

Hirschkamp ECHO 03/2020

Liebe Jeserinnen und Jeser,

DER HERBST STEHT VOR DER TÜR!

Eigentlich sollten auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Veranstaltungen, Ausflüge und Aktionen für die Bewohner stattfinden. Doch die Corona-Pandemie hat uns allen einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Insofern ist dieses Jahr ein ganz besonderes:

Im Frühjahr hat uns die Corona-Welle voll erwischt, die wir gemeinsam toll gemeistert haben. Viele Einschränkungen mussten wir über uns ergehen lassen, wie z.B das Besuchsverbot für Angehörige und Besucher, was für viele sehr schwer war. Leider dürfen auch weiterhin keine Großveranstaltungen stattfinden.

So langsam kommt dennoch wieder etwas Normalität ins Leben, wenn auch mit einigen Einschränkungen. Terminvereinbarte Besuche sind wieder erlaubt, Kleingruppen und Veranstaltungen mit Abstand sind auch wieder möglich. Angehörige dürfen mit Bewohnern spazieren gehen. Zwar besteht auch weiterhin eine Quarantänepflicht für Krankenhausrückkehrer, die wir aber verkürzen, indem eine zusätzliche Testung durchgeführt wird.



Es wird sicher noch eine Weile dauern, bis Normalität einkehrt. Wir werden aber die Lage weiter genau beobachten und uns nach den Vorgaben der Behörden richten, damit Sie alle so sicher wie möglich sind.

Ich wünsche uns, dass alle gesund durch den Herbst kommen werden und freue mich auf viele weitere Tage und Erlebnisse mit Ihnen.

layfun 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 Mengeringhausen

<u>Fext:</u> Andreas Kabbe, Ines Mengeringhausen

Grafik: Altmann Marketing GmbH Fotos: Hirschkamp, istockphoto.com



Die Idee zu unserem mobilen Kiosk entstand nach der Corona-Welle bei uns im Hirschkamp.

Da wir nicht mehr wie gewohnt jeden Mittwoch unseren Marktgang machen konnten, hat das Team vom sozialen Dienst sich überlegt, wie sie es trotzdem möglich machen können, dass niemand auf ein paar süße oder auch herzhafte Leckereien verzichten muss.

Kurzerhand wurde mit der Küche unseres Hauses gesprochen und erfragt, ob es möglich sei, diverse Süßigkeiten und Chips einzukaufen. Überhaupt kein Problem für das Küchenteam – schon wenige Tage später war bereits die erste große Ladung an tollen Leckereien geliefert.

Chips & Flips, Salzgebäck, viele verschiedene Sorten Schokolade, Kekse, Weingummi: Für jeden Geschmack war etwas dabei. Der Verkauf wurde sehr gut angenommen und einige unserer Bewohner haben ihn den "süßen Wagen" getauft. Mittlerweile wird er jeden Mittwoch schon sehnsüchtig erwartet …

Hirschkamp ECHO 03/2020

Eins ist jetzt schon sicher: Alle wollen ihn auch NACH der Corona-Pandemie behalten!



Fit durch den Herbst

Wenn die Tage allmählich kürzer werden, brauchen wir vor allem zwei Dinge: ein starkes Immunsystem, um ohne grippalen Infekt durch die kalte Jahreszeit zu kommen, und ein Mittel gegen den "November-Blues", der uns bei grauem Nieselwetter die Stimmung vermiest. Häufig hilft das eine auch dem anderen. Denn was gute Laune macht, gibt auch unseren Abwehrkräften Schwung: Zahl und Leistung der Abwehrzellen nehmen zu, wenn wir uns fit und fröhlich fühlen.

TRAINING FÜRS IMMUNSYSTEM

In der Übergangszeit sind wir besonders anfällig für Krankheiten. Kürzere Tage und die stärkere Temperaturschwankungen sind Stress für unser Immunsystem. Selbst wenn wir uns jetzt nur noch mit Gummistiefeln und Schal aus dem Haus wagen: Ein Schnupfen wird sich auch bei größter Vorsicht nie ganz vermeiden lassen. Aber wer ein starkes Immunsystem hat, kann nicht nur Krankheitskeime besser abwehren, sondern wird auch mit einer Erkältung besser fertig. Auf Bewegung sollte man also auf keinen Fall verzichten; und wenn es das Wetter zulässt, sind Natur und frische Luft bei Spaziergängen sehr gesundheitsfördernd.

JEDES JAHR AUF'S NEUE ...

Husten, Schnupfen, Heiserkeit; Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sind die unliebsamen Begleiterscheinungen, die während der nasskalten Jahreszeit gehäuft auftreten. Ursache sind zumeist grippale Infekte; betroffen sind Kinder, junge Erwachsene und Senioren gleichermaßen. Vor einer Erkältung ist im Grunde niemand gefeit. Es existieren weit mehr als 200 unterschiedliche Erreger, die die Atemwege befallen können.



GERADE IM HERBST: VITAMINE, VITAMINE, VITAMINE

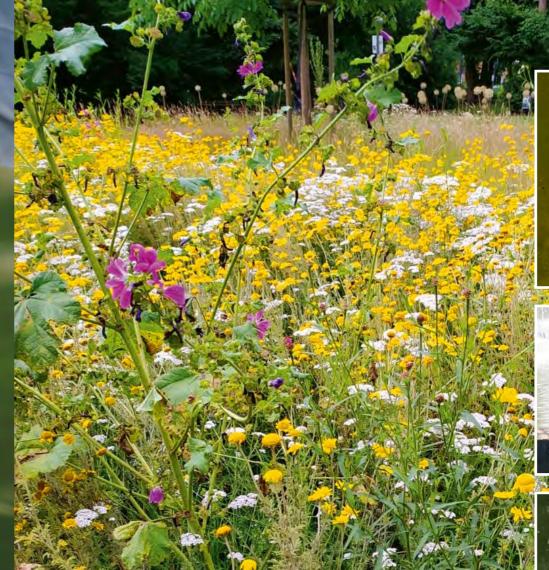
Mindestens fünfmal am Tag Obst oder Gemüse so empfehlen es Ernährungs-Experten. Ein Mangel an Vitamin C etwa lässt die Abwehrkräfte erlahmen und man fängt sich schneller eine Erkältung ein. Die empfohlene Menge von 1.000 Milligramm pro Tag decken z. B. 250 g Weintrauben. Die enthalten zudem noch viel Kalium, Calcium und Magnesium sowie mehrere B-Vitamine – aber gar nicht so viele Kalorien, wie man gemeinhin denkt. Dafür wirken Antioxidantien als Fänger sogenannter "freier Radikale" zellschützend und sekundäre Pflanzenstoffe helfen, Arteriosklerose und wahrscheinlich sogar Krebs vorzubeugen.

Zu einer gesunden Ernährung für Körper & Geist gehört ausreichend Flüssigkeit - am besten kalorienfreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser oder Früchtetee. Zwischen 1,5 und 2 Liter pro Taq sollten es schon sein - mehr, wenn man viel in Räumen mit trockener Heizungsluft sitzt. So bleiben die Bronchien feucht, und Bakterien werden weggespült. Und wer lieber etwas mehr Geschmack im Glas hat, kann sein Mineralwasser ja mit etwas Fruchtsaft mischen. Dann sind wieder Vitamine drin.

Auf Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamintabletten sollte man übrigens besser verzichten: Die Wirkung der Präparate ist umstritten; eine Überdosierung an Vitaminen kann sogar gesundheitsgefährdend sein. Viel hilft eben nicht immer viel ...







Hirschkamp ECHO 03/2020

Auch in diesem Jahr sind wir – wann immer es die Witterung zuließ – für Spaziergänge, Aufenthalte oder auch kleinere Aktivitäten an der frischen Luft mit unseren Senioren nach draußen gegangen. Unser Ziel war zumeist der angrenzende kleine

Schöne Zeiten

Sehr häufig konnten wir bei unseren Spaziergängen um den Stutenteich den Fischreiher beobachten und ihn sogar fotografieren. Einige unserer Bewohner konnten obendrein zuschauen, wie er sich einen Goldfisch aus dem Teich schnappte.

Der Grau- oder Fischreiher ist eine Vogelart aus der Ordnung der Schreitvögel. Er ist in Eurasien und Afrika weit verbreitet und kommt hier recht häufig vor. Er fehlt innerhalb dieses großen Verbreitungsgebietes lediglich in den Tundren, Wüsten, Steppen und Hochgebirgen. Die besonderen Merkmale dieses graziös anmutenden Vogels sind seine Körperlänge von 90 bis 98 Zentimeter und die Flügelspannweite, welche beeindruckende 195 Zentimeter erreichen kann.

Der Graureiher hat eine auffallende Besonderheit: Seinen Abflug leitet er häufig mit einigen Sprüngen ein. Graureiher fliegen mit langsamen Flügelschlägen, einem bis auf die Schultern zurückgezogenen Kopf und S-förmig gekrümmtem Hals.

In diesem Jahr war der Stutenteich wieder "tierisch" gut besucht: Außer unserem besonderen Gast, dem Graureiher, gab es noch eine Familie mit Wasserhühnern, die wir beim Heranwachsen beobachten konnten. Auch die dort lebende Entengesellschaft zeigte sich sehr zutraulich und wir konnten ein paar schöne Bilder einfangen.

Vermisst haben wir in diesem Jahr allerdings unsere 3 Schildkröten. Im letzten Jahr sind uns noch ein paar schöne Schnappschüsse gelungen. In diesem Jahr hat sie leider niemand gesehen. Wir hoffen auf den nächsten Sommer ...



Park mit dem Stutenteich.









































Wein ist Sonnenlicht...

... ZUSAMMENGEHALTEN VON WASSER.

So hat es Galileo schon um 1600 ausgedrückt – und wir alle wissen, was er meinte. Allerdings sind wir Deutschen angesichts einer seit über 8.000 Jahren nachweisbaren Weinkultur diesbezüglich eher Spätentwickler …

DIE ALTEN RÖMER MAL WIEDER

Während schon die alten Hochkulturen aus dem Nahen Osten, also das heutige Ägypten, der Iran oder auch Israel die für den Weinausbau geeignete Wildrebe "vitis vinfera" anbaute, führen noch wesentlich ältere Spuren nach Mesopotamien, wo man zwischen Euphrat und Tigris schon vor acht Jahrtausenden Trauben presste, um Wein daraus zu machen.

Dass die Römer dies vor 2.000 Jahren draufhatten, nachdem sie das Wissen um den Wein (mal wieder) von den Griechen geklaut hatten, dürfte niemanden verwundern. Offenbar fanden die damaligen Besatzer Germaniens es zu mühselig, den Wein in schweren Amphoren über die Alpen zu schleppen. Also brachten sie einfach die Rebstöcke aus ihrer Heimat mit in den Norden. Schon damals waren diese "nordischen" Weine frischer und vielfältiger im Geschmack als ihre südlichen Vorgänger.

Karl der Große regelte im 8. Jahrhundert Anbau, Kelterung und Verkauf von Wein. Vor allem die Klöster waren Zentren der Weinkultur. Zu dieser Zeit war Wein das Volksgetränk Nr. 1 und diente als Ersatz für das vielfach verschmutzte Trinkwasser. Erst um 1500 lief das Bier ihm allmählich den Rang ab.

BESSER SPÄT ALS NIE

Im 19. Jahrhundert kam der Weinbau durch die Reblaus nahezu zum Erliegen. Seitdem dürfen heimische Rebsorten nur noch auf resistenten amerikanischen Wurzeln gezüchtet werden – mit Erfolg: Weine von Rhein und Mosel wurden bis England, Böhmen und Russland exportiert. Heute ist das Know-how deutscher Winzer weltweit ein ebensolcher Exportschlager wie unsere Rebsäfte. Bis nach Südafrika, Australien, Kalifornien und Chile reicht der Einfluss deutscher Weinforschung und Kellertechnik.

GLAUBENSFRAGE CUVÉE

Schon beim Begriff scheiden sich die Geister: Während es für große Weinnationen wie Frankreich oder Italien völlig normal ist, geeignete Rebsorten zu gelungenen "Cuvées" zu kombinieren, ist der "Verschnitt" hierzulande noch vielfach verpönt. Das liegt daran, dass kühlere Regionen finessenreichere Weine mit einer großen Vielfalt an Aromen hervorbringen. In südlichen Ländern nutzt man dagegen öfter die verschiedenen Eigenschaften mehrerer Rebsorten, um ein möglichst vielschichtiges Endergebnis zu bekommen.

Und welcher Weintrinker wüsste nicht schon immer die einzigartige Komposition eines Chianti, Rioja oder Châteauneuf-du-Pape zu schätzen?

Ananas-Weincreme

ZUTATEN

l GR. Dose

ANANAS

1 PCK. SAHNE-PUDDING-

PULVER

250 ML WEIBWEIN (ODER SEKT)

200 G SAHNE



Lubereitung

Den Ananassaft auf 1/2 Liter mit Wein oder Sekt auffüllen.

Mit dieser Flüssigkeit einen Pudding nach Vorschrift kochen.

Etwas abkühlen lassen und kleingeschnittene Ananas hineingeben.

Wenn der Pudding vollständig abgekühlt ist, die geschlagene Sahne unterheben.

TIPP: FÜR EINE ALKOHOLFREIE VARIANTE KANN DER WEIN DURCH APFELSAFT ERSETZT WERDEN.

"WO ABER DER WEIN FEHLT, STIRBT DER REIZ DES LEBENS." - EURIPIDES

Weinbergschnecken LECKERBISSEN MIT LIEBESPFEIL

An manchen Lebewesen scheiden sich wahrlich die Geister. Weinbergschnecken sind solche Kandidaten. Der eine findet sie putzig, der andere möchte sie verputzen und wieder andere ekeln sich einfach nur vor ihnen. Hier kommen die Fakten – machen Sie sich selbst ein Bild.

Einer ihrer weiteren Namen – "schwäbische Auster" – lässt erahnen, dass die kapitalen Vertreter der Schnirkelschnecken-Familie vielerorts schon lange auf dem Speiseplan stehen. Und das beileibe nicht nur bei Maulwurf und Igel: Allein in Frankreich werden jährlich über 10.000 Tonnen der hartschaligen Weichtiere verzehrt. Jeder kennt sie, obwohl sie heute deutlich seltener anzutreffen ist als noch vor einigen Jahrzehnten. Zwar sind diese Schleimschleicher nicht vom Aussterben bedroht, stehen aber in vielen Ländern ihres Verbreitungsgebietes in weiten Teilen Mittel- und Südeuropas unter Naturschutz. So wird auch ein Großteil der Tiere in den Kühlregalen in großem Stil in Schneckenfarmen gezüchtet.

GROB UND ALT

In freier Wildbahn erreichen die tag-"aktiven" Kriecher nicht selten eine Körperlänge von 12 cm und ihr Haus eine Höhe von 5 cm. Währen sich dort immer ein hungriges Maul (oder Mund) findet, in dem ihr Leben nach einigen Jahren endet, werden manche Exemplare in Gefangenschaft unter optimalen Bedingungen 30 Jahre alt.



IN DER LIEBE geht's bei den Weinbergschnecken zwar nicht gerade romantisch zu, dafür aber durchaus zur Sache:



Kaum aus dem Winterschlaf erwacht, locken die sympathischen Schleimer paarungsbereite Artgenossen mit einem Lockstoff an. Haben sich zwei gefunden, richten sie sich mit aneinandergelegten Fußsohlen auf und betasten sich gegenseitig mit Lippen und Fühlern. Dabei wiegen sie sich sanft hin und her. Dieses Vorspiel kann bis zu 20 Stunden andauern. Und dann passiert es ganz schnell: Eine(r) sticht dem/der anderen einen kleinen Kalkpfeil in den Fuß - den sogenannten Liebespfeil. Das erregt den Partner, der sich manchmal mit einem ebensolchen Stich revanchiert. In einem regelrechten Ringkampf befruchten beide sich schließlich als Zwitter gegenseitig. Praktisch, nicht auf einen Vertreter des anderen Geschlechts warten zu müssen - vor allem, wenn man so geruhsam unterwegs ist ...



Obsttag IM HIRSCHKAMP

"Obst ist gesund." Dieser Meinung waren auch die Mitglieder der letzten Beiratssitzung.

Alle waren sich einig, dass sie früher zu Hause auch nicht täglich Kuchen gegessen haben. Von daher haben wir uns dafür entschieden, einmal in der Woche auf Kuchen zu verzichten und stattdessen einen leckeren "Obst-Nachmittag" einzuführen.

Wie heißt es doch in der englischen Volksweisheit? "An apple a day keeps the doctor away" (ein Apfel am Tag erspart Dir den Doktor).

Ab September gibt's dann jeden Mittwoch zusätzlich zum bestehenden Obstangebot Früchte der Saison in verschiedenen Variationen. Ob als klassischer Obstsalat, Fruchtshake oder auch mal veredelt mit Schokoladendip – für jeden Geschmack wird sicher etwas dabei sein.

Außerdem können wir noch verraten, dass es ab September wieder Wunschkochen und Waffelbacken in den Wohnbereichen geben wird. Die Temperaturen haben sich ja deutlich abgekühlt und so freuen wir uns im September auf Pommes rot-weiß und im Oktober auf Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln.





Nach einer mehrmonatigen Zwangspause war es endlich wieder so weit: Am Donnerstag, dem 27. August konnten wir Herrn Backhaus endlich wieder als musikalischen Gast in unserem Haus begrüßen.

Unter Einhaltung der Hygieneregeln beehrte er uns mit seinem herrlichen Akkordeonspiel.

Nach dem Kaffeetrinken um 15:30 Uhr fiel der Startschuss für die musikalische Darbietung: Herr Backhaus spielte in unserem Treppenhaus auf seinem Akkordeon einen musikalischen Reigen aus Volksliedern und vertrauten Schlagermelodien.

Bedingt durch die gute Akustik des Treppenhauses konnte eine Vielzahl unserer Senioren dem Akkordeon-Konzert lauschen – und einige ließen sich es nicht nehmen, spontan zu wohlbekannten Melodien mitzusingen.

Es wurde auch reichlich applaudiert und alle waren sehr begeistert über die "Neuauflage des Musikangebots" im Seniorenzentrum Hirschkamp.

Eine Woche später konnten wir auch wieder einen weiteren Gastmusiker als weiteren Gastmusiker in der Einrichtung willkommen heißen: Herrn Funke vom Spielmannszug Waltrop erfreute uns mit seinem Gitarrenspiel.

Wir sagen beiden Herren DANKESCHÖN und freuen uns, sie bald wieder im Hirschkamp hören zu dürfen!



Gewinnspiel

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

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

Womit stechen sich Weinbergschnecken beim Liebesspiel?

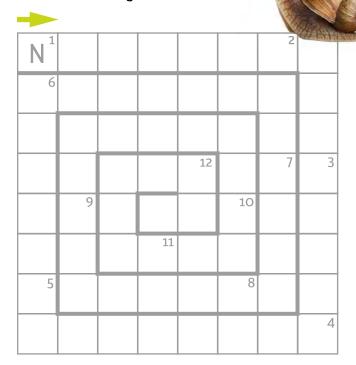
\bigcirc	Amors Pfeil
\bigcirc	Liebespfeil
\bigcirc	Silberpfeil
Ihr Name:	
Wohngruppe:	

Gute Unterhaltung!

SCHNECKEN-Rätsel

Tragen Sie die zwölf gesuchten Begriffe dem Pfeil folgend in die Wortschnecke ein. Der jeweils letzte Buchstabe einesWortes ist gleichzeitig auch der erste Buchstabe des nächsten Begriffes.

- nördlichster Punkt der Welt
- 2. Seil von Cowboys
- 3. großes Tasteninstrument
- 4. Flughafenstrecke
- 5. Planet unseres Sonnensystems
- 6. Helligkeit aus Füllgasröhren
- 7. Hauptstadt von Japan
- 8. Pfeiler mit pyramidenförmiger Spitze
- 9. Erdapfel
- 10. anderes Wort für Körper
- 11. Entladungen bei Gewitter
- 12. Abkürzung für "et cetera"



Gewinnerin der letzten Ausgabe:

Margarete Lang von Wohnbereich 1 Herzlichen Glückwunsch! Sie haben ein Überraschungspaket gewonnen.

