

Hirschkamp ECHO

02/2020

Der Wolf
HEIMKEHR NACH
150 JAHREN
Seite 4

Muttertag
IM HIRSCHKAMP
Seite 6

Der Schmetterling

Es war einmal ein buntes Ding
ein so genannter Schmetterling.
Der flog wie alle Falter
recht sorglos für sein Alter.
Er nippte hier – er nippte dort
und war er satt, so flog er fort.

Flog zu den Hyazinthen
und schaute nicht nach hinten.
So kam's, dass dieser Schmetterling
verwundert war, als man ihn fing.

(HEINZ ERHARDT)

Liebe Leserinnen und Leser,

WIR HABEN DIE CORONA-WELLE IM HIRSCHKAMP MIT BRAVOUR GEMEISTERT.

Der Ausbruch im Seniorenzentrum begann am 17. April. Insgesamt wurden seitdem 20 Bewohnerinnen und Bewohner sowie 14 Mitarbeiter positiv auf Corona getestet. Alle Mitarbeiter, auch die nicht positiven, befanden sich während des Ausbruches in häuslicher Quarantäne. Jedoch durften die nicht positiv getesteten Mitarbeiter während dieser Zeit noch arbeiten. Infizierte Mitarbeiter und Bewohner hatten nur leichte oder gar keine Symptome. Diese Zeit war für alle Bewohner, Mitarbeiter und Angehörigen belastend, aber zum Glück haben alle die letzten vier Wochen gut verkräftet.

Mit dem Ärztenetzwerk Ostvest e.V. erarbeiteten wir Hygienemaßnahmen, um Infektionsketten zu unterbrechen und Neuansteckungen zu vermeiden. Zwar waren die Fallzahlen zu Beginn des Ausbruches erschreckend, aber durch einen Kraftakt aller Mitarbeiter sowie Andreas Lux als Pandemiearzt und Dr. Felix Gahlen, der die regelmäßigen Testungen bei den Bewohnern und Mitarbeitern vornahm, konnte Schlimmeres verhindert werden.

Seit dem 30. April gab es keine Neuinfizierungen, so dass jetzt die Quarantänemaßnahmen sukzessive gelockert werden.

Ab dem 19. Mai sind endlich auch wieder Besuche von Angehörigen möglich – allerdings nur nach Terminvereinbarung. Um eine erneute Einschleppung des Coronavirus zu vermeiden, finden sie nicht direkt im Seniorenzentrum statt, sondern im benachbarten Hirschkamp-Café, das für die Öffentlichkeit weiterhin geschlossen bleibt.

Geschäftsführerin Ursula Eskes und ich bedanken uns bei allen Mitarbeitern, Angehörigen und Bewohnern sowie dem Ärztenetzwerk Ostvest e.V. für den Kraftakt der letzten Wochen (s. Seite 15).

Alle haben einen kühlen Kopf bewahrt und sämtliche Kräfte mobilisiert, um die Corona-Welle unbeschadet zu überstehen.

Tayfun Türk

Einrichtungsleitung



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
Mitarbeit: Andreas Kabbe, Ines Mengerinhausen
Text: Andreas Kabbe, Ines Mengerinhausen
Grafik: Altmann Marketing GmbH
Fotos: Hirschkamp, istockphoto.com



Zuspruch und Anteilnahme IN DER KRISE

Auch und gerade in Zeiten von Corona gibt es viel wohlwollende Aufmerksamkeit für unsere Bewohner.

Uns erreichen zahlreiche Briefe von Schülern der verschiedenen Schulzweige, die sich Gedanken darüber machen, wie es jetzt wohl den Senioren ergeht. Sie hatten erfahren, dass die ja für einige Wochen die Einrichtung gar nicht verlassen und zu allem Übel nicht einmal Besuch von ihren Angehörigen bekommen konnten.

Die Schüler ihrerseits berichteten von ihrer häuslichen Situation ohne Schulbesuche und Spielkameraden und wünschten sich ein schnelles Ende der Corona-Beschränkungen.

Unsere Bewohner haben sich jedenfalls sehr über die Schülerpost gefreut, und alle Absender erhielten natürlich auch einen Antwortbrief.

Die Damen der SPD Waltrop dankten den Mitarbeitern in der Pflege für ihren täglichen engagierten Einsatz in der Krisensituation mit süßen Präsenten. Herzlichen Dank zurück!

Am Muttertag brachten die Damen der CDU Waltrop Grußkarten für unsere Bewohner. Auch dafür ein herzliches Dankeschön!

Die Waltroper Pizzeria „Tutto Bene“ sorgte mit Gratis-Pizza und leckeren Pizzabrötchen mit Kräuterbutter für das leibliche Wohl der Pflegemitarbeiter.

Ein kleiner Lichtblick in einer Zeit ohne persönliche Angehörigenkontakte war die Möglichkeit, via Skype Kontakt aufzunehmen, worüber sich einige Bewohnerinnen und Bewohner sehr gefreut haben. Nicht nur ein Gespräch am Telefon zu führen, sondern die Lieben tatsächlich auch „live“ zu sehen, war für Bewohner und auch Angehörige ein besonderes Erlebnis.



Der Wolf

HEIMKEHR NACH 150 JAHREN

Anderthalb Jahrhunderte war er in Deutschland ausgerottet, jetzt kehrt er langsam zurück. Im Jahr 2000 wurden die ersten Wolfswelpen in der Oberlausitz geboren; mittlerweile gibt es über 70 Rudel in fast allen Bundesländern.

Doch nicht überall ist der Wolf willkommen: Ängste und Vorurteile machen es ihm schwer; immer wieder werden Wölfe illegal abgeschossen oder Opfer des Straßenverkehrs. Dabei sind Wölfe äußerst vorsichtig und meiden den Menschen gewöhnlich. Sie jagen in ihren großen Revieren Rehe, Hirsche und Wildschweine. Schafe reißen sie nur in Einzelfällen – was mit einfachen Schutzmaßnahmen wie Elektrozäunen oder Schutzhunden einfach zu verhindern wäre. Wird trotzdem mal ein Schaf gerissen, erstattet das Land den wirtschaftlichen Schaden.

MITTELALTERLICHE MYTHEN?

Als Motiv in Mythologie, Sagen und Märchen vieler Völker spielt der Wolf eine zentrale Rolle. Solche in Nordeuropa und Amerika, die von der Jagd lebten, sahen in ihm einen ebenbürtigen oder überlegenen Konkurrenten, dessen Ausdauer und Geschick man bewunderte. Krieger identifizierten sich mit dem Wolf; daran erinnern Vornamen wie Wolf, Adolf oder Rudolf, Wolfram oder Wolfgang.

Die Gründer des alten Rom, die Zwillinge Romulus und Remus, sollen gar von einer Wölfin gesäugt und aufgezogen worden sein. Allerdings beruht diese Geschichte auf einem Missverständnis: „Lupa“ bedeutet im Lateinischen sowohl Wölfin als auch Hure. Ursprünglich war damit Larentia, die leichtlebige Gattin des Hirten Faustulus gemeint, der das Brüderpaar aufgezogen hatte.

Schon in der griechischen Antike war der Werwolfmythos, also die Verwandlung eines Menschen in einen Wolf, verbreitet. Seine Hochzeit hatte er jedoch im Europa des 13. bis 17. Jahrhunderts. Auch hier sind wohl falsch verstandene Berichte schamanischer Riten und tollwütiger Tiere Ursache für die Entstehung dieser Sage.

FAKT IST HINGEGEN: Der Wolf hat bei uns nur dann eine Chance, wenn er als Wildtier akzeptiert wird. Als solches hilft er, ein gesundes Gleichgewicht der Tierarten im Wald einzustellen. Klar, dass ihn das bei einigen Jägern nicht sehr beliebt macht. Zum Glück liegt den allermeisten Jägern das Wohl von Wald & Wild am Herzen und sie reagieren vernünftig auf den Heimkehrer. Als Spaziergänger oder Pilzsammler müssen wir jedenfalls keine Angst vorm großen, bösen Wolf haben. Der ist nämlich längst weg, bevor wir ihn zu Gesicht bekommen.

MEISTER IN AUSDAUER
& GESCHICKLICHKEIT





Glückliche Gesichter AUCH OHNE BESUCH

Kurz vor dem Muttertag am 10. Mai war die Stimmung unserer Bewohnern im Seniorenzentrum Hirschkamp verständlicherweise etwas betrübt.

Denn was viele Menschen in Zeiten von Corona am meisten vermissen, sind echte Begegnungen mit anderen Menschen. In den letzten Wochen war die Isolation für die Bewohner von Alten- und Pflegeheimen besonders groß. Passend zum Muttertag wurden in NRW die Besuchsbeschränkungen gelockert, allerdings leider noch nicht für unsere Einrichtung.

Die Infektionszahlen waren zwar rückläufig, aber einige Bewohner waren noch infiziert und daher galt für uns weiterhin ein Kontaktverbot.

Zum Glück reagierten unsere Bewohner und ihre Angehörigen mit Verständnis. Töchter und Söhne ließen es sich dennoch nicht nehmen, Blumen, Pralinen, Karten und Briefe im Hirschkamp abzugeben – und die Mitarbeiter vom sozialen Dienst durften die schönen Aufmerksamkeiten an die Bewohner verteilen.

Die Freude war riesengroß und es glitzerte die eine oder andere Freudenträne ...

Wiederssehen MACHT FREUDE.

Lange, sehr lange haben Bewohner und Angehörige auf diesen Tag warten müssen: Das erste Wiedersehen im Cafe Hirschkamp nach den Lockerungen der Corona-Maßnahmen.

Nach einer vorherigen Besuchsanmeldung, Registrierung und einem Kurzscreening konnten unter Einhaltung der Hygienevorschriften und des Mindestabstands am 12. Mai endlich wieder Angehörige zu Besuch kommen.

Begleitet wurden die Besuche von Mitarbeitern des sozialen Dienstes. Zu Beginn war es für alle Beteiligten ein komisches Gefühl und noch etwas fremd. Doch am Ende überwog die Wiedersehensfreude.

Unsere Zwischenbilanz ist äußerst positiv: Die Umsetzung der Besuchsregelung hat sehr gut geklappt und die Angehörigen haben sehr verständnisvoll auf die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen reagiert.

Wir wünschen uns alle, dass wir möglichst schnell auf weitere Lockerungen und noch mehr Normalität hoffen dürfen.



Gut, dass Papier bekanntlich geduldig ist. So können wir die Besuchspaare im Hirschkamp-Café wenigstens als Foto hier im Echo ganz nah zusammenbringen.



Radieschen

SCHARFMACHER MIT ROTEN BÄCKCHEN

Was die kleinen Schwestern des Rettichs in der Küche und in Sachen Gesundheit so alles können, das glauben Sie kaum. Die zauberhaften Leuchtkugeln haben es nämlich wortwörtlich in sich. Aber der Reihe nach.

FAMILIENBANDE – WOHER DAS RADIESCHEN STAMMT

Seinen Namen verdankt das Radieschen dem lateinischen Wort radix (Wurzel), ist aber keine. Es wächst zwar unter der Erde, aber als sogenannte Speicherknolle, an die sich erst die dünne Wurzel anschließt. Das Radieschen gehört der Gattung der Rettiche aus der Familie der Kreuzblütengewächse an, wie auch Brokkoli, Rosenkohl und Co. Schon vor Tausenden von Jahren fanden Rettiche als Lebensmittel und Heilpflanzen Erwähnung.

GEHEIMWAFFE GEGEN PILZE & BAKTERIEN

Der Volksmund weiss: Was scharf schmeckt, ist gesund. Beim Radieschen sind die Senföle für die Schärfe zuständig. Sie wirken antibiotisch und antioxidativ – gut z.B. bei Atemwegserkrankungen. Viele Studien haben gezeigt, dass Senföle vor Entzündungen und Krankheitserregern wie Bakterien und Pilzen schützen sowie Magen- und Blasenkrebs vorbeugen können.

ROT = GESUND: Die roten Farbstoffe (sogenannte Anthocyane, die auch das Herbstlaub färben) kommen den Augen und Nerven zugute, wirken entzündungshemmend und schützen so vor Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs.

SCHLANKMACHER MIT VITAMINEN

Frische Radieschen bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und sind mit ihren 15 kcal pro 100 g ein sehr kalorienarmer Snack. Die kleinen Knacker eignen sich somit wunderbar, um anstelle von Chips & Co. einen schönen Fernsehabend zu verschärfen.

Über 20 Vitamine und Mineralstoffe gönnt man sich mit Radieschen: u. a. Vitamin K (wichtig für die Knochenbildung, Blutgefäße und -gerinnung), Vitamin C (Immunsystem), Vitamin B9 (Folsäure; braucht man zur Bildung der Glückshormone Serotonin, Noradrenalin und Dopamin), Eisen (zellbildendes Spurenelement, essentiell für den Sauerstofftransport der roten Blutkörperchen), Kalium (stärkt Nervensystem, Muskelfasern und Herz) und Kupfer (wirkt entzündungshemmend).

AM LIEBSTEN ROH: WÜRZIGE SCHÄRFE IN DER KÜCHE

Radieschen haben den Vorteil, dass sie am liebsten roh gegessen werden – mit ihrer pfeffrigen Note ideale Salatzutat, perfekt auf einer Scheibe Vollkornbrot. So kann bei den wertvollen Inhaltsstoffe aus dem Vollen geschöpft werden.

Frühsommer-Frischkäse

LECKERER BROTAUFSTRICH ODER DIP

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

1 PCK. FRISCHKÄSE
1 BUND RADIESCHEN
1 BUND SCHNITTLAUCH
1/2 TL SALZ

Zubereitung

- Die Radieschen in kleine Würfel und den Schnittlauch in kurze Röllchen schneiden. Frischkäse und Salz dazugeben und alles mit einer Gabel vermischen.

Schmeckt noch besser, wenn es vor dem Servieren 2 – 3 Stunden im Kühlschrank ruht. Mit 2 oder 3 Radieschen und ein paar Schnittlauchröllchen dekorieren. Zu frischem Baguette oder zu Crackern und Gemüsesticks servieren.



Schöne Zeiten

Das Glück ist oft flüchtig. Es scheint sich immer gerade dann in Luft aufzulösen, wenn man es gerade bemerkt hat. Aber man kann es auch gezielt in sein Leben holen, sagen Experten. Kleine Glücksgefühle selber schaffen – schnell und einfach: Hier kommt unsere Anleitung.

Als erstes gehen Sie heute schön früh schlafen. DIE RICHTIGE MENGE SCHLAF sorgt nämlich dafür, dass wir weniger anfällig für negative Gefühle und Erinnerungen sind. Aber nicht zu viel: Menschen über 65 Jahren sind mit rund **6 Stunden Schlaf** vollkommen ausgeruht. Bei mehr steigt das Risiko für Diabetes und Übergewicht.

Und dann heißt es: Raus an die FRISCHE LUFT. Das muss kein Gewaltmarsch sein – schon 20 Minuten auf dem Balkon verbessern die Laune.

Am besten, wenn jetzt noch die Sonne scheint. TAGESLICHT macht uns glücklich wie ein Eisbecher mit Sahne, denn es bringt den Körper dazu, Glückshormone auszuschütten. Serotonin heißt der Stoff, den unser Körper ausschüttet, wenn unsere Augen Helligkeit wahrnehmen. Und dieses Glückshormon macht uns munter und energiegeladen.

IMMER SCHÖN LÄCHELN: Dieser Tipp lässt sich wunderbar beim Umgang mit Mitbewohnern und Personal praktizieren. Wer freundlich lächelt und anderen hilft, schlägt gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Gezieltes Lächeln wirkt sogar schmerzlindernd; und zwei Stunden pro Woche, in denen man anderen hilft, machen Forschern zufolge glücklicher als vieles, das man sich mit Geld kauft.

Und es gibt noch mehr „Kleinigkeiten“, auf die man oft selbst nicht kommt: So ist erwiesen, dass die Vorfreude bei der Planung einer Aktivität, die gedankliche Beschäftigung mit schönen Ereignissen oft für bessere Laune sorgt als sie selbst. Auch „danke“ sagen zu können, ist ein effektives Mittel gegen negative Gefühle, denn: Wir können nicht gleichzeitig wütend und glücklich sein.

AKTIV SEIN!

Bewegung, Bewegung – und wenn es nur ein paar Minuten sind – gilt als eines der besten Mittel, um das Wohlbefinden zu steigern und Depressionen zu mindern. Und wenn man in Zeiten von Corona in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, kann man es mit einer Runde Meditation probieren. Das verbessert die Konzentration und entspannt. Wer sich mit Meditation nicht anfreunden kann, sollte sich zumindest entspannen – und dann gleich mit Punkt eins weitermachen.

Es werde Licht!

ÜBER DIE SONNE UND ANDERE GLÜCKLICHMACHER.

SCHLAFEN



LACHEN



FRISCHE LUFT



KiJuPa-Engel

BASTELN SCHUTZENGEL

Das Kinder- und Jugendparlaments der Stadt Waltrop setzt sich seit 2001 für alle Kinder und Jugendlichen in Waltrop ein, fördert das Verhältnis zwischen verschiedenen Nationalitäten, Kulturen und Religionen und trägt zur politischen Aufklärung und Erziehung bei.

Und jetzt haben sich die engagierten Mitglieder des KiJuPa Waltrop eine tolle Aktion überlegt, um unseren Senioren in der schweren Corona-Phase ein kleines Stück Hoffnung zu geben:

Da die Bewohner keinen Besuch empfangen konnten, bastelten sie entzückende kleine Schutzengel aus bunter Pappe. Die wurden dann als Hoffnungsträger von den „KiJuPa-Engeln“ Lena und Isabell an Pflegedienstleiter Carsten Broz übergeben, der sie dankend entgegennahm und mit seinem Team an die Bewohner verteilte.

Wir bedanken uns ganz herzlich für diese wirklich tolle Aktion. Ihr habt uns allen mit den Engeln eine Riesenfreude bereitet – und Schutz und Glück haben sie uns auch gebracht. DANKE!



SO SEHEN SIEGER AUS!

Wir haben's geschafft – alle sind aus der Corona-Krise wohlbehalten hervorgegangen. Und wer hat's gemacht?

Klar: Die Mitarbeiter, unsere Alten- und Krankenpflegerinnen und -pfleger, Pflegehilfskräfte, Auszubildende in der Altenpflege und Mitarbeiter im sozialen Dienst; aber auch alle Kollegen in den Service-Bereichen Küche, Reinigung, Wäscherei, Café, Verwaltung und Haustechnik.

Klar ist aber auch: Ohne so unglaublich verständnisvolle, vernünftige und verantwortungsbewusste Bewohnerinnen und Bewohner, Verwandte und Angehörige wäre das unmöglich gewesen.

Wir sagen ganz laut
„DANKE“!



Lachkasten

Ein Wolfshund und ein Ameisenbär begegnen sich. Fragt der Ameisenbär: „Was bist du denn für ein Tier?“ „Ich bin ein Wolfshund. Mein Vater ist ein Wolf und meine Mutter ist ein Hund. Und du?“ „Ich bin ein Ameisenbär.“ „Ach komm, das glaubst du doch selbst nicht!“

Rätsel: BUNTE RUDEL

Wölfe haben klare Reviere und verschiedene Rudel laufen sich nur ungern über den Weg. Können Sie die farblich passenden Paare mit Linien so verbinden, dass sie sich nicht berühren?



Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Überraschungspreis! Beantworten Sie einfach die Gewinnspielfrage und geben Sie den ausgefüllten Coupon bis 15. August 2020 im Sekretariat ab. Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

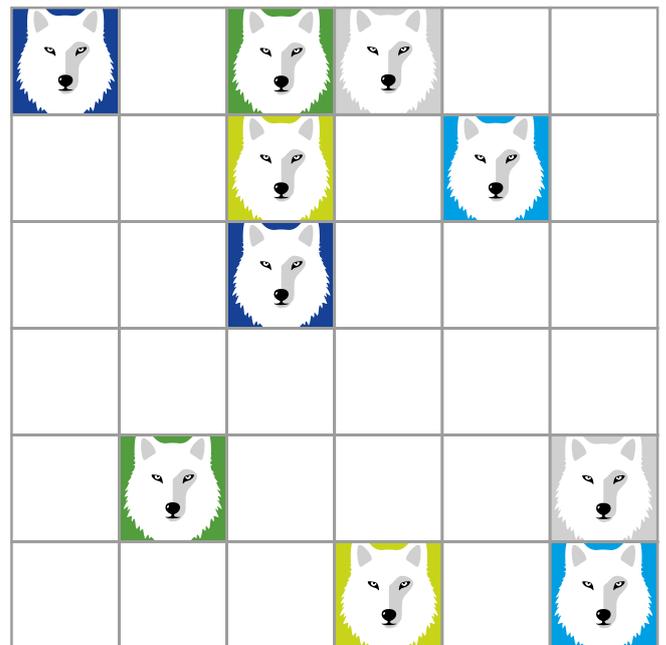
GEWINNSPIELFRAGE

Wie wird der Wolf im Märchen auch genannt?

- Meister Petz
- Adebar
- Isegrim

Ihr Name:

Wohngruppe:



Gewinner der letzten Ausgabe:

Hans Eberhard Wölk von Wohnbereich 3

Es wartet ein Überraschungspaket auf Sie. Herzlichen Glückwunsch!

