# Seniorenpost

## Ausgabe September bis November 2020

Titelfoto: Karina Mahnkopp

# Vorwort

**Liebe Leserinnen und Leser,**

heute möchte ich mich bei Ihnen vorstellen. Mein Name ist Juliane Unterberg, geboren bin ich am 23. Juni 1986 in Leinefelde. Meine Kindheit und Jugend verlebte ich im katholischen Eichsfeld.

Nach meinem Realschulabschluss absolvierte ich ein Jahrespraktikum im Alten- und Pflegeheim St. Martini in Duderstadt, da ich für die Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin zu jung war. Diese Ausbildung führte ich schließlich im Klinikum Kassel durch. Der Liebe wegen zog ich 2006 nach Herzberg und arbeitete zwei Jahre in einer Reha-Klinik.
Seit Oktober 2008 bin ich bei der Diakonie angestellt. Zunächst arbeitete ich bei der Sozialstation in Bad Sachsa und wechselte dann nach Osterode. 2018 ergab sich für mich die Möglichkeit, betriebsintern zur Tagespflege zu wechseln. Ich pendelte zwischen Herzberg und Bad Sachsa bis ich im September 2018 in der Tagespflege „Glück Auf“ in Bad Grund tätig wurde. Im selben Jahr ermöglichte mir die Diakonie eine Weiterbildung zur Praxisanleiterin sowie im Anschluss dazu zur verantwortlichen Pflegefachkraft.

Seit erfolgreichem Abschluss im Februar 2020 bin ich als Pflegedienstleitung der Tagespflege „Glück Auf“ in Bad Grund tätig.
2010 habe ich mit meinem Ehemann, den ich 2011 heiratete, ein Haus in Herzberg gekauft, das seit der Geburt unserer Söhne Diego und Mateo in den Jahren 2011 und 2013 mit Leben gefüllt ist.
In den 12 Jahren Betriebszugehörigkeit durfte ich viele und besondere Menschen kennenlernen – Vorgesetzte, Kollegen und Kolleginnen sowie Patienten und Gäste. Einige Erfahrungen im Arbeitsalltag haben mich sehr geprägt. Deshalb versuche ich mit meinem Team, unseren Gästen den Lebensabend in der Tagespflege so schön als möglich zu gestalten.
Mir hat die Arbeit im ambulanten Dienst immer sehr viel Freude bereitet, ebenso in der Tagespflege. Die Dankbarkeit und das Lächeln der Patienten und Gäste sind der schönste Lohn für die geleistete Arbeit.

**Mein Motto:**
Manchmal sind die kleinen Dinge im Leben die, die es großartig machen.

# Inhaltsverzeichnis


| | | |
|---|---|---|
| Vorwort | Seite | 2 |
| Theologisches Wort | Seite | 4 |
| Treffpunkt für pflegende und begleitende Angehörige | Seite | 6 |
| Schlaganfall Teil 3 | Seite | 7 |
| Machen Sie sich gemeinsam auf den Weg | Seite | 10 |
| Herzlich Willkommen St. Jacobi Alten- und Pflegeheim | Seite | 12 |
| Geburtstagskinder | Seite | 13 |
| Praxisanleitung | Seite | 14 |
| Heimbeiratswahl, Hygienefachkraft und Qualitätsmanagmentbeauftragte | Seite | 15 |
| Behandlung im Voraus Planen – die neue Patientenverfügung | Seite | 16 |
| Sinnesgarten im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim | Seite | 18 |
| Unterhaltung | Seite | 20 |
| Wir nehmen Abschied | Seite | 21 |
| Was war los in den Tagespflegen | Seite | 22 |
| Aus der Heimatgeschichte | Seite | 25 |
| Pilze | Seite | 26 |
| Aus der Küche | Seite | 27 |
| Süße Versuchung im Arbeitsalltag | Seite | 28 |
| Wussten Sie, dass ... | Seite | 30 |
| SUDOKU | Seite | 31 |
| Im Herbst wird´s bunt … | Seite | 32 |
| Bauern- und Wetterregeln | Seite | 33 |
| Entdecken Sie den Herbst | Seite | 34 |
| Lösung SUDOKU | Seite | 35 |



**Impressum**

Herausgeber: Diakonie-/Sozialstationen Westharz gGmbH und
St. Jacobi Alten- und Pflegeheim gGmbH
Schloßplatz 2, 37520 Osterode am Harz

Satz und Gestaltung: Nikola Müller

Auflage: 800 Stück, kostenlose Abgabe durch Verteilung

Redaktion: Hans-Hermann Heinrich, Nikola Müller

## Theologisches Wort

### Liebe Leserin und lieber Leser,

ein Sommer liegt hinter uns, der eigentlich ein ganz normaler Sommer war.
Die meisten von uns haben es genießen können, im Freien zu sitzen: im Garten, auf dem Balkon oder auf der Terrasse. Ja, das tut immer wieder gut, frische Luft zu atmen und zu spüren, wie sehr wir mit der Natur verbunden sind und zu ihr gehören! Also, eigentlich ein ganz normaler Sommer, wie wir ihn seit vielen Jahren kennen.
Und doch hat sich etwas Neues eingeschlichen: Ungewißheit, Sorgen und Angst. Angesichts des Corona-Virus ist ein Unsicherheitsfakor dazugekommen, den wir nicht verleugnen sollten und dem wir zugleich wenig Chance geben dürfen, soweit wir dazu beitragen können. Also: Schutzmaßnahmen ernstnehmen. Dies gilt weiterhin.
Gleichzeitig beschäftigt mich in diesen Monaten, was sonst noch passiert ist und sich weiterhin ereignet. Da entsteht Nähe zwischen uns, weil wir alle nachdenklich gestimmt sind und mit unseren Gedanken nicht allein bleiben müssen. Wir tauschen uns aus über das, was wir empfinden und denken. So entsteht etwas Neues, eine neue Qualität von Gemeinschaft. „Wir haben schon andere Krisenzeiten durchgestanden“ sagte mir eine alte Dame, „und wir haben weitergelebt, obwohl es Narben gibt und Spuren, die nicht zu übersehen sind. Mein Mann war im Krieg verwundet, und das hatte für ihn lebenslange Folgen“.
Während unseres Gespräches habe ich mich an die Windflüchter erinnert, die ich in Mecklenburg-Vorpommern zum ersten Mal bewußt wahrgenommen habe. Windflüchter sind dort an der Ostsee Bäume mit besonderem Profil.
Der Wind hat einen solchen Baum geprägt. Er hat dem Wind so sehr Widerstand geleistet, daß er zur Windseite ganz kahl wurde. Den Baum hindert das aber nicht, seine Zweige in die dem Wind abgekehrte Seite zu entfalten. Wie Fahnen stehen die Windflüchter an der Ostseeküste, Bäume, die manchen Sturm erlebt und ihm standgehalten haben. Ihre Wurzeln müssen sehr tief gehen, um die rauhe Prägung auszuhalten.

**Es gibt Menschen,**
**die den Windflüchtern gleichen,**
**als wären sie Brüder und Schwestern.**

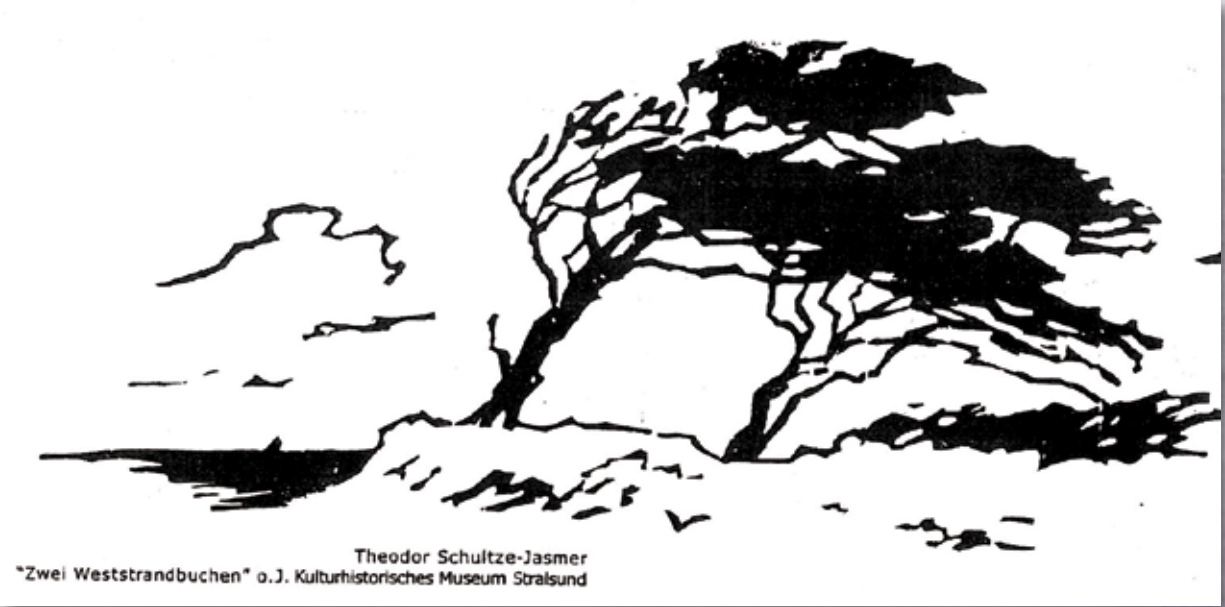
Auf den ersten Blick wirken sie knorrig und einseitig. Von Leid und Freude ist ihr Gesicht gezeichnet, auch vom Widerstand und von der Kunst zu überleben. Woher nehmen sie Ihre Energie? Sie müssen tiefe Wurzeln haben, diese Menschen. Im Buch der Psalmen begegnen wir diesem Menschenbild in einem Gebet. In Psalm 1 beschreibt der Beter einen Menschen, der einem Windflüchter gleicht. Am Rande der Wüste sind die die Lebensbedingungen für einen Baum anders als an der Küste. Doch die Frage bleibt: Woher nehmen sie ihre Energie?

**In Psalm 1 heißt es:…**

*“Der ist wie ein Baum gepflanzt an den Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht, und was er macht, das gerät wohl…“*

Hier ist ein Mensch beschrieben, der in Gott verwurzelt lebt – in ihm, durch ihn und zu ihm, wie Menschen mit Gotteserfahrung sagen. Woher kommt die Energie? Die Kraft entspringt der Verwurzelung im Gesetz Gottes… *„Der sinnt über seinem Gesetz Tag und Nacht…“*
Wie Wahrzeichen stehen die Windflüchter da zur Ermutigung in schweren Tagen, zur Freude in guter Zeit und unverwüstlich, weil sie mit der Kraft kommunizieren, die von Gott kommt.

*Bleiben Sie behütet!*
*Ihre Pastorin Ute Rokahr*



Theodor Schultze-Jasmer
“Zwei Weststrandbuchen” o.J. Kulturhistorisches Museum Stralsund

## Pastorin *Ute Rokahr*

**Alten(heim)seelsorgerin**
**im Kirchenkreis Harzer Land – Osterode**

# *Treffpunkt*

## für pflegende und begleitende Angehörige

Wenn sich Krankheit in der Familie einstellt, gibt es Veränderungen und Herausforderungen nicht nur für die Erkrankten, sondern auch für die Angehörigen.

Der ***Treffpunkt*** soll ein Ort sein, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Das, was uns als begleitende und pflegende Familienangehörige beschäftigt, kann hier geteilt werden.

**Ort:** **Gemeindehaus St. Jacobi, Schloßplatz 3 a in Osterode**

**Termine:** **07.09.2020 um 19.00 Uhr**
**02.11.2020 um 19.00 Uhr**

Pastorin *Ute Rokahr*

Beim Treffpunkt wird jeweils eine Mitarbeiterin des Senioren- und Pflegestützpunktes des Landkreises Göttingen da sein und beratend zur Verfügung stehen.
Bei Rückfragen steht Ihnen Frau Rokahr gern zur Verfügung unter: urokahr@yahoo.de

# Schlaganfall Teil 3

Fortsetzung aus unserer
Seniorenpost Juni-August 2020

Ich freue mich, dass Sie, liebe Leser, erneut unsere beliebte Seniorenpost zur Hand genommen haben.

In den letzten zwei Ausgaben berichtete ich Ihnen über das Krankheitsbild „Schlaganfall“, und nun möchte ich Ihnen über den letzten Teil unserer Reise in das Krankheitsbild „Schlaganfall“ berichten.

Schauen wir in die Rubrik, was genau passiert mit dem Menschen nach dem Schlaganfall und was für Möglichkeiten es gibt, um den Menschen wieder so zu rehabilitieren, damit er das Leben wieder selbstständig oder mit Unterstützung meistern kann.

**Nach dem Schlaganfall**
Sobald es der Zustand des Patienten zulässt, wird mit der Mobilisation und Frührehabilitation begonnen. Die Patienten lernen unter Anleitung der Therapeuten, die beeinträchtigten Funktionen zurückzugewinnen. Falls erforderlich, kann im Anschluss mit einer meist mehrwöchigen Rehabilitation begonnen werden.

**Wie geht es weiter?**
**Die Folgen: Worauf Sie sich einstellen müssen: Trotz allen Fortschritts in der Medizin sind und bleiben Behinderungen nicht immer abzuwenden.**

Einige Wochen nach einem Schlaganfall kann abgeschätzt werden, mit welchen Dauerschäden gerechnet werden muss. Häufig bleiben Lähmungen, Gefühlsstörungen oder Sprachstörungen, oft begleitet von Konzentrationsstörungen und rascher Ermüdbarkeit zurück.

Aber so schwer der Zustand des Betroffenen am Anfang auch sein mag: im Laufe der Behandlung sind oft große Fortschritte möglich und auch danach kann es durch intensives und anhaltendes Üben zu Verbesserungen kommen, die man anfänglich kaum für möglich hielt.

**Die ersten Besuche**
Die ersten Krankenbesuche sind weder für den Patienten noch für die Angehörigen problemlos. Folgende Hinweise können die Begegnungen erleitern:

- Bereiten Sie sich innerlich so gut wie möglich vor.
- Treten Sie dem Patienten gefasst und liebevoll gegenüber.
- Vermitteln Sie Zuversicht und Geborgenheit. Aber vermeiden Sie eine Bagatellisierung des Geschehenen.

- Vermeiden Sie auch Zwiegespräche über den Patienten im Krankenzimmer - nicht selten hört der Patient besser, als es scheint.
- Hat der Patient Schwierigkeiten zu sprechen, sollten Fragen so formuliert werden, dass er mit Ja oder Nein oder mit Kopfnicken und Kopfschütteln antworten kann. Auch der Einsatz der Körpersprache kann hilfreich sein.
- Neben den körperlichen Behinderungen leidet der Betroffene anfänglich meist sehr unter Angst, Hoffnungslosigkeit und Unsicherheit. Besonders eine Sprachstörung und die Unfähigkeit, sich anderen mitzuteilen, belasten schwer.

**Rehabilitation - Hilfe zur Selbsthilfe**

Glücklicherweise ist unser Gehirn in der Lage, bestimmte Ausfälle auszugleichen. Die betroffenen Funktionen wie Sprachverhältnis oder auch Bewegungsabläufe müssen dafür aber intensiv und geduldig wieder gelernt und geübt werden. Dies geschieht mit den ausgeklügelten Methoden der neurologischen Rehabilitation. Sie kann vielfach wieder die Aussicht auf ein aktives Leben eröffnen.

Ziel der Rehabilitation ist es, dem Patienten die Wiedereingliederung in das Berufs- und Privatleben zu ermöglichen und ihm Selbstständigkeit und Unabhängigkeit weitgehend zurückzugeben.

Dies ist ein langer Prozess, der auch nach der Entlassung aus der Reha-Klinik fortgeführt werden muss. Ein bereits erzielter Fortschritt kann wieder verloren gehen, wenn er nicht unablässig geübt wird.
Reha-Kliniken ähneln oft mehr einem Hotel als einem Krankenhaus.
Die Behandlung erfolgt im Team, das von einem Arzt geleitet wird. Ihm stehen spezielle Therapeuten, Schwestern und Pfleger zur Seite.

**Der Arzt stellt mit seinem Team einen individuellen Behandlungsplan auf:**

- Krankengymnastische Übungen
- Sprachtherapien – wenn das Sprachzentrum betroffen ist
- Ergotherapie – fördert das Zurechtfinden im täglichen Leben (Umgang mit Haushaltsgeräten, An- und Ausziehen der Kleidung, Körperhygiene.
- Störungen der Merk-, Gedächtnis- oder Konzentrationsleistungen werden durch Übungsprogramme gebessert, die individuell auf jeden Patienten zugeschnitten sind.

Wichtige Hilfestellung ganz praktischer Art leisten die Sozialarbeiter der Klinik. Sie wissen, welche beruflichen oder finanziellen Hilfen und Unterstützungen Ihnen

zustehen. Die Rehabilitation sollte nach dem Klinikaufenthalt ambulant fortgeführt werden.

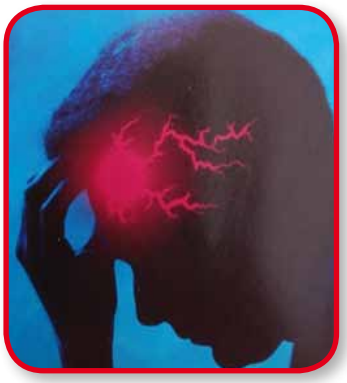
**Wieder zu Hause**

Es bedeutet einen großen Fortschritt, wieder zu Hause zu sein. Jetzt geht es darum, dass Gelernte im Alltag umzusetzen. Natürlich wird man für das Eine oder Andere noch Unterstützung benötigen. Wichtig ist, nicht aufzugeben und auch Dinge, die schwerfallen, immer wieder zu üben, denn Sie können ständig weitere Fortschritte machen.

Sie und Ihre Familie müssen überlegen, wie Sie durch Veränderungen in der Wohnung Ihrer Behinderung Rechnung tragen, um Unfällen vorzubeugen, aber auch um Ihre Unabhängigkeit von Hilfeleistungen zu unterstützen.

Zu klären ist beispielsweise, wo Haltegriffe angebracht werden können, ob Türschwellen, lose verlegte Kabel oder Teppichkanten eine Gefahr darstellen, welche Veränderungen im Bad vorgenommen werden sollten und ähnliches.

Bei Anschaffung von Hilfsmitteln sollte den Empfehlungen des Ergotherapeuten gefolgt werden, denn Hilfsmittel sollten nicht



zu einer Überforderung führen. Klären Sie vor dem Kauf auf jeden Fall die Kostenübernahme bei Krankenkassen, Pflegekassen oder Rentenversicherung.

Eine eventuell notwenige Betreuung durch Angehörige verlangt von diesen ein hohes Maß an psychischer Stabilität, Geduld und Einfühlungsvermögen.
Es besteht die Gefahr sich zu übernehmen. Denken Sie auch an sich! Sie helfen niemandem, wenn Sie sich überfordern, auch Sie benötigen Erholung und Freiraum.

Bleiben Sie Gesund!

*Christiane Uhlenhaut*

*Quelle: Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe*
*www.schlaganfall-hilfe.de*

# Machen Sie sich gemeinsam auf den Weg

**Liebe Leserinnen und Leser,**
**es ist wichtig, dass Ihre zu betreuenden Angehörigen in Bewegung bleiben.**

Vielen Senioren fällt dieses im Moment etwas schwerer als sonst. Die Tage werden wieder kürzer und regnerisches Wetter lässt jeden schnell in einen „gemütlichen Trott“ hineinrutschen.

Oft sind es schon die kleinen Schritte, die die Mobilität älterer Menschen fördern. Schon zehn Minuten Bewegung am Tag regen die Durchblutung im Gehirn an und sind gut für den Kreislauf. Vielleicht hilft Ihnen ja der eine oder andere Tipp, Ihre Angehörigen wieder in Bewegung zu bringen.

Unterstützen Sie Ihren Anvertrauten dabei, möglichst viel selbst zu tun, zum Beispiel beim Essen, Anziehen oder bei der Körperpflege. Schon dadurch wird die Koordination trainiert und das Selbstvertrauen gestärkt.

Versuchen Sie Ihre Pflegeperson davon zu überzeugen, dass es sich lohnt täglich ein paar Schritte zu gehen. Nutzen Sie dabei Gehhilfen und achten Sie auch darauf, dass alle Stolperfallen aus dem Weg geräumt worden sind.

Machen Sie jeden Tag kleine leichte Bewegungsübungen. Es empfiehlt sich, möglicherweise vorher entsprechenden ärztlichen Rat einzuholen.

Auch Sitzgymnastik kann für Senioren mit Einschränkungen ein sanfter Weg sein, die Beweglichkeit zu steigern. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen. Sie benötigen dazu nur einen stabilen Stuhl, der sicher auf ebenem Boden steht.

Mit Musik geht alles besser! Bestimmt kennen Sie die Lieblingsmusik Ihrer Angehörigen. Oder schalten Sie einfach das Radio an. Musik wirkt wie Belohnung für den Körper, fördert die Motivation und hebt die Laune.

**Einige Beispiele zur Sitzgymnastik**

**Übungen für Arme und Hände**

- Schultern hochziehen und wieder senken
- Unterarme vor dem Körper umeinander kreisen
- Arme nach vorne strecken und hoch und runter schwingen
- Hände ausschütteln
- So tun, als ob man Klavier spielt
- So tun, als ob man Fenster putzt
- Hände zu einer Faust ballen und wieder öffnen
- Arme oder Finger selbst massieren

**Übungen für die Beine**

- Ober- und Unterschenkel abwechselnd heben und senken
- Bein heben und mit dem Fuß kreisen
- Füße auf die Hacken stellen und die Zehen bewegen
- So tun, als ob man auf der Stelle marschiert
- Beine strecken und die Füße locker ausschütteln

Wir hoffen, unsere Tipps helfen Ihnen und Ihren Angehörigen, ein bisschen mehr Bewegung und Schwung in den Alltag zu bringen.

*Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit.*
Ihre Diakonie/-Sozialstationen Westharz

# Herzlich Willkommen!

Wir begrüßen unsere neuen Bewohner
im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

| | |
|---|---|
| Gerhard Schröter | 30.05.2020 |
| Dorothea Prüfer | 26.06.2020 |
| Renate Mönnich | 05.07.2020 |
| Günther Waßmann | 06.07.2020 |
| Ingeborg Kehr | 15.07.2020 |

Auch unsere
Kurzzeitpflegegäste
begrüßen wir
ganz herzlich!

# Geburtstagskinder

## im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

| | |
|---|---|
| Günter Siegert | 90 Jahre |
| Ruth Fischer | 85 Jahre |
| Ingeborg Cornel | 90 Jahre |
| Reinhold Hüser | 85 Jahre |

*Jünger werden wir alle nicht,*
*Falten zieren das Gesicht.*
*Doch das Alter macht auch weise:*
*Sie geht weiter, deine Reise!*

Herzlichen
**Glückwunsch**

## Praxisanleitung ???
## Ja, bitte !!!

Wir trotzen Corona …., denn auch in diesem Jahr werden wir in unserem St. Jacobi Alten- und Pflegeheim neue Schüler begrüßen. Damit alle Fachkräfte auf dem gleichen Stand sind, stellte Gorden Thiele (Praxisanleiter) am 18.06.2020 sehr anschaulich die Themenauswahl der verschiedenen Jahrgänge vor. Drei Schüler beginnen in diesem Jahr nach dem neuen Ausbildungsgesetz. Insgesamt hat das Altenheim St. Jacobi dann 9 Auszubildende. Nach abgeschlossener Ausbildung übernehmen wir ab September 2020 zwei Schüler als neue Fachkräfte. Darüber freuen wir uns sehr.

## Heimbeiratswahl

Nach einer Amtszeit von zwei Jahren ist es wieder soweit. Am 18.08.2020 findet die nächste Heimbeiratswahl statt. Gesetzlich ist ein sogenanntes Mitwirkungsgesetz in Angelegenheiten des Heimbetriebes garantiert. Um dieses Mitwirkungsgesetz wahrzunehmen, ist der Heimbeirat die Interessenvertretung der BewohnerInnen. Heimbeiräte können auch externe Personen oder Vertrauenspersonen sein. In ganz aktiver Weise sind Frau Cornel und Herr Hoch für unsere Bewohner aktiv. Während der Coronazeit, in denen viele gesetzliche Bestimmungen beachtet und an unsere Bewohner weitervermittelt werden mussten, gab es alle Hände voll zu tun.

**Wir finden: das ist eine tolle Zusammenarbeit.**

## Hygienefachkraft und Qualitätsmanagmentbeauftragte

Wie wichtig es ist, eine Hygienefachkraft und eine Qualitätsmanagmentbeauftragte zu haben, wurde uns in den Monaten, in denen es galt, infektionsschutzrechtliche Bestimmungen und Empfehlungen einzuhalten, sehr klar. Es mussten Konzepte erarbeitet, Mitarbeiter geschult, Bewohner beraten und natürlich die Umsetzung kontrolliert werden. Claudia Eilhard und Vanessa Wenk nehmen ihre Aufgabe sehr ernst. Bei beiden Mitarbeiterinnen spürt man die Verbundenheit zu unserem Haus. Danke dafür.

# Behandlung im Voraus Planen – die neue Patientenverfügung

**Das St. Jacobi Alten- und Pflegeheim bietet Ihnen etwas Neues an:**

Sie erhalten von uns in Zusammenarbeit mit der Universitätsmedizin Göttingen ein Angebot für Gespräche über eine Vorausplanung mit einer professionellen Gesprächsbegleiterin oder einem professionellen Gesprächsbegleiter. **Das bedeutet:** In diesen Gesprächen können Sie Ihre eigenen Vorstellungen über medizinische und pflegerische Behandlungen besprechen und wenn Sie möchten, auch im Beisein Ihrer Angehörigen. Dabei können Sie darüber reden, welche Möglichkeiten und Grenzen medizinische Behandlungen Sie im Falle einer Krankheitssituation für sich sehen würden. Die Kosten dafür übernehmen die Gesetzlichen Krankenkassen. Sie selbst entscheiden, ob Sie ein solches Gespräch in Anspruch nehmen möchten – es ist freiwillig!

Am Ende dieser Gespräche können Sie dies gemeinsam mit dem / der Gesprächsbegleiter*in und wenn Sie es wünschen in Anwesenheit Ihrer Angehörigen in einem Dokument – wie z.B. eine Patientenverfügung – festhalten. Auch Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin wird gerne in diese Gespräche mit eingebunden, wenn Sie dies möchten. Gerne laden wir diese Personen zu den Gesprächen ein, die Sie uns mitteilen oder Sie sprechen einfach erst einmal alleine mit uns. Das suchen Sie selbst aus.

Sie dürfen jederzeit um ein solches Gesprächsangebot bitten, es würde dann mit Ihnen ein Termin abgesprochen werden. Das Gespräch ist unverbindlich und Sie müssen nichts ausfüllen oder unterschreiben am Ende – nur, wenn Sie dies möchten und wünschen.

Das Ziel solcher Gespräche ist, dass Sie im Krankheitsfall so behandelt werden wie Sie es sich wünschen, auch wenn Sie selbst mal nicht (mehr) gefragt werden können.

Diese Gespräche werden nach dem Konzept **„Behandlung im Voraus Planen“** (kurz: BVP) geführt. Im Internet können Sie auf der Homepage unter

**www.div-bvp.de**

dies auch nachlesen. Im Rahmen des Sozialgesetzbuchs (SGB) V §132g werden Bewohner*innen lebend in Seniorenresidenzen unter dem Titel, gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase‘ diese Gespräche ermöglicht.

**BEVOR-Studie –**
**damit Sie es gehört haben**

In unserem St. Jacobi Alten- und Pflegeheim wird dies auch durch eine Untersuchung begleitet – wer also unterstützen möchte, dass das Team der Universitätsmedizin Göttingen Aussagen dazu bekommt, wie gut solche Gespräche sind und wie gut diese angewendet werden, der kann freiwillig zudem an dieser Studie teilnehmen. Das wäre extra zu den BVP-Gesprächen. Kein Bewohner oder keine Bewohnerin muss an der Studie teilnehmen – es wäre freiwillig und würde dabei helfen, die BVP-Gespräche und die Umsetzung der Wünsche bei der Behandlung zu verbessern. Sie müssen für eine Teilnahme an der Studie selbst nichts tun, das Team würde Ihre Akte einsehen dürfen und Ihre Daten nur unter den Bedingungen des strengen Datenschutzes verwenden. Diese Daten lassen keinen Rückschluss auf Ihre Person oder Ihre Familie zu und somit wären Sie und Ihre Daten geschützt.

**Henrikje Stanze**, DiV BVP e.V. zertifizierte Gesprächsbegleiter, staatl. exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Mitarbeiterin der UMG

# Sinnesgarten im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim – Erleben mit allen Sinnen

Im Frühsommer diesen Jahres ist im Zentrum unseres St. Jacobi Alten- und Pflegeheimes ein Sinnesgarten entstanden, der allen Bewohnern gerade in der Corona-Zeit für Rundgänge und für Ruhezeiten auf den Gartenstühlen jederzeit zur Verfügung stand und zukünftig stehen wird.

**Natur erleben mit allen Sinnen**

Sinnesgärten dienen dazu, gerade bei älteren Bewohnern und Demenzkranken alle fünf Sinne Riechen, Hören, Schmecken, Tasten und Sehen anzusprechen und bei den Menschen auf diese Weise vertraute Erlebnisse aus der Vergangenheit wieder zum Leben erwecken und die Erinnerung daran wach halten. Sinnesgärten können einen wertvollen Beitrag zur Therapie und zur Aktivierung von Demenzkranken leisten, da sie Sinneseindrücke wecken die Menschen schon seit frühester Kindheit vertraut sind und mit denen sie positive Gefühle verknüpfen.

Gerade bei Bewohnern mit stark fortgeschrittener Demenz können Sinnesgärten bei der Therapie und der Aktivierung helfen. Die Bewohner erkennen zwar oftmals ihre nächsten Angehörigen nicht wieder, sie können sich aber durchaus an das Aussehen und den Duft einer Rose, das raue Gefühl einer Baumrinde oder an den Geschmack von Beeren oder anderen Früchten im Garten erinnern.

**Sehen**

Im Sinnesgarten lässt sich die Natur im Wandel der Jahreszeiten sehen und beobachten: Das Erblühen im Frühjahr, die prächtigen Farben im Sommer, das bunte Laub im Herbst und die vielleicht schneebedeckte Natur im Winter. Der ewige Kreislauf von Wachstum und Vergehen, der altbekannt und doch immer wieder neu und faszinierend ist, hilft, die jahreszeitliche Orientierung aufrecht zu erhalten. Dazu kommen natürlich all die kleinen und großen Tiere, die die älteren Menschen im Sinnesgarten sehen und beobachten können: Fleißige Bienen an unserem Insektenhaus, schillernde Schmetterlinge, Vögel aller Art und Größe – all das schafft optische Reize, die für die Menschen wohltuend sind und die sie seit ihrer frühesten Kindheit kennen.

**Hören**
Das Zwitschern der Vögel, das Zirpen der Grillen, das Summen der Bienen, das sanfte Wiegen der Blätter im Wind, das Rascheln des Laubs im Herbst – all das sind Höreindrücke, die im Sinnesgarten gewonnen werden können und die die Bewohner gut einordnen können und sie beruhigen. Verstärken kann man die positiven Hörerlebnisse noch zum Beispiel durch Glocken- oder Windspiele, die mit ihren Tönen die Bewohner beruhigen.

**Tasten**
Auch der Tastsinn kommt nicht zu kurz im Sinnesgarten. Die raue und zerfurchte Oberfläche einer Baumrinde, die Glätte und Kälte eines Kieselsteins, Grashalme, Blätter oder einfache Erde – sie alle hinterlassen unterschiedliche Tasteindrücke auf der Haut, die beruhigen, entspannen und altbekannte Erinnerungen hervorrufen. Auch das Gefühl von Wasser auf der Haut, bspw. von einem plätschernden Springbrunnen ist ein starkes Gefühl.

**Riechen**
Der Geruchssinn ist einer der stärksten Sinne überhaupt. Das Geruchsgedächtnis ist bei den meisten Menschen ausgesprochen stark und viele ältere Menschen erinnern sich noch ganz genau an Gerüche aus ihrer frühesten Kindheit. Der Vanillepudding der Mutter, der Pfeifentabak des Vaters oder Großvaters, der Geruch von frischem Heu im Sommer oder des Weihnachtsbaums im Winter. Angenehme und bekannte Gerüche rufen Erinnerungen und positive Erinnerungen hervor. Deswegen darf auch im Sinnesgarten das Riechen nicht zu kurz kommen. Duftende Blumen und Kräuter wie Rosen, Veilchen, Rosmarin, Lavendel oder Maiglöckchen dürfen hier ebenso nicht fehlen wie andere Düfte aus der Jugend wie der Duft nach frisch gemähtem Gras, nach Moss oder feuchter Erde.

**Schmecken**
Ein Garten bietet sich natürlich geradezu an, Obst und Gemüse darin zu züchten und sie dann gleich vor Ort zu essen. So spielt auch der Geschmackssinn eine wichtige Rolle im Sinnesgarten. Der Geschmack frisch gepflückter Beeren, eines Apfels oder einer Birne frisch vom Baum lässt bei vielen Demenzkranken wieder Erinnerungen an die Jugend aufkommen und hinterlässt ein positives Gefühl.

# Unterhaltung
## im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

Wenn früher (vor Corona) die meisten Bewohner gerne die Plätze vor dem Haus nutzten, wird jetzt der neue Sinnesgarten für den Aufenthalt im Freien genutzt. So manches schöne Plätzchen lädt zum klönen und verweilen ein.

Gemeinschaft wird groß geschrieben, auch die Mitarbeiter haben zum Frühstück einen Platz im Sinnesgarten gefunden. Die Mitarbeiter der Villa nutzen gern den Pavillon und die Küche findet sich am Ausgang des Gartenzimmers ein.

Vor jeder Wohnküche gibt es eine hübsch gestaltete Terrasse oder einen hübschen Balkon mit neuer Bestuhlung. Hier sitzt man bei schönem Wetter sehr gemütlich an der frischen Luft.

# Wir nehmen Abschied

| | |
|---|---|
| **Viktor Molnar** | **23.05.2020** |
| **Dieter Cramer** | **25.06.2020** |
| **Günther Wemheuer** | **03.07.2020** |
| **Wolfgang Pusecker** | **20.07.2020** |
| **Walter Keil** | **21.07.2020** |

Der Wechsel allein ist das Beständige.

Arthur Schopenhauer

## Was war los in den Tagespflegen ...

**Eine ganz normale Zeit sieht anders aus.**

Auch in unseren Tagespflegen gab es wegen der Corona-Pandemie einschneidende Veränderungen. Vom März bis Mai waren alle Tagespflegen geschlossen. Kein Mitarbeiter musste in Kurzarbeit, denn unser St. Jacobi Alten- und Pflegeheim und unser ambulanter Pflegedienst der Diakonie- Sozialstationen Westharz hatten für unsere Mitarbeiter alle Hände voll zu tun. Am 11.05.2020 durften wir in Herzberg wieder mit einer Notbetreuung beginnen. Die Nachfrage war hoch und wir mussten sehr genau auswählen, wer kommen durfte.

Seit 06.07.2020 haben wieder alle Tagespflegen mit einer Belegung von fünfzig Prozent geöffnet. Wir versuchen trotz der gesetzlichen und aller hygienischen Forderungen soviel Normalität wie möglich in unseren Tagesablauf zu bringen.

Unsere Gäste danken es uns täglich mit Zufriedenheit und einem Lächeln auf dem Gesicht. Ich denke, gemeinsam werden wir diese schwere Zeit durchstehen.

In diesem Sinne: **Bleiben Sie alle schön gesund.**

*Ihre Sylvia Henkel*

Endlich mal raus - und Picknick im Freien machen, so wünschten es sich die Gäste der Tagespflege Bad Sachsa. Auch mit dem Mindestabstand in den Bussen und einer kleinen Gruppe kann man kleine Ausflüge in die nähere Umgebung machen.

## Was war los in den Tagespflegen ...

In Bad Grund gab es einen Parcours für Rollatoren mit Führerschein. Auf der umliegenden Terrasse und in diesem schönen Garten hat man alle Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung.

Küchenhilfe wird dankbar angenommen.....

## Was war los in den Tagespflegen ...

# Im Spätherbst soll die Eröffnung sein

Tagespflege der Diakonie-/Sozialstationen Westharz: Investition in Höhe von 1,6 Millionen Euro

**Von Angela Potthast**

**Clausthal-Zellerfeld.** Noch ist das Gerüst am Gebäude, noch ist im Inneren einiges zu tun. Aber bis Ende November, Anfang Dezember soll die Tagespflege der Diakonie-/Sozialstationen Westharz gGmbH bezugsfertig sein. So ist das Ziel von Hans-Hermann Heinrich, Geschäftsführer der Gesellschaft, und von Sylvia Henkel, Leiterin der Tagespflege. Insgesamt werden 1,6 Millionen Euro investiert.

Ein halbes Jahr hätten sie nach einem Bauplatz in Clausthal-Zellerfeld gesucht, sagt Hans-Hermann Heinrich. Er ist Geschäftsführer der Diakonie-/Sozialstationen Westharz gGmbH. Fündig geworden seien sie an der Ludwig-Jahn-Straße. Sie kauften 3000 Quadratmeter des alten Sportplatzes vom Turn- und Sportverein (TUS) Clausthal-Zellerfeld.

Auf 410 Quadratmetern entsteht Wohlfühlfläche, wie Sylvia Henkel (Leiterin der Tagespflege) und Hans-Hermann Heinrich (Geschäftsführer der Diakonie-/Sozialstationen Westharz gGmbH) den zu nutzenden Bereich nennen. Fotos: Potthast

### Förderung erhalten

Das Grundstück, der Bau, die Einrichtung, die Gestaltung der Außenanlage und die Anschaffung der für die Tagespflege nötigen Fahrzeuge...– alles zusammen wird ein Kostenvolumen in Höhe von 1,6 Millionen Euro erreichen. Die Diakonie habe, sagt der Geschäftsführer, eine Förderung von der Deutschen Fernsehlotterie bekommen. 65.000 Euro seien es.

Das Gebäude auf dem einstigen August-Tiemann-Sportplatz ist architektonisch angelehnt an das der Tagespflege in Bad Grund, das im Jahr 2018 eröffnet wurde. Allerdings hätten sie aufgrund der dort gemachten Erfahrungen Veränderungen für das Haus in Clausthal-Zellerfeld eingeplant, so Sylvia Henkel.

Der Dachboden ist zu isolieren, die Wände sind zu verkleiden.

Beispielsweise grenze der Umkleidetrakt für die Mitarbeiter direkt an den Flur, habe der Dachboden einen breiten Treppenzugang, um Material besser herauf- und heruntertragen zu können.

### Fotografie für den Flur

Was so wie in den anderen vier Tageseinrichtungen werden wird: Ein Panoramabild kommt im Flur an die Wand – für Clausthal-Zellerfeld ein Motiv aus Clausthal-Zellerfeld. Die Tagespflege wird eine Wohnküche mit Kamin haben, einen Beschäftigungsraum sowie drei Ruheräume mit gegenüberliegenden sanitären Anlagen. Ein Büro für Tagespflege-Mitarbeiter ist ebenfalls berücksichtigt. Am Ende des Flurs schließt der Trakt der Sozialstation an. Für deren Mitarbeiter bedeutet das Ende der Bauzeit an der Ludwig-Jahn-Straße einen Umzug hinaus der Innenstadt.

Das Büro an der Marktkirche sei zu klein geworden, außerdem könnten am neuen Standort Kollegen der Tagespflege Kunden der Sozialstation beraten, sagt Sylvia Henkel. Die Tagespflege wird montags bis freitags zwischen 8 und 17 Uhr geöffnet sein. Sie soll pflegenden Angehörigen Entlastung bringen. Die Gäste nehmen gemeinsam Frühstück, Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen ein, ihnen wird ein Beschäftigungs-Programm angeboten, aber auch Entspannungszeit.

Viel ist schon geschafft auf der Baustelle. „Wir sind gut im Plan", sagt Hans-Hermann Heinrich. Verzögerungen aufgrund der Corona-Krise habe es nicht gegeben. Mit dem Einrichten des Hauses würden sie gerne im November loslegen. Modernes Mobiliar wird kombiniert mit Antiquitäten.

Noch in diesem Jahr sollen zudem Terrasse, Wege und Parkflächen angelegt werden. Ob auch draußen gepflanzt wird, ist derzeit offen. Und ein Fragezeichen steht hinter dem künftigen Namen der Einrichtung. Die Tagespflege in Bad Grund hat einen mit bergbaulichem Bezug: „Glück auf".

***aus Goslarsche Zeitung***
***Angela Potthast***
*Journalistin*

# Warum die Ruine Scharzfels auch Schandenburg genannt wird:

Mancher wird sich schon gewundert haben, dass einige ältere Einwohner unserer Heimat von der Schandenburg sprechen, wenn sie die Ruine Scharzfels meinen. Wenn man die Landkarte zur Hand nimmt, findet man diesen Namen gedruckt als Forstbezeichnung für die der Ruine südlich, zum Bahnhof Scharzfeld hin, vorgelagerte Höhe. Es soll ein verwunschener Ort sein, den man nachts am besten meidet. Die Benennung geht auf alte Geschehnisse oder Sagen zurück, von denen eine – schon vor über 200 Jahren von Merian aufgezeichnete - berichtet, dass die Bewohner der Burg Scharzfels einst Nonnen aus dem nahen Kloster Pöhlde raubten, auf das Schloss brachten und dort schändeten. Der Burgherr wurde dafür vom Teufel geholt, der mit ihm zum Schornstein hinaus fuhr. Damals sei der Name Schandenburg entstanden.

**Eine andere Fassung ist viel reizvoller:**

Als Kaiser Heinrich IV. - der oft auf der Harzburg residierte und im Jahre 1077 als Büßer nach Canossa zu Papst Gregor VII . zog – einst in der Kaiserpfalz zu Goslar Hof hielt, machte sich auch der Ritter Albrecht mit seiner Gemahlin von seiner Burg Scharzfels nach dorthin auf, um dem obersten Landesherrn zu huldigen.

Als der Kaiser das schöne junge Weib erblickte, packte ihn ein heftiges Verlangen, sie zu besitzen. An ihrer Tugend aber scheiterten alle seine Versuche, sich ihr zu nähern. Da sich seine Begierde immer mehr steigerte, vertraute er sich einem Mönch des Klosters Pöhlde an, der bei seiner seelsorgerischen Tätigkeit auf Burg Scharzfels ein- und ausging. Der Priester war sofort bereit, dem Kaiser bei seinem schändlichen Vorhaben zu helfen und entwickelte gleich einen Plan, der bald in die Tat umgesetzt wurde. Ritter Albrecht wurde mit einem wichtigen Auftrag nach Süddeutschland entsandt, so dass er seine junge Frau längere Zeit allein auf Scharzfels lassen musste. Bald nach seiner Abreise zog Kaiser Heinrich zur Jagd nach dem Südharz. Tagelang streifte er durch die Wälder, ehe ihm ein heraufziehendes Gewitter eines Abends den Vorwand bot, ohne Begleitung auf Burg Scharzfels einzukehren. Dort weilte schon der verräterische Mönch seit Tagen und hatte alle Möglichkeiten genau erkundet. Heinrich wurde mit geziemenden Ehren empfangen und freundlich bewirtet. Kaum aber war die Nacht hereingebrochen und schien in der Burg alles zu schlafen, da führte der Mönch seinen Gebieter in das Gemach der schönen Burgfrau und es gelang, das schwache Weib zu überwältigen. Kaum war diese Untat geschehen, da bemächtigte sich eine seltsame Angst der beiden Männer und trieb sie in der gleichen Nacht fort von der Burg. Der Schlossgeist aber, der alles hatte mit ansehen müssen, fing gar fürchterlich an zu poltern, dass er an seiner Stätte, da solches geschehen sei, nicht länger bleiben könne. Laut die Schande des Kaisers, und viel mehr noch des verräterischen Mönches, verdammend, fuhr er zum Dache des Burgturmes hinaus, dass die Ziegel nur so polterten. Seither hat man den Burgturm nie wieder decken können. Der Mönch verfiel in Wahnsinn. Man sagt, dass er sich unweit der Stätte seiner Untat erhängt habe, sich also selber richtend. Von Kaiser Heinrich IV. wissen wir aus den Geschichtsbüchern, dass sein Glanz sich in Elend kehrte. Seine Untertanen empörten sich gegen ihn und im Kampfe mit ihnen verlor er sein Leben. Da er dem Bann der Kirche verfallen war, musste sein Leichnam fünf Jahre lang über der Erde stehen. Seit jener Zeit trägt die Schandenburg ihren Namen.

Soweit die Sagen, denen anscheinend ein wahres Ereignis zu Grunde liegt, weshalb es sich lohnt, sich einmal näher mit ihnen zu beschäftigen.

*Gefunden von Sylvia Henkel*

aus der Küche...

## Pilze

Viele Pilzarten sind bekannte und beliebte Nahrungsmittel. Dazu gehören nicht kultivierbare Arten, wie Steinpilz und Pfifferling, aber auch Kulturarten und Sorten von Champignon, Shiitake und Austernpilz. Beim Sammeln von Wildpilzen ist größte Sorgfalt geboten, um nicht durch versehentlich geerntete Giftpilze eine Pilzvergiftung zu riskieren. Zudem ist zu beachten, dass Pilze Schwermetalle und Radionuklide aufnehmen und anreichern können. Dies könnte bei Verzehr von großen Mengen zu gesundheitsgefährdenden Konzentrationen von Schwermetallen beziehungsweise Radionukliden im Fruchtkörper von Wildpilzen führen. Wer Pilze für den Verzehr sammelt, muss unbedingt die Speise- und Giftpilze gründlich kennen und darf nur zweifelsfrei erkannte Speisepilze nehmen. Viele Pilzarten enthalten Hämolysine oder andere hitzelabile Gifte, die erst durch Erhitzen zerstört werden. Die meisten Speisepilze erfordern daher Erhitzen durch Kochen oder Braten vor dem Verzehr, um Verdauungsbeschwerden oder Vergiftungen zu vermeiden.

Aus der Medizin...

## Schimmelpilz

Seit 1944 kam Penicillin großflächig zum Einsatz. Vorausgegangen war, dass zwei britische Forscher entdeckten, dass man das Penicillin in die Blutbahn bringen musste, damit es wirken konnte. Ein weiteres Problem war, dass der Pilz in großen Mengen gezüchtet werden musste. Und wieder half der Zufall. Eine Laborassistentin, die für die Penicillin-Herstellung auf der Suche nach besonders wuchsfreudigen Schimmelpilzen war, entdeckte auf einem Wochenmarkt im Abfall einen besonders ergiebigen. Er wuchs auf einer Melone. Durch diesen Fund konnte die Arznei endlich in größeren Mengen hergestellt werden. Seit dieser Zeit rettete Penicillin vielen Patienten mit Infektionen das Leben.

# Schupfnudeln mit Waldpilzragout

**Für die Schupfnudeln**
die Kartoffeln waschen und im Salzwasser garen. Anschließend die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken, Eigelb und Mehl zufügen.
Mit Salz und Muskat abschmecken.
Alles zu einemTeig vermengen. Kleine Nudeln abstechen und im siedenden Wasser garen. Abtropfen lassen und in Butter goldgelb anbraten.

**Zutaten: Schupfnudeln**

250 g Kartoffeln
1 Eigelb
3 Eßl. Mehl
Salz
Muskat
Butter

**Für das Waldpilzragout**
die Pilze putzen, Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden, in Butter anbraten. Den Knoblauch zugeben und leicht anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Wein oder Brühe ablöschen.
Aufkochen und Sahne zugeben.
Mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Zitronensaft abschmecken.
Frische Kräuter als Garnitur über das Gericht streuen.

**Zutaten: Waldpilzragout**

800 g gemischte Waldpilze
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
Butter
1 Bund Schnittlauch
2 Eßl. Butter
2 Teel. Mehl
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe,
100 ml Sahne
1 Eßl. frischer Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Für Sie gekocht und probiert
in der Tagespflege Bad Grund

Lassen Sie es sich schmecken ...
*Ihre Sylvia Henkel*

# Süße Versuchung
## im Arbeitsalltag

Es ist bemerkenswert wie viele versteckte Talente in unseren wunderbaren Pflegekräften schlummern.

Ein ganz besonderes Talent besitzt unsere Tajana Faferek. Neben der liebevollen Pflege, die sie täglich an unseren Pflegekunden leistet, kreiert sie die schönsten Torten der Welt.

Schauen Sie anhand der Bilder, wie liebevoll diese in Handarbeit gestaltet werden. Nicht nur für`s Auge, sondern auch für den Gaumen ist das ein Genuss.
Es ist bemerkenswert wie viele Kolleginnen sich mit dem Backfieber infiziert haben.

Private Treffen untereinander bleiben da nicht aus: dort wird Sahne geschlagen, Teig gerührt, Obst geschnitten, Marzipan ausgerollt, es wird getüftelt, lasiert und dekoriert wie früher in den kleinen feinen Bäckereien. Allein der Duft des frischen Teiges ist ein Traum.

Wenn da mal nicht immer die bösen Kalorien wären aber bei dem Anblick, dann zählt man nicht mehr, sondern freut sich nur noch auf den Verzehr.

*Von rechts nach links: Frau Nickel, Frau Viehweger, Frau Faferek*

# Wussten Sie schon,

**… dass** nur Mückenweibchen stechen? Sie benötigen ein bestimmtes Eiweiß, das sich in unserem Blut befindet, um nach der Befruchtung Eier zu bilden. Mücken mögen Gerüche wie Ammoniak, Harn oder Milchsäure: Die entstehen wenn man schwitzt und der Schweiß auf der Haut zersetzt wird.

**… dass** Wespen den Winter nicht überleben? Einzig die von ihnen im Sommer umsorgte junge Königin wird nach der Winterstarre von einem geschützten Plätzchen aus in die neue Saison starten.

**… dass** laut Forschern der Universität Bonn die Zahl von Regenperioden in Europa in den vergangenen 60 Jahren um 15 bis 20 Prozent zugenommen hat? Mehr Regentage gibt es allerdings nicht, die Schmuddelwettertage reihen sich nur eher aneinander.

**… dass** es eine Wetterregel gibt:
Schaltjahre sind Kaltjahre …..

**Wussten Sie schon**
(und hier nun ein paar lustige Aussagen),

**… dass** einem auch eine Uhr auf den Wecker gehen kann, besonders wenn man es eilig hat?

**… dass** im Bundesligafußball soviel Geld verdient wird, dass es sogar eine Trainerbank gibt?

**… dass** der Busen der Natur meistens am Arsch der Welt liegt?

**… dass** es nicht gegen die FIFA Regeln verstößt, wenn der Linienrichter eine Fahne hat?

**… dass** ein Friedhofswärter in seinem Beruf über Leichen geht?

**… dass** eine Wasserwaage gar kein Wasser wiegen kann?

**… dass** nervöse Musiker am besten Zither spielen sollten?

**… dass** Vegetarier ungern ins Gras beißen?

*Zusammengetragen von Sylvia Henkel*

„Höre den Wind, der leise ein Lied dir singt.

Er lässt dich vergessen, was dich bedrückt.

Er schenkt dir zärtliche Träume, die dich glücklich machen.

Höre ihm gut zu.“

*von Annegret Kronenberg*

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | | 7 | | 4 | | |
| 8 | | | 2 | | 4 | | | 3 |
| 5 | 7 | | | 3 | | | | 9 |
| | 5 | 8 | 6 | | 3 | 9 | 1 | 7 |
| 2 | | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 5 | | 7 | 2 | | 8 |
| 3 | | | | 4 | | | | 6 |
| 7 | 2 | | 3 | 8 | 9 | | | 4 |
| | | 1 | | | | 8 | | |

SUDOKU

# Im Herbst wird´s bunt.....

Mit Stolz bin ich Mitteleuropäerin. Die Vier Jahreszeiten benötige ich zum Leben wie die Luft zum Atmen! Obwohl mir schnell kalt und frostig wird, könnte ich niemals in einem Land mit Dauersommer leben. Dort gibt es nur kurze Vegetationshöhepunkte. In diesem Jahr durften wir einen zauberhaften, farb- und duftintensiven Frühling erleben. Später erfreute uns ein wechselhafter, launiger Sommer, mit leckerem Beerenobst, Kirschen etc. und farbenprächtigen Sommerblumen.

Nun steht der Herbst vor der Tür. Das bedeutet noch einmal eine leckere Erntezeit. Knackige, frische Äpfel, Birnen, Trauben, Nüsse, späte Beeren, Kohl, Kartoffeln und vieles Mehr zaubern Gaumenfreuden: Für mich die attraktivste Wochenmarktsaison! Jeder Spaziergang wird ein buntes Lauberlebnis. Der Boden raschelt vom herabfallenden Laub, es duftet erdig, herb-würzig. Unterschiedliche Spezies von Sammlern sind unterwegs. Im letzten Jahr wurden Pilzsammler im Wald reich beschenkt. Herbst = Exkursionszeit für Familien: Kastanien, Eicheln, Bucheckern und Hagebutten werden gesammelt. Die Fundstücke finden Verwendung zum Basteln und Dekorieren. Laub in allen Farbtönen erfreut uns an den Bäumen und später gepresst und getrocknet zu Hause. Herbstkränze und Erntekronen werden hergestellt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Holunderbeeren verwandeln sich in der Küche zu Saft und Gelee: eine gute Vitamin-C-Bombe für die Erkältungszeit.

In den christlichen Gemeinden feiern wir das Erntedankfest. Die Altarräume werden mit allen Gaben reich geschmückt. Gerade in dieser Zeit des Klimawandels sollten wir mehr, wie eh und je, dankbar sein für die reichhaltigen Geschenke der Natur in unserer Region.

Eichhörnchen und Mäuse werden ebenfalls zu Sammlern. Sie suchen ihren Wintervorrat zusammen. Die Zugvögel verabschieden sich langsam gen Süden. Es wird stiller in unseren Gärten. Die Tage werden kürzer. Morgens verschleiert oft der Frühnebel die Sicht ins Tal. Das Licht eines herbstlichen Sonnenaufgangs ist ebenfalls besonders. Wenn der Herbststurm die Wolken am Himmel vor sich herschiebt, ist auch das immer wieder ein Schauspiel. Zu Hause kehrt Gemütlichkeit ein. Nach ausgedehnten Herbstspaziergängen genieße ich gerne bei Kerzenschein und einer Kanne heißem Tee meine Ausbeute. Manchmal sind es die gesammelten Materialien, ein anderes Mal die Fotos meiner Handykamera. Der Weltwald in Bad Grund bietet mit seinem „Indian Summer“ und den vielen fremdländischen Pflanzen alljährlich traumhafte Motive.

So hoffe ich, wie jedes Jahr, auf einen goldenen Oktober. Obgleich: es gibt ja gar kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!! Also gilt auch im Herbst: Runter vom Sofa, raus in die Natur!! Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte mit viel frischer Luft und glücklichen Momenten in unserer herrlichen Herbstzeit!

*Herbstliche Grüße,*
*Ihre Simone Alke*

# Bauern- und Wetterregeln

## September

Sitzen die Birnen Anfang September noch fest am Stiel, bringt der Winter Kälte viel.

Warmer und trockener Septembermond mit vielen Früchten reichlich belohnt.

Bleiben die Schwalben lange, so sei vor dem Winter nicht bange.

## Oktober

Oktober-Sonnenschein schüttet Zucker in den Wein.

Fällt warm und trocken der Oktober aus, so schütze vor Winterkälte dein Haus.

Sitzt im Oktober das Laub noch am Baum, so fehlt ein strenger Winter kaum.

## November

Ist der November kalt und klar, wird trüb und mild der Januar.

Sitzt im November noch das Laub, wird der Winter hart, das glaub

Tummelt sich im November die Haselmaus, bleibt der Winter noch sehr lange aus.

*(Quelle: www.garten-literatur.de)*

**Kräht der Hahn auf dem Mist,**
**ändert sich das Wetter, oder es bleibt wie es ist.**

# Entdecken Sie den Herbst in seinen schönsten Farben

Wie schnell doch die Zeit vergeht. Zwar sind wir noch auf Sommer eingestellt, doch schon am 22. September ist Herbstanfang. Im Folgenden geben wir Ihnen gerne ein paar Tipps, wie Sie diese jahreszeitliche Veränderung gut für abwechslungsreiche Aktivitäten mit Ihren dementen Angehörigen nutzen können.

*Foto von Simone Alke*

Der **„goldene Herbst“** bietet mit seiner prächtigen Farbenvielfalt jede Menge Gesprächsstoff und fördert gleichzeitig die jahreszeitliche Orientierung bei Menschen, die an Demenz erkrankt sind.
Wenn Ihre Angehörigen mobil sind, nutzen Sie die Zeit für einen schönen Herbstspaziergang. Häufig scheint die Sonne im Herbst noch so schön, dass es wirklich lohnenswert ist, die farbenfrohen Blätter im Lichtglanz zu betrachten und die schönsten Blätter des heruntergefallenen Laubes aufzusammeln und mit nach Hause zu nehmen. Halten Sie auch nach Kastanien oder Hagebutten Ausschau. Keine andere Jahreszeit als der Herbst lässt uns mit seiner charmanten Farbenvielfalt die schnelle Veränderung in der Natur so intensiv erfahren. Sie schenkt uns ein üppiges Angebot an Dingen, die sich bestens zur Dekoration für zu Hause eignen. Sie könnten einen kleinen Karton anlegen und täglich ein neues schmuckes Exemplar dazulegen. Lassen Sie Ihren Anvertrauten den Herbst „begreifen“. Dekorieren Sie den Tisch gemeinsam mit Ihrem dementen Familienangehörigen.
So haben Sie einen schönen Einstieg für ein Gespräch über die Jahreszeiten.
Fragen Sie nach Erinnerungen, die Ihre Angehörigen mit dem Herbst verbinden. Vielleicht untermalen Sie das Gespräch sogar mit einem bekannten Herbstgedicht.

### Septembermorgen

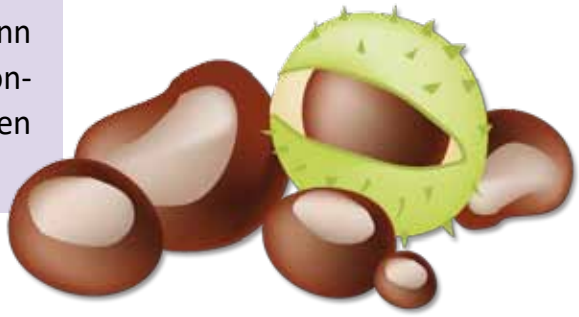
Im Nebel ruhet noch die Welt,
noch träumen Wald und Wiesen.
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt.
Herbstkräftig die gedämpfte Welt
im warmen Golde fließen.

*(von Eduard Mörike)*

### Kastanienwürfeln

Für dieses Spiel benötigt man ein kleines Körbchen für jeden Mitspieler, einige Kastanien und einen großen Würfel.

Jeder bekommt ein Körbchen, die Kastanien werden in die Mitte des Tisches gelegt. Nun wird abwechselnd gewürfelt und derjenige, der eine 1 würfelt, darf sich eine Kastanie in seinen Korb legen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kastanien in den Körbchen liegen. Gewonnen hat derjenige, der die meisten Kastanien in seinem Körbchen hat.



**Liebe Leserinnen und Leser,**
wir hoffen, dass wir Ihnen mit unseren Anregungen das Ende des Sommers ein wenig versüßen konnten. Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen eine gesunde und nicht allzu stürmische Herbstzeit mit vielen sonnigen Tagen.

*Ihre Diakonie/-Sozialstationen*

## Lösung SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 3 | **2** | 9 | **7** | 5 | **4** | 8 | 1 |
| **8** | 1 | 9 | **2** | 6 | **4** | 5 | 7 | **3** |
| **5** | **7** | 4 | 8 | **3** | 1 | 6 | 2 | **9** |
| 4 | **5** | **8** | **6** | 2 | **3** | **9** | **1** | **7** |
| **2** | 9 | 7 | 4 | 1 | 8 | 3 | 6 | 5 |
| **1** | 6 | **3** | **5** | 9 | **7** | **2** | 4 | **8** |
| **3** | 8 | 5 | 1 | **4** | 2 | 7 | 9 | **6** |
| **7** | **2** | 6 | **3** | **8** | **9** | 1 | 5 | **4** |
| 9 | 4 | **1** | 7 | 5 | 6 | **8** | 3 | 2 |

**Lösung SUDOKU**

# Seniorenpost

## Diakonie

**St. Jacobi Alten- u. Pflegeheim**
Fuchshaller Weg 10
37520 Osterode am Harz

Tel.: 0 55 22 - 9091-0
Fax: 0 55 22 - 9091-11

st.jacobi@diakonie-harzer-land.de
www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Volksbank im Harz e.G.
IBAN: DE 14 2689 1484 1900 8805 00

**Tagespflege Osterode**
Schlossplatz 2
Tel.: 0 55 22 - 9091-44
Fax: 0 55 22 - 9091-45

**Tagespflege Herzberg**
Göttinger Str. 10
Tel.: 0 55 21 - 9 99 52 90
Fax: 0 55 21 - 9 99 52 92

**Tagespflege Bad Sachsa**
Bornweg 10
Tel.: 0 55 23 - 9 53 99 39
Fax: 0 55 23 - 9 52 44 51

**Tagespflege Bad Grund**
Abgunst 1A
Tel.: 0 53 27 - 8 59 74 12
Fax: 0 53 27 - 8 59 68 79

sozialstationen@diakonie-harzer-land.de
www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz
IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25

**Diakonie- Sozialstation Bad Sachsa**

Bornweg 10
37441 Bad Sachsa

Tel.: 0 55 23 - 32 22
Fax: 0 55 23 - 10 60

sozialstationen@diakonie-harzer-land.de
www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz
IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25

**Diakonie- Sozialstation Osterode**

Schloßplatz 2
37520 Osterode am Harz

Tel.: 0 55 22 - 9058-0
Fax: 0 55 22 - 9058-58

sozialstationen@diakonie-harzer-land.de
www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz
IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25