

Hirschkamp ECHO

04/2021

Nüsse

GESUNDE KRAFTPAKETE

Seite 6

Wer schreibt, der bleibt

ERINNERUNGSARBEIT

Seite 12

Ein Fichtenbaum steht einsam

Ein Fichtenbaum steht einsam
Im Norden auf kahler Höh'.
Ihn schläfert; mit weißer Decke
Umhüllen ihn Eis und Schnee.

Er träumt von einer Palme,
Die, fern im Morgenland,
Einsam und schweigend trauert
Auf brennender Felsenwand.

(HEINRICH HEINE 1822)

Liebe Bewohner, ANGEHÖRIGE UND MITARBEITER DES SENIORENZENTRUMS HIRSCHKAMP,

auch zu dieser neuen Ausgabe des Hirschkamp Echo begrüße ich Sie ganz herzlich.

So langsam sehen und erleben wir es: Das Leben nimmt wieder Fahrt auf. Viele Einschränkungen können aufgrund der neueren Erlasse gelockert werden. Wir konnten bereits kleinere Feste durchführen und werden weitere für Sie planen.

So wird es unter Berücksichtigung der Infektionslage wohnbereichsbezogene Nikolaus-, Weihnachts- und Silvesterfeiern geben. Der Soziale Dienst wird Ihnen diesbezüglich nähere Informationen geben.

Viele Bewohner haben bereits die dritte Impfung erhalten. Ich bin sehr stolz auf die sehr hohe Impfquote bei den Bewohnern, unseren Mitarbeitern und auch den Angehörigen und Besuchern. Mit dieser Einstellung werden wir weiterhin gut durch die Corona-Pandemie kommen.

Für dieses Jahr ist dies das letzte Echo. Eine neue Ausgabe mit einem Rückblick ist für Januar geplant. Bis dahin wünsche ich Ihnen weiterhin viel Gesundheit.



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

DER Lass Dich mal verwöhnen- Tag IM HIRSCHKAMP

Am 23. September startete der Wellness-Tag wieder durch und da wir bereits auf einige Erfahrungen mit diesem Angebot des Sozialen Dienstes zurückblicken können, waren wir uns sicher, dass dieser Tag auch wieder ein Erfolg sein würde.

Wir behielten recht, denn es kamen sehr viele interessierte Damen und tatsächlich auch einige Herren unseres Hauses, um sich mal richtig verwöhnen zu lassen. Im Angebot hatten wir an diesem Tag Handbäder mit Milch und Rosenblättern, Handmassagen mit diversen Ölen zur Hautpflege und ein Handpeeling mit Zucker & Pflegeöl.

Auch konnten sich unsere Senioren bei einer Kopfmassage entspannen und sich den Nacken und den Rücken massieren lassen. Natürlich gab es auch eine umfassende Gesichtspflegeeinheit mit Gesichtsmassagen, Feuchtigkeitspackungen mit Quark und diversen Gesichtspflegeprodukten.

Um dabei nicht auf dem Trockenen zu sitzen, gab es dazu Erfrischungen in Form verschiedener Fruchtsäfte und um bei den persönlichen Zuwendungen mal richtig abzuschalten, tröpfelte aus dem Hintergrund noch Entspannungsmusik ins Ohr.

Zum Abschluss des Besuches in unserer Wohlfühloase gab es für jeden Teilnehmer noch eine kleine süße Überraschung. Da sich unser Wellness-Angebot über den ganzen Vor- und Nachmittag erstreckte, verging die Zeit wie im Flug. Und so gab es dann auch eine klare Rückmeldung seitens unserer Bewohner mit dem Hinweis:

„DAS DÜRFTE IHR RUHIG MAL ÖFTER MACHEN!“





Mit dem September hielt aber auch das **WAFFELNBACKEN** in unseren Wohnbereichen wieder Einzug im Hirschkamp. Endlich lag der wohlige Waffelduft wieder in der Luft unserer Einrichtung und vom Erdgeschoß bis zur oberen Etage duftete es nach frisch gebackenen Waffeln. Zugegeben: Wir haben die Teigmenge noch etwas erhöht, denn sehr häufig kam die Nachfrage nach einer zweiten und auch dritten Waffel. Zudem gab es auch noch heiße Kirschen und Sahne zu den noch warmen Waffeln und somit war das Kaffeetrinken an diesen Nachmittagen für viele ein besonderer Genuss.

Auch das Wunschkochen in den Wohnbereichen startete im Oktober: Wir haben bei unseren Bewohnern nachgefragt, was Sie sich denn als kleine zusätzliche Mahlzeit wünschen und natürlich waren die Klassiker „Pommes rot-weiß“ und „Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck“ wieder ganz oben auf der Wunschliste unserer Senioren.

Im Oktober haben wir dann gleich den ersten Wunsch nach **POMMES FRITES** erfüllt, und bei der Gelegenheit auch einige Fotos vom ersten Termin des Wunschkochens gemacht, um das freudige Ereignis einmal in Bildern festzuhalten. Im November gibt es dann frische Bratkartoffeln – und sicher auch strahlende Gesichter.

Da ja Selbstgemachtes meist am besten schmeckt, kam auch spontan die Nachfrage, ob wir in der Vorweihnachtszeit auch wieder Weihnachtsgebäck und Plätzchen backen würden. Und da Wünsche erfüllen unser größter Wunsch ist, haben wir dies den Damen und Herren in unserem Haus auch versprochen.



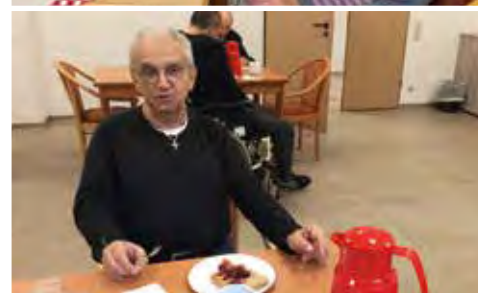
Alles nach Wunsch

WUNSCHKOCHEN UND WAFFELN BACKEN IN DEN WOHNBEREICHEN

Mit dem Herbstbeginn startet auch wieder das Wunschkochen und das Waffelnbacken in unseren Wohnbereichen – sehr zur Freude unserer Bewohner, die schon einige Male nachfragten, wann es denn wieder die leckeren Waffeln gäbe.

Schließlich hatten wir in den zurückliegenden Sommermonaten mit dem Hinweis darauf verzichtet, dass die heißen Waffeleisen bzw. die Backöfen unserer Wohnküchen im Sommer noch zusätzliche Wärmequellen darstellen.

Nun war der Sommer in diesem Jahr leider nicht so, wie wir es aus den Vorjahren gewöhnt waren und ehrlich gesagt waren die Temperaturen auch nicht durchgängig sonderlich warm, aber wir haben in den Sommermonaten unseren Grillnachmittagen im Freien dann doch den Vorzug gegeben.



Nüsse

GESUNDE KRAFTPAKETE

Es gibt sie in den verschiedensten Sorten, sie kommen von überall auf der Welt und sie sind ein äußerst beliebter Snack. Aber wussten Sie, dass Nüsse auch perfekt zu einem gesunden Lebensstil passen?

NÜSSE UND HÜLSENFRÜCHTE

Wie bitte? Wieso jetzt Hülsenfrüchte? Manche der leckeren Kerne zählen zwar von ihren Nährwerten zu den Nüssen, sind botanisch aber Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Bohnen. Und zwar weil sie sogenannte Streufrüchte sind, die bei voller Reife ihren Samen von selbst offenlegen. Erdnüsse sind ein gutes Beispiel dafür.

Die restlichen Nüsse sind tatsächlich Nüsse – und man kann bei der Ernte von Kontinent zu Kontinent hüpfen. Bei uns in Europa etwa wachsen verschiedene Haselnüsse, edle Mandeln und dicke Walnüsse. Typisch asiatische Nüsse sind dagegen Cashews, die aber auch in Brasilien und einigen afrikanischen Ländern angebaut werden. Vor allem in den USA, aber auch in Südamerika und Asien sorgen mancherorts riesige Erdnuss-Plantagen dafür, dass uns die Erdnussbutter nicht ausgeht und wir immer den klassischen und beliebtesten Nuss-Snack parat haben. Aus Nordamerika und Mexiko kommen auch fast alle Pekannüsse, die uns besonders zu Weihnachten schmecken, ebenso wie die herrlich grünen Pistazien. Die äußerst harten Paranüsse kommen praktisch ausschließlich in Südamerika vor. Reine Australier (bis auf ein paar Provenienzen in Mittelamerika und Afrika) sind die teuren Macadamias – von denen drei Stück genauso viele Kalorien haben wie ein Stück Apfelkuchen.

HARTE SCHALE, GESUNDER KERN

Dass Nüsse generell nicht gerade zu den fettarmen Früchten gehören, weiß so ziemlich jeder, aber dass diese Fette sehr gesund sind, nur die wenigsten. Die bis zu 70 % Fett in einer Nuss sind nämlich sogenannte ungesättigte Fettsäuren. Das heißt, dass unser Körper sie zwar braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Diese Fette können den Cholesterinspiegel sogar senken, sind gut für Herz und Blutgefäße und senken das Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt. Da wundert es kaum, dass auch noch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe in den Kernen stecken.

VIEL HILFT VIEL?

Wie immer gilt die Devise „Die Dosis macht das Gift“. Eine Handvoll Nüsse pro Tag, solo, im Pesto oder auf dem Salat, ist ein guter Richtwert. Aufgesalzene oder gar gezuckerte Nüsse sollten Sie allerdings verzichten. Dann schmecken und tun sie gut.

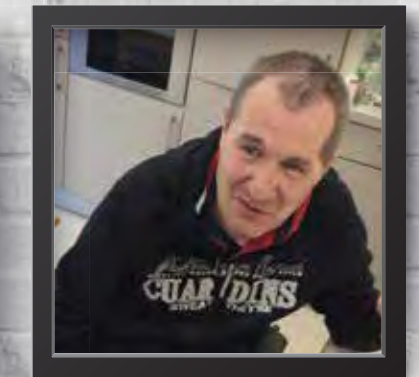
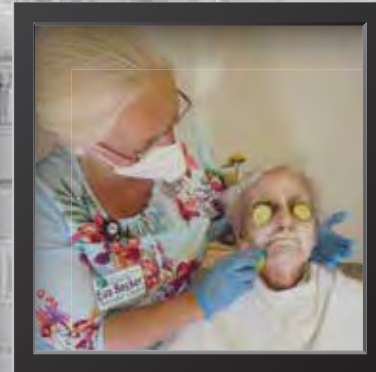
Gebrannte Mandeln

200 G MANDEL(N), 200 G ZUCKER, 100 ML WASSER,
1 PCK. VANILLEZUCKER 1/2 TL ZIMT

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker und Zimt in eine Edelstahlpfanne geben und etwas mischen, das Wasser zugeben. Ohne umzurühren zum Kochen bringen. Die Mandeln dazugeben und unter ständigem Rühren auf hoher Stufe weiter kochen, bis der Zucker trocken wird. Dann die Temperatur auf mittlere Stufe stellen und so lange rühren, bis der Zucker leicht zu schmelzen beginnt und die Mandeln etwas glänzen.

Die Mandeln auf ein Backblech schütten, mit zwei Gabeln auseinander ziehen und abkühlen lassen.





WAS STÖRT'S DIE DEUTSCHE EICHE, WENN SICH die Wildsau AN IHR SCHEUERT?

Sie sind mittlerweile fast überall, auch in der Nähe des Menschen: Wildschweine zerwühlen Vorgärten oder spazieren am helllichten Tag über den Marktplatz ländlicher Dörfer und Städte. Es gibt immer mehr von ihnen. Aber was macht sie so erfolgreich?

IMMER MEHR SCHWARZWILD

Lebten Asterix & Obelix im Germanien von heute, sie würden sich vermutlich pudelwohl fühlen. Weniger Römerlager zwar, dafür aber viel mehr Wildschweine als je zuvor. Und obwohl unsere Jäger in den letzten zehn Jahren in ganz Deutschland über 350.000 Stück Schwarzwild geschossen haben, kommen sie gegen den zotteligen Zuwachs nicht an.

SUS SCROFA IM SCHLARAFFENLAND

Wie so oft heute geht auch hier keine Erklärung ohne den Klimawandel. Dank ihm ist nämlich selbst in den immer milderen Wintern der Tisch

reich gedeckt, so dass sich die Vermehrungsrate automatisch an die Nahrungsgrundlage anpasst. Die Frischlinge werden so oft schon im ersten Lebensjahr geschlechtsreif. Nach der Paarung im Winter und nach vier Monaten Tragezeit kommen viele der Jungtiere pünktlich zur Rapsblüte zur Welt – für die säugenden Bachen eine ideale Nahrungsquelle mit viel Energie und Proteinen. Wenn der Raps verblüht und die Jungen groß genug sind, laufen sie mit der Rotte zur Sommerfrische ins nächste Maisfeld. Die sind nämlich längst zum zusätzlichen Lebensraum neben dem Wald geworden: Im Mais finden die Wildschweine Nahrung, Deckung und Schutz vor Wind und Wetter.

AB DURCH DIE HECKE

Im Herbst geht's dann wieder in den Wald, wo Eicheln und Bucheckern als ideale Nahrung der Allesfresser warten.

FRISCHLING IM SCHNEE



Ihre feine Nase spürt nämlich genauso gern Knollen und Pilze, Würmer und Schnecken, Insektenlarven und andere Leckerbissen im Boden auf. Hier keimen übrigens mehr Samen vieler Pflanzenarten als in unberührtem Boden – so tragen die Schwarzkittel zur Artenvielfalt im Wald bei.

KLIMANEUTRAL UND GESUND

Zurück zu Asterix & Obelix: Durch ihr Leben in freier Wildbahn, wo die Tiere sich ständig bewegen und nur das fressen, was Mutter Natur feilhält, ist Wildschwein eine echte Alternative zu Fleisch aus dem Supermarkt. Als ob Obelix es geahnt hätte ...

Wer schreibt, der bleibt.

EIN EINDRUCK AUS DER ERINNERUNGSARBEIT / REMINISZENZTHERAPIE

Bei unserer Zusammenkunft ging es diesmal um das Thema „Schreiben“. Zahlreiche mitgebrachte Requisiten wurden herumgereicht und kommentiert:

Bücher, das alte Poesiealbum, die Schiefertafel; bis hin zu alten Urkunden gab es vieles zu bestaunen. Verschiedene originelle Schreibgeräte wie Kreide, Griffel, Pinsel, Federhalter, Füller und sogar ein Tintenfasschen mit Gänsekiel erzählten ihre ganz eigene Geschichte. Eine Bewohnerin erinnerte sich, dass sie als Linkshänderin in ihrer Schulzeit dazu angehalten wurde, mit dem „schönen Händchen“, also dem rechten zu schreiben.

Eine andere Dame konnte sogar noch einen Eintrag in Sütterlinschrift vorlesen. Oft hörte man früher auch: „SCHREIB ES DIR HINTER DIE OHREN“.

Alle waren sich einig, wie reich unser Leben dadurch wurde, dass wir in der Schule das Schreiben und Lesen lernen durften und uns der Weg zum Wissen geebnet wurde.

Am Ende unserer Erinnerungsrunde gab es noch ein kleines Experiment: Jeder sollte irgendetwas zu Papier bringen. Der Vergleich zeigte dann, wie verschieden alle Schriftbilder waren. Von der Schreibschrift, Druckschrift, großen und kleinen Buchstaben in verschiedene Richtungen geneigt war alles zu sehen. Wie wohl ein Graphologe unsere Schriftproben beurteilt hätte...?

Für die Teilnehmer stand am Ende unserer Gruppenstunde jedenfalls fest: „Wir sind noch lange nicht fertig mit Schönschreiben.“



SICH ETWAS HINTER
die Ohren schreiben?

„SOWAS MACHT MAN NICHT. SCHREIB' DIR DAS HINTER DIE OHREN!“

Wenn jemand etwas auf keinen Fall vergessen soll,
dann soll er es sich sprichwörtlich „hinter die Ohren“ schreiben.
Und genau daher kommt auch diese Redewendung:

Früher, vor drei- bis vierhundert Jahren, war es nämlich so,
dass Eltern ihre Kinder zu wichtigen Anlässen mitnahmen.
Zum Beispiel zu Grundsteinlegungen, Einweihungen und so.
Dann waren die Kinder Zeugen, die der Nachwelt von diesem
wichtigen Ereignis erzählen konnten.

Nun juckt es die meisten Kinder herzlich wenig, was Erwachsene so reden.
Also gab's ein paar saftige Ohrfeigen oder einen herzhaften Zug an selbigen,
damit sich die Kinder noch lange erinnern sollten.
Gut – früher war auch nicht ALLES besser, oder?



TRADITION MADE IN GERMANY: Der Weihnachtsmarkt

Nicht mehr lange, und die Weihnachtsmärkte öffnen allerorten wieder ihre Tore und Türen, Buden und Läden. Die Tradition, sich die Wartezeit auf das Weihnachtsfest zu versüßen, gibt es schon seit Jahrhunderten.

WER HAT'S ERFUNDEN?

Zwar stehen viele Weihnachtsmärkte in historischer Kulisse, etwa an alten Kirchen, die sich dadurch mehr Besucher auch für Ihre Gotteshäuser erhofften. Es war jedoch nicht die Kirche, die diese Idee in die Welt brachte, sondern Handwerker, Spielzeugmacher, Korbflechter und Zuckerbäcker. Sie wollten ihre Produkte vor allem in der Vorweihnachtszeit verkaufen, und so erwirkten sie im 14. Jahrhundert die Erlaubnis, sie zusätzlich an Verkaufsständen in der Stadt feilzubieten.

50 MIO. LITER GLÜHWEIN

Schnell stand das leibliche Wohl der Marktbesucher an erster Stelle. Gebrannte Mandeln, Nüsse und Kastanien für den kleinen Hunger gab's schon auf den ersten historisch belegten Weihnachtsmärkten in München und Dresden.

Wir Deutschen sind übrigens Europas Spitzenreiter, was die Zahl der Märkte und Besucher angeht: Verglichen mit unserem Nachbarn Frankreich gibt es bei uns fast zehnmal so viele Weihnachtsmärkte, die im Jahr 2019 von 270 Mio. Menschen besucht wurden. Abgesehen von Weihnachts-Touristen besucht also statistisch gesehen jeder der 83 Mio. Deutschen gleich drei Märkte – und alle zusammen trinken dabei unglaubliche 50 Mio. Liter Glühwein. Wohl bekomm's!



Lachkasten

Zwei Ehepaare bummeln über den Weihnachtsmarkt. Fragt der eine Mann den anderen: „Deine neue Frau hat aber einen merkwürdigen Akzent. Wo kommt sie denn her?“ Antwortet dieser: „Vom Glühweinstand.“

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Überraschungspreis! Beantworten Sie einfach die Gewinnspielfrage und geben Sie den ausgefüllten Coupon **bis 15. Januar 2022** im Sekretariat ab. Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

Wie werden Wildschweine auch genannt?

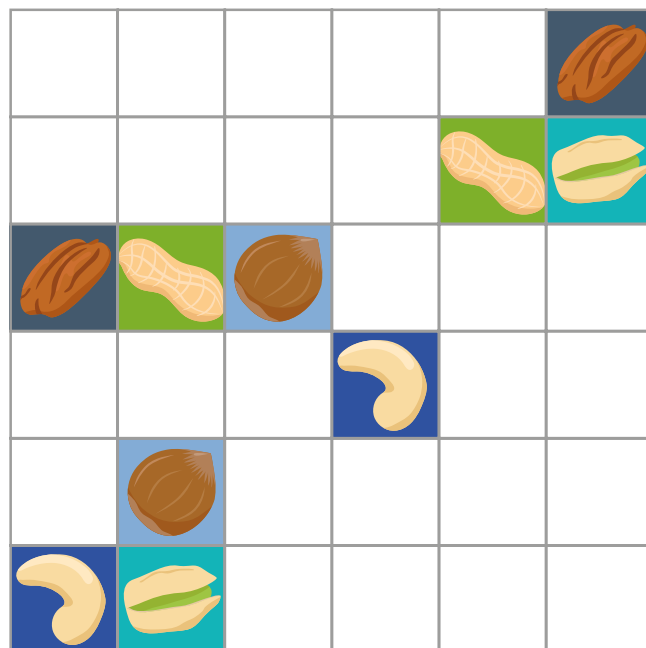
- ☐ Rotwild
- ☐ Grünwild
- ☐ Schwarzwild

Ihr Name:

Wohngruppe:

Arukone-RÄTSEL

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



Gewinner der letzten Ausgabe:

Frau Duwe von Wohnbereich 1

Es wartet ein Überraschungspaket auf Sie. Herzlichen Glückwunsch!

