

BLITZLICHT EMILIENPARK

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

Schmerz lass nach!

Wie man am besten mit Beschwerden umgeht



**Wundmanagement –
eine Berufsvorstellung**



**Kinästhetics –
ein Projektmodell**



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen

Liebe Leserinnen und Leser,



Brigitte Hanske
Einrichtungsleiterin

der Herbst tritt seinen Dienst an. Die Trauben leuchten reif zur Ernte an den Reben. Wir beobachten, wie die Natur sich bunt färbt. Zeit für gemütliche Spaziergänge durch die frische Herbstluft, hinweg über am Boden liegende Eicheln und Kastanien und den Blick auf die wunderbar durch die Luft segelnden Blätter gerichtet.

Der Frühling ist zwar schön; doch wenn der Herbst nicht wär, wär zwar das Auge satt, der Magen aber leer.

[Friedrich Freiherr von Logau]

Zu dieser vielfältigen Jahreszeit freuen wir uns, Ihnen die neue Ausgabe unseres **Blitzlichts Emilienpark** präsentieren zu können.

Natürlich haben wir auch wieder Interessantes für Sie zusammengestellt. Begleitend hierzu finden Sie einen informativen Artikel über das Thema »Chronische Schmerzen«. Was bedeuten Schmerzen für das Leben, wie kann der Alltag mit Schmerzen bewältigt werden und gibt es eine spezielle Behandlungsmöglichkeit?

Das Team des **Blitzlichts Emilienpark** wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen, Stöbern und Rätseln.

Herzliche Grüße,

Brigitte Hanske

AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

Wundmanagement 04

Wie wichtig es ist, eine Wundexpertin im Seniorenzentrum zu haben.

Elisa Leffers 05

Über die Tätigkeiten unserer Pflegehelferin

Frühherbst 06

Ein Gedicht von Wilhelm Busch

Kinästhetics – ein Projektmodell 07

Über unsere Arbeitsweise im täglichen Umgang mit Bewohnern

Unser saisonaler Rezept-Tipp 12

Schwarzwälder Wirsingwickel

ALLGEMEINE THEMEN

Schmerz lass nach! 08

Wie man am besten mit Beschwerden umgeht



MITMACHEN

Rätselspaß für pfiffige Köpfe 14

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



WUNDMANAGEMENT

DURCH WUNDEPERTIN SONJA NEUSCHÜTZ

Chronische Wunden sind ein großes Thema in unserer heutigen Zeit in Seniorenzentren.

In einer Gesellschaft, die stetig älter wird, nehmen die Krankheitszahlen zu und leider auch die damit verbundenen chronischen Wunden. Demenz, Immobilität, Diabetes, venöse als auch arterielle Durchblutungsstörungen sind die häufigsten Ursachen für chronische Wunden. Eine Goldgrube für die Verbands- und pharmazeutische Industrie, die sich als Ziel gesetzt haben, Produkte anzubieten, um das Leben der Patienten zu verbessern und ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Die Vielzahl an Produkten erscheint dem Laien wie ein Dschungel: Alginate, Hydrofiber, Hydrokolloide, Schaumstoffverbände, semipermeable Wundfolie, Superabsorber, Aktivkohlekompressen ... nur um ein paar Beispiele zu nennen. Eine ständige Weiterentwicklung führt dazu, dass es immer neue Verbände auf dem Markt gibt.

Die Initiative für chronische Wunden (kurz ICW) bietet unter anderem eine Weiterbildung an. Nachdem man die Prüfung bestanden hat, darf man sich Wundexperte nennen. Voraussetzung ist, dass sich der Wundexperte stetig in Form von Rezertifizierungspunkten weiterbildet.

Vor drei Jahren hat sich die Einrichtungsleitung des Seniorenzentrums Emilienpark Brigitte Hans-



Wundexpertin Sonja Neuschütz mit Bewohnerin Ellen Schenk

ke dazu entschlossen, eine eigene Wundexpertin ausbilden zu lassen, die für chronische Wunden zuständig ist.

Zu meiner größten Freude darf ich seither diese Aufgabe erfüllen. Als examinierte Krankenschwester habe ich mich schon immer für Wunden interessiert und während meiner Berufserfahrung im Krankenhaus bereits an Fortbildungen teilgenommen.

Als Wundexpertin für das gesamte Seniorenzentrum ist es meine Aufgabe, in regelmäßigen Abständen alle Bewohner mit chronischen Wunden zu besuchen, die Verbände unter ärztlicher Anordnung zu wechseln, die damit verbundene hohe Dokumentation durchzuführen bzw. zu überprüfen, die Fachkräfte zu beraten und zu unterstützen, den Kontakt mit auswärtigen Firmen wie Homecare oder das Wundkompetenzzentrum zu pflegen.

STECKBRIEF



Elisa Leffers

- Pflegehelferin
Wohnbereich Rheinaue
- Arbeitszeit: 6.00 bis 14.15 Uhr

Meine Tätigkeiten:

- Bewohner unterstützen
- Gegebenenfalls auch volle Unterstützung
- Begleitung der Bewohner zu den Mahlzeiten, ggf. Mahlzeiten anreichen
- Hilfestellung bei der Gestaltung des Vormittags
- Spaziergänge mit Bewohnern
- Bewohner duschen/auf Wunsch baden
- Bewohnern aus Tageszeitungen vorlesen
- Spiele spielen z. B. Mensch ärgere dich nicht
- Nach dem Mittagessen Bewohner zur Mittagsruhe ins Bett bringen oder einfach nur aufs Zimmer, je nach Wunsch

» Es ist schön zu sehen, wie dankbar unsere Bewohner sind. Ich habe Spaß und Freude hier zu arbeiten, wichtig ist auch ein gutes Team, welches ich hier habe. Ich merke, wenn ein Bewohner nicht gut gelaunt aufsteht, dann wird der Tag eben anders bzw. nach den Bedürfnissen des Bewohners begonnen. Um 14.15 Uhr, wenn ich Feierabend habe, gehe ich mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause, weil ich weiß, dass die Bewohner zufrieden sind. «

AUFGABEN NACH QM-STANDARD – BEWOHNERBEZOGENE AUFGABEN:

Der/Die Stelleninhaber/in versorgt und betreut die Bewohner/innen unter Beachtung der gesetzlichen und internen Vorgaben und unter Berücksichtigung der gültigen Pflegestandards im Hinblick auf alle Maßnahmen der Grundpflege.

- Hilfestellung bei der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme und Bilanzieren in begründeten Einzelfällen
- Hilfe bei der Auskleidung und dem Aufsuchen der Toilette mit anschließender Körperhygiene
- Unterstützung beim Lagern von Bewohner/innen

Aufgaben der psychosozialen Betreuung:

- Kontaktaufnahme und -pflege mit Bewohnern durch Gespräche
- gemeinsame Beschäftigung
- Beratung der Bewohner/in in persönlichen Angelegenheiten (auf Wunsch)
- umfassende Information der Bewohner/in über alle sie betreffenden Angelegenheiten, über medizinische, pflegerische und therapeutische Maßnahmen
- Förderung von Kontakten und gegenseitiger Unterstützung der Bewohner/innen untereinander
- Hilfen bei der Mobilisation

Unterstützung bei der Ausführung ärztlicher Verordnungen wie:

- Mithilfe bei Vorbereitung und Durchführung physikalischer Maßnahmen (z. B. Wärme-, Kälteanwendungen, Inhalation)
- Pflegefachkraft beim Katheterisieren helfen, Übernahme der vor- und nachsorgenden Arbeiten
- Durchführung prophylaktischer Maßnahmen (ggf. Decubitus, Thrombose, Pneumonie, Kontrakturen, o.Ä.)
- Durchführung einfacher Kontrollen wie Puls oder Temperatur
- Er/Sie leistet Sterbegleitung und individuelle Begleitung in besonderen Lebenslagen und Krisensituationen.
- Er/Sie unterstützt die Bewohner/innen bei der Verarbeitung existenzieller Erfahrungen.

Betriebsbezogene Aufgaben:

- Dokumentation der erbrachten Pflege- und Betreuungsleistungen anhand der gültigen Dokumentationsstandards.
- Der/Die Stelleninhaber/in gewährleistet den ökonomischen Einsatz von Inkontinenz- und Pflegehilfsmitteln unter angemessener Berücksichtigung der Bewohnerinteressen.

- Kontrolle der Pflegehilfsmittel und medizinischen Geräte auf deren Funktions- und Einsatzfähigkeit und bedarfsabhängige Säuberung
- umfassende Informationsweitergabe an Mitarbeiter/innen und Vorgesetzte
- Mitverantwortung für eine lückenlose Dienstübergabe
- Teilnahme an Besprechungen und Veranstaltungen
- Einbringen von Verbesserungsvorschlägen für alle Bereiche des Hauses
- Mitverantwortung für die sorgfältige, sach- und fachgerechte Handhabung von Pflegeutensilien und Geräten sowie für den wirtschaftlichen Umgang und Verbrauch von Pflegematerialien
- Mitverantwortung für die Einhaltung der Hygiene- und Unfallverhütungsvorschriften
- Er/Sie nimmt an Aufräum- und Reinigungsarbeiten des Pflege- und Bewohnerplatzes teil.
- Er/Sie ist für das Ein- und Abdecken der Esstische und Bewohnertablets, die Tischdekoration und die korrekte Speisenverteilung zuständig.



EIN GEDICHT

FRÜHHERBST

(WILHELM BUSCH)




Der schöne Sommer ging von hinnen,
der Herbst, der reiche, zog ins Land.
Nun weben all die guten Spinnen
so manches feines Festgewand.

Sie weben zu des Tages Feier
mit kunstgeübtem Hinterbein
ganz allerliebste Elfenschleier
als Schmuck für Wiese, Flur und Hain.

Ja, tausend Silberfäden geben
dem Winde sie zum leichten Spiel,
die ziehen sanft dahin und schweben
ans unbewusst bestimmte Ziel.

Sie ziehen in das Wunderländchen,
wo Liebe scheu im Anbeginn
und leis verknüpft ein zartes Bändchen
den Schäfer mit der Schäferin.

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark Kinästhetics – ein Projektmodell

Sowohl das Leitbild als auch unser Menschenbild ist prägend für unsere Arbeitsweise im täglichen Umgang mit unseren Bewohnern. Wir finden die Kinästhetik in Kernthesen unseres Leitbildes wieder:

Wir unterstützen Menschen, ihr Leben eigenständig und verantwortungsvoll zu gestalten und fördern alternative Lebenskonzepte.

Dadurch, dass der Mitarbeiter seine Bewegungsmöglichkeiten kennt, ist er in der Lage mit den Ressourcen der Menschen in der Gemeinschaft verantwortlich umzugehen.

Wir sind fachlich kompetent, innovativ, verlässlich und sichern dies durch unsere ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die Grundlage für die Kinästhetik ist die Verhaltenskybernetik, diese gibt dem Mitarbeiter die Möglichkeit, die Entwicklung der eigenen Bewegung kennenzulernen. Dadurch kann der Mitarbeiter unseren Bewohnern Unterstützung geben, ihr Leben eigenständig und eigenverantwortlich im Rahmen ihrer Bewegungsfähigkeiten zu gestalten.

Wir praktizieren Solidarität und stärken die Verantwortung der Menschen für die Gemeinschaft.

Der Mitarbeiter kann die vorhandenen Fähigkeiten seiner Mitmenschen erkennen. Diese zu nutzen, gibt Sicherheit und Vertrauen für jeden Einzelnen.



SCHMERZ LASS NACH!

Bis zu 15 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter chronischen Schmerzen. Bei vielen von ihnen hat sich das Leiden verselbstständigt und gilt als eigenständige Krankheit. Ein Bericht über diese individuell ganz unterschiedlich empfundenen Beschwerden und wie man damit umgeht.



s sollte als körpereigenes Warnsystem verstanden werden. Ausgelöst durch unterschiedlichste Krankheitsbilder kann der Schmerz die Lebensqualität enorm beeinträchtigen. Zu Beginn einer Schmerzerkrankung steht meist der akute Schmerz. Der Körper macht deutlich: Bis hier hin und nicht weiter! So führen Zahnschmerzen beispielsweise dazu, dass man den betroffenen Zahn schont, der Schmerz dient also auch zum Schutz. Ein Arztbesuch, bei dem die Ursache herausgefunden wird, bringt in der Regel Erleichterung.

Das Gefühl von Schmerz können die meisten Menschen nachempfinden. Ob es ein aufgeschürftes Knie im Kindesalter war oder später eine Zahnwurzelentzündung. Und jeder ist froh, wenn die Qualen nachlassen. Doch was, wenn sie einfach kein Ende nehmen? Mit Schmerz verbinden wir sehr negative Gefühle. Dabei ist er eine durchaus nützliche Reaktion und

Schwieriger wird es, wenn der Schmerz weit über die zu erwartende Zeit der Heilungsdauer anhält. Er verliert dann seine eigentliche Funktion als Warn- und Schutzsystem, wird zu einer – im schlimmsten Fall chronischen – Krankheit. So wie im Fall von Marianne L. Selbst als die Operationswunden ihrer zahlreichen Verletzungen nach über zwei Jahren größtenteils verheilt waren, hörten ihre körperlichen Qualen nicht auf. Inzwischen hatte sich nämlich ein Schmerzgedächtnis ausgebildet, in welchem

das Empfinden gespeichert wurde. Keine Seltenheit: Knapp ein Viertel der 40- bis 60-Jährigen leidet unter chronischen Schmerzen, auf ungefähr 50 Prozent steigt die Zahl bei den über 75-Jährigen an. Begleitet von Missmut und Niedergeschlagenheit durchlaufen diese Personen häufig eine Persönlichkeitsveränderung; vorherrschend sind Angst und Depressionen. Es kann sogar zu sozialer Isolation kommen. Diese Situation ist nicht nur für die

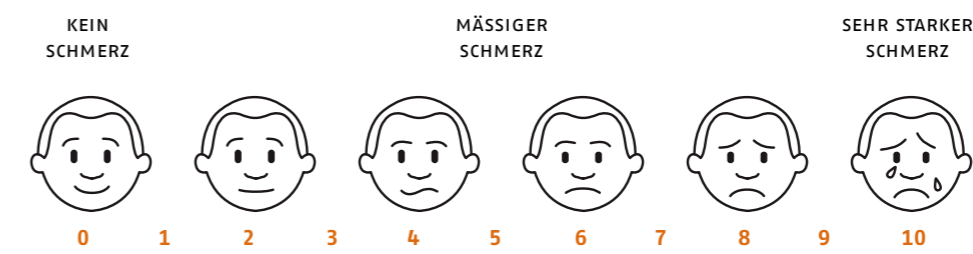
Person selbst, sondern auch für Angehörige sehr belastend, es sollte möglichst schnell eine spezielle Schmerztherapie begonnen werden. Die große Herausforderung der Behandlung ist, die gespeicherte Wahrnehmung wieder zu löschen.

Der Körper macht deutlich: Bis hier hin und nicht weiter! So führen Zahnschmerzen beispielsweise dazu, dass man den betroffenen Zahn schont, der Schmerz dient also auch zum Schutz.

Professionelle Hilfe suchte sich auch die Ex-Lehrerin in einer Schmerzklinik, nachdem ihre Arzt-Odyssee kaum Linderung gebracht hatte. Am meisten litt sie unter der Tatsache, dass der Mann, der den Unfall verursacht hatte, Fahrerflucht begangen und sie mit ihrem Schicksal alleine gelassen hatte. Sie verlor nicht nur ihren Job, sondern auch das Vertrauen in sich und die Welt, schottete sich zunehmend ab und verbrachte die meiste Zeit zu Hause. »Wenn ich mal vor die Tür ging, dann nur mit dunkler Sonnenbrille und Ohrstöpseln«, erzählt Marianne L. »Menschen und Geräusche – alles wurde für mich zur Belastung.« Ein Psychotherapeut half der heute 56-Jährigen aus der Ausweglosigkeit heraus.

Jede Therapie beginnt mit einer genauen Analyse. Hilfreich ist es, sich vor dem Arztbesuch Gedanken darüber zu machen, wie der Schmerz am besten beschrieben werden kann: Ist er eher drückend, brennend oder quälend und marternd? Diese Beschreibungen sind erste Hinweise auf die Ursache des Schmerzes.

Die Intensität von Schmerz hängt vom jeweiligen Empfinden der Person ab und reicht von unangenehm bis unerträglich. Mithilfe einer Skala zur Selbsteinschätzung lässt sich die Langzeitentwicklung beobachten. Bei Patienten, die sich selbst nicht äußern können, wird auf



Um seine Schmerzen hinsichtlich einer entsprechenden Therapie über einen längeren Zeitraum richtig zu beobachten, hält der Betroffene die Intensität idealerweise täglich auf einer Skala von 0 bis 10 fest.

Fremdbeobachtung zurückgegriffen. Anhand von Muskelanspannungen, Bewegungsabläufen, etc. können Veränderungen erkannt und erfasst werden.

Eine besondere Herausforderung ist es in Seniorenzentren, gerade bei hochbetagten demenzkranken Menschen, einen schmerzfreien Lebensabend zu gestalten.

- **Erfahrenes und geschultes Pflegepersonal erkennt die Schmerzintensität und -lokalität anhand von Mimik und Gestik auch ohne verbale Äußerung der BewohnerInnen.**
- **Fremdbeobachtung wird genau dokumentiert. (z. B. anhand der Schmerzskala)**
- **In enger Kooperation mit (Fach-)ärzten wird gezielt auf die Schmerzen reagiert.**

Danach wird ein passendes Therapiekonzept erstellt. In der modernen, individuellen Schmerztherapie werden verschiedene Verfahren wie zum Beispiel Psycho- und Physiotherapie integriert. Eine wichtige therapiebegleitende Maßnahme ist das Schmerztagebuch. Hierin kann systematisch festgehalten werden, wann der Schmerz stärker oder schwächer ist. So lässt sich herausfinden, welche Alltagskomponenten die Schmerzwahrnehmung beeinflussen. Eine Vorlage für ein solches Schmerztagebuch gibt es im Internet zum Ausdrucken, die Tabelle kann aber auch ganz einfach selbst gestaltet werden: Eine horizontale Spalte erfasst die Uhrzeiten eines Tages und in einzelnen Spalten werden die folgenden Punkte untereinander aufgelistet:

- **Medikamente (Präparat und Dosierung)**
- **Schmerzart**
- **Schmerzdauer**
- **Schmerzintensität**
- **Besonderheiten**

Viele medizinische Fachgebiete sehen das Thema »Schmerztherapie« als ihr Betätigungsfeld an. Dabei bleibt häufig unbeachtet, dass sich die akuten stark von chronischen Schmerzen unterscheiden.



Die Behandlung anhaltender beziehungsweise chronischer Schmerzen wird in die Algesiologie, die Wissenschaft vom Schmerz, eingeordnet und sollte daher auch von einem Arzt mit der entsprechenden Zusatzqualifikation behandelt werden. Mit der richtigen und individuell angepassten Therapie ist es möglich, den Teufelskreis des chronischen Schmerzes zu durchbrechen oder zumindest trotz dieser Beeinträchtigung ein zufriedenes Leben zu führen.

Das ist irgendwann auch Marianne L. gelungen. Bei ihren verschiedenen Aufenthalten in der Schmerzlinik lernte sie, die negativen Gedanken an den Unfall – verbunden mit der Verbitterung über die Fahrerflucht – zu verarbeiten und in eine andere, positive Richtung umzupolen. Man half ihr, den (kreativen) Gedanken freien Lauf zu lassen, anstatt immer nur in der Vergangenheit zu verharren. Inzwischen führt die ehemalige Lehrerin sehr erfolgreich eine Hengstzucht. Die Schmerzen sind nicht komplett verschwunden, aber sie weiß, damit umzugehen. Und sie hat eine neue Aufgabe gefunden, die sie erfüllt und ihr wieder Lebensmut gibt.

Der chronische Schmerz kann auch Folge einer Krebserkrankung sein. Vor allem bei Menschen hohen Alters kommt dieses sogar überaus häufig vor. Auch in solchen Fällen ist es zunächst wichtig, den Schmerz genau zu analysieren, um festzustellen, ob er tatsächlich durch die Tumorerkrankung ausgelöst wird oder es eventuell noch eine andere Ursache gibt. Verstärkt wird der Schmerz gerade bei Krebspatienten durch die extrem stark belastende psychische Situation. Daher sollte die medikamentöse Behandlung immer durch eine Schmerztherapie ergänzt werden. Fazit: Die Schmerzforschung ist soweit vorangeschritten, dass starke Schmerzen behandel- und heilbar sind.

10 GOLDENE REGELN IM UMGANG MIT SCHMERZ

1 Sie selbst stehen an erster Stelle!

Da es um die Verbesserung Ihrer eigenen Situation geht, sind auch Sie selbst die wichtigste Person.

2 Verstehen Sie den Schmerz!

Es ist sinnvoll herauszufinden, wann Ihre Schmerzen stärker und wann sie schwächer sind. Hier kann ein Schmerztagebuch helfen, die Auslöser der Schmerzen zu finden.



4 Gönnen Sie sich Pausen!

Durch, im Bezug auf Ihre Situation, übertriebene körperliche Aktivität können Sie sich selbst in die Schmerzen treiben. Vermeiden Sie dies. Legen Sie einen festen Pausenzeitplan an, nach dem Sie sich richten. Lassen Sie nicht zu, dass der Schmerz Ihnen diese vorschreibt.

6 Haben Sie Spaß!

Suchen Sie sich möglichst viele Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. So erhalten Sie ein positives Gegengewicht zu dem Schmerz. Dabei müssen es keine riesigen Unternehmungen sein, genauso kann es das Lesen eines Buches sein. Hauptsache Sie haben Spaß dabei. Planen Sie diese Aktivitäten in Ihren Alltag ein, tragen Sie beispielsweise einen festen Termin in Ihrem Kalender ein. So können Sie auch noch die Vorfreude genießen.

9 Akzeptieren Sie Ihre Situation!

Verschwenden Sie Ihre Kraft nicht, indem Sie sich starrsinnig immer wieder sagen »Ich will keine Schmerzen mehr haben.«. Stecken Sie diese Energie lieber in Ihre Therapieziele und sagen Sie sich: »Ich möchte den Schmerz besiegen.«



3 Setzen Sie sich Ziele!

Fangen Sie damit an, sich kleine und vor allem realistische Ziele zu setzen. Durch das Erreichen dieser Etappenziele erhalten Sie ein positives Gefühl. Dann können die Ziele in Form von Wochen- und Monatszielen immer weiter gesteigert werden, ohne dass Sie das Gefühl haben zu scheitern.



5 Denken Sie positiv!

Ihre Gedanken und Gefühle haben großen Einfluss auf Ihre Schmerzwahrnehmung. Achten Sie daher bewusst darauf, welche nicht guttun. Lernen Sie dem negativen Gedanken gezielt einen positiven entgegenzusetzen.

8 Sprechen Sie mit Angehörigen!

Familie und Freunde sind ein wichtiger Kraftspender. Sprechen Sie daher mit ihnen über das, was Sie beschäftigt. Haben Sie das Gefühl, dass Angehörige negativ auf Ihre Krankheit reagieren, sollten Sie dies offen ansprechen. So können Sie mögliche Konflikte direkt im Keim ersticken.



7 Gehen Sie unter Menschen!

Zwischenmenschliche Kontakte tun gut. Sie erzeugen positive Gefühle und Erlebnisse. Und: Sie lenken von Ihren Schmerzen ab. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht allein sind.

10

Nutzen Sie den Schmerz als Chance!

Ihre Situation ist gewiss keine einfache, aber Sie macht Sie auch stärker. Einige Schmerzpatienten berichten, dass Sie persönlich an Ihrer Aufgabe gewachsen sind. Wenn Sie die Therapie geschafft haben, dann schaffen Sie auch noch ganz andere Herausforderungen! Eventuell überdenken Sie während dieser Zeit auch, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben und legen neue Werte fest.



SCHWARZWÄLDER WIRSINGWICKEL



ZUTATEN

Rezept für 4 Personen

400 g Hackfleisch (Schwein und Rind)

100 g Schwarzwälder Speck

300 g Schwarzwälder Bauchspeck

8 Blätter vom Wirsingkohl

1 l Fleischbrühe

3 Zwiebeln

2 Eier

Öl

Butter

Salz

Pfeffer

4-5 Zweige Rosmarin

ZUBEREITUNG

1. Die Blätter vom Wirsingkohl abschälen (die harten Strünke abschneiden).
2. Eine Zwiebel schälen, in grobe Stücke schneiden.
3. Den Schwarzwälder Speck in kleine Würfel schneiden.
4. Den Schwarzwälder Bauchspeck in grobe Streifen oder Würfel schneiden.

Die Hackfleischfüllung:

1. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne goldgelb braten. Erkalten lassen.
2. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Eiern vermischen.
3. Die erkalten Zwiebelwürfel und die Schwarzwälder Schinkenspeckwürfel untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Füllen und herstellen der Wirsingwickel:

1. Das Hackfleisch in vier Teile teilen.
2. Eine Portion Hackfleisch auf ein Blatt Wirsingkohl legen und damit einwickeln.
3. Ein zweites Blatt Wirsingkohl darüber wickeln.
4. Die Enden einschlagen und die Wirsingwickel mit einem starken Faden rundum einwickeln.
5. Die Wirsingwickel in eine Pfanne geben und mit den groben Zwiebelstücken, dem Schwarzwälder Bauchspeck und den Rosmarinzweigen in etwas Öl und Butterfett auf beiden Seiten gut anbraten.
6. Dann die Wirsingwickel mit der Fleischbrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Der Wirsing sollte nicht zu weich sein.
7. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Vor dem Servieren die Fäden entfernen.

Tipp:

Je nach Belieben mit etwas Mondamin oder Mehl andicken.

Anrichten:

Die Wirsingwickel auf einem Teller oder einer Platte anrichten, Zwiebelstücke und Bauchspeck dazugeben und mit Beilagen servieren.

Beilagentipp:

Bauernbrot, Butterspätzle, Schupfnudeln, Bandnudeln, Kartoffelbrei

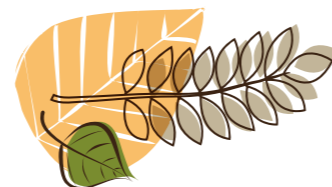
Getränkertipp:

Badischer Müller Thurgau, Naturtrübes Pils, Traubenschorle, Schwarzwälder Kirschwasser

Schwedenrätsel

gestatten Geliebte des Zeus	in diese, hinein	marok. Atlantik- hafen- stadt	englisch, franzö- sisch: Alter	eh. österr. Adelstitel tolerant	deut- scher Maler † 1812	alter Name von Thailand	aufge- stellter Leitsatz		
		Zierfisch eine Tonart			5				
Kampf- gerät		6	Stadt in Peru polynes. Insel		Haupt- stadt der Male- diven		Gegen- teil von Schatten		
klima- tisch trocken			wieder- holt, erneut						
		Aschen- gefäß franz.: Wasser		China- gras Börsen- aufgelder					
Gegenteil von Luv an- wesend!		4	großer Papagei Zeitmaß		ein Wasser- sport	englisch: können	Tele- dialog (Kw.)		
			horizontal ,trocken' bei Weinen				3		
Frauen- name	Brauch Ort in der Schweiz		Sklavin in der Oper ,Tu- randot'		10	griech. Göttin Kap auf Honshu			
		italien. Autor Beutel- tier	2	Wodan Judover- teidiger			Milch- wirt		
deutsche Vorsilbe Staats- streich	Zone hohen Luft- drucks		Software- nutzer englisch: Uhr			engl. Kose- wort für Vater	Walart		
			Gegner Luthers Tibet- gazelle		urbar machen griech. Ferienort				
heißes Rum- getränk			Flachs			Insel der Circe Stadt in Mexiko			
Formel 1- Pilot (Felipe)	schweiz.: Getränk vor dem Essen	Allein- gang beim Fußball		Stadt an der Seine		Blutbahn Abtei in Ober- bayern			
			1	nordam. Indianer Singvogel			däni- scher Radprofi (Bjarne)	Vorname der Mitter- maier	
leise Trauer	Halbton über H		Kirmes- karussell Winker- krabbe		9		arab. Küsten- segel- schiff		
		8		est- nischer Roman- cier			Welt- hilfs- sprache		
		Kaffee- haus				Deck- name		7	
Wortteil: drei US-Film- trophäe				längster Strom Afrikas			chine- sische Dynastie		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Lösung des letzten Schwedenrätsels: FRÜHLINGSERWACHEN

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern Montag - Freitag 8:30 Uhr - 12:30 Uhr
zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen. Montag, Dienstag, Donnerstag 14:00 Uhr - 16:00 Uhr



Brigitte Hanske
Einrichtungsleiterin
Tel. 07624 3008-0
brigitte.hanske@awo-baden.de



Claudia Scheu
Pflegedienstleitung
Tel. 07624 3008-314
claudia.scheu@awo-baden.de



Gabriela Böhrer
Verwaltungsleitung
Tel. 07624 3008-0
sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de



Sigrid Seiderer
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07624 3008-318
sigrid.seiderer@awo-baden.de



Liliane Ober
Sozialer Heimdienst
Tel. 07624 3008-315
liliane.ober@awo-baden.de

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

REDAKTION

Liliane Ober mit Brigitte Hanske
und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark und
Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

Anastasia Peters, Susanne Priebe,
Tina Hilscher, Annkathrin Münster

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

TEXT/LEKTORAT

Maren Menge

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 · 76344 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