Diakoniestation Stuttgart

miteinander

Winterausgabe 2020

Mutmach-geschichten

Bewegung im Alter

Der Bewegungspass der Stadt Stuttgart

Ruhestand – und jetzt?

Interview mit Elisabeth Spohn

Leben gemeinsam gestalten

STIFTUNG INNOVATION & PFLEGE

Zeitintensive Betreuung und Pflege in gewohnter Umgebung

Unser Angebot der zeitintensiven Betreuung richtet sich an alle Menschen, die gerne zu Hause wohnen möchten und Ihren Lebensabend nicht in einem Pflegeheim verbringen wollen.

Bisher konnten Sie Ihr Leben allein gestalten, aber plötzlich geht das einfach nicht mehr so, wie Sie es gerne möchten.

Die Stiftung Innovation & Pflege bietet Ihnen die gewünschte Hilfe und Unterstützung, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können.

Ob Sie Hilfe bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten benötigen, pflegerische Unterstützung wünschen oder einfach nur nicht mehr alleine wohnen möchten – den Inhalt bestimmen Sie.

Verhinderungspflege – die Auszeit für Angehörige

Die Pflege von Angehörigen ist physisch und psychisch sehr herausfordernd. Dies weiß auch der Gesetzgeber. Damit die Pflege von Angehörigen zu Hause nicht zur Erschöpfung oder er zu anderen Krankheiten führt, gibt es einen gesetzlichen Anspruch auf Verhinderungspflege für pflegende Angehörige, auch dann, wenn Sie einfach nur Urlaub zur Erholung benötigen.

Wir springen gern für Sie ein und pflegen Ihren Angehörigen vor Ort bei Ihnen zu Hause.

So können Sie einen kurzzeitigen Umzug Ihres Angehörigen in ein Pflegeheim vermeiden und für den Pflegebedürftigen ändert sich dank der Verhinderungspflege so wenig wie möglich.

Ein Anrecht auf Verhinderungspflege haben betroffene Personen, wenn sie mindestens den Pflegegrad 2 haben und wenn ein Angehöriger den Betroffenen insgesamt mindestens sechs Monate in dessen häuslicher Umgebung pflegt.

Lassen Sie sich von uns informieren

STIFTUNG INNOVATION & PFLEGE

Bei Interesse stehen wir Ihnen als kompetenter und persönlicher Ansprechpartner zur Seite. Wir freuen uns Ihnen helfen zu dürfen.

Böblinger Straße 23 | 71065 Sindelfingen
Tel.: 07031/724 00-10 | E-Mail: info@sip-sifi.de
www.stiftung-innovation-und-pflege.de

Du siehst mich!

Liebe Leserinnen und Leser,

die derzeitige Entwicklung erschreckt uns und lässt viele skeptisch Richtung Winter blicken. Als ich diese Zeilen schrieb, stiegen die Corona-Zahlen in Stuttgart gerade stark an, wenn Sie die neue „miteinander" jetzt in Händen halten, sind sie vielleicht schon richtig hoch. Diese Entwicklung macht große Sorge.

Die Corona-Pandemie stellt eine immense Herausforderung für unsere Alltagsgestaltung dar, sie ist zugleich aber ebenso eine riesige innere Belastung. Müssen wir doch damit umgehen, dass unser Leben nicht wie gewohnt stattfinden kann und dass wir uns gesundheitlicher Gefahren aussetzen. Besorgt sind wir auch um unsere Angehörigen und Freunde.

Gerne möchte ich Ihnen ein Bibelwort an die Hand geben, das vielleicht ein wenig helfen kann in dieser schwierigen Zeit. Es steht im 1. Mosebuch und lautet: Du siehst mich! Oder genauer: **Du bist ein Gott, der mich sieht!** (1. Mose 16,13).

Diese Worte stammen von Hagar, der zweiten Frau Abrahams. Hagar war eine ägyptische Magd. Sie wurde von ihrer Herrin Sara nicht gut behandelt und gedemütigt. Das hielt sie nicht mehr aus und so floh sie in die Wüste. Dort erschien ihr ein Engel Gottes und richtete ihr aus: Du wirst viele Nachkommen haben und Gott wird mit dir sein, denn „der Herr hat dein Elend erhört". Voller Dankbarkeit sagt Hagar: **Du bist ein Gott, der mich sieht!**

Christliche Existenz, liebe Leserinnen und Leser, sei es in der Kirchengemeinde oder in den diakonischen Handlungsfeldern, hat die Aufgabe zu sehen, wie es den Menschen geht, und zwar nicht nur den Gesunden und Starken, sondern gerade auch denen, die es schwer haben oder unter der Situation leiden: Unsicherheit um Gesundheit und Arbeit, Sorge für sich oder die Verwandten und Freunde, finanzielle Not. Manche können das ganz gut artikulieren, bei anderen ist es eher verborgen. Genau hinzuschauen, genau hinzuhören, das ist wichtig in diesem Herbst und Winter. Es ist ein Geschehen, das gar nicht so sehr in der Öffentlichkeit stattfindet, sondern in vielen Situationen kleiner Alltagsbegegnungen, so eben auch bei Ihnen im Haus, wenn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakoniestation kommen. Seelsorge ist keine Sache für die Marktplätze dieser Welt, sondern für die persönliche Begegnung.

Ich erlebe, dass vielen Menschen auch in kleinen Begegnungen das Gespräch guttut. Dazu können wir alle beitragen. Suchen Sie auch unter Hygienebedingungen das Gespräch mit Menschen, die Sie kennen, und nehmen Sie sich Zeit, in den Alltagsbegegnungen Anteil zu nehmen – an der Situation der älteren Witwe im Nachbarhaus, des jungen Verkäufers im Laden, der besorgten Krankenschwester, die daheim Familie hat, des Lehrers an der Schule und eben auch der Menschen, die von uns betreut werden.

Du siehst mich! Angesehen sein, wahrgenommen werden, das ist ganz wichtig in dieser Zeit. Die Freude darüber, dass mich jemand sieht und sich für mich interessiert, verbindet Menschen untereinander.

Bleiben Sie gesund und guten Mutes!

Ihr

Eckart Schultz-Berg

Dekan Eckart Schultz-Berg
Vorsitzender der Diakoniestation Stuttgart

– **Winterausgabe** –
Schwerpunktthema:

Mutmach-geschichten

3
Vorwort
Dekan Eckart Schultz-Berg

4
Inhalt
Kurze Übersicht über den Inhalt

6
Weihnachten ganz anders
Grußwort von Dekan Eckart Schultz-Berg

8
MUTMACHGESCHICHTEN
Positives aus den Diakoniestationen

14
Kolumne
Positiv TROTZ Corona

16
Bewegung im Alter
Der Bewegungspass der Stadt Stuttgart

21
Ruhestand – und jetzt?
Interview mit Elisabeth Spohn

23
Ausbildung
Neue Praxisanleiterinnen

24
Etwas zum Schmunzeln
Einsendung einer Leserin

25
Leserbrief
Einkaufsservice, Mahlzeitendienst, Taxi

26
Rätsel
Des Rätsels Lösung finden Sie auf Seite 22

miteinander gestalten

Sie wollen gerne dabei helfen, unsere Kundenzeitschrift miteinander auch in Zukunft interessant, hilfreich und frisch zu gestalten? Senden Sie uns gerne Fotos aus dem Diakoniestationsalltag, Rezeptvorschläge und Beiträge zu.

Wir freuen uns auf ihre Anregungen!

Datenschutzinformation: Verantwortliche i.S.d. DSGVO ist Diakoniestation Stuttgart, Deckerstraße 27, 70372 Stuttgart. Dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten. Die Diakoniestation Stuttgart verarbeitet gem. Art. 6 (1) d) DSGVO Ihre Adressdaten für Zwecke der Kundenbetreuung und Redaktion der Diakoniestation Stuttgart. Weitere Informationen u.a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigung und Beschwerde erhalten Sie unter https://dis-stuttgart.de/datenschutzerklaerung/. Wenn Sie künftig keine Werbung mehr von der Diakoniestation Stuttgart erhalten möchten, wenden Sie sich bitte direkt an die Diakoniestation Stuttgart.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Gestalten Sie gemeinsam mit uns Ihre **miteinander**. Wir haben extra für Sie eine Antwortpostkarte an den Umschlag gehängt, mit der Sie kostenfrei Ideen, Vorschläge, Wünsche, Anregungen und Rezepte an uns senden können. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften. Viel Spaß beim Aufschreiben!

Weihnachten ganz anders

Liebe Leserinnen und Leser der „miteinander"!

Wie wir wohl Weihnachten dieses Jahr feiern werden? Ich vermute, das weiß derzeit niemand so wirklich. Wir wissen vermutlich nur eines: Weihnachten wird dieses Jahr ganz anders.

Der gewohnte Gang zum Gottesdienst in der vollen Kirche mit der Weihnachtsgeschichte und den wunderschönen Weihnachtschorälen scheitert vermutlich am Platzproblem im Kirchraum. Wir müssen Abstand halten und wir sollen nicht singen. In den Gemeinden denken wir über andere Formate nach: Gottesdienste im Freien, Gottesdienste über den Tag verteilt, Gottesdienste auf Plätzen im Stadtviertel und anderes. Manchen ist es dieses Jahr auch wohler zu Hause: vielleicht etwas anhören oder anschauen, vielleicht sogar ein kleines Video von der eigenen Pfarrerin oder dem eigenen Pfarrer in der heimischen Kirche oder ein Podcast mit bekannter Stimme.

Auch wenn der äußere Rahmen ein ganz anderer wird, so denke ich, bleibt die Botschaft die gleiche: Gott will uns ganz nahe sein! Denn das kommt zum Ausdruck in diesem Weihnachtsgeschehen, in dem Gott seine himmlische Welt verlässt und ein Mensch wird in einem kleinen Kind mit Händchen und Füßchen, mit Augen und einem Mund, einfach alles dran. Die Nähe Gottes wird uns zugesagt. Und das ist in diesen Zeiten sehr wichtig. Denn unser Leben gerät vielfach durcheinander in diesen Zeiten, vielleicht sogar richtig in Not durch die Umstände der Corona-Epidemie, doch Gott will in seiner Treue trotzdem bei uns sein und uns geleiten durch die derzeitige Lage.

Wir können das Virus Covid-19 auch an Weihnachten nicht einfach abschütteln. Aber wir können vertrauen auf Gott, der Vertrauen gibt in unsicherer Zeit, der Kraft gibt in Momenten der Schwäche, der Mut gibt bei Gedanken des Verzagens und der Liebe schenkt, wenn uns in der Seele kalt ist. Gott ist Mensch geworden, das erzählt uns die altbekannte und doch immer wieder neue Geschichte der Geburt des Jesus von Nazareth:

Lukas 2: [1]Es begab sich aber zu der Zeit, dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging, dass alle Welt
geschätzt würde. [2]Und diese Schätzung war die aller-
erste und geschah zur Zeit, da Quirinius Statthalter in
Syrien war. [3]Und jedermann ging, dass er sich schät-
zen ließe, ein jeglicher in seine Stadt. [4]Da machte sich
auf auch Josef aus Galiläa, aus der Stadt Nazareth,
in das judäische Land zur Stadt Davids, die da heißt
Bethlehem, darum dass er von dem Hause und Ge-
schlechte Davids war, [5]auf dass er sich schätzen ließe
mit Maria, seinem vertrauten Weibe; die war schwan-
ger. [6]Und als sie daselbst waren, kam die Zeit, dass sie
gebären sollte. [7]Und sie gebar ihren ersten Sohn und
wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe;
denn sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge.
[8]Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem
Felde bei den Hürden, die hüteten des Nachts ihre
Herde. [9]Und des Herrn Engel trat zu ihnen, und die
Klarheit des Herrn leuchtete um sie; und sie fürchteten
sich sehr. [10]Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet
euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude,
die allem Volk widerfahren wird; [11]denn euch ist heu-
te der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr,
in der Stadt Davids. [12]Und das habt zum Zeichen: Ihr
werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in
einer Krippe liegen. [13]Und alsbald war da bei dem
Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die
lobten Gott und sprachen: [14] Ehre sei Gott in der Höhe
und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohl-
gefallens. [15]Und da die Engel von ihnen gen Himmel
fuhren, sprachen die Hirten untereinander: Lasst uns
nun gehen gen Bethlehem und die Geschichte sehen,
die da geschehen ist, die uns der Herr kundgetan hat.
[16]Und sie kamen eilend und fanden beide, Maria und
Josef, dazu das Kind in der Krippe liegen. [17]Da sie es
aber gesehen hatten, breiteten sie das Wort aus, wel-
ches zu ihnen von diesem Kinde gesagt war. [18]Und
alle, vor die es kam, wunderten sich über die Rede,
die ihnen die Hirten gesagt hatten. [19]Maria aber be-
hielt all diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen.
[20]Und die Hirten kehrten wieder um, priesen und lobten
Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten, wie
denn zu ihnen gesagt war.

Eine gesegnete Weihnachtszeit wünscht Ihnen von Herzen die ganze Gemeinschaft der Diakoniestation!

Ihr

Eckart Schultz-Berg

Mutmach-geschichten

Der Seele ein Lächeln schenken

„MUT MACHEN“ ist in diesen ungewöhnlichen und zehrenden Monaten von immenser Bedeutung. Jeden Tag aufs Neue. Wir müssen Abstand halten, gleichzeitig brauchen wir gerade jetzt viel Nähe. Mit unserem Schwerpunktthema

„Mutmachhgeschichten“

möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe zeigen, wie das innerhalb der Diakoniestationen bereits gelebt wird.

Mutmach-geschichten

Corona wird uns verändern, jeden Einzelnen und die ganze Bevölkerung, nicht nur in unserer schönen Stadt. Da sind wir uns sicher.

Es gibt plötzlich eine Welle der Solidarität, Menschen helfen sich gegenseitig, achten aufeinander, machen sich Mut. Manche gehen auf ihren Balkon, um zu singen und miteinander zu musizieren. Sie suchen den Kontakt, winken sich zu, nehmen sich wieder wahr, ein neues Nachbarschaftsgefühl entsteht.

Künstlerinnen und Künstler geben über Facebook, Zoom und YouTube Konzerte oder erteilen Trommelunterricht, andere lesen Gedichte, eigene Texte oder Kapitel aus ihren Lieblingsbüchern vor. Über Twitter oder auch über ausgelegte Flyer wird Nachbarschaftshilfe organisiert und Menschen bieten an, mit anderen, die sich einsam fühlen, zu skypen oder auch zu telefonieren.

Wir erfahren gerade, wie unbedeutend mancher Konsum ist, wie er uns von Werten, die uns eigentlich mal wichtig waren, entfernt hat. Wir besinnen uns in Zeiten von „Lockdown" und „Lockdown light" auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben, auf die geliebten Menschen und auf das Miteinander, das Füreinander, das Zueinander. Auf das Eingebundensein und Getragenwerden in und von einer Gesellschaft. Und wir erkennen wieder unsere Stärke.

Gerade in unserer Diakoniestation Stuttgart werden Werte wie Solidarität und Hilfsbereitschaft unter den Kolleginnen und Kollegen wie auch im Umgang mit den uns anvertrauten Menschen selbstverständlich gelebt.

Und mit viel Kreativität schaffen wir immer wieder Lösungen, die uns allen helfen, die großen Herausforderungen der Corona-Zeit zu bewältigen.

Wir sehen so viele Menschen, die eigentlich verzweifelt sein müssten, Menschen, deren Existenz auf dem Spiel steht. Trotzdem erleben wir hier viel Zuversicht, Gelassenheit und auch Mut.

Irgendwann, in hoffentlich naher Zukunft, wird es heißen: Wir haben es gemeinsam geschafft, das Virus ist verdrängt. Dann werden wir auf die Straße laufen, uns umarmen, miteinander weinen, lachen und feiern.

Diese Pandemie wird uns alle, jeden Einzelnen von uns, verändern. In der Zeit nach Corona wird vieles nicht mehr sein, wie es war. Davon sind wir ziemlich überzeugt.

Aber die Hoffnung ist groß, dass wir dann gelernt haben, das zu tun, was uns wirklich trägt: sich solidarisch zeigen mit Menschen, die sich in einer Notlage befinden.

Die Redaktion der „miteinander"

Musik schenken

Aufgrund der Corona-Pandemie kam es auch in unserer Krankenwohnung zu einem lang anhaltenden Besuchsverbot.
An manchen Tagen litten die Angehörigen und die Bewohner sehr darunter. Die Mitarbeiterinnen der Krankenwohnung gaben ihr Bestes, um die Bewohner zu trösten, aufzuheitern und Nähe und Geborgenheit zu vermitteln. Im April machte mich dann Pfarrerin Roos aus der Petrusgemeinde auf die Aktion „Musik schenken" der Stiftsmusik Stuttgart aufmerksam.

Mit dieser Aktion unterstützte die Stiftung zum einen Musikstudenten, denen durch ausfallende Konzerte das notwendige Geld für den Lebensunterhalt fehlte. Zum anderen organisierte sie mit den Musikern kleinere Konzerte im Freien speziell für Menschen, die in Pflegeeinrichtungen leben. So konnten im Mai und im Juni auch die Bewohner der Krankenwohnung, in warme Decken gehüllt, auf dem Balkon der Musik lauschen.
Hingebungsvoll spielten zwei junge Musiker eine halbe Stunde lang klassische Melodien und Lieder. Für unsere Bewohner, unsere Mitarbeiter und mich war die Musik ein unvergessliches Erlebnis, das nicht nur mich zu Tränen gerührt hat.

Susanne Hermann,
Leitung Krankenwohnung Diakoniestation Stuttgart

Vielen Dank für die liebe Geste

Mutmachgeschichten

Wir sind noch da!

Im Frühjahr dachten wir zunächst wie viele andere auch, dass das neu aufgetretene Virus so ist wie viele andere Viren vor ihm. Wir fühlten uns sicher, da das Qualitätsmanagement der Diakoniestation gut durchdacht ist und wir gelernt haben, mit multiresistenten Keimen und auch mit Viren zu leben und zu arbeiten. Dann explodierten die Preise für Schutzmasken und Desinfektionsmittel. Es kam zu Lieferengpässen und unsere Vorräte neigten sich dem Ende zu. Das Hygienekonzept musste überarbeitet werden und wir organisierten einen versetzten Arbeitsbeginn, um möglichst wenig Kontakt zu provozieren. Die Einhaltung der sozialen Distanz traf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schwer. Menschen brauchen Nähe. Eine kurze Umarmung, ein kleiner „Schulterklopfer" waren nicht mehr möglich. Wir arbeiteten alle an der Leistungsgrenze und manches Mal auch darüber. Einige konnten dem Druck, der ständigen Anspannung, der Sorge um die eigene Gesundheit nicht standhalten. Sie brauchten eine Auszeit. (Weiterlesen auf S. 13)

Solidarität und Zuversicht

In dieser Zeit geschah aber auch vieles, was Mut macht. Die Diakoniestation pflegte den Vater eines Handwerkers. Dadurch erlebte er hautnah, in welcher Situation die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakoniestation waren. Er wandte sich an den Handels- und Gewerbeverein, dessen Mitglied er ist, mit der Bitte nachzufragen, ob es in den Betrieben nicht noch ein paar FFP2-Masken gibt – die würden in der Diakoniestation doch dringender gebraucht. Und tatsächlich konnten einige Betriebe der Diakoniestation Masken abgeben!

Die Solidarität hatte Bestand, sowohl zwischen den diakonischen Einrichtungen im Stadtteil als auch mit der Diakoniestation in Stuttgart. Gemeinsam konnten und können wir den Schutz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie auch der Menschen, die sie in ihrer Häuslichkeit pflegen, sicherstellen.

Solidarität zeigten auch die vielen Menschen, die Stoffmasken in der Diakoniestation vorbeibrachten, die wir dann verteilen konnten.

Was mich jedoch am meisten beeindruckte und noch immer beeindruckt, sind die Freundlichkeit, die Wärme und Herzlichkeit, die ich erlebe, wann immer ich in die Diakoniestation komme. Ich kenne die Sorge der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, ob wir am nächsten Tag noch in der Lage sind, Menschen zu pflegen und zu versorgen. Und trotz alledem erfahre ich – bei aller gebotenen körperlichen Distanz – Zuversicht und Nähe.

Ich danke der Pflegedienstleitung für den Satz: „Wir sind noch da!" Es gibt uns noch. Wir können, wenn auch mit größerem Aufwand, Menschen pflegen und versorgen und Angehörige in ihrer Pflege unterstützen.

Volker Zeitler,
Geschäftsführer Diakoniestation
Möhringen - Sonnenberg - Fasanenhof

TROTZDEM ermutigt

Corona wirbelte das Jahr 2020 durcheinander: geschlossene Parks, Besuchsverbote in Pflegeheimen und erschöpfte Pflegekräfte. Danke will diese Kolumne allen sagen, die der Krise GETROTZT und damit Lebensmut verbreitet haben. Dazu gehören für mich viele Pflegekräfte, ein Gärtner – und vor allem meine Frau.

Unterstützung TROTZ Geiz

Wir haben einen Familienausflug in den Tierpark gemacht. Der Familienrat war sich noch nicht einig darüber, wie wir das mit dem Eintritt machen sollten: Ein Einzeleintritt kostet für Erwachsene nämlich neun Euro, Kinder sind gratis. Meine Frau und ich würden also 18 Euro zahlen. Und genau da begann das Problem: Denn eine Jahreskarte kostet 72 Euro.
Es ist ja nicht so, dass ich geizig wäre. Sicher, ich kann mich einen ganzen Tag lang drüber freuen, wenn ich irgendwo einen Euro spare – aber meiner Meinung nach muss man das nicht als Geiz bezeichnen. Es kann jedoch sein, dass meine Frau das anders sieht.
Schon im Eingangsbereich des Tierparkes haben wir gemerkt, dass uns dieser Park gut gefallen wird und dass wir wohl noch öfter da hingehen werden. Also kaufte ich eine Jahreskarte. Während wir Esel, Pfauen und Rinder bestaunten, ratterte es in meinem Kopf. Bei vier Besuchen im Tierpark würde die Jahreskarte genauso viel kosten wie die Einzeleintritte. Dann hätten wir also nichts draufgezahlt. Als wir auf den Spielgeräten balancierten, wippten und schaukelten, überlegte ich mir: Ab dem fünften Besuch des Tierparkes sparen wir. Mit jedem Besuch wird der einzelne Eintritt noch günstiger. Wir müssen also mindestens fünfmal hierherkommen. Während wir Ziegen, Schweine und Hühner fütterten, wälzte ich im Kopf meinen Terminkalender: mindestens fünfmal in den Tierpark – das dürfte doch kein Problem sein …

Und dann kam Corona. Alles änderte sich. Plötzlich war der Tierpark geschlossen. Und wir saßen die meiste Zeit zu Hause. Da haben wir eine Jahreskarte gekauft für 72 Euro und konnten sie nicht nutzen. So viel Geld sinnlos ausgegeben. Oh nein. Ich klagte meiner Frau mein Leid und sie sagte: „Alle machen zur Zeit Verluste. Eigentlich können wir uns doch freuen, dass wir den Tieren etwas Gutes getan haben." Sie hatte recht. Dennoch wusste ich schon in diesem Augenblick, wo wir noch mindestens viermal hinfahren werden, wenn der Tierpark wieder geöffnet hat.

Blume TROTZ Krise

Es war Anfang April 2020. Corona verbreitete sich im ganzen Land. Und im Pflegeheim galt Besuchsverbot. Ich ging mit Frau Fink spazieren. Ein Spaziergang war für die Heimbewohnerin etwas Besonderes. Denn alleine konnte sie nicht raus. Also: endlich mal wieder in die Sonne. Im Park leuchteten sie uns dann entgegen: gelbe Narzissen. Ein ganzes Meer davon strahlte mitten im grünen Gras. Eine schöner als die andere. Eine Wohltat fürs Gemüt nach dem langen Winter. Frau Fink blieb stehen. Sie bewegte den Kopf hin und her. Sie betrachtete die Blumen. Frau Fink räusperte sich: „Darf ich wohl so eine Narzisse pflücken?" Ich war mir unsicher, was ich sagen sollte. Denn nicht weit von uns befand sich ein Gärtner. Dieser buddelte gerade in der Erde. Ich nickte ihm zu und rief: „Dürfen wir eine Blume pflücken?" Eigentlich eine reine Formsache, diese Frage. „Wer sollte einer alten Dame eine Narzisse verweigern?", dachte ich. Nur eine von so vielen. Noch dazu in so schweren Tagen.
Doch dann tat der Gärtner genau das. Er stand auf und polterte: „Wo kommen wir denn da hin? Die Blumen sind für alle da. Wenn jeder eine Narzisse mitnehmen würde, wären bald keine mehr da." Frau Fink ließ den Kopf hängen. Ich auch.
Der Gärtner schluckte. Er schaute Frau Fink an. Dann wanderte sein Blick zu den Narzissen. Er kratzte sich am Kopf. Dann ging er zu den Narzissen und pflückte eine. Diese reichte er Frau Fink und lächelte sie an.

An dieser Stelle vielen Dank an alle, die nicht nur Dienst nach Vorschrift tun. Danke an alle, die auf ihr Herz hören. Diese Narzisse hat im Park danach gefehlt. Das ist sicher schade. Aber im Leben von Frau Fink hat diese eine kleine Blume einen großen Unterschied gemacht. Da bin ich mir ganz sicher.

Pflege TROTZ Notstand

Und dann ist da noch Sandra. Sie hat ihren Traumberuf gelernt: Altenpflegerin. Bereits Sandras Mutter arbeitete in der Pflege. Sandra konnte sich nie etwas Schöneres vorstellen. Voller Enthusiasmus hilft sie bei der Grundpflege. Sie verbindet Wunden und organisiert Termine beim Arzt oder im Krankenhaus. Damals, als sie der Bäckerin in ihrer Straße erzählt hat, dass sie Altenpflegerin werden will, schüttelte diese den Kopf – und sagte: „Altenpflegerin? Aber Mädchen! Du hast doch Abitur. Findest du nichts Besseres?" Was die Leute über Sandra denken, interessiert die Altenpflegerin nicht so sehr. Ihr Beruf ist für sie Berufung. Sie geht ihm voller Leidenschaft nach. Sandra richtet Medikamente, hilft beim Essen und lagert ihre Schützlinge bequem ins Bett.
Inzwischen ist die Brezelverkäuferin aus Sandras Straße auch ein paar Jahre älter geworden. Sie kann sich nicht mehr so gut an Dinge aus der Vergangenheit erinnern. Sie erkennt sich selbst, ihren Mann und auch Sandra nicht mehr. Sie lebt in einem Pflegeheim. Aber nicht irgendwo. Sondern ausgerechnet in dem Pflegeheim, in dem Sandra arbeitet. Schwester Sandra hat die alte Bäckersfrau ins Herz geschlossen. Gerne hilft sie ihr bei ihren täglichen Verrichtungen. Sie kämmt die alte Bäckerin, cremt sie ein und hört ihr zu. Und heute erzählt Sandra mit einem Lächeln und ohne jede Verbitterung von der Begegnung von damals. Denn sie kann darüberstehen. Inzwischen ist sie etwas geworden. Sie validiert und zentriert – und wurde zur Expertin in basaler Stimulation und Kinästhetik.
Die alte Bäckerin würde inzwischen möglicherweise nicht mehr den Kopf schütteln, wenn Schwester Sandra ihr von ihrem Traumberuf erzählt. Vielleicht würde sie anerkennend nicken und sagen: „Altenpflegerin? Aha. Ein systemrelevanter Beruf!" Und eventuell wäre sie auch ganz ohne Corona zu diesem Sinneswandel gekommen.
Ich weiß nicht, wie Ihr „Corona-Jahr" 2020 war. Ich wünsche Ihnen, dass Sie zwischen all den schlimmen Nachrichten und täglichen Veränderungen TROTZDEM auch Ermutigendes gefunden haben.

Ihr
Uli Zeller

Alle Bücher des Autors finden Sie hier: t1p.de/BestZeller

BEWEGUNGSPASS

Bewegung ist ein Lebenselixier

Muskeln sind der wichtigste Motor für unseren Stoffwechsel. Nur wenn Sie sich regelmäßig bewegen, arbeitet der Stoffwechsel gut und läuft richtig rund. Umgekehrt gilt: Wenn Sie Ihren Stoffwechsel anregen möchten, klappt das nicht ohne die Mithilfe von Muskelarbeit, sprich Bewegung. Sie sorgt dafür, dass mit dem arteriellen Blut Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen kommen und die Abbauprodukte des Stoffwechsels mit dem venösen Blut aus den Zellen heraustransportiert werden.

Wer sich bewegt, bleibt länger fit

Unser Bindegewebe (beinhaltet Faszien, Sehnen, Bänder, Kapseln, Knorpel und Knochengewebe sowie das Bindegewebe von Nerv und Muskel) ist ein immer noch nicht ganz erforschtes Wunderwerk, es erneuert sich durch Bewegungs- und Belastungsreize, es passt sich an, formt sich neu bei Bewegung. Bei Ruhigstellung bildet es sich jedoch zurück, verliert an Elastizität und Belastungsfähigkeit. Am Beispiel eines ruhiggestellten Gelenkes über einige Wochen haben das viele nach einem Bruch vielleicht schon einmal erlebt. Hält diese Ruhigstellung länger an, „rosten" wir langsam ein, Schmerzen und Steifigkeit sowie Muskelverkürzungen sind die Folge.
Selbst wer fast nur noch sitzen oder liegen kann, sollte sich unbedingt bewegen oder notfalls bewegt werden, um Druckstellen zu vermeiden und zunehmender Steifigkeit vorzubeugen. Außerdem fördert Bewegung die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Wenn Sie sehr lange in einer Stellung sitzen oder liegen bleiben, ganz ohne sich zu bewegen, können Sie bei geschlossenen Augen gar nicht mehr sagen, wie genau Ihr Bein oder Fuß gerade steht beziehungsweise wie Ihr Arm oder Ihre Hand liegt. Diese Rückmeldung unseres Körpers brauchen wir aber dringend, um uns sicher fortbewegen zu können.
Wer sich bewegt, bleibt also länger fit und beweglich. Durch regelmäßiges Training können Senioren ihre Chance erhöhen, möglichst lange ein unabhängiges Leben zu führen. Stürzen können Sie vorbeugen durch gezielte Übungen zur Muskelkräftigung und für ein besseres Gleichgewicht.
Wie oft soll man Sport machen? Reicht einmal die Woche oder sollte es jeden Tag sein? Regelmäßig heißt für ältere Menschen: Kraft- und Ausdauerübungen jeden zweiten Tag, damit sich die Muskulatur wieder erholen kann.
Wenn Sie, bedingt durch bereits vorhandene körperliche Einschränkungen, nur noch sitzen können, empfehle ich einige Sitzgymnastikfolgen, die im Internet kostenfrei angeklickt werden können.
Sie sind dann nicht mehr allein beim Üben und haben fachkundige Anleitung und einen Ansporn. Das ist natürlich nicht mit einer Therapiestunde, wohl aber mit einer kleinen Gymnastikstunde vergleichbar, wenn Sie aktiv mitmachen.

Zu Hause trainieren: der Bewegungspass

Bedingt durch die leider notwendigen Corona-Regeln können immer weniger Gruppen für Senioren stattfinden. Das ist sehr bedauerlich, aber hier hat das Amt für Sport und Bewegung der Stadt Stuttgart eine sehr gute Broschüre für das Eigentraining entwickelt, den Bewegungspass. (Weiterlesen Seite 18/19)

Rechte: Landeshauptstadt Stuttgart, Fotograf: Frederik Laux

Der **B**ewegungspass:

Etwas **E**hrgeiz brauchen Sie natürlich, um voranzukommen. Aber diese Broschüre beschreibt zehn verschiedene Übungen in jeweils drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Fangen Sie mit dem einfachsten an und steigern Sie ihn erst, wenn Sie sich sicher fühlen!

Ganz wichtig fürs Gelingen sind die **W**iederholungen, planen Sie dafür Zeit ein in Ihrem Tagesablauf.

Mit der Zeit werden sich erste **E**rfolge einstellen.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und **G**leichgewicht werden durch die Übungen trainiert.

Ueben Sie immer in einer sicheren Umgebung, etwa neben einem Geländer, in einer Zimmerecke oder an der Küchenarbeitsplatte. Sicherheit geht vor!

Machen Sie sich **N**otizen, damit das Ganze nicht im Sande verläuft! In den Wochenplaner auf der letzten Seite des Bewegungspasses können Sie Ihre Übungen eintragen: Wann habe ich welche Übung in welcher Schwierigkeitsstufe geschafft? Wie oft habe ich sie wiederholt?

Gemeinsam schaffen wir das!

Vielleicht kennen Sie jemanden, dem Sie das Programm empfehlen möchten? Dann können Sie sich darüber austauschen und sich gegenseitig anspornen. Das geht in Corona-Zeiten auch per Telefon.
Sollten Sie mit den Übungen nicht zurechtkommen, sind Ihnen unsere erfahrenen Ergotherapeuten gerne behilflich.

Vera Scheurenbrand
Leitung Ergotherapie Diakoniestation Stuttgart

Praxis für Ergotherapie der Diakoniestation Stuttgart
Austraße 74, 70376 Stuttgart
Telefon: 0711 550385-610

Den Bewegungspass können Sie telefonisch unter 0711 216-59812 beim Amt für Sport und Bewegung der Stadt Stuttgart oder per E-Mail unter sportundbewegung@stuttgart.de anfordern.

Rund 1.000 Bewegungsangebote in Stuttgart stehen in der Broschüre „Mehr Bewegung für ein gesundes Leben“, die beim Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart erhältlich ist und unter: stuttgart.de/sport

Nutzen Sie zum Üben auch die Bewegungsgärten:
- Marabu, am Ende der Marabustraße in Neugereut
- Königsträßle, Ecke Königsträßle/Georgiiweg auf der Waldau in Degerloch

Kontakt:
Landeshauptstadt Stuttgart
Amt für Sport und Bewegung
Carolin Barz
Julia Gugenhan
Telefon 0711 216-59812
E-Mail: sportundbewegung@stuttgart.de

BEWEGT & AKTIV

Ruhestand – und jetzt?

Elisabeth Spohn war rund 20 Jahre in der Diakoniestation tätig, sieben Jahre arbeitete sie als Leitung des Pflegebereichs Mitte/Ost. Im Juli dieses Jahres ging sie in den Ruhestand. Tatjana Liebermann, stellvertretende Pflegedienstleitung im Bereich Mitte/Ost, hat mit ihr gesprochen.

Wie geht es dir im Ruhestand – ohne Diakoniestation?

Spohn: Mir geht es sehr gut. Ich habe anfangs erst mal ausgeschlafen, viele Arzttermine wahrgenommen und wieder mit dem Muskelaufbautraining begonnen. Meine zwei Katzen waren die ersten Wochen irritiert, sie haben ihre Ruhe vermisst. Die Gespräche mit den Kollegen und Mitarbeitern fehlen mir – der Arbeitsalltag nicht.

Du warst lange in der Diakoniestation tätig, wie ist denn dein beruflicher Werdegang?

Spohn: Mein Werdegang in der Pflege war klassisch, als diakonische Schwester wurde ich dabei immer von der Evangelischen Diakonissenanstalt Stuttgart begleitet. Nach meinem freiwilligen sozialen Jahr im Kinderkrankenhaus und im Pflegeheim machte ich eine Ausbildung in der Kinderkrankenpflege und in der Krankenpflege. Zehn Jahre lang habe ich in der Medizinischen Universitätsklinik Tübingen als Stationsleitung gearbeitet, dann war ich zwei Jahre in der Pflegedienstleitung im damaligen Diakonissenkrankenhaus tätig und sammelte Erfahrungen im Pflegeunterricht. Zwei Jahre Vollzeitweiterbildung bereiteten mich auf meine nächsten Schritte als Pflegedienstleitung vor. 2001 habe ich in der Diakoniestation angefangen und 2003 nach der Zusammenlegung den Pflegebereich Mitte/Ost als Leitung übernommen.

Welche Ereignisse sind dir besonders in Erinnerung geblieben?

Spohn: Ein großer Einschnitt in meinem Leben war das Jahr 2000. Ich erkrankte an einer Depression, ein längerer Klinikaufenthalt wurde notwendig. Ich bekam seitens der Schwesternschaft in der Diakonissenanstalt Stuttgart viel Unterstützung und wechselte in die

ambulante Pflege. Die Krankheitserfahrung hat mir auch im Berufsalltag viel geholfen – wichtig war die Erkenntnis, dass eine Depression mit entsprechender professioneller Unterstützung überwunden werden kann.
Ein besonderes Ereignis war für mich auch die Erweiterung der Diakoniestation Gesamtkirchengemeinde Stuttgart um die Bereiche Botnang-West, Mitte-Ost, Markus-Süd und die Seidenstraße-Nord im Jahr 2011.

Welche Änderungen in der Arbeit der Diakoniestation hast du erlebt?

Spohn: Die größte Veränderung gab es 2011 nach der Fusion. Laufende Veränderungen kamen durch die Gesetzgebung. Der Dokumentationsaufwand und die Diskussionen mit den Kassen haben zugenommen. Die fachlichen und persönlichen Anforderungen an das Pflegepersonal und an die Pflegedienstleitung sind gestiegen. Der Zeitdruck hat zugenommen.

Was hast du besonders gerne gemacht, was war dir lästig?

Spohn: Es hat mir Freude gemacht, Mitarbeiter zu fördern, sie in der Ausbildung und im Berufsalltag zu begleiten. Das Miteinander im multikulturellen Team mit Menschen aus zwölf Nationen hat mir viel Wissen und wichtige Erfahrungen geschenkt. Bereichert hat mich auch die Zusammenarbeit mit den Sozialdiensten der Stadt Stuttgart und den Kirchengemeinden. Ich habe gerne in der Qualitätskonferenz – auch wenn es oft sehr mühsam war – mitgearbeitet und so die Entwicklung der Diakoniestation mitgestaltet. Lästig waren mir die Diskussionen mit den Kassen um Leistungsgenehmigungen.

Rückblickend betrachtet: Was hättest du gern anders gemacht?

Spohn: Ich wäre gern in manchen Situationen gelassener geblieben und hätte es üben sollen, bei Anforderungen auch mal Nein zu sagen.

Welche Pläne hast du für die Zukunft?

Spohn: Ich werde im März in meine Heimat auf der Schwäbischen Alb ziehen, in die Nähe von Bad Urach. In der WG mit zwei meiner Schwestern werde ich neue Erfahrungen machen und wir können uns bei Bedarf gegenseitig unterstützen. Nach dem Umzug mache ich mir Gedanken über ein Ehrenamt, zum Beispiel die Übernahme einer gesetzlichen Betreuung.

Vielen Dank für alles!
Ihre Elisabeth Spohn

Die neuen Praxisanleiterinnen im Team

Seit 1. Juni 2020 sind Sandra Celica und Nadine Fröhlich für die Diakoniestation Stuttgart als Praxisanleiterinnen tätig und verantworten gemeinsam die praktische Ausbildung. Sandra Celica war bis Mai 2020 als Pflegefachkraft für die Diakonie in Zuffenhausen unterwegs, ihre Kollegin Nadine Fröhlich arbeitete zuvor bei der Diakoniestation Stuttgart als Pflegefachkraft im Pflegebereich Sillenbuch. Als Praxisanleiterinnen haben sie die Aufgabe, die theoretischen Inhalte, die in den Pflegeschulen vermittelt werden, in konkrete Anleitungssequenzen umzusetzen und die Auszubildenden in die Pflegepraxis einzuweisen. Die internen Auszubildenden wie auch die der Kooperationspartner der Diakoniestation Stuttgart erwerben mit diesem professionellen Konzept die erforderlichen Kompetenzen für das Berufsbild der Pflegefachfrau und des Pflegefachmanns.

Die neue Ausbildung zur/ zum Pflegefachfrau/-mann

Seit 1. Januar 2020 gibt es die neue Ausbildung zur/ zum Pflegefachfrau/-mann, in der die drei Ausbildungen zur Altenpflege, zur Gesundheits- und Krankenpflege sowie zur Gesundheits- und Kinderkrankenpflege zusammengeführt wurden. Die Ausbildungsdauer beträgt drei Jahre, das erforderliche pflegerische und medizinische Wissen wird in diesem Zeitraum in Theorie und Praxis vermittelt.

Der Gesetzgeber hat sich damit für eine richtige und wichtige Reform der Pflegeausbildung entschieden. Die wichtigsten Punkte sind die Regelung der vorbehaltlichen Tätigkeiten für diese Qualifikation, die EU-weite Anerkennung des Abschlusses als Pflegefachfrau/Pflegefachmann, die qualitative und quantitative Aufwertung der Anleitungszeit sowie die Refinanzierung der erforderlichen Ausbildungsmehrkosten.

Mehr Zeit für die praktische Anleitung

Besonders die Aufwertung der Anleitungszeit gilt es hier gesondert hervorzuheben: In der Altenpflege sind 25 Stunden pro Ausbildungshalbjahr vorgeschrieben, seit der Reform sind nun für alle Einsätze während der dreijährigen Ausbildung zehn Prozent der Einsatzzeit verpflichtend. Bei einem 400-stündigen Pflichteinsatz in der ambulanten Pflege bei der Diakoniestation Stuttgart sind das also 40 Stunden. Sandra Celica und Nadine Fröhlich sind dafür zuständig, in diesen 40 Stunden die theoretischen Inhalte in der Praxis zu vermitteln.

Für die Diakoniestation Stuttgart gilt: Wir bilden schon seit jeher aus, schließlich ist eine qualitativ hochwertige Versorgung unserer Klienten die tägliche Arbeit in den Pflegebereichen.

Unseren Auszubildenden bieten wir eine sichere berufliche Perspektive. Also: kommen und einsteigen, tolle Inhalte lernen, Geld verdienen, grandiose Menschen treffen, während wir gemeinsam durch den Kessel flitzen! Mehr Informationen gibt es auf www.ds-stuttgart.de.

Leserwitze

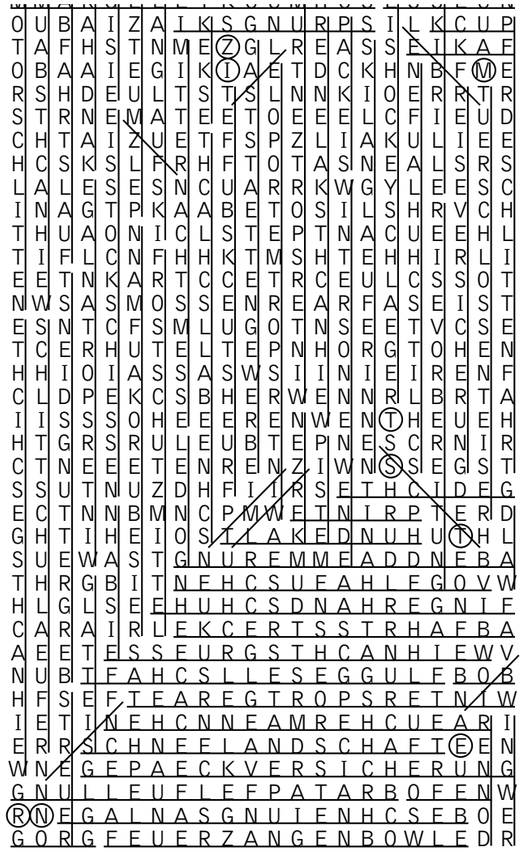
Lach dich schlapp!

Da sitz ich gerade auf diesem Rohr,
das die Menschen so gerne haben am Ohr.
Eines, das weiß ich inzwischen schon –
es dient ihnen zur Kommunikation.
Unten spricht man hinein, oben kommen Töne raus.
So weit kenn ich mich mit dem Ding schon aus.
Klingelt's, komm ich auf die Hand – man geht ran
und ich fang auch gleich mit dem Erzählen an.
Und sage ich dann erst all die Sachen,
die man mich so gelehrt hat, ist großes Lachen.
Einen Spaßvogel wie mich, den hat jeder gern,
egal, wo die Menschen sind – nah oder fern.

Oh, ich bin schon ein armer Tropf,
niemand hier krault mir den Kopf!
Egal, zu welchem Wellensittich ich gehe –
Desinteresse an mir ich nur sehe!
Es hilft kein Jammern und kein Klagen.
Vielleicht muss ich den Anfang wagen?
Dann kommt hoffentlich einer auf die Idee
und krault mich mal! Oh, wäre das schee!

Des Rätsels Lösung

Auflösung zum Rätsel auf Seite 26



Leserbriefe und Anregungen von unseren treuen Lesern

Wir bräuchten:
ein Auto, das uns zum Einkaufen fährt und nach dem Einkaufen wieder nach Hause. Zum Arzt fahren und wieder nach Hause, je nach Absprache. Manchmal ist nur der Weg beschwerlich! Vielleicht wollen das noch mehr Menschen???

Antwort der Redaktion:
Der Mahlzeitendienst der Diakoniestation Stuttgart bietet nicht nur die Lieferung von Mahlzeiten, sondern auch von Lebensmitteln an. Als Kunde des Mahlzeitendiensts können Sie in einem gedruckten Katalog die gewünschten Lebensmittel auswählen, die dann mittwochs und freitags zusammen mit den Mahlzeiten ausgeliefert werden. Der Mahlzeitendienst kooperiert mit regionalen Händlern und liefert Ihnen frische Produkte und Grundnahrungsmittel zu fairen Preisen. Der Dienst arbeitet auch mit www.lieferladen.de zusammen. Wer sich für das Angebot interessiert, kann sich unter der Telefonnummer 0711 550385-510 informieren.
Für einen individuellen Transport zum Arzt empfehlen wir Ihnen regionale Taxiunternehmen oder spezialisierte Taxiunternehmen für Krankenfahrten, wie zum Beispiel Rollimobil Stuttgart.

Anruf genügt
Guten Appetit
Mahlzeitendienst
der Diakoniestation Stuttgart
Telefon: 0711 550385-510
Amstetter Straße 22 | 70329 Stuttgart
Fax: 0711 550385-511
E-Mail: essen@ds-stuttgart.de
Im Web: www.ds-stuttgart.de
Anzeige

Suchworträtsel

Die rechts aufgeführten Wörter verstecken sich waagrecht, senkrecht oder diagonal in dem Buchstabengitter. Wenn Sie alle Wörter gefunden haben, ergeben die übrig gebliebenen Buchstaben – zeilenweise von oben nach unten gelesen – die Lösung.

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

Abenddaemmerung
Abfahrtslauf
Abfahrtsstrecke
Bergrettungsdienst
Beschneiungsanlage
Bob
Bratapfelfuellung
Donner
Eisbahn
Eishockeyschlaeger
eisig
Eisstockschiessen
Fakie
Feuerzangenbowle
Fingerhandschuhe
Firn
Fluggesellschaft
Frostschutzmittel
Fruehstuecksbuffet
Gaststaettengewerbe
Gedichte
Gepaeckversicherung
Glatteis
Gondel
Grog
heiss
hundekalt
Ingwer
Kandahar
Kekse
Kerzen
Langlaufski
Lift
Mitternachtsmesse
Motorschlitten
Nov.
Nuesse
Ofen
Packeis
Pelzmuetze
Pferdeschlittenfahrt
Piste
Printe
Puck
Raeuchermaennchen
Reisebuerokaufmann
Reiseversicherung
Reisevorbereitung
Rum
Schlittschuhlaeufer
Schlittschuhlaufen
Schmucktelegramm
Schneeballschlacht
Schneelandschaft
Skibrille
Skilanglaeuferinnen
Spin
Sprungski
Streuer
Tal
Tuerschlossenteiser
Vogelhaeuschen
Wald
Weihnachtsbaum
Weihnachtsgeschichte
Weihnachtsgruesse
Weihnachtskalender
Wintersonnenwende
Wintersportanlage
Wintersportgeraet
Wintersportmetropole
Wintersportzentrum
Zimt

Rezept zum Sammeln

Zuckersüße Zimtsterne

EIN KLASSISCHES PLÄTZCHENREZEPT FÜR ALLE FEINSCHMECKER

Zimtsterne duften toll nach Advent und Weihnachten. Mit ihrer zuckrig-weißen Haube krönen sie jeden Plätzchenteller.

Zutaten

Für den Teig:
2 Eier
250 g Zucker
Saft einer halben Zitrone
15 g Zimt
350 – 500 g gemahlene Mandeln

Für die Glasur:
1 Eiweiß
ca. 80 g Puderzucker

Profi-Tipp!
Die Sterne sind nach dem Abkühlen zunächst sehr hart, deshalb für ein paar Tage einen Apfelschnitz mit in die Aufbewahrungsdose legen, wobei dieser aber keinen direkten Kontakt zu den Plätzchen haben darf.

Zubereitung

Eier mit Zucker sehr lange schaumig schlagen, Zimt und Zitronensaft unterrühren, dann so viele Mandeln einrühren bzw. einkneten, bis ein formbarer Teig entsteht. Diesen portionsweise (zwischendurch kühl stellen) auf Mandeln oder zwischen Frischhaltefolie ausrollen und Sterne ausstechen (damit es nicht zu sehr klebt, Förmchen zwischendurch in heißes Wasser tauchen).
Die Sterne einige Zeit, am besten über Nacht, an einem kühlen Ort trocknen lassen.

Für die Glasur 1 Eischnee und ca. 80 g Puderzucker verrühren.
Die Glasur am besten mit einem Messer auftragen.

Bei 160 Grad ca. 15 Minuten auf der 2. Schiebeleiste von unten backen.

Foto: Michelle Mäder

BRILLINGER HOME-CARE

Ihr Partner für die ambulante und stationäre Pflege

Brillinger. Orthopädie

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätshaus
- Rehabilitationstechnik
- Home-Care

Was ist Home-Care?

Unter Home-Care versteht man die Unterstützung der Pflege und der selbstständigen Lebensgestaltung zu Hause und in stationären Einrichtungen. Im Mittelpunkt unserer Versorgungen steht der Mensch mit seiner persönlichen Lebenssituation. Für die Beratung und Abstimmung des Hilfsmittelbedarfs stehen unsere kompetenten Fachberater zur Verfügung. Wir bieten Versorgungen aus einer Vielzahl von Hilfsmitteln führender Hersteller an. Auch die Beratung und Unterstützung für Angehörige liegt uns am Herzen. Ebenso verstehen wir uns als Partner im therapeutischen, ganzheitlichen Team. Die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit behandelnden Ärzten und Pflegekräften bildet hierfür die Basis.

Unsere Serviceleistungen

- Beratung und Entlassversorgung bereits in der Klinik, in der Arztpraxis, in der stationären Einrichtung oder zu Hause – in Absprache mit dem behandelnden Arzt und Pflegepersonal
- Anleitung des Betroffenen zur Selbstversorgung
- Beratung von Angehörigen
- Versorgung mit Produkten führender Hersteller
- Kostenlose, regelmäßige Hausbesuche
- Einfache, schnelle und diskrete Lieferung

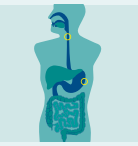
Anfragen & Bestellungen

Ihre Anfragen zu unseren Versorgungsbereichen beantworten Ihnen gerne unsere Mitarbeiter im Innendienst:
07071 4104-600

Ihre Pflegehilfsmittel im Rahmen der 40-Euro-Pauschale und Ihre saugenden Inkontinenzprodukte können Sie unter folgender Servicenummer bestellen:
07071 4104-777

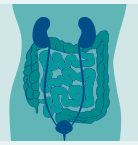
Unsere Versorgungsbereiche

WUNDVERSORGUNG
Wundanamnese mit begleitender Fotodokumentation, wirtschaftliches und phasengerechtes Einsetzen von Wundprodukten

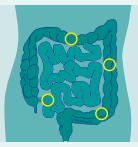


ERNÄHRUNGSMANAGEMENT
Enterale Ernährung: Kostaufbau, Sondenpflege, Einsatz von Trinknahrung und Sondenkost inklusive Ernährungspumpen und Zubehör

ATEMTHERAPIE UND TRACHEOSTOMAVERSORGUNG
Anleitung zur Tracheostomapflege, Umgang mit Tracheostomaprodukten und Absauggeräten



KONTINENZMANAGEMENT
Beratung zum Einsatz von saugenden Inkontinenzprodukten, Bein- und Bettbeuteln, Kondomurinalen und Analtampons sowie Dauerkatheter und Einmalkatheter Bedarf



STOMATHERAPIE
Anleitung zur Stomapflege, individuelle Anpassung der Versorgung

LAGERUNGSSYSTEME
Hilfsmittel gegen Dekubitus, Positionierungshilfen

PFLEGEHILFSMITTEL
Versorgung mit Verbrauchsartikeln, wie zum Beispiel Einmalhandschuhen und Desinfektionsmitteln, im Rahmen einer monatlichen Pauschale in Höhe von 40 € bei einem Pflegegrad

HILFEN FÜR MEHR MOBILITÄT
Pflegebett, Badewannenlifter, Dusch- und Toilettenhilfen, Patientenlifter, Rollatoren, manuelle und elektrische Rollstühle, Treppensteighilfen

Orthopädie Brillinger GmbH & Co. KG • Handwerker-Park 25 • 72070 Tübingen
www.brillinger.de

Tübingen • Reutlingen • Stuttgart • Mössingen • Rottenburg • Engen