

BLITZLICHT EMILIENPARK

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emilienpark



ALLGEMEIN

Die Kraft der Naturheilkunde



**WAS KOMMT HEUTE AUF DEN
TISCH?**



**AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IM
EMILIENPARK**



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen



Liliane Ober
Einrichtungsleiterin



Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter verabschiedet sich allmählich und der Frühling steht vor der Tür. Die Tage werden wieder länger und die Natur erwacht aus ihrem Schlaf. Zeit für einen kleinen Spaziergang draußen. Vor unserer Tür wächst und blüht eine Vielfalt an Pflanzen, die wir oft nicht wahrnehmen. Viele der grünen Gewächse sind aber nicht nur schön anzuschauen, sondern haben auch eine ungeheure Kraft, die gut für die Gesundheit ist. In dieser Ausgabe widmen wir uns der Naturheilkunde. Lesen Sie ab Seite 4, was in keinem Haushalt fehlen darf und wie wir täglich, auf ganz natürliche Weise, unsere Gesundheit stärken können.

Ab Seite 8 werfen wir einen Blick auf das Lieblingsthema unserer Bewohnerinnen und Bewohner: Essen. Was wächst zu welcher Jahreszeit und wie können wir uns ohne lange Transportwege gesund und ausgewogen ernähren?

Außerdem finden Sie wieder viele interessante Themen aus unserem Haus.

Viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in den Frühling.

Herzliche Grüße

Ihre Liliane Ober

ALLGEMEIN

- Zurück zu den Wurzeln** 4
Die Kraft der Naturheilmittel

SPEZIAL

- Was kommt heute auf den Tisch?** 8
Saisonales Essen

AKTUELL

- Ausgewogene Ernährung im Emilienpark** 12
Das Küchenteam und Stephan Emmert berichten

- Gymnastik für die Füße** 14
Gut zu Fuß

- Teerätsel** 16

- Veranstaltungen 2019** 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

- Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19



DIE KRAFT DER NATURHEILMITTEL

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Der Kopf schmerzt, der Hals kratzt und die Gelenke tun weh. Der Griff zur Tablette und Salbe ist selbstverständlich. Aber oft bedarf es keiner Medikamente, denn viele Inhaltsstoffe finden sich in der Natur. Rund 70 Prozent der Deutschen greifen auf Naturheilmittel zurück. Auch in der Altenpflege finden sie ihren Platz, um die Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Pfefferminze, Kamille und Co sind Vielstoffgewächse mit bis zu 1.000 Inhaltsstoffen



Dr. Petra Maria Zizenbacher ist Ärztin für Allgemeinmedizin und seit 23 Jahren in freier Praxis in Wien niedergelassen. 1991 promovierte sie an der MedUni Wien und hat sich bereits während ihres Studiums mit Alternativmedizin und mit den Wurzeln der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) auseinandergesetzt. Sie kennt das Potenzial der Naturheilkunde und ihren Nutzen für den Menschen.

Frau Zizenbacher, was ist unter Naturheilkunde zu verstehen?

Das sind Methoden, die traditionell verwendet werden und auf jahrtausendealtem Wissen fußen. Der Mensch wird dabei als vielschichtiges Ganzes begriffen: Körper, Geist und Seele. Im Groben all das, was Anwendung fand, bevor sich die Schulmedizin entwickelt hat. Wesentlich bekannt ist die Kräuterheilkunde in Form von Aufgüssen, Kompressen, Inhalationen etc. Außerdem die sogenannten Ausleitverfahren wie der Aderlass und das Fasten

sowie Bewegungsabläufe, die den Menschen stärken. Das Essen spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundhaltung.

Was ist der größte Unterschied zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin?

Die Schulmedizin kann man gut mit einem Ampelmodell vergleichen: grün, orange, rot. Die angehenden Medizinerinnen und Mediziner werden heute fast ausschließlich in dem »Rotbereich« ausgebildet, wenn Schmerzen und Symptome schon aufgetreten sind. Man sollte allerdings – und das ist momentan das Problem in der Gesundheitspolitik – im »Grünbereich« bleiben und diesen schon früh fördern. Das bedeutet, dass der Körper primär durch eigene Kraft

zur Gesundhaltung und Genesung angeregt wird. Der Unterschied zwischen diesen beiden ist, dass die Naturheilkunde ohne technische Hilfsmittel wie Röntgen etc. auskommt.

Die Nachfrage an naturheilkundlichen Anwendungen ist zwar groß, dennoch wird sie auch von vielen Menschen belächelt oder gar ignoriert. Woran liegt das?

Das ist gesellschaftspolitisch und bildungspolitisch ein großes Thema, das nicht wirklich ernst genommen wird. Auch in den Schulen geht das Wissen über regionale Pflanzen, Kräuter und deren Wirkungsweise allmählich verloren. Stattdessen lernt man etwa Dinge über Molekularbiologie. Wenn das Grundwissen gegeben

wäre, dann würden wahrscheinlich mehr Menschen auf diese Naturmittel zurückgreifen. Auch die Globalisierung hat einen großen Einfluss auf unsere Wahrnehmung von regionalen Pflanzen. Ingwertee ist zum Beispiel ein bekanntes Mittel gegen Halsschmerzen. Ingwer wächst aber nicht im europäischen Raum. Bohnenkraut und Wacholder haben die gleiche Wirkung. Mit was kann sich der Mensch denn besser behelfen, als mit dem, was vor seiner Haustür wächst?

Wann sollte man auf Naturheilkunde zurückgreifen und wann nicht?

Zunächst ist es wichtig, dass jede Person ein hohes Maß an Selbstwahrnehmung hat. Zu wissen, woher ein Schmerz kommt, ist entscheidend. Was kann man tun, um die Gesundheit selbstständig zu erhalten? Demnach kann man Naturheilkunde immer verwenden. Wenn eine Patientin oder ein Patient sich nicht mehr zu helfen weiß, dann sollte sie/er natürlich auf die Schulmedizin zurückgreifen.

»Naturheilmittel sind besser als Medikamente!« Stimmen Sie zu?

Das ist nicht mit Ja oder Nein zu beantworten. Das kommt ganz auf die Person, ihre Einstellung und Lebenssituation sowie die Krankheit an. Generell wäre es schön, wenn jeder Mensch über die Wirkungsweise von Naturmitteln Bescheid weiß und sich dadurch selbst helfen kann und sich auch die Frage stellt, ob ein Medikament wirklich notwendig ist. Bei schweren Erkrankungen ist die Schulmedizin ohne Zweifel wichtig. Dennoch ist es empfehlenswert, Naturheilmittel ergänzend zu verwenden. ♥

Buch zum Thema



Naturheilkunde für die ganze Familie
Dr. Petra Maria Zizenbacher
Freya Verlag (2018) – 34,90 Euro
ISBN 978-3-99025-334-2
Weitere Infos unter:
www.naturheilzentrum.at



NATURHEILMITTEL FÜR JEDEN TAG

Körperbürste

Es empfiehlt sich eine weiche und eine harte Variante. Täglich circa 15 Minuten am ganzen Körper bürsten. Das hilft u.a. gegen Rückenschmerzen und fördert die Durchblutung der Lymphen.

Wärmflasche

Sie hilft gegen Bauchschmerzen und Verspannungen. Gibt ein wohliges Gefühl.

Kräutertees

Man sollte spätestens alle drei Wochen eine andere Teesorte trinken, um dem Körper Abwechslung zu geben.

Propolistropfen

Sie sind ein natürliches Antibiotikum. In Wasser oder Alkohol verdünnt, helfen sie gegen Zahnfleischbluten und dienen der Wundversorgung.

Pfefferminzöl

Es ist ein natürlicher Bekämpfer von Übelkeit, Bauchkrämpfen und Kopfschmerzen.

Anis

Die Heilpflanze des Jahres 2014 löst Krämpfe und Bauchschmerzen. In Kombination mit Fenchel und Kümmel kommt Anis in vielen Tees vor.

Heilerde

Ob in Kapseln oder als Pulver: Heilerde hilft gegen Durchfall, Sodbrennen und Magenbeschwerden.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beginnt schon beim Frühstück



WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?

Das tägliche Essen sorgt für Gesprächsstoff bei Bewohnerinnen und Bewohnern. Beliebt ist, was Saison hat. Daher wird in den AWO-Seniorenzentren auf regionale Kost ohne lange Transportwege geachtet. Die Jahreszeiten liefern alles Notwendige für eine ausgewogene Ernährung.

Frühling

Ob Gemüse oder Kräuter: Grün ist die Farbe des Frühlings. Nach den bewegungsarmen Wintermonaten sehnt sich der Körper nach Entgiftung. Die Natur ist dabei die beste Lieferantin. Angefangen beim Bärlauch über Blattspinat bis hin zum beliebten Spargel von März bis Juni. Auch Kräuter haben im Frühling Hochsaison: Dill, Thymian, Oregano und Rosmarin sind aus heimischem Anbau besonders aromatisch.

Sommer

Im Sommer braucht man Wasser! Hohe Außentemperaturen minimieren den Energiebedarf des Körpers. Gleichzeitig verliert er viel Flüssigkeit. Gerade im Alter verändert sich das Appetitgefühl und das Durstempfinden nimmt ab. Leichte Kost, die wasserreich ist, gleicht das mangelnde Trinkbedürfnis aus: Gurken, Tomaten, Beeren und Co helfen, den Körper ausreichend zu hydrieren.

Herbst

Bunte und kulinarische Vielfalt bietet der Herbst: Mit Kürbis, Pilzen, Roter Bete, Feldsalat, Äpfeln, Karotten, Rosenkohl etc. stehen abwechslungsreiche Gerichte auf dem Tisch. Das »Regenbogenessen« deckt den Bedarf an allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem lässt sich das Herbstgemüse gut für den Winter lagern, um auch in dieser Zeit ausreichend Vielfalt zu bekommen.

Winter

Hamstern in der kalten Jahreszeit: Hier steht Kohl hoch im Kurs. Egal ob weiß, rot oder grün. Das heimische Gemüse enthält viele Vitamine sowie Antioxidantien. Nüsse sind ebenfalls beliebt und werden in verschiedenster Form verarbeitet, denn sie sind Kalorienlieferanten, die man gerade im Winter besonders braucht. Außerdem lassen sie sich gut lagern und sind eine gesunde Knabberei für zwischendurch.



Kurioses aus der Küche



DER BESTE UNTER IHNEN

Laut Greenpeace ist der Karpfen der einzige Fisch, der unbedenklich gegessen werden kann. Das heißt, er belastet weder die Gewässer, noch ist er überfischte, noch ist die Fangmethode schädlich. Für den traditionellen Freitags-Fisch kann man daher ohne schlechtes Gewissen auf den Karpfen zurückgreifen.

BAUERNWEISHEIT

*Hüpfen Eichhörnlein
und Finken, siehst du schon
den Frühling winken.*

WARUM SCHWIMMEN ÄPFEL AUF DEM WASSER? Das liegt an dem hohen Luftanteil von 25 Prozent. Weltweit gibt es insgesamt 30.000 Apfelsorten. Von September bis April haben sie hierzulande Hauptsaison und sind daher besonders schmackhaft.

BIER ZUM FRÜHSTÜCK?

Bier ist Nationalgetränk! Wussten Sie, dass es bis 2011 in Russland als Softdrink eingestuft wurde? Jedes Getränk mit einem Alkoholgehalt unter 10 Prozent galt als normales Nahrungsmittel. Zum Frühstück ein Bier gefällig?



IMMER SÜSSER HONIG
Durch seinen hohen Frucht- und Traubenzuckeranteil (80 Prozent) kann Honig nicht schlecht werden. Aufgrund der Zusammensetzung können keine Schimmelpilze wachsen. Lediglich der Geschmack kann sich leicht verändern.



FOTOS: UNSPLASH, ISTOCKPHOTO

2,9 kg

CHAMPIGNONS verzehrt im Schnitt jede Person in Deutschland pro Jahr. Die Pilze haben immer Saison, da sie in speziellen Tunneln gezüchtet werden und innerhalb weniger Wochen gesammelt werden können.

129.600 TONNEN

Das ist die Menge an geerntetem Spargel in Deutschland. Das wohl beliebteste Gemüse der Deutschen wird von Verbrauchern geliebt, ist für den Spargelstecher aber wahre Knochenarbeit. Jede Stange wird von Hand aus dem Boden geholt.



DIE 10 REGELN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

- 1. Lebensmittelvielfalt genießen.** Essen Sie abwechslungsreich und greifen Sie auf pflanzliche Produkte zurück.
- 2. Gemüse und Obst – nimm »5 am Tag«.** 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sind empfehlenswert.
- 3. Vollkorn wählen.** Bei Nudeln, Brot etc. ist Vollkorn besser.
- 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen.** Tägliche Milchprodukte sind gut. Fleisch und Fisch in Maßen essen.
- 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen.** Pflanzliche Fette wie Rapsöl und Streichfette sind besser als versteckte Fette in Gebäck und Fertigprodukten.
- 6. Zucker und Salz einsparen.** Lieber das Essen mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.
- 7. Am besten Wasser trinken.** 1,5 l pro Tag sollten mindestens getrunken werden.
- 8. Schonend zubereiten.** Garen Sie Lebensmittel und verzichten Sie auf zu langes Braten.
- 9. Achtsam essen und genießen.** Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und machen Sie Pausen.
- 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.** Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört regelmäßige Bewegung.





Eine ausgewogene Ernährung AUCH BEI UNS!

Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sollte man sein ganzes Leben lang achten. Wir sehen es als unsere Aufgabe, dies auch für unsere Seniorinnen und Senioren zu gewährleisten.

So steht eine Vielfalt an Lebensmitteln bei uns an oberster Stelle. Beim Frühstück werden verschiedene Brotsorten, Zwieback und Knäckebrot, dienstags und freitags frische Brötchen und am Sonntag und an Feiertagen Hefegebäck angeboten. Dazu bieten wir Butter und Margarine, Wurst und Käseaufschnitt, Marmelade, Honig, Nutella, Joghurt sowie Obst oder Pudding an. Als Getränke gibt es Kaffee, Tee, Milch und Wasser.

Das Mittagessen besteht aus täglich wechselnden Gerichten, zu denen auch immer Kartoffelbrei angeboten wird, da dieser gut heruntergeschluckt werden kann. Dazu servieren wir

Salat oder Gemüse mit vegetarischen Soßen. Wir fragen unsere Bewohnenden auch nach ihrem Wunsessen und berücksichtigen dies bei der Menüplanung. Als Getränke stellen wir Wasser, Tee, Säfte, Karamalz und gerne auch Wein oder Bier bereit.

Am Nachmittag gibt es Kuchen, Torten, Trockengebäck, Trockenkuchen oder Kekse.

Als Abendessen werden täglich wechselnde, kalte oder warme Gerichte zubereitet. Dazu gibt es immer eine gebundene Tagessuppe, und als Alternative reichen wir in der süßen Variante Brei mit Kompott. Als Getränke reichen wir Wasser, Tee, Säfte, Karamalz sowie Bier oder Wein.

Einen appetitlichen Gruß aus der Küche des AWO-Seniorenzentrum Emilienpark von Stephan Emmert und dem Küchenteam. ♥



EIN PAAR GRUNDSÄTZE

1. Bei Obst und Gemüse achten Sie auf das Ampelprinzip, d. h. was Gelbes, was Grünes, was Rotes.

2. Beim Gemüse gerne auch auf die rohe Variante zurückgreifen, wie z. B. Salat. Außerdem darf beim Gemüse mehr zugriffen werden, da es den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst.

3. Bei tierischen Produkten gilt: Lieber helles als rotes Fleisch verwenden, gerne 2–3 Mal in der Woche Fisch einplanen. Generell Fleisch und Wurstwaren in Maßen essen.

4. Getreide und Kartoffeln können täglich gegessen werden. Bei Getreide auf Vollkornprodukte achten, in diesen sind viele Ballaststoffe enthalten.

5. Salz und Zucker sollten selten verwendet werden. Probieren sie statt Salz mal frische Kräuter zum Würzen aus.

GUT ZU FUSS



Unsere Füße tragen uns durch das ganze Leben. Auf ihnen laufen wir ungefähr einmal um die ganze Welt. Trotzdem schenken wir ihnen viel zu wenig Beachtung. Wir zeigen drei einfache Übungen für starke Füße. Außerdem spricht eine Podologin im Interview über Hühneraugen, Olivenöl und Barfußschuhe.

Mit diesen drei einfachen Übungen stärkt man Muskeln und Gelenke und hält die Füße beweglich.

1.

Stellen Sie sich gerade hin. Strecken Sie Ihren Körper langsam nach oben, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen. Setzen Sie den Fuß wieder langsam auf dem Boden ab. Verlagern Sie das Gewicht jetzt auf die Fersen und ziehen Sie die Zehen hoch. Schaukeln Sie so langsam einige Male vor und zurück. Trainiert auch das Gleichgewicht.

2.

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und legen Sie ein Handtuch oder eine Zeitung vor sich auf den Boden. Versuchen Sie nun, die Gegenstände einzeln mit den Zehen zu greifen und hochzuheben. Geübte können diese Übung auch im Stehen ausführen oder das Handtuch gegen einen Stift austauschen.

3.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder stellen Sie sich aufrecht hin. Rollen Sie den kompletten Fuß über einen Tennisball oder eine Wasserflasche, von den Zehen bis zur Ferse. Das massiert die Fußsohle und entspannt die Füße.

FOTO: ISTOCK – GRADYRESE

Helga Dwinger betreibt als Podologin eine Praxis in Hamburg und engagiert sich im Deutschen Diabetiker Bund e. V.

Frau Dwinger, was unterscheidet eine kosmetische Fußpflege von einer medizinischen?

Der Unterschied liegt vor allem in der Ausbildung. Kosmetische Fußpfleger lernen das im Rahmen einer Kosmetikausbildung, Podologen hingegen müssen über zwei bis drei Jahre hinweg eine staatlich anerkannte Ausbildung mit abschließender Prüfung machen.

Wie erkenne ich, wer qualifiziert ist?

Leider werben viele Praxen und Studios mit der Tätigkeitsbeschreibung »medizinische Fußpflege«, auch wenn sie keine Podologen beschäftigen. Da muss man kritisch nachfragen. Auch Krankenkassen oder ärztliches Fachpersonal können Empfehlungen aussprechen.

Wann sollte man zur Fußpflege gehen?

Immer dann, wenn irgendetwas Schmerzen bereitet oder schon eine Entzündung erkennbar ist. Besonders bei älteren Menschen ist die Fußpflege ratsam, sobald die Augen nachlassen oder der Rücken nicht mehr so dehnbar ist und die Füße mehr und mehr Abstand gewinnen.

Mit welchen Problemen kommt Ihre Kundschaft zu Ihnen in die Praxis?

Die häufigsten Leiden sind Hühneraugen, Druckstellen und Entzündungen, etwa durch eingewachsene Nägel. Außerdem behandeln wir auch viele Menschen mit Diabetes, deren Füße aufgrund von Nerven- und Durchblutungsstörungen besondere Aufmerksamkeit brauchen.

Was schadet den Füßen?

Die größten Probleme sind zu enge oder ausgetretene Schuhe, Kompressionsstrümpfe und

Fehlbelastungen, die zu Druckstellen führen.

Was raten Sie da?

Wirklich wichtig sind gute Schuhe. Trennen Sie sich von Ihren Lieblingstrettern, die meist schon jegliche Form verloren haben. Wer zu Fußproblemen neigt, sollte sich in einem guten Schuhgeschäft die Füße ausmessen lassen und ein passendes Modell kaufen.

Ein klassisches Fußpflege-Thema ist die Hornhaut. Viele Pflegeprodukte zielen darauf ab, diese lästige Schicht an den Füßen zu entfernen oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Hat sie aber nicht auch einen Sinn?

Eine dünne Hornhaut ist ganz normal und erfüllt eine wichtige Aufgabe: Sie schützt vor Reibung und Druck. Sobald sie aber zu dick wird und reißt, können Bakterien eintreten und Entzündungen entstehen.

Wie kann ich selbst vorbeugen?

Machen Sie die Füße nass und rubbeln Sie sie mit einer Mischung aus Oliven- oder Rapsöl und Zucker ab. Der Zucker trägt überschüssige Hautpartikel ab, das Öl macht die Füße babyweich.

Jetzt im Sommer leiden viele unter schwitzenden Füßen. Haben Sie da einen Tipp parat?

Eines vorweg: Ein Mensch darf im Sommer schwitzen. Das ist eine ganz normale Reaktion des Körpers. Übermäßiges oder krankhaftes Schwitzen gehört allerdings in ärztliche Hände. Für alle anderen gilt: Frischer Schweiß riecht nicht, achten Sie also auf gute Hygiene. Zusätzlich kann ein Bad mit Eichenrinde oder Meersalz erfrischen.

Was tun Sie selbst für Ihre Füße?

Ich trage Barfußschuhe. Das ist am Anfang gewöhnungsbedürftig, aber der ganze Fuß wird auf natürliche Weise gefordert und das Laufen fühlt sich toll an.



TEERÄTSEL

Nach einem langen Winter ist eine heiße Tasse Tee genau das Richtige. Korrekt zubereitet zubereitet kann Tee sogar eine heilende Wirkung auf den haben. Hier haben wir 15 Teesorten versteckt. Können Sie alle finden?



R	X	G	K	I	V	D	T	N	R	Z	Q	Q	Y	L	G	S	N	Y	D	I
H	B	V	R	S	F	Q	T	P	T	L	X	C	R	O	R	A	E	V	N	W
B	K	O	U	W	J	B	R	E	N	N	E	S	S	E	L	L	D	Q	T	H
M	P	R	T	T	P	C	T	S	F	M	O	K	U	L	I	B	H	R	H	K
P	V	B	M	M	E	S	H	M	X	J	C	X	B	J	N	E	J	C	C	N
P	R	A	G	D	C	C	Z	R	B	S	P	M	X	W	K	I	N	Y	J	M
F	A	L	G	E	H	L	H	Z	M	T	Y	N	C	F	Q	E	C	A	V	A
E	D	D	B	A	O	P	Z	O	O	M	C	S	M	W	G	J	S	U	W	T
F	B	R	T	R	D	W	Q	L	I	O	N	C	G	M	P	D	G	O	R	E
F	P	I	I	L	O	R	P	K	B	E	R	S	O	F	S	A	V	Q	U	U
E	S	A	T	G	G	O	L	H	F	E	N	C	H	E	L	R	G	H	K	X
R	I	N	A	R	X	O	A	U	Y	W	M	N	J	J	D	J	Y	F	A	H
M	I	P	S	E	V	I	U	W	K	Q	I	P	Q	A	D	E	F	B	M	M
I	N	U	S	Y	G	B	C	X	Q	T	L	G	V	K	M	E	N	D	I	E
N	G	M	A	T	O	O	H	M	W	Q	H	D	D	R	V	L	O	E	L	M
Z	W	E	M	W	Q	S	H	I	B	I	S	K	U	S	L	I	K	X	L	K
P	E	Q	I	N	H	A	G	E	B	U	T	T	E	J	F	N	B	L	E	C
Q	R	N	P	X	J	Y	T	Q	D	X	E	I	Q	D	U	G	Y	X	X	L
S	L	K	C	U	Q	P	M	P	H	U	K	S	Q	X	M	P	W	V	G	P
U	E	I	A	O	R	N	S	J	A	S	M	I	N	H	U	Q	Z	E	Y	N
M	Q	R	K	A	C	X	O	F	D	Q	X	K	R	O	M	X	H	F	B	U

AUFLÖSUNG: Ingwer, Rooibos, Mate, Jasmin, Pfefferminz, Dajeling, Earl Grey, Assam, Fenchel, Kamille, Hagebutte, Hibiskus, Brennessel, Baldrian, Salbei

FOTO: UNSPLASH



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern
zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Montag – Freitag 8:30–12:30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 14:00–16:00 Uhr



Liliane Ober

Einrichtungsleitung

Tel. 07624 3008-0

liliane.ober@awo-baden.de



Tatjana Kahrsch

Pflegedienstleitung

Tel. 07624 3008-314

tatjana.kahrsch@awo-baden.de



Cindy Rohde

Verwaltungsleitung

Tel. 07624 3008-0

sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de



Gabriela Böhler

Sozialer Heimdienst

Tel. 07624 3008-315

gabriela.boehler@awo-baden.de



Nina Reim

Hauswirtschaftsleitung

Tel. 07624 3008-318

nina.reim@awo-baden.de

VERANSTALTUNGEN 2019

Sommerfest 22.06.2019

Weihnachtsfeier/Winterzauber 06.12.2019

FOTO: UNSPLASH

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e. V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e. V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de
www.facebook.com/AWOEmilienpark/

REDAKTION

Liliane Ober
und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark und
Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Manuela Tanzen

DAS AWO-SENIORENZENTRUM EMILIENPARK



Das Seniorenzentrum im Überblick

- ✓ 92 Dauerpflegeplätze
- ✓ 2 Kurzzeitpflegeplätze
- ✓ 6 Plätze in der Pflegeoase
- ✓ 36 betreute Seniorenwohnungen
(30 Ein- und 6 Zweizimmerwohnungen)
- ✓ Beratung zu Pflege und Betreuung
(z. B. Finanzierung des Pflegeplatzes)

Weitere Informationen über das AWO-Seniorenzentrum Emilienpark sowie Anmeldeformulare finden Sie unter:
www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de
Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch.
Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns.

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

Emilienpark 2-8 · 79639 Grenzach-Wyhlen · Tel. 07624 3008-0 · Fax 07624 3008-399

E-Mail: sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen