

Hirschkamp ECHO

01/2021

Winterlied einer Meise

Wo auf winterlicher Flur
Noch kein Hälmmchen zu erschauen,
Mahnt vom Walde her die Meise,
Auf die Sonne zu vertrauen,
Die für eine Weile nur
Uns entwandert auf der Reise.

(MARTIN GREIF)

Langohren
HASE ODER
KANINCHEN?

Seite 4

Weihnachten
IM HIRSCHKAMP

Seite 6

Liebe Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter und Freunde

DES SENIORENZENTRUMS HIRSCHKAMP,

mit den besten Wünschen für das Jahr 2021 begrüße ich Sie herzlich zu einer neuen Ausgabe des Hirschkamp Echo. Eine besinnliche und gesunde Weihnachtszeit liegt hinter uns.

Jetzt hoffen wir, dass wir nach erfolgreicher Corona-Impfung die schwerste Krise, die der Hirschkamp jemals bewältigen musste, erfolgreich hinter uns lassen und optimistisch in die Zukunft blicken.

Hoffnungsvoll stimmt uns auch, dass es uns gelungen ist, in den letzten Wochen neue Mitarbeiter in der Pflege zu gewinnen.

Nun freue ich mich auf die gemeinsame Arbeit im Jahr 2021 und wünsche uns allen eine erfolgreiche und gesunde Zeit. Einen Dank möchte ich noch an unseren Heimbeirat richten, der durch seine Anregungen unsere Arbeit vielseitig unterstützt und ergänzt.



Ihr

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



Nikolausbesuch IM HIRSCHKAMP

Durch nichts aufzuhalten, kam am Sonntag, dem 06. Dezember der Nikolaus zu Besuch ins Seniorenzentrum. Konform mit den Corona-Auflagen besuchte er uns in diesem Jahr ohne seinen treuen Begleiter Knecht Ruprecht – und mit Maske. Nach dem Kaffeetrinken in den Wohnbereichen machte sich St. Nikolaus auf seinen Weg durchs Haus und besuchte jeden Bewohner unserer Einrichtung, um ihm eines seiner Ebenbilder aus Schokolade zu überreichen.

Zudem gab es auf Wunsch auch Glühwein und Punsch sowie Spekulatius und Lebkuchen. Für viele Bewohner unseres Hauses war es eine gelungene Überraschung, dass der Nikolaus doch zu Besuch kam, obwohl wir durch die Corona-Bestimmungen ja leider auf die üblicherweise stattfindende Nikolausfeier in unserem Saal verzichten mussten. Für viele war dies auch Anlass genug, um es in einem entsprechendem Foto festzuhalten.



WEICHES FELL UND LANGE OHREN: Hase oder Kaninchen?

Auf den ersten Blick haben sie viel gemeinsam: Sowohl Feldhasen als auch Kaninchen haben lange Ohren und Hinterbeine, kurze Schwänze und ein seidenweiches, dichtes Fell. Aber wer etwas genauer hinguckt, der entdeckt viele Unterschiede.

MEIN NAME IST HASE

Genau! Und hier fängt die Verwirrung oft schon an. Denn beide werden zur Familie der Hasen bzw. zur Ordnung der Hasenartigen gezählt. Umgangssprachlich nennen viele Züchter ihre Hauskaninchen sogar „Stallhasen“. Nicht ganz falsch, aber auch nicht richtig. Während der Feldhase nämlich zur Gattung der „Echten Hasen“ zählt, hat das Wildkaninchen seine eigene Gattung „*Oryctolagus*“.

WIR SEHEN ANDERS AUS.

Deutlich ist der Größenunterschied: Wer einen 6 kg schweren, 65 cm langen Einzelgänger vor sich sieht, hat es definitiv mit einem Hasen zu tun. Der hält sich häufig auf freiem Feld auf und richtet sich nicht selten auf seine langen Hinterbeine auf. Schwarze Spitzen an den extrem langen Ohren, die von ihrem schmalen Kopf mit den riesigen, bernsteinfarbenen „Glubschaugen“ abstehen, sind weitere Merkmale. In den „Sassen“, einfachen Erdmulden, kommt maximal viermal im Jahr auch der Nachwuchs, meist zu zweit, mit offenen Augen und

vollständig behaart zur Welt. Trotzdem „reichte“ die Fruchtbarkeit der Hasen, um sie für den Menschen als Osterhasen zu einem Symbol der erwachenden Natur zu machen.

Kaninchen dagegen sind deutlich kleiner und ihre Beine merklich kürzer – sie richten sich auf ihnen auch so gut wie nie auf. Ihre 2 kg, verteilt auf höchstens 40 cm Körperlänge, bewegen sie praktisch immer in großen Gruppen am Waldrand und in Grünanlagen um ihre unterirdischen Höhlenbauten herum. Ihre erfolgreiche Vermehrung ist schon legendär: Bis zu sechsmal pro Jahr bringen sie einen Wurf von meist fünf blinden, hilflosen Babys zur Welt.

NOCH MEHR UNTERSCHIEDE

Klar, dass Hasen und Kaninchen sich nicht miteinander fortpflanzen können. Hasen haben mit 48 sogar 4 Chromosomen mehr als Kaninchen. Die haben dafür das glattere Fell und kamen ursprünglich gar nicht in Deutschland vor. Erst der Mensch brachte sie im 14. Jahrhundert aus Südeuropa und Nordafrika mit – während der Feldhase ein „eingeborenes“ heimisches Wildtier ist, das vielerorts sogar auf der Roten Liste der gefährdeten Tiere steht.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?



ÜBRIGENS ZÄHLTE MAN KANINCHEN UND HASEN FRÜHER ZU DEN NAGETIEREN – WAS FALSCH IST, OBWOHL AUF DEN ERSTEN BLICK NATÜRLICH BEIDE TIERE NAGEN, WAS DAS ZEUG HÄLT. NAGETIERE KÖNNEN NÄMLICH IHR FUTTER MIT DEN VORDERFÜßEN FESTHALTEN UND VERSPEISEN, INDEM DIE KIEFER ES DURCH VOR- UND RÜCKWÄRTSBEWEGUNGEN ZERMAHLEN. HASENARTIGE ZERKLEINERN IHRE MAHLZEIT DAGEGEN DURCH SEITLICHE, KREISENDE KIEFERBEWEGUNGEN. UND DAS SIND – DA SIND SICH BEIDE WIEDER EINIG – DURCHAUS AUCH GERNE MAL MÖHREN.





Weihnachten im Corona-Jahr

Vieles war in diesem Jahr anders. Leider mussten wir wegen der Corona-Pandemie auf die traditionellen Weihnachtsfeiern der Wohnbereiche und auch auf unsere Weihnachtsfeier am Heiligabend verzichten. Aber wir haben aus der Not eine Tugend gemacht und uns entschlossen, zumindest am 24. Dezember unter Einhaltung der Corona-Auflagen Weihnachten zu feiern.

Um das Infektionsrisiko so gering wie möglich zu halten, sollten die Bewohner aller Wohnbereiche nicht an einem Fleck zusammenkommen, um in unserer Aula auf die Bescherung zu warten. Dank des großen Raumangebots unseres Treppenhauses war die Lösung schnell gefunden und wir haben mit unseren Senioren vereinbart, sich in den jeweiligen Wohnbereichen um den Aufzug einzufinden. Diesem Ruf sind dann auch die meisten gefolgt.

Auf dem ersten Absatz des Treppenhauses wurde dann das Keyboard von Frau Eskes aufgestellt, die gemeinsam mit ihrer Nichte Lilly für das musikalische Rahmenprogramm sorgte. Dank der guten Akustik konnten sich auch die Bewohner der oberen Etagen an der Musik und den Weihnachtsliedern erfreuen – und natürlich wurde auch mitgesungen. Zwischendurch gab es noch erheiternde und klassische Weihnachtsgedichte, und auch der Glühwein und die Weihnachtsplätzchen sorgten für gute Stimmung unter den Zuhörern.

Unser Einrichtungsleiter Tayfun Türk bescherte dann auch alle Bewohner persönlich mit einem mobilen „Bescherungswagen“, der mit Präsenten und Naschwerk vollgepackt war. Zudem wurden auch die Präsente vom Kinder- und Jugendparlament und den CDU-Frauen an die Bewohner überreicht.

Den geplanten Zeitrahmen haben wir dank der großen Begeisterung unsere Bewohner für Musik und gemeinsames Singen deutlich überschritten... So blieb abschließend nur noch ein Wunsch an das Christkind für das nächste Jahr: dass wir alle gesund bleiben und und wieder alle gemeinsam ein Stück mehr zur Normalität zurückkehren können.



Weihnachts-Tombola im Hirschkamp

Ein großer Dank unsererseits geht an die zehn Damen der Gruppe „Stoffstückchen“, die uns mit einer Weihnachts-Tombola überraschten. Sie erfreuten Bewohner und Mitarbeiter der Einrichtung gleichermaßen mit selbstgebackenen Präsenten zugunsten der Aktion „Bildung schenken – Eltern helfen Eltern“.

Der Erlös der Tombola ist natürlich für einen guten Zweck bestimmt und geht an den Verein „Rubale na Waltrap e.V.“, der Gesamtschule Waltrap, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Secondary School in Rubale, Tansania zu unterstützen, mit der die Gesamtschule Waltrap bereits seit 25 Jahren eine Schulpartnerschaft pflegt.





OB LANG, OB RUND: Möhren sind gesund.

Möhren sind gut für die Augen – oder haben Sie schonmal einen Hasen mit Brille gesehen? Wer kennt ihn nicht, diesen blöden Witz? Wir haben für's Hirschkamp-ECHO nachgeforscht, was wirklich dran ist an dem orangefelben Gemüse. Schon die eigenen Eltern und Großeltern wussten, dass Möhren gesund für die Augen sind. Zwar kann nicht jeder, der täglich eine Möhre isst, auch tatsächlich besser sehen, aber die Carotinoide, aus denen der Körper auch Vitamin A gewinnt, können tatsächlich Augenerkrankungen vorbeugen. Sie schützen nämlich zum Beispiel die Bindehaut.

GUT ZUM BAUCH, GUT ZUR HAUT

Viel wichtiger ist aber: Mit einer Karotte am Tag können Sie Ihren Stoffwechsel so richtig ankurbeln. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe senken zum einen die Blutfettwerte, indem sie die Verdauung von Zucker und Stärke verlangsamen. Zum anderen wird aber auch die Darmtätigkeit angeregt und Magen-Darm-Probleme so gelindert.

Auch für die Haut ist das Vitamin A aus Möhren toll, weil es als Antioxidationsmittel Entzündungen hemmt und vor schädigenden freien Radikalen schützt. Und wer gerne in die Sonne geht, sollte sich erst recht mit den enthaltenen Carotinoiden zusätzlich zur Sonnencreme von innen schützen.

INNEN WERTVOLL – AUßEN LECKER

Eins vorab: Karotten bestehen zu 90 % aus Wasser, sind also trotz ihrer Süße sehr kalorienarm. 100 Gramm enthalten nur 2 g Zucker und 26 kcal (109 kJ) – dafür aber fast 10 g Beta-Carotin und eine stattliche Menge der Vitamine C, A und etlicher B-Vitamine. Wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Calcium und Magnesium holt die Rübe sich aus dem Boden, in dem sie gutgelaunt und anspruchslos wächst.

NICHT IMMER NUR ORANGE

In Form und Farbe treibt es die Möhre durchaus bunt. Zwar sind die kegel- oder walzenförmigen, orangefarbenen Kollegen am typischsten; es gibt aber auch weißliche, gelbe, rote und sogar lila Möhren. Die Vorfahren unserer Karotten waren sogar alle violett, manchmal auch rot oder schwarz gefärbt. Ein Märchen dagegen ist, dass die Holländer im 16. Jahrhundert die allerersten orangefarbenen Möhren züchteten, um das niederländische Königshaus Oranien-Nassau zu ehren. Sehr alte Abbildungen belegen nämlich ganz klar, dass es orangefarbene Karotten bereits in der Antike gegeben haben muss. Heute findet man bunte Möhren wieder häufiger im Laden. Besonders die lilafarbenen haben oft spannende Namen wie Purple Dragon, Lila Luder, Purple Haze oder auch Schwarze Spanische.

Zutaten (FÜR 4 PERSONEN)

400 G MÖHREN,
GESCHÄLT, IN SCHEIBEN
20 G FRISCHER INGWER,
FEIN GEWÜRFELT
50 G BUTTER
1 EL ZUCKER
3/4 LITER GEMÜSEFOND
150 ML KOKOSMILCH
CURRYPULVER
SALZ UND PFEFFER

Möhrensuppe MIT KOKOS, INGWER UND CURRY



Zubereitung

- > Die Karotten und den Ingwer in der Butter anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit dem Fond ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > 1/3 der Karottenscheiben herausnehmen und auf vier Suppentassen verteilen.
- > Die restliche Suppe mit dem Mixer pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch erhitzen und mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Die Suppe in die Suppentassen füllen, den **KOKOSMILCH-SCHAUM** darauf verteilen und mit Currypulver bestäuben.

Silvester

MAL ANDERS...

Den letzten Tag im Jahr feiern wir normalerweise gebührend mit einer Silvester-Veranstaltung in unserer Aula. Doch auf Feuerzangenbowle, Cocktails und „Diner for one“, die in den vergangenen Jahren zu unserer großen Silvesterfeier in der Aula immer dazugehörten, mussten wir im Pandemie-Jahr leider verzichten.

Nichtsdestotrotz haben wir es uns nicht nehmen lassen, das alte Jahr angemessen zu verabschieden: Die Mitarbeiter vom Sozialdienst bestückten einfach zwei mobile „Silvesterwagen“ mit Sekt-piccolos und Glücksschweinchen, um dann von Zimmer zu Zimmer durch den Hirschkamp zu fahren.

Beiden Zimmerbesuchen musste dann auch mit dem einen oder anderen Bewohner angestoßen werden, und auch verschiedene erheiternde Momente des zurückliegenden Jahres gaben rückblickend betrachtet doch einen Anlass zum Lachen. Besonders die Extra-Portion Glück durch die Glücksschweinchen, die den Bewohnern überreicht wurden, sorgte für viele fröhliche und strahlende Gesichter.

Auf das neue Jahr 2021, in dem wir dann hoffentlich wieder alle gemeinsam in der Aula feiern können! Wir wünschen uns allen ein frohes neues Jahr.



Lachkasten

Zwei Kaninchen sitzen im Variete und schauen zu, wie der Zauberkünstler ein Kaninchen nach dem anderen aus dem Zylinder zaubert. „Du“, meint die Kaninchenfrau zu ihrem Kaninchenmann, „unsere Methode ist mir aber wirklich lieber.“

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Überraschungspreis! Beantworten Sie einfach die Gewinnspielfrage und geben Sie den ausgefüllten Coupon **bis 15. März 2021** im Sekretariat ab. Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

Welche Farbe hatten Möhren ursprünglich?

- Lila
- Rot
- Orange

Ihr Name:

Wohngruppe:

WINTER-Reimrätsel

Lassen Sie uns zumindest in Gedanken Winterurlaub machen! Leider ist unser kleines Gedicht unvollendet. Finden Sie die fehlenden Begriffe über ihren Reim?

IM WINTER FÄNGT MEIN URLAUB AN,
WEIL MAN DA VIEL SCHNEE SEH'N KANN.
ZUM MEER FAHRE ICH NIE,
ICH FAHR' VIEL LIEBER.....

WAS MAN SO ZUM SKIFAHR'N BRAUCH',
HABEN ALLE, WIR JA AUCH.
MAN SIEHT HIER KEINE RÖCKE,
ALLE HABEN.....

WIR WOLLEN ENDLICH LOS,
DIE AUSWAHL, SIE IST GROß.
ICH SCHAU AUF EINE LISTE,
SUCH MIR DIE SCHÖNSTE.....

GEHT ES DANN ZUM BERG HIN AUF,
WOLLEN AUCH DIE ANDERN RAUF.
SO DASS MAN MANCHEN TRIFFT,
FÄHRT MAN NACH OBEN MIT DEM.....

SPÄTER, OBEN AUF DER HÜTTEN,
SIEHT MAN MENSCHEN SICH ZUSCHÜTTEN.
WIR BLEIBEN LIEBER BEIM KAFFEE -
DER PASST ZUM KUCHEN. ODER.....

Gewinnerin der letzten Ausgabe:

Ellen Tegler von Wohnbereich 3

Es wartet ein Überraschungspaket auf Sie. Herzlichen Glückwunsch!

