

KONTAKT

HAUSZEITSCHRIFT DES SENIOREN-WOHNSTIFTS ST. ELISABETH

35. Jahrgang · Mai bis August 2025



© unsplash | Junior Reis

Ehepartner zu Besuch

Wie es mit der Liebe und Verbundenheit weitergeht, wenn ein Ehepartner als Pflegebedürftiger im Senioren-Wohnstift lebt und der andere nicht

VIELFÄLTIG · Der Glasveredelungsberuf unseres Bewohners Wolfram Jaeger

KUNTERBUNT · Die Fotos zu unseren Rosenmontags-Feierlichkeiten

FARBENFROH · Der Start unserer neuen Serie über Farben im St. Elisabeth

Diese Unternehmen unterstützen KONTAKT

»Manche warten auf den besonderen Moment im Leben. Andere brühen ihn sich einfach auf.«

kaffeebraun

Im Trauenloh 1 · 63814 Mainaschaff · Telefon (0 60 21) 2 47 78
info@kaffeebraun.com · www.kaffeebraun.com

Nachhaltig & Hygienisch.
Tubeless Waschraumhygiene.



Ihr Fachgroßhandel
für Reinigung & Hygiene.

Harema
Effiziente Systeme - Säubere Lösungen

www.harema.de |

firstcom europe

All-in-One Kommunikation
Cloud Telefonie
Telefon- & Internet
Managed-Service
ITK-Service

+49 6021 4436-1100
www.firstcomeurope.de

Friseurteam Hahn



Wir sind bemüht, Sie nach unseren **Fertigkeiten** und **Kenntnissen** bestens zu bedienen, und **Ihren Wünschen** stets gerecht zu werden.

Öffnungszeiten im Senioren-Wohnstift
St. Elisabeth: **Di, Mi + Fr 9.45 – 18.00 Uhr.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Walburga Hahn | 63839 Kleinwallstadt

BRANDSCHUTZ & NACHRICHTENTECHNIK

SCHMITT

Daimlerstraße 6
63768 Hösbach

www.schmitt-brandschutz.com
info@schmitt-brandschutz.com

UNSERE LEISTUNGEN

- Feuerlöscher
- Rauchabzug
- Löschwassertechnik
- Rauchmeldetechnik
- Brandabschottungen
- Feuerwehrausrüstung
- Funk



Architekturbüro Albert Franz

Goethestraße 16
63846 Laufach
Tel. 06093/9720-0
Fax. 06093/9720-20
www.architekt-franz.de

AB Gebäudetechnik GmbH

Für kompetenter „Alles aus einer Hand“-Partner für Gebäudetechnik, Trocknung und Renovierung!

» Brand- und Wasserschadensanierung
» Meisterbetrieb Heizung / Sanitär
» Leckageortung und Reparatur
» Trocknungen aller Art
» Raumausstattung
» Schimmelbeseitigung

Am Steinbuckel 1 · 63768 Hösbach
info@ab-gebaudetechnik.de · Fax: 0 60 21 / 59 95 17
www.ab-gebaudetechnik.de · 0 60 21 / 59 95 13

Wir lieben unser Handwerk

Hauptgeschäft: Marienstraße 7, Telefon: 0 60 21 – 9 56 17
Filiale: Christian-Schad-Straße 2, Telefon: 0 60 21 – 45 19 46 00

Stürmers
BÄCKEREI - CAFÉ
I h r n e u e r B ä c k e r



Einen schönen guten Tag,

liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
sehr geehrte Angehörige, Unterstützer,
Freunde und Interessierte des Hauses,

bei vielen Ehepaaren, die älter werden, gibt es ein Versprechen, das mehr oder weniger verbindlich gilt: Wenn einer von uns pflegebedürftig wird, dann pflegt ihn der andere zu Hause. Ein gut gemeinter Liebesbeweis, der Nähe und Verbindung bis ans Lebensende verspricht.

Dahinter steckt häufig auch die Angst, im Alter – meist nach 40, 50 oder 60 Ehejahren – plötzlich nicht mehr zusammenzuleben, nicht mehr zusammenzugehören. Ein furchtbarer Gedanke, den wir so lange wie möglich beiseite schieben. Und spüren, wie wir uns im hohen Alter überfordern.

In unserem Senioren-Wohnstift leben inzwischen über 20 Bewohnerinnen und Bewohner, deren Ehepartner nicht im St. Elisabeth wohnen. Doch sie gehören immer noch zusammen: Die Partner kommen regelmäßig zu Besuch, kümmern sich, reden, lachen und verabschieden sich. Und schreiben Nachrichten, wenn sie nicht da sind.

Ich beobachte sogar, dass sich die Paare wieder mehr zusammengehörig fühlen als vorher. Denn die oft sehr belastende Pflegearbeit des Partners ist vorbei. Die gemeinsame Zeit ist Qualitätszeit. Und damit beginnt nicht nur ein neuer Lebensabschnitt, sondern auch eine neue Liebesphase. Haben Sie also keine Angst, wir helfen Ihnen! Erfahren Sie mehr auf den Seiten 12-16 dieser KONTAKT-Ausgabe.

Herzlichst, Ihre

A blue ink signature of the name "Andrea Weyrauther".

Andrea Weyrauther

Leiterin des Senioren-Wohnstifts St. Elisabeth

4 HAUSNACHRICHTEN

8 DAS WAR · Faschingszeit und Frühling

12 SCHWERPUNKT · Besuch vom Ehepartner – Getrennt leben wegen Pflegebedürftigkeit

17 NEUES AUS ST. ELISABETH · Ernährungscoaching, Glasberuf und neue farbenfrohe Serie

22 MITARBEITER · Dienstjubiläen, Weiterbildungen, Ruhestand, Jobangebote

23 AUSBLICK · Hoffnung und Wasser

26 PINNWAND

HAUSKAPELLE UND LIVE-ÜBERTRAGUNGEN

Gottesdienste im St. Elisabeth

Jeden Donnerstag, um 10:00 Uhr, sind jeweils die Bewohner von zwei Etagen zum Gottesdienst in unsere Hauskapelle eingeladen. Durch diesen Turnus erhalten auch Bewohner, die nicht selbstständig zur Kapelle kommen können, die Möglichkeit, den Gottesdienst in Präsenz zu erleben. Im Wechsel gestalten die Seelsorge-Teams der Pfarreiengemeinschaft »Zum guten Hirten« und der evangelischen Christuskirche die Gottesdienste, die auch übertragen werden und an den Fernsehgeräten mitverfolgt werden können.

ETHIKCAFÉ

Gespräche über Pflegethemen

Am 6. Mai, um 13.30 Uhr, findet zum zweiten Mal das Ethikcafé in der Wohnwelt im Erdgeschoss statt. Carmen Schmitt, gerontopsychiatrische Fachkraft in der 4. Etage, und Dr. med. Elisabeth Reinelt-Bienek von der Hospizgruppe Aschaffenburg laden interessierte Mitarbeitende und Angehörige zu diesem Gesprächsangebot in zwangloser Atmosphäre ein. Bei Kaffee, Tee und Kuchen kann man sich über Pflegethemen austauschen, die einen persönlich beschäftigen und bewegen. Die Fachfrauen moderieren das Gespräch und stehen mit ihrem Wissen und ihrer Expertise beratend zur Seite.

LESETREFF

Gemeinsames Erinnern mit Literatur

Elke Müller-Conrad leitet ehrenamtlich die Lesegruppe im Senioren-Wohnstift. Sie berichtet:

»Alle 14 Tage treffen sich fünf bis sechs Bewohner. Wir beginnen die Stunde mit Gedichten passend zur Jahreszeit oder zu den Jahresfesten. Aktuell lesen wir aus der Buchreihe »Momente des Erinnerns – Zeitzeugen erzählen von früher«. Das mögen die Teilnehmer sehr gern. Sie erinnern sich an ihre eigenen Erfahrungen und es entwickeln sich immer sehr schöne Gespräche.

Ansonsten haben wir gelesen: Die Texte von Irmes Eberth, Sagen und Märchen oder auch kurze besinnliche Texte und sogar »Die Juden-

buche« von Annette von Droste-Hülshoff. Unsere Leserunde ist immer sehr lebendig und schön. Bei besonderen Anlässen wie Geburtstagen trinken wir auch schon mal einen guten Wein, das ist auch immer sehr lustig.

Ich bin offen für Texte, die die Teilnehmer mitbringen oder sich wünschen. Es macht sehr viel Freude und ich verlasse die Einrichtung immer glücklich, wenn ich mit den sehr interessanten Damen und Herren Zeit verbracht habe.«

Vielen Dank an Elke Müller-Conrad für diesen Einblick und ihr wertvolles ehrenamtliches Engagement.



BESONDERE GEBURTSTAGE

Zusammen sind sie 200 Jahre alt



Wenn sich zwei rüstige hundertjährige Damen treffen, gibt es viel zu erzählen. Maria Aulbach (links) und Hedwig Hain (rechts) tauschten sich beim Fototermin über ihre Lebensgeschichten aus und konnten dabei einige Gemeinsamkeiten feststellen: Ihre Jugend war von den Kriegsjahren geprägt. Nach der Schule mussten beide ein Pflichtjahr in der Fabrik beziehungsweise in der Landwirtschaft absolvieren. Beide haben früh geheiratet und ein Haus gebaut. In den Urlaub sind sie nicht gefahren. Auf die Frage, ob sie einen Tipp für die Jüngeren haben, wie man 100 Jahre alt wird, kommt es wie aus einem Mund: »Schaffe, schaffe, Häusle bauen!« Beide nehmen regen Anteil am Leben der Kinder, Enkel und Urenkel. Maria Aulbach kommt aus Waldaschaff, Hedwig Hain aus Johannesberg.

FRÜHLINGSKONZERT

Eine beliebte Tradition im Wohnstift

Am 22. März fand wieder das beliebte Konzert der Städtischen Musikschule mit Unterstützung des Rotary Clubs Aschaffenburg statt. Das St. Elisabeth-Restaurant war bis auf den letzten Platz besetzt. Das zeigt das große Interesse an dieser traditionsreichen

Veranstaltung, die seit über 30 Jahren viermal im Jahr stattfindet. Schöne Musikbeiträge, eine Lesung und das gemeinsame Singen stimmten auf den Frühling ein. Vielen Dank an alle helfenden Hände, die dieses Konzert wieder ermöglicht haben.

TROST UND HOFFNUNG

Glückswürmchen machen Freude

Gehäkelte Glückswürmchen sind voll im Trend. Diese selbstgebastelten Anhänger werden gern weitergegeben, um anderen eine unverhoffte Freude zu machen. Über 8.000 gehäkelte Glückswürmchen erhielt die Aschaffenburgerin Christine Lang auf ihren Facebook-Aufruf nach dem Anschlag im Schöntal. Sie wollte mit ihrer Aktion den Menschen ein wenig Trost und Hoffnung spenden. Anschließend verteilte sie die bunten Glücksbringer an soziale Einrichtungen. Auf diese Weise erhielten sämtliche Bewohner und Mitarbeitenden im St. Elisabeth so einen fröhlichen, kleinen Lichtblick. Vielen Dank dafür!



KLINIKCLOWNS

Bayern meisterhaft!

Der FC Bayern Fanclub aus Großheubach spendete 500 Euro an die KlinikClowns. Wir bedanken uns bei Susanne Schmitt-Abesser (2. von links) und Bärbel Schmitt (4. von links), die die Spende an Clownin Amalia (links), Clownin Greta (Mitte) und Wohnstiftsleiterin Andrea Weyrauther (rechts) überreichten.



CARITAS-AKTION

Da kann ja jeder kommen!

Die offene, rote Tür als Symbol christlicher Nächstenliebe prägt die Jahresaktion 2025 der Caritas. Auch im Wohnstift sehen wir uns in der Verantwortung, für die Menschen zu sorgen, die zu uns kommen. Wir fühlen uns verpflichtet, sie zu begleiten und für sie da zu sein. Pflegedirektorin Ulrike Westermann setzt an ihrer Bürotür dafür ein sichtbares Zeichen.



DIAMANTENE HOCHZEIT

Uschi und Dirk Schuh machen die 60 voll



Vor 60 Jahren haben Uschi und Dirk Schuh in Remscheid geheiratet. Die Hochzeitsreise ging in das verschneite Sauerland. Später wohnte das Paar in Wuppertal. Am 18. Februar konnten sie ihr diamantenes Ehejubiläum feiern. Mit ihnen freuten sich an diesem besonderen Tag ihre beiden Kinder und ein Enkel. Auch die Mitbewohner von Uschi Schuh und die Mitarbeiter, die im Wohnstift für sie da sind, ließ das Paar in Form von einem lieben Gruß aus der Küche an ihrem Festtag teilhaben: »Wir bedanken uns herzlich dafür, dass es uns so gut geht.« Wie schön! Wir gratulieren und wünschen weiterhin alles Gute!

PFLEGECAMP

Eine Woche Pflege-Hospizanz

Vom 3. bis 7. März fand wieder das Pflegecamp statt, organisiert vom Ausbildungsverbund Pflege Aschaffenburg. Interessierte Jugendliche ab 15 Jahren konnten in der Faschingsferienwoche die Arbeit im Klinikum, im Pflegeheim und in der ambulanten Pflege kennenlernen. Außerdem verbrachten sie informative Tage an den Pflegeschulen. Drei Jugendliche hospitierten in diesem Rahmen auch bei

uns im Wohnstift, um mehr über die praktische Arbeit zu erfahren. Wir freuen uns, dass wir auf diesem Weg zeigen konnten, wie interessant die Ausbildung zur Pflegefachkraft ist. Das Senioren-Wohnstift ist ein attraktiver Arbeitsplatz für angehende Fachkräfte. Unsere Ausbildungsbeauftragte Sybille Zink gibt interessierten Bewerbern gern Auskunft.

WAHLEN IM APRIL

Das ist der neue Heimbeirat

Am 2. April wurde ein neuer Heimbeirat gewählt: Wir gratulieren der ehrenamtlichen Bewohnervertreterin Petra Unger und den Bewohnern Maria Hartmann, Gertrud Klug, Manfred Geiger, Richard

Zernetsch, Frieda Stumof und Rosamunde Schug zur Wahl und wünschen ihnen alles Gute für ihre Aufgaben. In der nächsten KONTAKT-Ausgabe stellen wir den neuen Heimbeirat ausführlich vor.

JUGENDCHOR

Wohnstift begrüßte »Rasselbande Gottes«

Am 21. März war der Jugendchor der Pfarrei Maria Geburt aus Schweinheim unter der Leitung von Alexandra Spahn zu Gast in der 3. Etage. Seit 50 Jahren, seit sie selbst Kommunionkinder waren, singt die Gruppe zusammen moderne geistliche Lieder. Gern waren sie der Einladung von Bewohnerin Christel Kolb gefolgt

und freuten sich, damit auch ihrem früheren Pfarrer Friedrich Kastl eine Freude zu bereiten. Er war von 1974 bis 1989 Pfarrer in Schweinheim und wohnt seit einiger Zeit im St. Elisabeth. Friedrich Kastl fand charmante Worte, um den Sängerinnen zu danken. Die Zuhörer waren froh und ergriffen über diesen schönen Nachmittag.



GERMANIA ROTTENBERG E.V.

Blasmusik made in Rottenberg

Am 9. Februar bereitete der Musikverein Germania Rottenberg einem früheren Mitglied, zwei weiteren Bewohnerinnen aus Rottenberg sowie auch den Mitbe-

wohnern einen schönen Sonntagvormittag mit volkstümlicher Blasmusik. Das war für alle ein besonderes Erlebnis! Herzlichen Dank an die Musiker für ihr Engagement!

PALMSONNTAG

Palmsträußchen gebunden

Für Palmsonntag banden die Bewohnerinnen Anna Wiserner, Hannelore Heinze und Anna-Elisabeth Blum vom Pflegewohnbereich 2 schöne Sträußchen. Pfarrer Kinzinger weihte die Sträußchen, bevor sie anschließend verteilt wurden.



CHRISTLICHE ANDACHTEN

Miteinander innehalten

Regelmäßig lädt Mitarbeiterin Nina Delhougne die Bewohner zu christlichen Andachten mit biblischen Inhalten ein. Ein Thema der letzten Wochen war beispielsweise, angelehnt an das Caritas-Jahresmotto »Gott öffnet Türen«. Besinnliche Texte, das gemeinsame Beten des Vater Unsers, aber auch eine kleine Süßigkeit zum Schluss gehören zum festen Bestandteil des Miteinanders.

Die Andachten finden im Wechsel auf den verschiedenen Wohnbereichen freitags, um 15:00 Uhr, in der »Südkurve« statt. Bitte beachten Sie die Aushänge.

08 DAS WAR DIE FASCHINGSZEIT

ST. ELISABETH HELAU!

Polonaise durch das Wohnstift

Am Rosenmontag wurde im Senioren-Wohnstift in allen Wohnbereichen wieder fröhlich gefeiert, gesungen, getanzt und geschunkelt. Liebenvoll angerichtete Tische mit Kreppeln, allerlei Knabberereien und bunter Dekoration erfreuten die Bewohner schon zum Auftakt. Wohnstiftsleiterin Andrea Weyrauther, das Leitungsteam sowie Mitarbeitende aus Verwaltung und Haustechnik sorgten für ein besonderes Highlight: Fantasievoll verkleidet animierten sie bei ihrer Polonaise durch das Wohnstift mit Spaß- und Bewegungsliedern zum Mitmachen. Sie erhielten begeisterten Applaus.

Es gab auch kreative Momente: Die Bewohner in der zweiten Etage gestalteten mit Fingerfarben ein buntes Konfettibild. Im Erdgeschoss sorgten die Büttenrede, bei der das Haus gelobt wurde, und ein Lied über die Bewohner für viele Lacher und schufen eine Atmosphäre der Zusammengehörigkeit.

Beim Abendessen mit leckerem Flammtoast und kühlen Getränken klang der Tag gemütlich aus. Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden, die mit ihrem Engagement, ihren Ideen und mit Herzblut dieses Faschingsfest zu einem gelungenen Erlebnis gemacht haben. Den nächsten Anlass zum gemeinsamen Feiern gibt es am 7. Mai: Da findet unser Maifest statt.



DAS WAR DIE FASCHINGSZEIT 09



10 DAS WAR DER FRÜHLING





FRÜHLINGSGEFÜHLE

Wenn es wieder wärmer wird

Endlich raus an die frische Luft! Die sonnigen Frühlingstage nutzten viele Bewohner, um mit ihren Angehörigen oder den Betreuungskräften schöne Spaziergänge in die Natur zu unternehmen. Der Magnolienhain im Schöntal war wieder ein Besuchermagnet.

Jung und Alt sind froh, dass der Frühling da ist. Beim Kindergarten-Besuch der Kita Herz Jesu sätten Kinder und Senioren im Erdgeschoss gemeinsam Weizenkörner in kleine Töpfe. Eine Bewegungsgeschichte vom Regenwurm, Frühlingslieder und der spannende Eierlauf rundeten den fröhlichen Vormittag ab. In den Tagen darauf wurde dann gespannt das Wachsen und Gedeihen beobachtet.

Auch mit der Kita Montessori-Mäusehaus verlebten die Bewohner in der vierten Etage wieder schöne gemeinsame Stunden, ob beim Spielen von Gesellschaftsspielen oder der Bewegung mit dem Schwungtuch: Es war ein schönes Miteinander.

In der ersten Etage wurde wieder ein schönes Osterlamm gebacken. Alles war schön und frühlingshaft dekoriert.

Besuch vom Ehepartner



Ein Partner im Pflegeheim – der andere bleibt zu Hause. Das kommt gar nicht mal so selten vor: Bei uns im Senioren-Wohnstift sind es mehr als zwanzig Paare, die sich mit einer Lebenssituation arrangieren müssen, die ihren bisherigen Alltag komplett verändert hat.

KARIN (90) & HANS KELTER (96)

Geschenkte Zeit



Der Einzug eines Partners ins Pflegeheim ist ein tiefer Einschnitt. Hinter den meisten Paaren liegt eine Zeit der häuslichen Pflege. In Deutschland pflegen mindestens 3,6 Millionen Menschen ihren Partner zu Hause. Das ist die Zahl derer, die Leistungen aus der Pflegekasse erhalten. Es ist davon auszugehen, dass es weit aus mehr sind. Spätestens aber bei der Beantragung von Pflegeleistungen, wenn man also Hilfe in Anspruch nimmt, wird es manifest: Ein Paar, zwei Partner, sind nun gleichzeitig auch Pflegeperson und Pflegebedürftiger.

Bist du schwach – dann bin ich stark!

Bei manchen Paaren vollzieht sich diese Rollenveränderung in einem schleichenenden Prozess, bei anderen tritt sie im wahrsten Sinne des Wortes schlagartig von einem zum anderen Tag ein, etwa nach einem Schlaganfall oder einem Unfall. Aufgaben, die zuvor klar verteilt waren, verschieben sich. Für den pflegenden Partner kommen jetzt auch zusätzliche Aufgaben im handwerklichen, hauswirtschaftlichen oder finanziellen Bereich hinzu. In manchen Beziehungen passiert eine regelrechte Rollenumkehr, wenn der bislang vermeintlich »stärkere« Partner plötzlich auf Hilfe angewiesen ist, der »schwächere« hingegen das Heft in die Hand nimmt. Wie ein Mobile, das in Schieflage geraten ist, braucht die Beziehung ein neues Gleichgewicht.

Als Karin Kelter vor zweieinhalb Jahren ins Wohnstift kam, hatte sie 60 Tage auf der Intensivstation, 80 Tage in verschiedenen Rehakliniken und diverse Krankenhausaufenthalte hinter sich. »Ich musste wieder selbständig atmen, essen und sprechen lernen. Das war eine schwere Zeit«, erinnert sie sich.

Das Paar ist vor gut zwanzig Jahren aus der Pfalz zu ihrer Tochter nach Karlstein gezogen. Zuletzt wurden sie dort morgens und abends von einem Pflegedienst unterstützt, für alles andere sorgte Ehemann Hans. Krankhausaufenthalte, mehrere Stürze, noch dazu in der Corona-Zeit, wo man keine Besuche machen durfte – ungern denkt das Paar an diese Zeit zurück.

Sehr krank und schwach kam Karin ins Wohnstift. Hans kam täglich mit dem Bus, um sie zu besuchen und war dafür weit mehr als zwei Stunden unterwegs. Für ihn trotzdem alternativlos: »Wenn ich nicht da bin, hat sie keinen Appetit und isst zu wenig.«

Heute geht es Karin Kelter besser. Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant trifft man das Paar häufig auf der Dachterrasse oder im Garten. Sie spielen gemeinsam Karten und genießen das Zusammensein. Zurück nach Hause zu gehen, war aufgrund der gesundheitlichen Situation dennoch keine Option. Im letzten Jahr ist Hans Kelter deshalb ins betreute Wohnen umgezogen: »Wir sind seit 67 Jahren verheiratet, jetzt haben wir zum ersten Mal unterschiedliche Adressen.« Und Karin ergänzt: »Es ist schön, dass wir so viel zusammen sein können.«

14 SCHWERPUNKT

JOHANNA (80) & HERBERT SCHITTNER (86)

Musik und frische Luft



»Im Nachhinein sehe ich, dass da schon Veränderungen waren, aber wir haben sie nicht gesehen oder nicht sehen wollen«, erzählt Johanna Schittner rückblickend über die Demenz-erkrankung ihres Ehemannes. Seit fast 58 Jahren ist das Paar verheiratet. Seit vier Jahren nun lebt Herbert Schittner im Wohnstift.

Zuvor hat seine Frau ihn acht Jahre zu Hause gepflegt, zunächst allein. Als es schwieriger wurde, hat sie Beratung und Unterstützung gesucht. Es gibt eine Schlüsselszene, als sie eines Abends völlig erschöpft in ihrem Garten sitzt. Die Nachbarn sehen ihre Not und sprechen ihr Trost zu. Die Kraft war einfach am Ende. Sie ist dankbar für die gute Verbindung zu den Nachbarn, die daraus entstanden ist. Und für die Unterstützung ihrer beiden Kinder.

Mindestens dreimal in der Woche besucht sie ihren Mann. »Früher haben wir gemeinsam Fotoalben angeschaut. Heute ist das leider nicht mehr möglich.« Herbert Schittner spricht nicht mehr viel, hält die meiste Zeit die Augen geschlossen. Sie spielt ihm Musik aus Wien vor. Das mag er, sein Vater war von dort. Sie kommt zu den Mahlzeiten, reicht ihm das Essen an und erzählt ihm etwas. Wenn möglich, fährt sie ihn mit dem Rollstuhl in den Park. »Einfach ist es nicht. Oft hab ich geweint, wenn ich hier weg gegangen bin. Ich rate allen Paaren, die gemeinsame Zeit nicht mit Streitereien oder Rückzug zu verschwenden. Sie sollen schöne Dinge zusammen unternehmen, sich unterhalten – die Zeit genießen und nutzen, solange es möglich ist.«

Wenn die Kraft doch nicht reicht

Pflege zu Hause kann mit den verschiedenen ambulanten Hilfen und mit Unterstützung aus dem Umfeld gut gelingen. Manche Pflegesituationen erfordern aber weitreichendere Hilfe, zum Beispiel bei fortgeschrittener Demenz oder schweren körperlichen Einschränkungen. Außerdem ist die Pflege zu Hause wie ein Langstreckenlauf. Wenn der pflegende Partner auf Dauer zu wenig schläft, körperlich an der Belastungsgrenze ist und soziale Kontakte vernachlässigt, hat es auch für ihn gesundheitliche Folgen. Und wie fühlt es sich an, wenn man den Partner zur Toilette bringen und Inkontinenzmaterial wechseln muss, dabei vielleicht sogar beschimpft wird? Das ist belastend, selbst in dem Wissen, dass der Partner nichts für seine Krankheit kann und man es nicht persönlich nehmen darf. Oft sind es die erwachsenen Kinder oder andere Außenstehende, die die Überforderung zuerst erkennen. Die Zerrissenheit des pflegenden Partners ist groß zwischen Schuldgefühlen, weil man den kranken Partner nicht im Stich lassen möchte, gesellschaftlichen Erwartungen und Unverständnis des pflegebedürftigen Partners, der die Situation nicht erfassen kann.

Das gemeinsame Wohnen endet, ...

Letztlich ist es immer ein schmerzlicher Schritt, traurig für alle Betroffenen, wenn es zu einem Aufenthalt in einer Pflegeeinrichtung kommt und ein Paar räumlich getrennt wird. Damit geht der Verlust von vielen kleinen alltäglichen Dingen einher. Die Privatsphäre von zu Hause fehlt. Ein Partner ist nun Bewohner eines Pflegeheims, der andere führt einen Singlehaushalt. »Ins Pflegeheim komme ich nur als Gast«, so empfinden es Betroffene. In dieser ungewollten und schwierigen Situation ist es hilfreich, sich beraten zu lassen, Gespräche mit anderen Betroffenen zu suchen und den Blick nach vorn zu richten: Es geht weiter, wir haben schon so viel zusammen geschafft, wir meistern auch das gemeinsam!

GISELA (80) & WILLI RACHOR (80)

Kontaktfreudig und hilfsbereit



... der gemeinsame Lebensweg geht weiter!

Manche Paare tröstet der Rückblick, zum Beispiel, beim gemeinsamen Fotoanschauen in Erinnerungen zu schwelgen und dankbar zu sein für vergangene, schöne Zeiten. Für andere allerdings ist dies zu schmerzlich. Dann heißt es, sich auf schöne Erlebnisse in der Gegenwart zu konzentrieren. Schafft der Wegfall der Belastung durch die häusliche Pflege nicht auch wieder mehr Freiraum für gemeinsame Interessen? Liebgewordene Gewohnheiten können, vielleicht in neuer Form, weitergeführt werden: Musik, Spaziergänge, etwas lesen. Man verbringt jetzt weniger Zeit zusammen, deshalb sollte man eine Qualitätszeit daraus machen!

Mehr als Worte

Jeder Mensch hat von Geburt an das Bedürfnis nach körperlicher Nähe. Auch wenn sich die Art und Weise verändert, drücken zärtliche Berührungen weiterhin das Gefühl von Liebe und Zuneigung aus – ohne Worte durch einen Händedruck, sanftes Streicheln, eine liebevolle Umarmung. Und manchmal ist Lachen wirklich die beste Medizin! Auch im Wohnstift gibt es tatsächlich witzige Alltagsbeobachtungen, und Humor hilft, die Dinge leichter zu nehmen.

Eine neue Normalität

Die getrennte Lebenssituation bringt neue Routinen mit sich. Im Wohnstift ist der Tagesablauf für den Pflegebedürftigen strukturiert. Für den zu Hause gebliebenen Partner sind Besuche im Wohnstift nun

Gisela Rachor besuchte über eine lange Zeit eine alte Dame im Wohnstift. Dass sie so bald selbst hier leben würde, hätte sie nicht gedacht. Oft vermisst sie ihren Mann. Dann ruft sie ihn an. Sie ist sehr kontaktfreudig, hat neue Freundschaften auf ihrem Wohnbereich geschlossen und musste trauern, weil diese verstorben sind.

Ehemann Willi hat im Sommer nicht nur seine Frau, sondern auch die anderen Damen an die frische Luft gefahren. So ist das Ehepaar Rachor: immer hilfsbereit. Seit 57 Jahren sind sie verheiratet. Vor sechs Jahren hat sich Gisela Rachor bei einem Sturz mehrere Lendenwirbel gebrochen. Danach konnte sie nur noch mühsam mit dem Rollator laufen. Vor zweieinhalb Jahren stürzte sie erneut so folgenschwer, dass sie vom Krankenhaus direkt ins Wohnstift kam.

Sie vermisst ihr zu Hause. »Abends, wenn ich gehe, will sie gern mit heim. Das ist ein bedrückendes Gefühl«, berichtet Willi Rachor. Gisela nickt: »Ja, das stimmt. Aber mir geht es ja gut hier.« Zu Hause meistert Willi den Haushalt. Schon in den letzten Jahren hatte er das übernommen – bis auf das Kochen. Aber da weiß er sich mittlerweile gut zu helfen.

»Unsere Tochter steht uns immer zur Seite, wohnt aber weit entfernt. Sie hat auch organisiert, dass an zwei Tagen in der Woche eine Bekannte meine Frau im Wohnstift besucht. Sie hat gesagt: Papa, das schaffst du nicht jeden Tag.«

16 SCHWERPUNKT

INGE (80) & ERICH DECKELMANN (81)

Erinnerungen an alte Zeiten



»Ich bin fast jeden Nachmittag bei meinem Mann. Wenn ich anschließend nach Hause komme, wartet der Hund auf seinen Spaziergang. Das tut mir dann auch gut«, beschreibt Inge Deckelmann, wie seit eineinhalb Jahren ihr Alltag aussieht.

2021 bemerkte die Familie, dass Erich Deckelmann sich veränderte. Ein Neurologe wurde zu Rate gezogen. Sehr schnell verschlechterte sich sein Zustand, bald konnte er gar nicht mehr laufen. Das Pflegebett fand seinen Platz im Wohnzimmer im unteren Stockwerk, mehrmals in der Nacht ging Inge Deckelmann hinunter, um nach ihrem Mann zu sehen. Dreimal täglich kam ein Pflegedienst, aber die Zeiten variierten, es war schwer planbar.

»Ich habe viel abgenommen in der Zeit und war erschöpft. Mit unseren Söhnen haben wir schweren Herzens die Entscheidung getroffen, dass mein Mann ins Pflegeheim geht. Seit 59 Jahren sind wir verheiratet. Wir hatten uns früher immer versprochen, dass wir uns umeinander kümmern und nicht ins Heim gehen, wenn wir mal alt sind. Aber es ging nicht mehr anders.«

Gern erinnert sie sich an die schönen gemeinsamen Reisen, an die Wanderungen, aber auch an die Arbeit in der gemeinsamen Firma. »Wenn ich jetzt hier bin, gebe ich meinem Mann seinen Nachmittagskaffee und lese ihm etwas vor, einfach das, was ich selbst gerade gern lese. Der große Rollstuhl ist nichts für draußen, aber im Haus machen wir immer mal wieder unsere kleinen Ausflüge.«

fester Bestandteil der Tagesplanung. Gute Rahmenbedingungen helfen, zum Beispiel, wenn der Wohnort in der Nähe des Wohnstifts ist. Es bietet sich auch an, feste Besuchszeiten zu planen. Das schafft Sicherheit für alle Beteiligten. Einige Paare nutzen mittlerweile auch Videoanrufe oder Sprachnachrichten, um über den Tag hinweg in Kontakt zu sein.

Voneinander profitieren

Die Partner kennen ihre Liebsten am besten, ihre Vorlieben und Gewohnheiten. Diese Informationen helfen uns im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth, individuell auf die Bewohner einzugehen. Ein guter, vertrauensvoller Austausch ist uns darum wichtig. Letztendlich trägt das gute Miteinander von Bewohnern, Pflegekräften und Angehörigen maßgeblich zur bestmöglichen Versorgung, zu Zufriedenheit und guter Atmosphäre im Haus bei.

Was es finanziell bedeutet

Die Pflegeversicherung übernimmt je nach Pflegegrad einen festen Betrag der Pflegekosten. Den verbleibenden Eigenanteil muss der Bewohner selbst zahlen. Zur Begrenzung dieses Eigenanteils erhalten Pflegebedürftige je nach Monaten des Aufenthalts einen Leistungszuschlag von 15 bis 75 Prozent. Ab einem Aufenthalt von mehr als 36 Monaten beträgt der Leistungszuschlag 75 Prozent. Hinzu kommen die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie Investitionskosten.

Die Kosten werden zunächst aus der Rente und dem vorhandenen Vermögen des Pflegebedürftigen gedeckt. Hilfe zur Pflege muss beantragt werden, wenn das Einkommen des Pflegebedürftigen nicht ausreicht. Der Ehepartner zu Hause hat einen Einkommensfreibetrag für seinen Lebensunterhalt und einen Schonbetrag für Ersparnisse und Vermögen. Die selbst genutzte Immobilie bleibt in der Regel unangetastet, so lange der Partner weiterhin darin lebt.

Für noch besseres Essen

Das Senioren-Wohnstift St. Elisabeth nimmt seit Februar an einem einjährigen Coaching für Gemeinschaftsverpflegung des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) in Würzburg teil. Ein Projekt, das Hunger auf mehr macht!

Gutes Essen ist mehr als nur die Versorgung des Körpers. Es bedeutet Lebensqualität. Weil wir die Verpflegung optimieren wollten, bewarben wir uns bei diesem Coaching-Projekt, zu dem fünf Einrichtungen aus der Region Untermain ausgewählt wurden.

Im Rahmen des Projekts trafen sich Küchenchef Udo Mechler, Restaurantleiter Christian Schmidl und Pflegedirektorin Ulrike Westermann bereits mit den Vertretern der anderen Einrichtungen und den Experten in Würzburg. Dieser Erfahrungsaustausch war eine große Bereicherung. Außerdem fand ein Besuch eines Coaches im Wohnstift statt, um Verbesserungsmöglichkeiten vor Ort zu erarbeiten. Dabei geht es einerseits um gesunde Ernährung, andererseits auch um Nachhaltigkeit, Wirtschaftlichkeit und Kommunikation.

Mehr Genuss und Gesundheit auf den Teller
 Ältere Menschen haben besondere Ernährungsbedürfnisse. Die Kost muss ausreichend Kalorien und Nähr-

stoffe liefern, gleichzeitig aber auch leicht verdaulich und weich sein. Ein besonderer Fokus wird auch auf abwechslungsreiche Mahlzeiten bei passierter Kost für die Menschen mit Schluckbeschwerden gelegt.

Evaluation und Beurteilung

Am Ende des Coachings gibt es eine Beurteilung der Verpflegung nach den Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. für Senioren-Einrichtungen. Außerdem wird ein vorgegebenes Ziel im Bereich der Nachhaltigkeit und im Bereich der Kommunikation innerhalb des Teams umgesetzt. Wohnstiftsleiterin Andrea Weyrauther und Ulrike Westermann unterstützen dieses Projekt: »Das Coaching setzt darauf, dass mit einfachen Maßnahmen die Qualität verbessert wird. Wir sind gespannt, wie sich die Speisepläne in Zukunft weiterentwickeln.«

Freuen können Sie sich auf alle Fälle schon, wie jedes Frühjahr, auf die Erdbeer- und Spargelwoche mit vielen schönen Gerichten.



ES IST ANGERICHTET!

Restaurantleiter Christian Schmidl und Küchenchef Udo Mechler freuen sich auf das Coaching-Projekt. Das Ziel: Die Senioren im Wohnstift können noch genussvoller essen als bisher.

Ein Beruf mit Glas

Was bin ich? In den Fünfziger Jahren gab es im Fernsehen eine beliebte Quizsendung mit Robert Lemke. Die Aufgabe des Rateteams war es, den Beruf des Gastes anhand von Ja-Nein-Fragen herauszufinden. Bei jeder mit Nein beantworteten Frage erhielt der Guest 5 Mark in ein Sparschwein.

Im Fall von Wolfram Jaeger wäre wahrscheinlich folgendes Sprichwort ein Hinweis auf seinen Beruf gewesen: »Glück und Glas, wie leicht bricht das.« Sein Beruf war schon zu Beginn seiner Ausbildungszeit 1954 nicht sehr weit verbreitet, eher in Orten mit Quarz- und Holzvorkommen. Diese Rohstoffe benötigt man für die Herstellung von Glas. Es gibt nur wenige Orte in Deutschland, wo man diesen Beruf erlernen kann, zum Beispiel in Rheinbach, Zwiesel und Hadamar.

Zerbrechlich

Wolfram Jaeger wurde 1938 in Aschaffenburg geboren. Wegen der Angriffe auf die Stadt wurde er 1944 mit seiner Mutter nach Großostheim evakuiert. Sein Vater war im Krieg, dann in Gefangenschaft. Seine Mutter starb 1946. Darum kam er zu Verwandten nach Elz in der Nähe von Limburg. Nach der Schule fand er einen

Ausbildungsplatz an der Fachschule für Glastechnik im benachbarten Hadamar. »Das war damals gar nicht so einfach. Es gab eine Aufnahmeprüfung und man musste Schulgeld bezahlen.« Während seiner Lehrzeit erwarb er Kenntnisse in der Veredelung von Hohlglas, angefangen vom Erstellen von Entwürfen bis hin zur Handhabung von Schleifgeräten. Für seinen Beruf brauchte er Kreativität, zeichnerische Fähigkeiten, räumliches Denken und eine gute Augen-Hand-Koordination. Tatsächlich geht in diesem Beruf auch mal etwas zu Bruch. Kleine Schnittverletzungen an den Händen gehören daher

WOLFRAM JAEGER UND DAS GLAS

Seit Wolfram Jaeger in den 1950-er Jahren seine Ausbildung zum Glastechniker absolvierte, ist Glas sein Lebensthema.





WERTVOLLER BEITELLER

Zur 2500-jährigen Staatsgründung von Persien im Jahr 1971 fertigte Wolfram Jaeger diesen Beiteller.

zum Berufsrisiko. Mit handwerklichem Geschick versah er feine Gläser, Vasen und Schalen mit zarten Gravuren. Nach dreijähriger Ausbildung legte er seine Gesellenprüfung ab.

Erlesene Gläser

Eine Anstellung für diesen sehr speziellen Beruf fand Wolfram Jaeger bei der Firma Rosenthal in Bad Soden im Taunus, wo er später auch als Ausbilder tätig war. Während seines Berufslebens wurde das Gravieren mehr und mehr von Maschinen übernommen. Besonders edle Stücke wurden aber weiterhin in Handarbeit gefertigt.

Auf die Gläser der Serie »Zauberflöte« beispielsweise gravierte er verschiedene Szenen aus der berühmten Oper von Mozart. Im Auftrag des Schah von Persien verzerte er Beiteller für eine zwölfköpfige Königstafel anlässlich der Feier der 2500-jährigen Staatsgründung 1971 in der antiken Hauptstadt Persepolis.

Einmalig

Heute verbringt Wolfram Jaeger seinen Ruhestand bei uns im betreuten Wohnen. Sein früherer Beruf war: »Graveur für Hohlglas«.

Der wohl einmalige Musterteller für die Königstafel befindet sich in der Glassammlung von Wolfram Jaeger, die er jetzt dem Glasmuseum in Wertheim zur Verfügung stellen möchte. Aber zuvor zeigt er sie den Lesern von KONTAKT. Vielen Dank!



KUNSTVOLL VERZIERT

Besonders edle Glasstücke der Firma Rosenthal fertigte Wolfram Jaeger von Hand, zum Beispiel Gläser der Serie »Zauberflöte«.

Farbenfrohes St. Elisabeth

Teil 1: Rot

Der Frühling mit seiner Farbenpracht ist genau der richtige Zeitpunkt für den Start unserer neuen Serie »Farbenfrohes St. Elisabeth«. Und keine Farbe passt besser in den Monat Mai als die Farbe Rot, die Farbe der Liebe.

Die Farbe Rot steht für starke Emotionen. Sie beeinflusst Herzschlag, Puls und Atemfrequenz. Rot ist eine warme Farbe. Menschen fühlen sich wohl, wenn sie von roten Tönen umgeben sind. Weil Rot Gefahr symbolisiert, verstärkt die Farbe auch die Aufmerksamkeit. Ein roter Blickfang im Zimmer gibt Energie und steigert die Ausdauer. In der Malerei werden der Farbe Rot Eigenschaften wie Kraft, Lebensfreude und Dynamik zu geschrieben.

In der Psychologie werden Farben mitunter bestimmten Persönlichkeitstypen zugeordnet. Rot wird dabei mit den Eigenschaften dominant, entschlossen, ehrgeizig und durchsetzungsfähig verbunden. Rot war früher eine sehr wertvolle Farbe, weil die Herstellung sehr aufwendig war. Karminrot beispielsweise wurde aus getrockneten Läusen hergestellt, Purpur von Schnecken aus dem Mittelmeer.

DIE FARBE ROT IM WOHNSTIFT

Rot, wohin das Auge reicht: Caritas- und Wohnstift-Logo, Wände, Dienstkleidung und Alarmmelder.

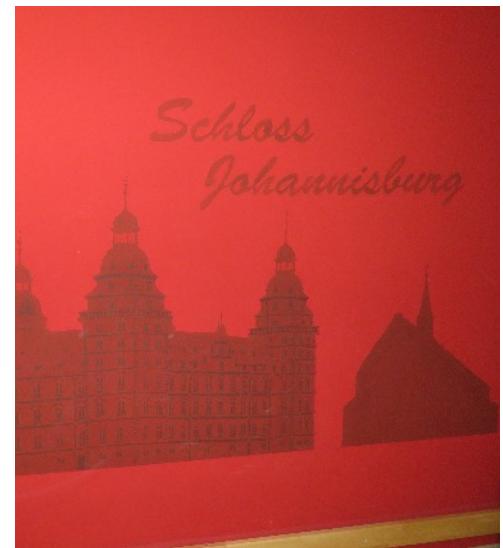


Rot im Caritaslogo

Der Deutsche Caritasverband wurde 1897 in Köln als Wohlfahrtsorganisation der römisch-katholischen Kirche gegründet und hat mehr als 900 einzelne Organisationseinheiten. Mit rund 740.000 Mitarbeitern gilt der Verband als der größte privatrechtliche Arbeitgeber Deutschlands mit Sitz in Freiburg. Seit 1962 gibt es als einheitliches Caritaslogo ein weißes Flammenkreuz vor rotem Hintergrund. Das Kreuz steht für den christlichen Glauben, die Farbe Rot für die Nächstenliebe und den Auftrag, der sich daraus ergibt: Menschen in Not zu helfen

Rot als Berufskleidung

Die Farbe der »Marke« Caritas ist rot. Deshalb ist auch unsere Dienstkleidung im Wohnstift rot – und natürlich auch, weil bei uns mit viel Herz gepflegt wird.



Dieses Unternehmen unterstützt KONTAKT



[Ihr Logo]

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.
Mit einer Spende von 400 Euro unterstützen Sie
ein Jahr lang die Hauszeitschrift des
Senioren-Wohnstifts St. Elisabeth.
Bitte wenden Sie sich an Andrea Weyrauther,
Telefon (06021) 355-0.

Übrigens: Die Mitarbeiterinnen der Wäscherei waschen täglich die Kleidung der Bewohner, aber auch die Arbeitskleidung der Beschäftigten.

Rot als Signalfarbe

Geht man mit bewusstem Blick durchs Haus, sticht die große Anzahl an roten Brandschutzzeichen ins Auge. Auf den Brandschutztafeln in den Fluren vor dem Aufzug kann man die Standorte der Feuerlöscher und Druckknopfmelder ablesen. Brandschutz ist in einer Senioreneinrichtung enorm wichtig. Als Brandschutzbeauftragter führt Max Gerhart, Wirtschaftsleiter im St. Elisabeth, unter anderem regelmäßig Schulungen durch, sorgt für die Überprüfung der Brandmeldeanlage und der Feuerlöscher.

Übrigens: Es gibt 144 Brandschutztüren, 61 Feuerlöscher und Branddruckknopfmelder, 60 Brandschutzklappen und 20 Wandhydranten im Wohnstift.

Rot wie Blut

Das Hämoglobin, ein eisenhaltiges Protein in den roten Blutkörperchen, gibt dem Blut seine rote Farbe. Nur einen Tropfen Blut benötigt man für die Messung des Blutzuckerwertes. Diabetes Typ 2 ist bei hochbeagten Menschen eine weit verbreitete Erkrankung, früher sprach man von »Alterszucker«. Die Pflegefachkräfte im Wohnstift kontrollieren bei betroffenen Bewohnern regelmäßig den Blutzuckerwert und verabreichen die notwendige Menge Insulin.



22 MITARBEITENDE



WEITERBILDUNG

Stephanie Abel

Stephanie Abel absolvierte erfolgreich ihre Weiterbildung zur Hygienebeauftragten für Einrichtungen in der Pflege. Vielen Dank für das Engagement bei diesem wichtigen Thema!



WEITERBILDUNG

Olga Adam

Olga Adam ist stellvertretende Wohnbereichsleiterin im Pflegewohnbereich 2. Nun hat sie ihre Weiterbildung zur Pflegedienstleitung erfolgreich abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch!



30-JÄHRIGES JUBILÄUM

Petra Götzinger

Am 15. Februar war Petra Götzinger seit 30 Jahren hier im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth im Dienst. Damit ist sie die dienstälteste Mitarbeiterin! Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit!

EIN JOB, DER MENSCHEN HILFT

Wir suchen dich!

Wir lassen uns einiges einfallen, um tolle neue Mitarbeitende wie dich zu gewinnen. So freuen wir uns, wenn unsere Mitarbeiter im Freundes- und Bekann-

tenkreis für das Wohnstift werben. Für die Vermittlung erhalten sie sogar einen Bonus. Bei uns gibt es ein gutes Gehalt und Möglichkeiten für Ausbildungen, Weiterbildungen und Qualifizierungen. Und natürlich ein klasse Team und dankbare Senioren.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann besuche www.senioren-wohnstift.de für mehr Infos.



RUHESTAND

Christina Heid

Nach 32 Jahren Arbeit als Pflegehelferin im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth verabschiedete sich Christina Heid in den Ruhestand. Wir wünschen ihr für den neuen Lebensabschnitt alles Gute!



RUHESTAND

Petra Müller

Petra Müller arbeitete als Pflegehelferin im Pflegewohnbereich 2. Nun verabschiedeten wir sie in den Ruhestand. Wir wünschen ihr für den neuen Lebensabschnitt alles Gute!



WEITERBILDUNG

Linda Rung

Linda Rung ist bereits Wundexpertin im Senioren-Wohnstift. Nun schloss sie erfolgreich ihre Weiterbildung zur Hygienebeauftragten für Einrichtungen in der Pflege ab. Herzlichen Glückwunsch!

Kleine, zarte Hoffnungszeichen

»Mach dir mal keine falschen Hoffnungen!« Vielleicht haben Sie diesen Satz schon gehört oder ihn selbst gesagt. Haben Sie aber schon einmal darüber nachgedacht, ob Hoffnung tatsächlich »falsch« sein kann? Ist es nicht immer gut, Hoffnung zu haben, auch in schweren Zeiten?

Papst Franziskus hat das Heilige Jahr 2025 unter das Motto »Pilger der Hoffnung« gestellt. Wir sind nun schon einige Zeit in diesem Jahr unterwegs und es bietet sich an, einmal bewusst innezuhalten und darüber nachzudenken, was Hoffnung für uns persönlich bedeutet.

Gibt es falsche und richtige Hoffnungen? Normalerweise sprechen wir von falschen Hoffnungen, wenn jemand ganz unrealistische Erwartungen hat. Ist aber eine unrealistische Hoffnung schon eine falsche Hoffnung? Oder ist Hoffnung immer etwas, das über die Realität hinausgeht?

Die Lebenserfahrung hat uns gelehrt, dass wir manche Träume und Wünsche aufgeben müssen, dass besonders im Alter Vieles nicht mehr möglich ist und dass wir uns damit abfinden müssen. Trotzdem wäre es traurig, das Hoffen und das Träumen im Alter ganz und gar aufzugeben.

Vielleicht sollten wir es nur etwas anders betrachten. Der Sänger Rainhard Fendrich hat einmal gesagt: »Ich glaube an den Flügelschlag des Schmetterlings, der einen Sturm der Menschlichkeit auslöst!« Das bedeutet doch, dass auch das kleinste Hoffnungszeichen Kraft hat und wirksam werden kann. So haben die kleinen Dinge mehr Macht, als wir gemeinhin glauben.

Heruntergebrochen auf das Leben im Alter kann das zum Beispiel heißen: »Heute konnte ich meine Zehen schmerzfrei bewegen. Also geht das morgen auch wieder!« oder »Gestern hat mir das Essen geschmeckt. Ich werde das Küchenpersonal dafür loben!« oder »Vorhin hat mir Frau N. Zugenickt. Das macht sie sonst nicht. Ich gebe ihr ein kleines Lächeln zurück!«

Das sind winzige, schmetterlingshafte Bewegungen, nur ganz zart. Aber wenn diese Bewegung von Tisch zu Tisch geht, von Zimmer zu Zimmer, von Bewohnerin zum Personal, so entstehen kleine Wunder, die sich ausbreiten und die Welt zum Guten verändern können.

Halten wir es also mit Papst Franziskus und werden wir zu Pilgern der Hoffnung – inmitten dieser oft erschreckenden Zeit. So breiten wir das Reich Gottes aus unter den Menschen, mit kleinen Hoffnungszeichen, die uns gelassen und heiter werden lassen.

Wenn wir jetzt in diesem Sommer die Schmetterlinge vor den Fenster beobachten, können wir uns daran erinnern, was kleine Wunder bewirken. Machen Sie mit – verbreiten Sie das Gute!

Ihre Eva Meder-Thünemann.

© Christine Kedem-Lanzl



EVA MEDER-THÜNEMANN

Die katholische Diplom-Religionspädagogin ist Gemeindereferentin in der Pfarreiengemeinschaft »Zum Guten Hirten« sowie katholische Leiterin des ökumenischen Kirchenladens »Sinn-Schätze«. Hier schreibt sie ihre Gedanken für die nächsten vier Monate auf.



© unsplash | Yuichi Kageyama

Wasser wirkt

**Mit Freude sehen wir der warmen Jahreszeit entgegen.
Wasser ist gerade jetzt eine Quelle für die Gesundheit
und das beste Hausmittel bei Hitze. Hinzu kommt:
Im Alter trinken wir zu wenig, was zu einigen körperlichen Problemen führen kann.**

Der Naturheilkundler und Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) erkannte die heilende Wirkung von Wasser und entwickelte eine umfassende Therapie. Seine Erkenntnisse zur Wasserzufuhr und -anwendung sind gerade in der warmen Jahreszeit sehr wertvoll.

Ohne Wasser geht nichts

Der menschliche Körper besteht zu etwa 50-70 Prozent aus Wasser, je nach Alter und Geschlecht. Wasser übernimmt lebenswichtige Funktionen: Es transportiert Nährstoffe. Schadstoffe werden über die Nieren ausgeschieden. Durch Schwitzen wird die Körpertemperatur reguliert.

Ein Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Kreislaufproblemen und Hitzeschäden führen. Auch Schwindel, Verdauungsprobleme, trockene Haut

bis hin zu Verwirrtheit sind Folgen von zu wenig Trinken. Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko auszutrocknen, weil mit dem Alter das Durstempfinden nachlässt und das Gewebe von älteren Menschen weniger Wasser bindet, dadurch geht mehr Flüssigkeit verloren.

Trinken, trinken, trinken

Deshalb ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, das heißt, zwischen zwei und drei Liter täglich, sehr wichtig für die Gesundheit. Es empfiehlt sich, immer ein Getränk in Reichweite zu haben, am besten Wasser oder ungesüßter Tee. Wasserreiche Lebensmittel wie Gurke oder Melone tragen ebenfalls zu einem gesunden Wasserhaushalt bei.



© unsplash | Sandra Saitamaa



© unsplash | Engin Akyurt

WASSER IMMER DABEI HABEN

Gerade ältere Menschen sollten immer an ihren Wasserhaushalt denken. Am besten immer Wasserflasche und Wasserglas in Reichweite haben.



ERFRISCHEND IM SOMMER

So geht der »Kneipp-Espresso«:
Unterarme und Hände in kühles
Wasser halten, warten, fertig.
Willkommener Nebeneffekt:
Die Müdigkeit verschwindet.

Erfrischende Wasseranwendungen nach Kneipp

Kneipps Therapie beruht auf fünf Säulen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung, wobei er der heilenden Kraft des Wassers besondere Bedeutung zumaß. Er selbst heilte mit einer Wasserkur seine damals als unheilbar geltende Tuberkulose.

Seine Wasseranwendungen umfassen unter anderem Wassertreten, Wechselbäder, Güsse und Wickel. Besonders ein kaltes Armbad verschafft im Sommer auf einfache Weise Erfrischung. Man taucht die Unterarme in kaltes Wasser, so lange und so kalt, wie es als angenehm empfunden wird. Das kühlt bei Hitze und vertreibt sogar die Müdigkeit. Deshalb bezeichnet man diese Behandlung mitunter als »Kneipp-Espresso«. Gesichtsgüsse, Fußbäder oder Wickel mit feuch-

ten Tüchern wirken an heißen Tagen ebenfalls belebend. Das Wasser wird nach der Behandlung nur mit den Händen abgestreift, aber nicht abgetrocknet.

Wasser innerlich und äußerlich

Es gibt also ein einfaches und doch lebenswichtiges Rezept für den Sommer: Wasser! Mit ausreichendem Trinken und einfachen, kühlenden äußerlichen Anwendungen können wir aktiv etwas für unsere Gesundheit tun. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele erfrischende Momente und schöne Sommertage!



26 PINNWAND

Die Ehe

Die Ehe ist ein hohes Gut,
wenn man sie pflegen tut.
Wenn man vergisst sie zu begießen,
dann wird sie welken und verdrießen.

Drum haltet sie stets frisch und rein,
dann blüht sie bis ins Alter hinein!

Heinz Erhardt

Sie: »Schatz, mach mir bitte ein Kompliment!«
Er: »Du hast einen fantastischen Mann.«

»Sag mal, Papa, warum hast du eigentlich Mama geheiratet?«
»Siehst du, Ingrid, die Kinder können es auch nicht verstehen.«

Bruno besucht Tante und Onkel. Sie sind schon 60 Jahre verheiratet. Er trinkt Kaffee und hört zu, wie der Onkel mit der Tante spricht: »Ja, mein Schatz.« und »Sofort, Liebchen.« Er fragt den Onkel: »Das ist ja kaum zu glauben. Wie hast du diese Liebe so lange erhalten?« Der Onkel flüstert leise: »Ich sag dir die Wahrheit. Eigentlich habe ich ihren Namen vergessen, aber ich hab Angst, danach zu fragen.«

Freitagabend: »Schatz, sollen wir uns ein schönes Wochenende machen?« »Klar!«
»Super, dann bis Montag!«

Quiz

Wenn Sie die KONTAKT aufmerksam gelesen haben, sollte die Beantwortung der drei Fragen unten kein Problem für Sie sein. Und wenn nicht: Sie können jederzeit nachlesen.

Bitte fügen Sie Ihren Namen ein, kreuzen die richtigen Lösungen an und schneiden an der markierten Linie aus. Den Zettel werfen Sie bitte bis zum 1. Juni 2025 in die Quizbox am Empfang ein. Damit nehmen Sie an unserer Verlosung um ein kleines Geschenk teil.

WIR GRATULIEREN

Das letzte Quiz hat Doris Schönherr gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!



Name:

Welche Häkeleien sollen Trost und Hoffnung spenden?

- Glückswürmchen
- Hoffnungshäschen
- Trostkäferchen

Wie viele Deutsche pflegen ihren Partner zu Hause?

- 740.000
- 1.500.000
- 3.600.000

Wie wird ein kaltes Armbad noch genannt?

- Freud-Cappuccino
- Hirschhausen-Mokka
- Kneipp-Espresso



 **IHR SANITÄTSHAUS VOR ORT**

Unsere Versorgungsbereiche:

- Sanitätshaus
- Reha-Technik
- Orthopädie-Technik
- Sonderbau
- Brustprothetik
- Homecare

Hierzu beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

Mediq Deutschland GmbH • Standort Frankfurt
Berner Straße 32-34 • 60437 Frankfurt
Ladenöffnungszeiten: Montag - Freitag 8⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
Tel.: 0 69 - 90 54 90 • info@mediq.de


GERHART
RAUMDESIGN

**Gardinen
Teppichböden
Laminat
Fertigparkett
Sonnenschutz**

Großostheimer Straße 90 - 63741 Aschaffenburg
Telefon: 06021/89039 - Fax: 06021/87610


Einbruch-Meldeanlagen
Brand-Meldeanlagen
Videoüberwachung
Funkalarm-Anlagen


Schutz für Sie und Ihr Eigentum
■ BERATUNG
■ PLANUNG
■ AUSFÜHRUNG
■ VERTRIEB
■ SERVICE
■ Gratis & unverbindlich: Unser Sicherheits-Check in Ihren Räumen

www.security-technik.de


Sodenthaler
MINERALBRUNNEN
WWW.SODENTHALER.DE

Sodenthaler ist eine eingetragene Marke.
Sodenthaler CLASSIC
Aus dem Naturpark SPESSART

LEBENSWERT AUS DEM SPESSART

BÜROTECHNIK

ANTON SAUER GmbH&CoKG
Löherstraße 43
63739 Aschaffenburg
Telefon: 0 60 21 / 2 14 51
Telefax: 0 60 21 / 1 22 02
www.as-buerotechnik.de

IT-Dienstleistung 

Hardware/Software 

Service/Support 

Email/Dokumenten Archivierung 

r-c-c.net
IT - Technologie GmbH
Zum Stadion 4 - 63808 Haibach

Helmut Orschler GmbH
Fahrradstraße 14
63768 Hlosbach
Email: info@orschler-gmbh.de
www.orschler-gmbh.de
Telefon: 0 60 21 33 49 - 0


HELmut ORSCHLER
MALER-PUTZ-TROCKENBAU

- Malerarbeiten
- Trockenbauarbeiten
- Verputzarbeiten
- Wärmedämmung
- Fachbetrieb für Betonsanierung


EISENMENGER IMMOBILIEN
GmbH

Verwaltung | Verkauf | Wertermittlung

Hauptstraße 2 | 63762 Großostheim
Tel. 06026 / 99 85 05
www.eisenmenger-immobilien.de

Immobilienbetreuung mit Herz und Verstand



St. Elisabeth

SENIOREN-WOHNSTIFT

Hohenzollernring 32
63739 Aschaffenburg
Tel. (06021) 355-0
Fax (06021) 355-999
info@senioren-wohnstift.de
www.senioren-wohnstift.de



Träger des Senioren-Wohnstifts
St. Elisabeth ist der Caritasverband
Aschaffenburg - Stadt und Landkreis e.V.



Empfang und Infos

Carmen Rettinger
und Kerstin Schink
Tel. (06021) 355-0

Fragen zum Ehrenamt

Petra Götzinger
Tel. (06021) 355-905

Werbeanzeigen

Andrea Weyrauther
Tel. (06021) 355-0

KONTAKT

HAUSZEITSCHRIFT DES SENIOREN-WOHNSTIFTS ST. ELISABETH

Wir freuen uns über Ihre
Kritik und Anregungen zu
unserem Haus und unserer
Hauszeitschrift KONTAKT.

Verantwortlich:
Andrea Weyrauther

Redaktion und Satz:
Petra Götzinger
Dr. Holger Minning



— Dieses Unternehmen unterstützt KONTAKT —



Fünf Sterne für unsere Immobilien-Makler.

Wir bieten Beratung und Service der Spitzenklasse!

Im Auftrag der Zeitschrift Capital wurden in ganz Deutschland die Leistungen von Maklerunternehmen geprüft. Unsere Immobilienmakler wurden erneut mit der Höchstnote von fünf Sternen ausgezeichnet.

Wir beraten Sie gerne.
ImmobilienCenter Telefon: 06021 397-1397, E-Mail: immo@s-abmil.de

Maklertätigkeit erfolgt in Vertretung der Sparkassen-Immobilien-Vermittlungs-GmbH



Sparkasse
Aschaffenburg Miltenberg