschreiblich schön bunt. Doch irgendwann werden alle Blätter braun und fallen ab. Aber warum machen die Bäume sich diese Mühe?

Dass der Herbst beginnt, erkennt man am verfärbten Laub der Bäume. Doch es ist nicht etwa eine innere Uhr, die die Pflanzen ihre Farbe wechseln lässt, sondern die sinkende Lufttemperatur.

Ausgelöst wird das Farbspiel der Blätter nämlich durch die Witterungsänderungen im Übergang vom Sommer zum Herbst. Die schönsten bunten Blätter gibt's bei niedrigen Temperaturen in der Nacht und hohen am Tag sowie intensiver Sonneneinstrahlung. Zudem lösen die kürzeren Tage und geringen Temperaturen in den Gehölzen die Umwandlung von Stärke in Zucker aus, um die Frosthärte der Bäume zu erhöhen. Ist es sehr trocken wie in diesem Sommer, können die Blätter mehrere Wochen früher fallen als üblich.

Carotine und Anthocyane statt grünes Chlorophyll

Blätter haben immer verschiedene Farbstoffe in sich. Man sieht sie im Sommer nur nicht alle. Dann überlagert nämlich das grüne Chlorophyll die gelben bis rötlichen Farbstoffe. Im Herbst aber wird das Chlorophyll abgebaut und seine Bestandteile wandern in Stamm und Äste. Dann ist die Bühne frei für andere Farbstoffe wie Carotine, Xanthophylle und Anthocyane. Letztere bilden sich sogar erst im Herbst durch chemische Umwandlungsprozesse in den absterbenden Blättern. Anthocyane können den Zellsaft tiefrot färben. Karotinoide sorgen für strahlendes Gelb.

Hotel für Tiere: Blätter liegen lassen!

Rund 30.000 Blätter hat ein durchschnittlicher Baum in unseren Breiten – und jetzt im Herbst segelt eins nach dem anderen auf den Boden. Doch Laub bedeutet auch Lebensraum für viele Tiere.

Das Laub macht die Fußwege und Straßen rutschig; als dicke Schicht nimmt es dem Rasen die Luft. „Manche Menschen sehen Laub als Problem", stellt Martin Hänsel vom Bund Naturschutz fest: „Dabei ist es Lebensraum für unzählige Tiere und die Grundlage für alles Leben in Gärten und Parks. Da erstehen ganze Universen an Leben, die wir aus Unkenntnis zerstören." Naturschützer appellieren eindringlich, nicht jede Grünfläche komplett aufzuräumen, sondern Laub auch mal liegen zu lassen, um den vielfältigen Tieren von Würmern über Insekten bis hin zu Säugetieren und Vögeln Schutz und Futterquellen zu bieten.

So richtig wild wird Martin Hänsel aber, wenn es um Laubbläser geht: „Während man mit dem Rechen Blätter liegen lässt, die vielleicht der Wind zusammenbläst, jagt man mit dem Laubbläser noch dem letzten Blatt hinterher. Neben unerträglichem Lärm und dem ständigen Rütteln am Skelett des Benutzers werden auch Pilzsporen und Keime, die normalerweise am Boden bleiben, hochgewirbelt. Das belastet die Atemwege massiv. Dazu kommt eine Abgasbelastung. Oft werden die Blätter auch noch eingesaugt und schön zerhäckselt. Dabei sterben dann auch all die kleinen Lebewesen, die aus dem Laub guten Humus machen."

Und was lernen wir daraus? Einfach wieder zur Harke greifen und auch mal `was liegen lassen!

Laubbläser – nein danke!

Grillnachmittage in unseren Wohnbereichen

Im August dieses Jahres standen wieder unsere Grillnachmittage für die einzelnen Wohnbereiche auf dem Programm. Aufgrund der extremen Wetterlage mit Temperaturen von über 30 Grad fanden sie eine Woche später statt als ursprünglich angekündigt.

Wir hatten Glück: Das Wetter spielte mit und bescherte uns recht angenehme Temperaturen; und abgesehen von ein paar vereinzelten Regentropfen am ersten Tag, die der guten Stimmung jedoch nichts anhaben konnten, waren die aufeinanderfolgenden Grillfeste unserer drei Wohnbereiche ein voller Erfolg.

So lockte der Duft vom Grillgut auch fast alle Bewohner der verschiedenen Wohnbereiche nach draußen. Grill-Meister Sigfried Harde erfüllte alle Teilnehmerwünsche – ob Nackensteak, Wurst oder eine Scheibe geröstetes Brot, alle wurden zufriedengestellt.

Natürlich waren auch die Angehörigen unserer Bewohnerinnen und Bewohner mit dabei. Es wurde lecker gegessen und getrunken, viel erzählt und gelacht, und so war dann auch so manches „Wehwehchen" schnell vergessen.

Unser Fazit: Es waren schöne Nachmittage, und auch im kommenden Jahr sind alle Bewohner und Angehörige wieder herzlich eingeladen zum Grillfest der Wohnbereiche.

Besuch des Kleingärtnervereins

Am Montag, dem 23. August, folgten wir der freundlichen Einladung der Vorsitzenden des Frauenvereins, Frau Schmidt, zu einer gemütlichen Kaffeerunde in die Kleingartenanlage der Stadt Waltrop.

In dem liebevoll eingedeckten Vereinsraum durften wir Platz nehmen und wurden mit herrlichen selbst gebackenen Torten und köstlich duftendem Kaffee bewirtet. Da die Tortenvariationen so üppig und so lecker waren, wurde gern auch noch ein zweites Stück verzehrt.

Im Anschluss an das Kaffeetrinken wurden viele Lieder gesungen und die Gastgeberin begleitete den Sangesreigen mit der Gitarre.

Bei schönstem Sommerwetter machten alle zusammen noch einen Spaziergang durch die Blütenpracht der Kleingartenanlage, bevor es am späten Nachmittag wieder zurück zum Hirschkamp ging.

Rotkohl

Vitamin C für kurze Tage

Wie alle Kohlsorten stammt auch der Rotkohl vom Wildkohl ab, der an den Küsten Südenglands, Irlands und Frankreichs zu Hause ist. Heute wächst Wildkohl noch auf Helgoland.

Zunächst wurden aus dem Wildkohl die einfachen Blattkohl-Arten wie der Grünkohl kultiviert. Schon die alten Griechen und Römer bauten 14 verschiedene Kohlsorten an. Den ersten Kopfkohl züchtete man im Mittelalter; in den folgenden Jahrzehnten erweiterte sich das Sortenspektrum erheblich. Der Rotkohl wird in den Schriften Hildegard von Bingens zum ersten Mal im 12. Jahrhundert als „Rubeae caules" erwähnt.
Lange Zeit war er ein fester Bestandteil der Ernährung der ärmeren Bevölkerung Mitteleuropas, da er ein verhältnismäßig günstiges und sehr lagerfähiges Gemüse ist, das besonders im Winter für die Versorgung mit Vitamin C sorgte und sogar als Heilmittel gegen Pest, Furunkel und Asthma galt.
Fakt ist, dass Rotkohl nicht nur lange satt macht, sondern auch eine träge Verdauung wieder auf Trab bringt. Seine sekundären Pflanzenstoffe schützen die Zellen – das beugt Krebs vor und verzögert den Alterungsprozess.
Mit den Gewächshäusern und dem zunehmenden Gemüse-Import aus wärmeren Ländern ist der Rotkohl vom Speisezettel vieler Menschen fast völlig verschwunden. Schade, denn er ist ein herrlich regionales und leckeres Gemüse: Im schleswig-holsteinischen Dithmarschen und im Norden NRWs finden sich die größten zusammenhängenden Anbaugebiete Europas. Dort wird Rotkohl von Juni bis Dezember geerntet – schmeckt uns aber in Herbst und Winter zu Braten oder Wildgerichten am besten.

Übrigens: Die rot-blaue Farbe der auch Blaukraut genannten Köpfe wird durch Anthocyan erzeugt, das auch das Herbstlaub so schön rot einfärbt. Und das ändert je nach Zubereitung seine Farbe – mit sauren Zutaten wie Essig wird das Gemüse eher rot, mit Zucker oder Apfelsaft zubereitet nimmt es eine bläuliche Farbe an.

Rotkohl beugt Krebs vor und verzögert den Alterungsprozess

Rotkohlsuppe

Zutaten

- 1 Kopf Rotkohl, fein gehobelt
- 2 El Butterschmalz
- 1 El Apfelkraut oder Rübensirup
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- Lebkuchengewürz
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 El Mehl
- 125 ml süße Sahne
- 1 El Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 El Schnittlauch in Röllchen

Zubereitung

1 Die gewürfelten Zwiebeln in heißem Butterschmalz bei schwacher Hitze glasig braten, den fein gehobelten Rotkohl, den Sirup, Salz & Pfeffer und das Lebkuchengewürz zugeben, die Brühe angießen und aufkochen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen. Das Mehl mit 4 EL Wasser oder Brühe glatt rühren (oder eine Butter-Mehl-Kugel in die Suppe geben), erneut aufkochen und zugedeckt weitere 5 Min. garen. Wer mag, kann die Suppe noch pürieren.

2 Die Sahne untermischen, mit Salz & Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Dazu passen auch Grießklößchen wunderbar!

November

2 **Livemusik mit Frau Schmitz**
15:00 Uhr in der Aula

6 **Service für Hörgeräteträger**
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon

9 **Livemusik mit Herrn Funke**
15:00 Uhr in der Aula

11 **Martinsmarkt**
14:00 – 17:00 Uhr im Hirschkamp

14 **Plätzchen backen in allen Wohnbereichen**
15:00 Uhr

15 **Livemusik mit Herrn Backhaus**
15:30 Uhr in der Aula

19 **Sitzung des Bewohner-Beirates**
14:00 Uhr · Verwaltung

21 **Wunschkochen in den Wohnbereichen**
15:30 Uhr

23 **Ökumenischer Gottesdienst mit Gedenken an die Verstorbenen**
10:30 Uhr in der Aula

Livemusik mit Frau Schmitz
15:00 Uhr in der Aula

27 **Plätzchen backen in allen Wohnbereichen**
15:00 Uhr

28 **Geburtstagsfeier mit Kuchenbuffet**
15:00 Uhr in der Aula

Dezember

2 **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

6 **Der Nikolaus kommt**
15:30 Uhr

9 **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

10 **Weihnachtsfeier** · Wohnbereich 1

11 **Weihnachtsfeier** · Wohnbereich 2

12 **Weihnachtsfeier** · Wohnbereich 3

13 **Weihnachtsmusik mit Herrn Backhaus (Akkordeon)** · 15:30 Uhr in der Aula

15 **Konzert des Schubert-Kammerchors**
15:30 Uhr in der Aula

16 **Advents-Bingo**
15:30 Uhr in der Aula

17 **Sitzung des Bewohner-Beirates**
14:15 Uhr im kleinen Wohnzimmer WB2

21 **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

23 **Konzert mit Herrn Sergej Nossow (Balalaika-Solist)** · 15:30 Uhr in der Aula

24 **Heiligabend mit Bescherung**
15:30 Uhr in der Aula

25 **Weihnachts-Bingo**
15:30 Uhr in der Aula

27 **Livemusik mit Herrn Backhaus (Akkordeon)** · 15:30 Uhr in der Aula

31 **Silvester-Veranstaltung**
15:30 Uhr in der Aula

Januar

1 **Jahresrückblick mit Sektempfang**
15:30 Uhr in der Aula

4 **Livemusik mit Frau Schmitz**
15:30 Uhr in der Aula

5 **Die Sternsinger kommen**

7 **Sitzung des Bewohner-Beirates**
14:15 Uhr Raum 224 · Wohnbereich 2

8 **Service für Hörgeräteträger**
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon

11 **Livemusik mit Herrn Funke (Gitarre)**
15:00 Uhr in der Aula

16 **Waffeln backen in allen Wohnbereichen**
14:30 Uhr

17 **Livemusik mit Herrn Backhaus (Akkordeon)** · 15:30 Uhr in der Aula

23 **Wunschkochen in allen Wohnbereichen**
15:30 Uhr

25 **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

31 **Monatliche Geburtstagsfeier**
15:00 Uhr in der Aula

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

Gute Unterhaltung!

Herbstlicher Wortwechsel

Jede Jahreszeit hat ihre Eigenheiten. Bei uns im Hirschkamp-Echo hat der Herbst sogar eigene Wörter. Kennen Sie ihre Bedeutung und können Sie sie übersetzen?

Der HEUL schüttelt die SCHMECKER vom Baum. Sie fallen ins GRÜNFELL. Dort wartet der PIEKSER schon auf sie. Er muss im BUNTMACHER viel fressen, damit er rund und fett wird, denn nur so kann er den kalten KLIRR im RASCHELHAUFEN überleben. Das ROTFELL springt eifrig von Ast zu Ast. Es sucht KNACKER, ECKIES und HÜTCHEN. Alles kommt in sein Versteck zwischen den SAUGERN einer alten Eiche – als Vorrat für den Klirr. An einem warmen, GELBSCHEINIGEN Klirrtag verlässt das Rotfell manchmal sein Nest. Dann sucht es seine Knacker, Eckies und Hütchen, um seinen KNURR zu stillen.

- Heul
- Schmecker
- Grünfell
- Piekser
- Buntmacher
- Klirr
- Knacker
- Eckies
- Hütchen
- Sauger
- gelbscheinig
- Knurr

Gewinnerin der letzten Ausgabe:
Günter Dahm von Wohnbereich 3

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben einen Gutschein für Curry Heini gewonnen.

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Überraschungspreis! Beantworten Sie einfach die Gewinnspielfrage und geben Sie den ausgefüllten Coupon **bis 15. Januar 2019** im Sekretariat ab. Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

Welchem Farbstoff verdanken Herbstlaub und Rotkohl ihre bläulich-rote Farbe?

- ◯ Antichrist
- ◯ Antithese
- ◯ Anthocyan

Ihr Name: .....

Wohngruppe: .....