Seniorenzentrum Hirschkamp GmbH & Co. KG

Hirschkamp ECHO

02/2021

D'r Zoch kütt, Karneval im Hirschkamp
Seite 4

Lavendel Wohltat & Zierde
Seite 14

Lavendel

Wie Parfum das nicht gewonnen
Gibt er sich den Sinnen hin
Und wem der Geist noch nicht zerronnen
Dem ist er ein Lustgewinn.

Schwerer wiegt sein Duft im Garten
Noch als Rose und Jasmin
Er ist Meister seiner Sparten
Auch wenn es die Rose schien.

(Michel Dahm)

Hirschkamp ECHO

02/2021

Liebe Bewohner,

Angehörige, Mitarbeiter und Freunde des Pflegezentrum Hirschkamps,

ich möchte Sie herzlich zu einer neuen Ausgabe des Hirschkamp Echos begrüßen. Auch wenn immer noch Einschränkungen vorhanden sind, können wir uns glücklich schätzen, Ende Februar unseren vollständigen Impfschutz erhalten zu haben. Die Bereitschaft zur Impfung im gesamten Haus lag bei über 90 %. Bewohner und Mitarbeiter haben die Impfungen gut überstanden. Ein großer Dank geht an unsere Impfärzte Herr Dr. Gahlen und Herrn Lux, die uns während der gesamten Pandemie zur Seite stehen.

Um wieder ein bisschen Normalität aufleben zu lassen lautet unser Motto: Testen! Testen! Testen! Wie ich immer sage, besser zu viel als zu wenig. Wie Sie alle bereits feststellen konnten, hat sich personell einiges in den Wohnbereichen getan. Eine ehemalige Mitarbeiterin ist als Wohnbereichsleitung in den Wohnbereich 3 zurückgekommen. Ab Mai ist auch eine Stelle der Pflegedienstleitung neu besetzt.

Eine Nachricht ist in den turbulenten Zeiten in Vergessenheit geraten. Da viele Bewohner mich persönlich ansprechen, möchte ich dies auch noch erwähnen: Vor über einem Jahr, am 03.02.2020 um 4:20 Uhr, erblickte das Hirschkamp-Baby Ela Türk die Welt. Ich hoffe, dass die Corona Pandemie bald ein Ende hat und sie den Hirschkamp besuchen kann.

Für Anregungen, Kritik und Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung..

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

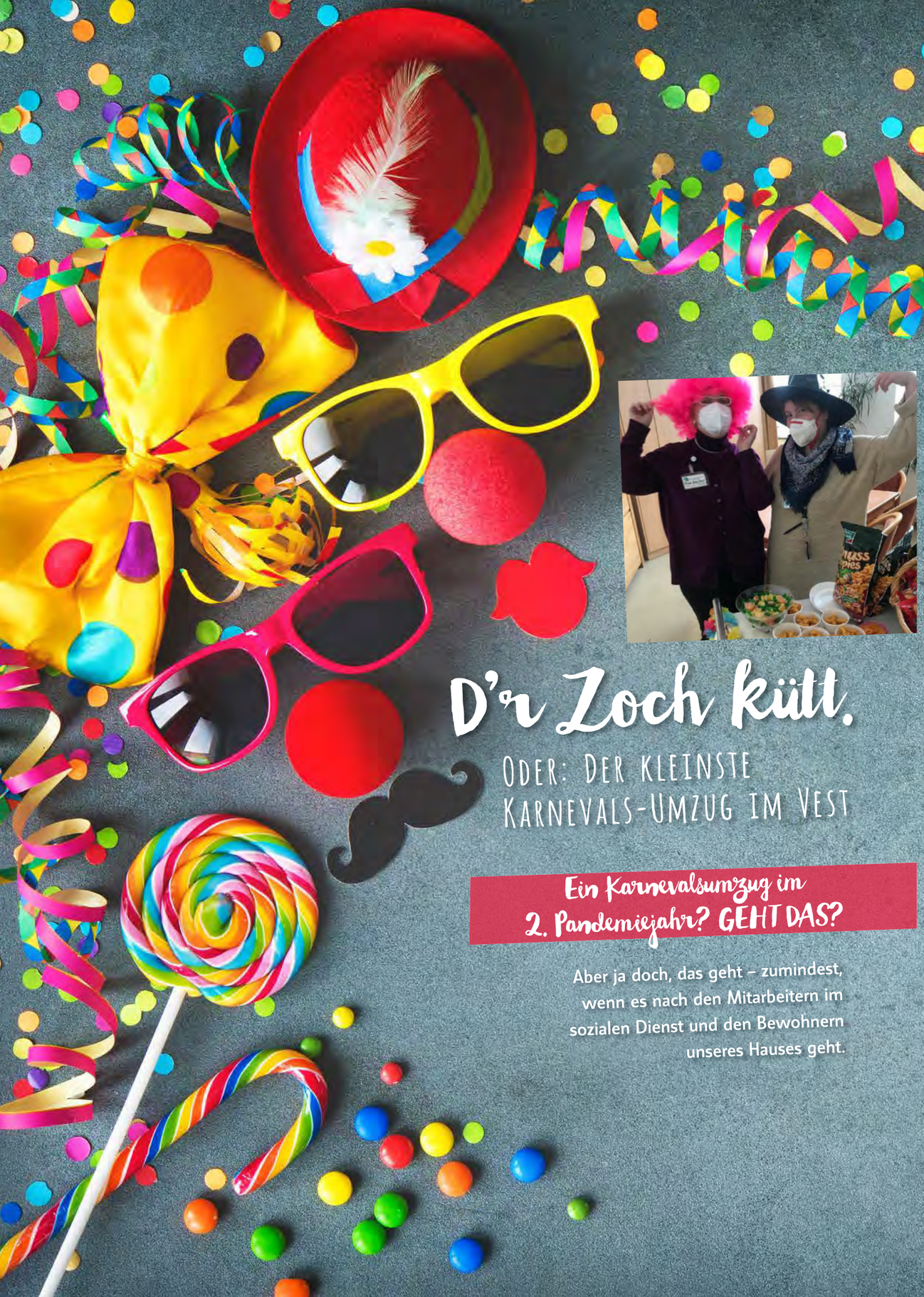
Redaktion: Ursula Eskes
Mitarbeit: Andreas Kabbe, Ines Mengeringhausen
Text: Andreas Kabbe, Ines Mengeringhausen
Grafik: Altmann Marketing GmbH
Fotos: Hirschkamp, istockphoto.com

FRÜHLINGS-GEFÜHLE

im Februar

Eigentlich kaum zu glauben, was uns die Wetterlage im Februar bescherte: Temperaturen von über 20° Celsius – und das im Februar! Endlich wieder milde und angenehme Temperaturen schenkte uns die Februarsonne in diesem Jahr.

Das schöne Wetter konnten wir nicht ungenutzt lassen und beschlossen, die ersten Spaziergänge bzw. begleiteten Spazierfahrten für unsere Rollstuhlfahrer im Park anzubieten. Hiervon machten auch viele Bewohner gern Gebrauch. Bei den ersten Außenaktivitäten an der frischen Luft in diesem Frühjahr wurden die ersten Frühlingsblumen bewundert, und manch einer schloss zufrieden die Augen, um sich die Sonne aufs Gesicht scheinen zu lassen. Der einheitliche Tenor: Endlich wieder ins Freie, ohne zu frieren!



D'r Zoch kütt.

Oder: Der kleinste Karnevals-Umzug im Vest

Ein Karnevalsumzug im 2. Pandemiejahr? GEHT DAS?

Aber ja doch, das geht – zumindest, wenn es nach den Mitarbeitern im sozialen Dienst und den Bewohnern unseres Hauses geht.

Natürlich mussten wir auf unsere große Karnevalsfeier mit Live-Band, Büttenreden, Singen & Klatschen in unserer Aula in diesem Jahr verzichten. Aber so ganz wollten wir unseren Bewohnern, die stets ein sehr begeistertes Karnevalspublikum sind, die „fünfte Jahreszeit" nicht nehmen.

So begab es sich, dass sich in den ehemals tollen Tagen der wohl kleinste Karnevalsumzug im Vest auf den Weg durch unsere Einrichtung machte: Ein bunt geschmückter Wagen mit reichlich Kamelle, süßen und salzigen Leckereien zog durch die Wohnbereiche und von Zimmer zu Zimmer.

Dies sorgte bei unseren Bewohnern für Begeisterung. Die Überraschung war gelungen und der mobile Karnevalsgruß wurde von allen freundlich begrüßt.

So regnete es mit Töörööö & Trallala auch Luftschlagen auf den einen oder anderen nieder; man wagte ein spontanes Tänzchen auf dem Flur und die meisten hatten ein lobendes Wort und ein Lächeln auf den Lippen.

So kann auch ein Mini-Umzug mit nur einem einzigen Karnevalswagen für viel Freude sorgen.

Helau!

Ein Lichtblick für das neue Jahr

Ein besonders herzlicher Dank geht an die Aktion „Ein Lichtblick für das neue Jahr". Sie bescherte den drei Seniorenheimen in Waltrop einen Betrag von 5.190 Euro.

Die Geldspende wurde aufgeteilt, so dass jede Einrichtung eine Summe von je 1.730 Euro erhielt. Den Scheck der Sparkasse Vest Recklinghausen hat Frau Eskes am 04.02.2021 mit großer Freude in Empfang genommen.

Zuckersüße A-Bombe:

Die Honigmelone.

A-Bombe? Ja, genau: Honigmelonen sind gesund, denn sie enthalten neben Vitamin B1, B2 und C vor allem das Provitamin A, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und dort eine wichtige Rolle für das Zellwachstum und den Sehvorgang spielt. Aber fangen wir vorne an.

Früher Afrika, heute China

Vermutlich stammt die Honigmelone aus Afrika. Schon vor mehr als 4000 Jahren sollen Ägypter und Perser die Früchte angebaut haben. Heute stammen die meisten Honigmelonen aus China; auch in Spanien, Italien und Griechenland gedeihen sie und kommen von dort von Juni bis September zu uns in den Laden.

Gelbe Gurken-Geschwister

Kein Obst, sondern ein Kürbisgewächs, ist die Honigmelone Cucumis melo var. indorus schnell an ihren Kernen zu erkennen, die sich wie bei einer Gurke zentral in der Mitte des Fruchtfleisches finden. Mit dieser ist sie übrigens sogar näher verwandt als mit der Wassermelone.

Die auch Gelbe Kanarische oder Amarillo genannte Football-Frucht gehört zu den Zuckermelonen und bildet als einjährige Pflanze bis zu fünf Meter lange Ranken aus, die mit weichen Härchen bedeckt ist. Manche der fast herzförmigen Blätter sind 25 cm lang und breit. Und erst die Blüten: Männliche und weibliche gibt's, in herrlichem Blassgelb. Wenn die zu Melonen werden, wachsen sie zu einer Größe von 15 bis 30 cm und einem Gewicht von ein bis über zwei kg heran.

Unter der mal glatten, mal warzigen gelben Schale lockt ein weißlich bis hellgrünes, supersaftiges und honigsüßes Fruchtfleisch, das für seine Süße erstaunlich wenige Kalorien hat. Es sind mit rund 50 kcal zwar deutlich mehr als bei Wassermelonen; der hohe Wassergehalt und eine hohe Menge an Ballaststoffen, Kalium und Vitaminen macht die Honigmelone trotzdem zu einem äußerst gesunden Dessert- oder Frühstücksbestandteil, die sogar beim Abnehmen helfen können.

Gelb, gesund und auch gefroren lecker

Honigmelonen bestehen zu fast 90 % aus Wasser – und sind daher (gerne auch mit einer rustikalen Scheibe Schinken umwickelt) der ideale Snack für einen heißen Sommernachmittag.
Kleiner Tipp für geschmackvolle Eiswürfel: Melonenfleisch einfach mit einem Kugelausstecher oder einem Ausstechförmchen in Form bringen und im Eiswürfelbereiter einfrieren. Schmeckt himmlisch, und im alkoholfreien Sekt sogar ganz ohne schlechtes Gewissen.

Melonen-Salat mit Rucola und Parmaschinken

Zubereitung

Die Walnüsse grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Melone halbieren, die Kerne entfernen und mit einem Kugelausstecher gleichmäßige Kugeln aus dem Fruchtfleisch entnehmen. Die Zwiebel in feine Streifen und die Peperoni in feine Würfel schneiden.
Den Parmaschinken ebenfalls in feine Streifen schneiden.

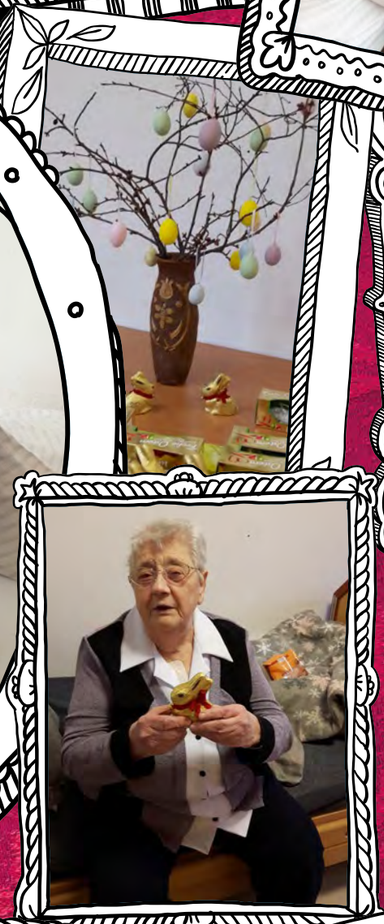
Aus Walnussöl, Limettenöl, Balsamico, Honig, Pfeffer und Salz ein Dressing anrühren.

Melonenkugeln, Peperoniwürfel und Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben, das Dressing darüber gießen, mischen und das Ganze für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem dem Servieren den geputzten Rucola unter den Salat heben.

Den Melonen-Rucola-Salat auf Tellern anrichten und den Schafskäse darüber zerbröckeln. Die Schinkenstreifen sowie die gehackten Walnüsse ebenfalls auf dem Salat verteilen.

Zutaten (für 4 Personen)

1 kleine Honigmelone
1 kleine rote Peperoni
1 rote Zwiebel
100 g Parmaschinken · 100 g Schafskäse
1 Handvoll Walnüsse · 1 Bund Rucola
2 El Walnussöl · 2 El Limettenöl
3 El weißer Balsamico
1 1/2 El Akazienhonig
etwas Salz
und schwarzer Pfeffer



GUT ZU WISSEN

Migrant aus Nordamerika: Der Waschbär auf dem Vormarsch

Der anpassungsfähige Neubürger polarisiert: Während die einen ihn am liebsten ausgerottet sähen, plädieren andere für eine friedliche Koexistenz. Doch der große Sündenbock, zu dem er oft gemacht wird, ist er wohl nicht, denn wie so oft ist die Wahrheit vielschichtiger.

Etwas zwielichtig und nicht wählerisch

Schwarze Gesichtsmaske, bucklige Haltung, geringelter Schwanz: Erst, wenn's dunkel wird, kommt der niedliche Kleinbär aus seinem Tagesversteck. Dann jagt er an Gewässern nach kleinen Fischen, Krebsen und Fröschen, die mit den Vorderpfoten ertastet (und nicht gewaschen) werden. Aber auch Maus, Ei und Jungvogel oder Eidechse landen ebenso in seinem Magen wie Obst, Nüsse und alles, was Menschen genießbares wegwerfen oder der Katze hinstellen.

Putziger Pelzlieferant

In den 1920er Jahren kam der Waschbär aus Nordamerika in unsere Pelzfarmen. 1934 entließ man ihn erstmal bewusst in die Freiheit, um ihn in Hessen anzusiedeln. Mittlerweile hat er sich allerorten so stark vermehrt, dass er in fast allen Bundesländern bejagt wird und viele sogar die komplette Ausrottung fordern.

Ersteres bringt nichts, weil sich die Kerlchen dann einfach verstärkt fortpflanzen. Letzteres ist ein drastisches Mittel, obwohl Waschbären durchaus ein Problem für Amphibien oder den bodenbrütenden Kiebitz und den Rotmilan darstellen.

Also doch friedliche Ko-Existenz?

Eigentlich ist die Lösung ganz einfach: Je vielseitiger die Natur, desto weniger Schaden richtet ein Räuber wie der Waschbär an. Im Vordergrund sollte also der Schutz von Lebensräumen stehen. Es gilt mal wieder: Mehr Hecken und alte Baumbestände, mehr Verstecke und Nahrung für kleinere Säugetiere, Amphibien und Vögel gleich mehr Vielfalt in unserer Natur. Also bitte draußen nicht immer so viel aufräumen...

Mit allen Wassern gewaschen!

Corona-Schutzimpfungen
im Hirschkamp

Am Mittwoch, dem 10. Februar war es endlich soweit: Das Warten auf die lang ersehnte Corona-Schutzimpfung hatte ein Ende. Endlich war für uns ein Impftermin ausgemacht. Diesmal hatten wir Glück, denn auch der für uns vorgesehene Impfstoff von Biontech-Pfizer wurde pünktlich geliefert. Ein ursprünglicher Impftermin am 03. Februar musste nämlich wegen der ausgebliebenen Impfstofflieferung verschoben werden.

Die Ärzte Herr Lux und Dr. Gahlen kamen am Mittag zu uns in die Einrichtung, um Bewohner und Mitarbeiter zu impfen. Sie begannen sofort mit den Vorbereitungen, denn der Impfstoff musste zuvor noch aufbereitet und anschließend in einer Vielzahl von Spritzen aufgezogen werden, damit das eigentlich Impfen der Bewohner und Mitarbeiter zeitnah und gut organisiert durchgeführt werden konnte.

Zuvor wurden alle Bewohner und Mitarbeiter mit einem Antigen-Schnelltest überprüft, um ein Infektionsgeschehen im Seniorenzentrum auszuschließen.

Unsere Bewohner waren zuerst an der Reihe und wurden auf ihren Zimmern geimpft. Beim anschließenden Rundgang gaben alle Bewohner an, dass es ihnen gutginge und es traten auch im weiteren Tagesverlauf keinerlei Beschwerden auf.

Später war es dann auch für die Mitarbeiter soweit: Unser großer Saal wurde zum Impflokal umfunktioniert und fast alle Mitarbeiter erhielten ihre erste Impfdosis nach vorheriger Registrierung.

Auch die zweite Impfung am Mittwoch, dem 24.02.2021 haben alle gut vertragen.

Ein weiter Schritt zu etwas mehr Normalität war gemacht – für viele sicherlich eine Erleichterung über einen wirksamen Schutz vor schweren Krankeitsverläufen.

April, April
und unser Osterhase kommt mobil

Die Ostertage 2021 fielen leider etwas anders aus als in den vergangenen Jahren: Wir mussten das Osterprogramm pandemiebedingt etwas ausdünnen. Keine Osterfeier in unserem Saal, und auch das Oster-Bingo musste abgesagt werden.

Etwas von den traditionellen Vorbereitungen zu Ostern hat sich der soziale Dienst aber nicht nehmen lassen, und somit fand nach altem Brauch das Ostereierfärben am Karfreitag in unserer Aula mit begrenzter Teilnehmerzahl dann doch statt. Nach dem Kochen der Eier wurden verschiedene Farbbäder angesetzt und die Bewohner machten sich eifrig daran, die Ostereier zu färben. Am Ende hatten wir diverse Osternester mit vielen bunten Ostereiern. Selbstgemacht ist eben doch am besten – darüber waren sich alle einig. Außerdem durften die verunglückten Exemplare im Anschluss verköstigt werden.

Am Ostersonntag kamen dann die bunten Osternester auf die Frühstückstische.

Nach dem Kaffeetrinken besuchte uns ein „mobiler Osterhase" als kleiner Trost für eine ausgefallene Osterfeier in größerem Rahmen: Ein Serverwagen, vollgepackt mit Osterhasen und feinen Osterlämmern, die der Osterhase mit frohen Osterwünschen für jeden Bewohner verteilte.

Lavendel
Wohltat und Zierde

Schon Plinius schrieb, dass die alten Römer den Lavendel benutzten, um ihr Badewasser zu parfümieren. Vom Baden (LAVARE) leitet sich auch der lateinische Name LAVANDULA ab.

Lavendel in der Bibel

Johannes und auch Markus erwähnen in ihren Evangelien den Lavendel als duftendes Salböl: Einmal salbt Maria Magdalena die Füße, das andere Mal das Haupt Jesu.

Tussie-Mussie – ein Sträußchen in Ehren

Im 15. Jahrhundert umwickelte man duftende Kräuter und Blumen mit Moos und Bändern – dabei bezog sich „Tussie" auf TUSSOCK = (Gras-) Büschel und „Mussie" auf MOSS = Moos. Reiche Leute hatten sogar einen kleinen Vasenhalter mit einem Schirmgriff aus Silber, die man mancherorts noch heute kaufen kann. Mit dem intensiven Duft hielt man sich den Gestank der Straßen aus der Nase... Tussie-Mussies werden vor allem im angelsächsischen Raum übrigens immer noch für Hochzeiten gemacht.

Lavendel gegen die Pest

Im Jahr 1630 hatte die Pest die südfranzösische Stadt Toulon fest im Griff, und viele Menschen starben. Da erwischten die Wächter vier Männer, als sie Leichen ausplünderten – ohne Angst vor Ansteckung. Auf Leichenfledderei stand eigentlich die Todesstrafe, aber die Ratsherren versprachen den Dieben die Freiheit im Austausch gegen das Geheimnis, wie sie sich vor der Pest schützten. Klar – die Diebe wollten lieber plaudern als den Tod und verrieten ihr Geheimrezept: einen Essig mit Lavendel und anderen Kräutern, mit dem sie den Mund ausspülten und sich einrieben.

Kein Wunder, dass diese wahre Wunderpflanze mit ihren ätherischen Ölen heutzutage noch immer für vieles gebraucht wird: gegen Kopfläuse, in Kissen genäht gegen Kleidermotten und sogar in der aktuellen Krebsbekämpfung forscht man mit Lavendel.

„Der echte Lavendel ist warm und trocken, weil er wenig Saft hat. Und er nützt dem Menschen nichts zum Essen, hat aber doch einen starken Duft. Und wenn ein Mensch, der viele Läuse hat, oft am Lavendel riecht, sterben die Läuse an ihm. Und sein Duft macht die Augen klar, weil er die Kraft sehr starker und auch die nützlichkeit sehr bitterer Spezereien in sich hat, und daher fesselt er viele üble Dinge.

Hildegard von Bingen
(1098 – 1179)

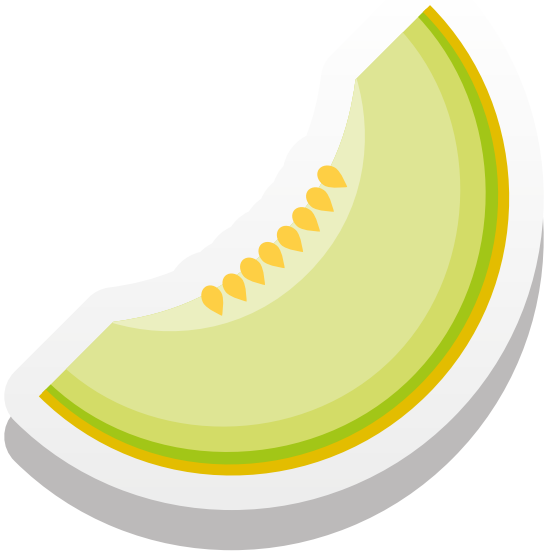
Gute Unterhaltung!

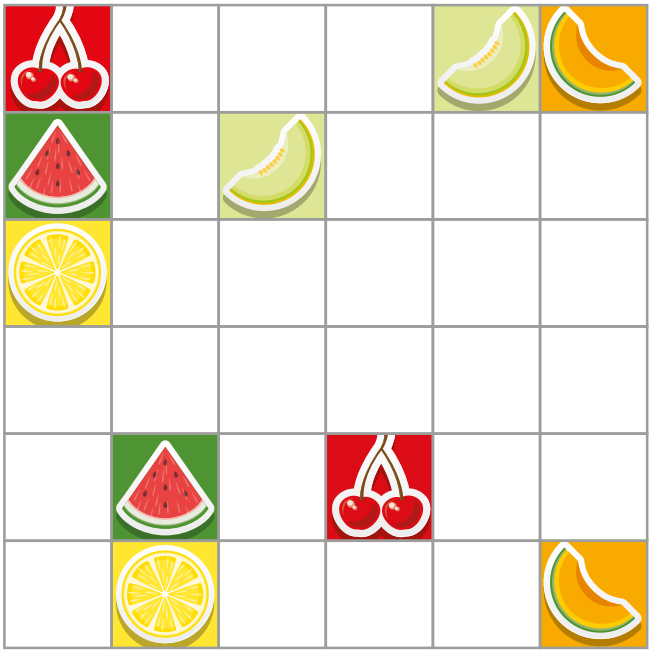
Lachkasten

Früher hieß es immer:
„Iss Deinen Teller leer,
sonst scheint morgen nicht die Sonne!"
Und was haben wir heute davon?
Fette Kinder und Klimaerwärmung!

Arukone-Rätsel

Gleich und gleich gesellt sich gern.
Können Sie die farblich passenden Obstpaare mit senkrechten und waagerechten Linien verbinden, die sich nicht berühren?





Gewinner der letzten Ausgabe:
Herr Ulrich von Wohnbereich 2

Es wartet ein Überraschungspaket auf Sie.
Herzlichen Glückwunsch!

Gewinnspiel

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

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

Woher stammt der Waschbär ursprünglich?

- ◯ Nordafrika
- ◯ Nordrhein-Westfalen
- ◯ Nordamerika

Ihr Name: .....

Wohngruppe: .....