FRÜHLING 2019

EVERGREENS

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim

ALLGEMEIN

Die Kraft der Naturheilkunde

WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?

WENN DIE »GOASSLN« KNALLEN

AWO
Seniorenzentrum
Emmi-Seeh-Heim
Freiburg

Margit Kazda
Einrichtungsleiterin

Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Liebe Leserinnen und Leser,

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

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

Außerdem finden Sie wieder viele interessante Themen aus unserem Haus.

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

Herzliche Grüße
Margit Kazda

ALLGEMEIN

Zurück zu den Wurzeln 4
Die Kraft der Naturheilmittel

SPEZIAL

Was kommt heute auf den Tisch? 8
Saisonales Essen

AKTUELL

Vegane Ernährung für Evergreens 12
Sich vegan ernähren – ist das wirklich gesund?

Wenn die »Goaßln« knallen 15

Pflaster, Pillen, Professorentee 16
Alte Freiburger Apotheken für Evergreens

»Unsere Sonne kommt!« 18
Lydia Schulz geht in den Ruhestand

Teerätsel 20

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19

COVERFOTO: ISTOCKPHOTO

DIE KRAFT DER NATURHEILMITTEL

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

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

FOTO: ISTOCKPHOTO

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

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

Frau Zizenbacher, was ist unter Naturheilkunde zu verstehen?
Das sind Methoden, die traditionell verwendet werden und auf jahrtausendealtem Wissen fußen. Der Mensch wird dabei als vielschichtiges Ganzes begriffen: Körper, Geist und Seele. Im Groben all das, was Anwendung fand, bevor sich die Schulmedizin entwickelt hat. Wesentlich bekannt ist die Kräuterheilkunde in Form von Aufgüssen, Kompressen, Inhalationen etc. Außerdem die sogenannten Ausleitverfahren wie der Aderlass und das Fasten sowie Bewegungsabläufe, die den Menschen stärken. Das Essen spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundhaltung.

Ayurvedische Medizin
ca. 7000–6000 vor Christus

Chinesische Medizin
1500 vor Christus

Europäische Medizin Humorallehre
400 vor Christus

Arabische Medizin
700–1300 nach Christus

Was ist der größte Unterschied zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin?
Die Schulmedizin kann man gut mit einem Ampelmodell vergleichen: grün, orange, rot. Die angehenden Medizinerinnen und Mediziner werden heute fast ausschließlich in dem »Rotbereich« ausgebildet, wenn Schmerzen und Symptome schon aufgetreten sind. Man sollte allerdings – und das ist momentan das Problem in der Gesundheitspolitik – im »Grünbereich« bleiben und diesen schon früh fördern. Das bedeutet, dass der Körper primär durch eigene Kraft zur Gesundhaltung und Genesung angeregt wird. Der Unterschied zwischen diesen beiden ist, dass die Naturheilkunde ohne technische Hilfsmittel wie Röntgen etc. auskommt.

Die Nachfrage an naturheilkundlichen Anwendungen ist zwar groß, dennoch wird sie auch von vielen Menschen belächelt oder gar ignoriert. Woran liegt das?
Das ist gesellschaftspolitisch und bildungspolitisch ein großes Thema, das nicht wirklich ernst genommen wird. Auch in den Schulen geht das Wissen über regionale Pflanzen, Kräuter und deren Wirkungsweise allmählich verloren. Stattdessen lernt man etwa Dinge über Molekularbiologie. Wenn das Grundwissen gegeben wäre, dann würden wahrscheinlich mehr Menschen auf diese Naturmittel zurückgreifen. Auch die Globalisierung hat einen großen Einfluss auf unsere Wahrnehmung von regionalen Pflanzen. Ingwertee ist zum Beispiel ein bekanntes Mittel gegen Halsschmerzen. Ingwer wächst aber nicht im europäischen Raum. Bohnenkraut und Wacholder haben die gleiche Wirkung. Mit was kann sich der Mensch denn besser behelfen, als mit dem, was vor seiner Haustür wächst?

FOTOS: VAN BAKEL, UNSPLASH, ISTOCKPHOTO

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

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

Buch zum Thema

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

NATURHEILMITTEL FÜR JEDEN TAG

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

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

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

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

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

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

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

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beginnt schon beim Frühstück

WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?

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

Frühling

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

Herbst

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

Sommer

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

Winter

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

FOTOS: UNSPLASH, ISTOCKPHOTO

Kurioses aus der Küche

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

BAUERNWEISHEIT

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

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

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

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

FOTOS: UNSPLASH, ISTOCKPHOTO

STIMMUNGSMACHER: Cashewkerne kommen zwar nicht aus der Region, sind aber ein erheiternder Import. Mit einem hohen Anteil an Tryptophan (450 mg / 100 g) regen sie das Gehirn zur Bildung des Glückshormons Serotonin an.

2,9 kg

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

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

DIE 10 REGELN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

1. Lebensmittelvielfalt genießen. Essen Sie abwechslungsreich und greifen Sie auf pflanzliche Produkte zurück.

2. Gemüse und Obst – nimm »5 am Tag«. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sind empfehlenswert.

3. Vollkorn wählen. Bei Nudeln, Brot etc. ist Vollkorn besser.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen. Tägliche Milchprodukte sind gut. Fleisch und Fisch in Maßen essen.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen. Pflanzliche Fette wie Rapsöl und Streichfette sind besser als versteckte Fette in Gebäck und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz einsparen. Lieber das Essen mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

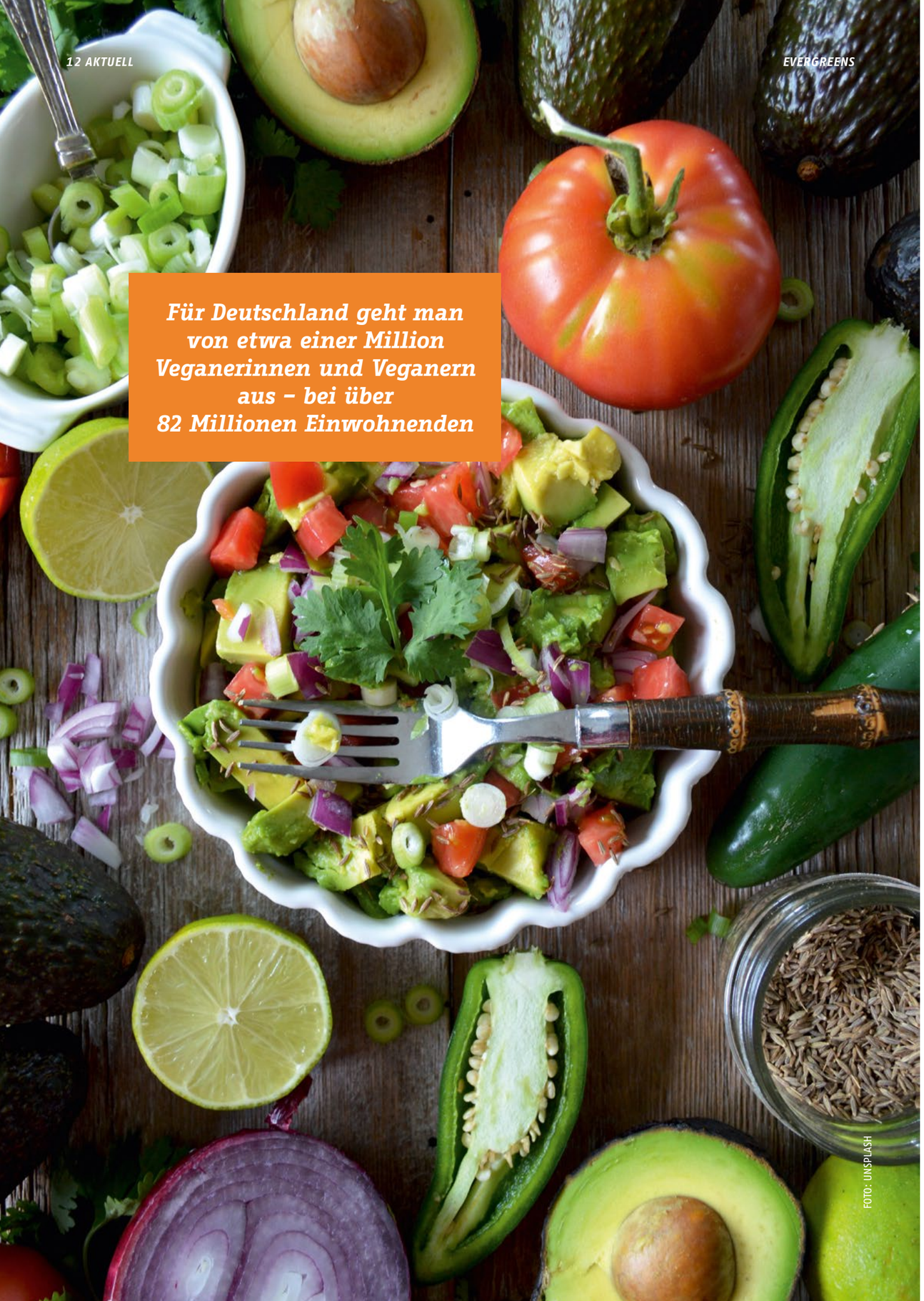
7. Am besten Wasser trinken. 1,5 l pro Tag sollten mindestens getrunken werden.

8. Schonend zubereiten. Garen Sie Lebensmittel und verzichten Sie auf zu langes Braten.

9. Achtsam essen und genießen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und machen Sie Pausen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört regelmäßige Bewegung.

QUELLE: DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V. / WWW.DGE.DE



Für Deutschland geht man von etwa einer Million Veganerinnen und Veganern aus – bei über 82 Millionen Einwohnenden

FOTO: UNSPLASH

Vegane Ernährung für EVERGREENS

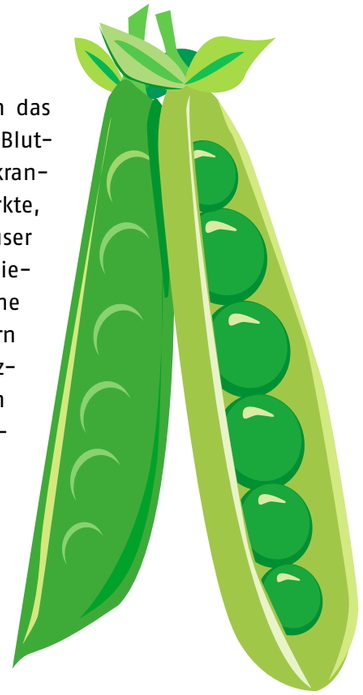
Sich vegan ernähren – ist das wirklich gesund?

TEXT: CAROLA SCHARK

Vegetarische Speisen gehören inzwischen zu jeder Kantine und jedem guten Restaurant. Aber vegan, also ganz ohne tierische Produkte? Der Veganismus hat sich aus der vegetarischen Bewegung entwickelt. Während eine vegetarische Ernährung zum Beispiel tierische Produkte wie Eier und Honig beinhaltet, besteht ein veganer Speiseplan aus rein pflanzlichen Lebensmitteln.

Immer diese neumodischen Sachen, stöhnen viele, doch eine vegane Gesellschaft hat sich schon 1944 in England gegründet. Als Wortursprung diente das lateinische »vegetus«, das man mit »frisch und kraftvoll« übersetzen kann, sowie die englische Bezeichnung für Gemüse: »vegetables«. Für Deutschland geht man von etwa einer Million Veganerinnen und Veganern aus – bei über 82 Millionen Einwohnenden. Die Motivation ist höchst unterschiedlich: Manche leiden an Allergien, für andere wiederum steht der Naturschutz im Vordergrund, weil Fleischkonsum stark die Umwelt belastet. Für viele ist es wichtig, Massentierhaltungen oder Schlachtungen zu vermeiden. Dies kann auch zu einer Ablehnung von Ledertaschen oder Daunenjacken führen, die ja ebenfalls tierische Produkte enthalten.

Rein pflanzliche Ernährung hat ihre Nachteile, weil meist Vitamin B12 und Eisen fehlen und diese als Nahrungsergänzung zugeführt werden müssen. Doch die Pluspunkte überwiegen bei weitem, sinkt doch das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und Herzerkrankungen. Viele Supermärkte, aber auch Reformhäuser oder Naturkostläden bieten inzwischen vegane Produkte an. In Büchern gibt es Tipps für pflanzliche Alternativen, zum Beispiel Sahne auf Sojabasis, Tempeh statt Käse oder Räuchertofu statt Wurst. Das schmeckt oft auch Fleisch- oder Käsefans. In Fachgeschäften kann man sich in Ruhe beraten lassen. Bei älteren Menschen sollte eine Ernährungsumstellung jedoch immer ärztlich begleitet werden.



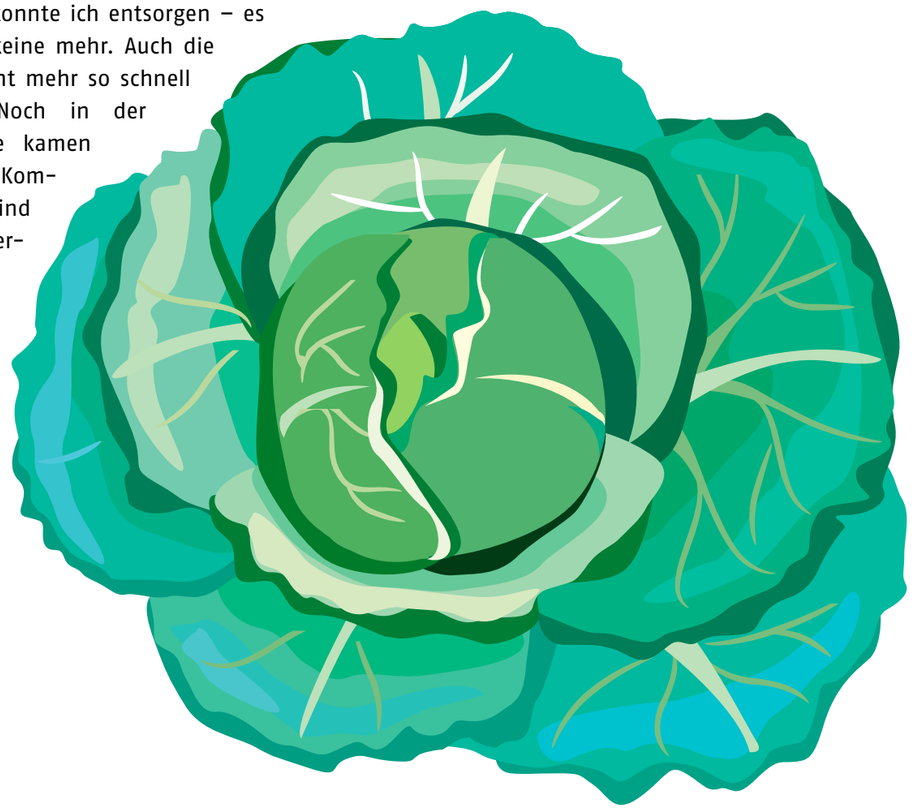
Vegane Ernährung – ein Selbstversuch

Neulich habe ich meinen Ex-Freund gesehen. Durch die Schaufensterscheibe einer Metzgerei erblickte ich ihn. Sofort kam das alte Verlangen wieder auf – die Erinnerungen an die schönen Abende bei einem Gläschen, die kühle Frische, ▸

die ihn stets umgab, die ersten zärtlichen Bisse, wie meine Lippen ...– vorbei! Denn er hat keinen Platz mehr in meinem Leben. Mein Ex-Freund, der Wurstsalat. Fast mein ganzes Leben waren wir beisammen. Auf der Speisekarte konnten die tollsten Gerichte stehen – ich blieb ihm treu. Bis die Schmerzen in den Muskeln unerträglich wurden und ich beschloss, mich von ihm zu trennen. Nach dem ersten veganen Abendessen mit Feldsalat und Brot wachte ich am anderen Tag auf – und etwas war anders: Die Schmerzen waren weg! Spontane Wunderheilung? Nein, denn Gemüse senkt die Muskelspannung.

Die Schmerzen waren weg! Spontane Wunderheilung? Nein, denn Gemüse senkt die Muskelspannung.

Erfreulicher Nebeneffekt: Die ganzen Kosmetik-Tiegelchen mit Abdeckcreme gegen Rötungen und Flecken konnte ich entsorgen – es gab schlicht keine mehr. Auch die Frisur fiel nicht mehr so schnell zusammen. Noch in der ersten Woche kamen die ersten Komplimente: »Sind Sie frisch verliebt?« Ja, das war ich. Verliebt in einen knackigen Kerl. Er ist einer von den Grünen und ich hab' ihn zum Fressen gern. Seit ich Kohlrabi & Co besser kennengelernt habe, verblassen die Erinnerungen an meinen »Ex« immer mehr. Zudem hat der Kohlrabi appetitliche Kollegen, denen ich kaum widerstehen kann, nicht nur im Gemüseregal. So schloss ich Bekanntschaft mit dem Seitan, dem Käse auf Mandelbasis, und mit der Hafermilch. Statt der erwarteten Einschränkung war es eine Bereicherung. Natürlich ist es teurer, doch die Gesundheit sollte das wert sein. Schließlich spart man ja das Geld für die Abdeckstifte. Fazit: Die Liebe ist nach dreieinhalb Jahren immer noch frisch. Und mein Ex-Freund ist mir jetzt Wurst. ♥



Wenn die »Goaßln« knallen

TEXT: CAROLA SCHARK

Unmerklich verabschiedet sich der Sommer. Der Wechsel zum Herbst ist ebenfalls fließend. Die Jahreszeiten gehen schleichend ineinander über. Nur Väterchen Frost muss man offensichtlich verjagen. »Nun treiben wir den Winter aus, den alten kalten Krächzer« singen die Kinder, um den Frühling anzulocken. Bereits das Feuerwerk an Silvester soll böse Geister verscheuchen. Die bunten Raketen mit ihrem Knallen sind aber nicht nur Ausdruck reiner Freude, sondern haben eine ernste Tradition: Im Mittelalter versuchte man, mit Glockengeläut, Pauken und Trompeten die Dämonen fernzuhalten. Im Berchtesgadener Land geht es heute noch ursprünglich zu: Das Knallen von »Goaßln« (Peitschen) soll die Geister der Kälte und der Finsternis vertreiben und dadurch das Winterende beschleunigen. Unheimlicher und wilder wird es im Allgäu. In Tierfelle gekleidet, mit Moos und Zweigen bedeckt, wollen die oft auch gehörnten »Klausen« den Teufel mit der eigenen Fratze bannen. Lärm gehört natürlich dazu. Doch es geht auch sanfter. Dem heimeligen Schein eines Winterfeuers wird reinigende Kraft zugeschrieben. Schaut man ins Ausland, findet man ähnliche Rituale. In Ecuador werden mit Sägemehl gefüllte Puppen gefertigt, welche Ereignisse des vergangenen Jahres darstellen. Wie die in Süddeutschland üblichen Strohmänner werden auch die südamerikanischen Puppen verbrannt, um Unglück im neuen Jahr fernzuhalten. Ein sehr hübsches Ritual gibt es in Fürstenfeldbruck beim Luzienhäuschen-Schwimmen: Kinder setzen mit Kerzen beleuchtete Nachbildungen der heimischen Häuser in den Fluss Amper, um die Stadt im kommenden Jahr vor Hochwasser zu schützen. Vorab werden die Kunstwerke aus Pappe oder Holz noch gesegnet. Darauf sind Lenz und Sommer bestimmt neidisch: So einen magischen Lichterzauber schafft eben nur der Winter. ♥

Pflaster, Pillen, Professorentee

Alte Freiburger Apotheken für Evergreens

TEXT: CAROLA SCHARK

Es ist so einfach: Bei Halsschmerzen sucht man die Apotheke auf, lässt sich kurz beraten, und nach einem Griff ins Regal bekommt man das Gewünschte. Schon kommt der oder die Nächste an die Reihe. Doch dahinter steckt viel Arbeit. Eine Apotheke zu betreiben stellt heute ganz andere Anforderungen. Viel Bürokratie und Konkurrenz durch Internet-Apotheken bereiten den Apothekerinnen und Apothekern heute Kopfzerbrechen.

Früher musste man jedes Mittel von Hand selbst zubereiten. Woher weiß man aber, dass Kamillentee bei Magenschmerzen hilft und Salbei gut gegen Husten ist? Im Mittelalter waren vor allem Mönche und Schwestern heilkundig. Die ältesten Apotheken auf deutschem Boden befanden sich in Klöstern. Hildegard von Bingen war Vorreiterin – nicht nur, dass sie als Frau im damals hohen Alter von 40 Jahren selbst ein Kloster gründete. Die »Posaune Gottes« wurde nicht müde, junge Frauen aus dem Adel für ihre Lebensweise zu gewinnen und nebenbei noch Bücher über Medizin für Geist und Körper zu verfassen. Der klösterliche Leitsatz, dass man den Kranken so dienen soll, als seien sie Christus, wurzelt in der Bibel. Das Wort »apotheca« bedeutet eigentlich Lagerplatz, und zwar für unterschiedliche Güter, zum Beispiel Wein.

Erst im 13. Jahrhundert kam die Bezeichnung »Apotheke« für pharmazeutische Einrichtungen auf. 1766 gab es in Freiburg einen Vorläufer des Botanischen Gartens, einen »Hortus Systematicus«, in dem vor allem Heilpflanzen angebaut wurden. Er befand sich an der Dreisam bei der heutigen Kronenbrücke. Die Schwestern des Klosters St. Lioba in Günterstal pflegen noch heute liebevoll einen Heil- und Bibelkräutergarten mit Pflanzen, die in der Heiligen Schrift eine Rolle spielen. Weinstock und Feigenbaum sind hier natürlich anzutreffen.

Das Wort »apotheca« bedeutet eigentlich Lagerplatz, und zwar für unterschiedliche Güter, zum Beispiel Wein

Eine lange Tradition hat in Freiburg auch die Homöopathie. Bereits 1920 entschloss sich der Apotheker Moritz Thewes aus dem Stühlinger, homöopathische Mittel anzubieten. Begehrt war auch sein im gleichen Jahrzehnt beworbener »Professorentee«. Die nach Kriegszerstörung wieder aufgebaute Apotheke ist zwar seit über zwei Jahren geschlossen, aber die Originaleinrichtung von 1952 ist erhalten. Der Nachfolger, ein Fachgeschäft für Spirituosen, nennt sich daher passend »Alte Apotheke«. Zu sehen ist am Haus auch noch der von Künstler Karl Josef Fortwängler gestaltete Holzerker. Der »Schnitzersepp«, wie er auch genannt wurde, hat hier apothekentypische Gegenstände verewigt: Mörser, Waage und Äskulapstab. Noch älter ist die Einrichtung der Loretto-Apotheke an der Günterstalstraße. 1912 wurden die deckenhohen, dunklen Holzregale mit zeittypischen Schnörkeln gebaut. Die älteste Apotheke Freiburgs befand sich aber am Münsterplatz, nämlich im Haus »Zum Langen«. Die seit 1625 betriebene Münster-Apotheke musste jedoch 1990 wegen zu großer Konkurrenz im Altstadtbereich aufgeben. Ein historischer Betrieb im neuen Gewand ist auch die Glocken-Apotheke. 1656 ist sie erwähnt und nach ihrem ersten Stammsitz, dem Haus zur roten und weißen Glocke, benannt. Deswegen sagte man zur Dreherstraße einst »bei der alten Apotek hinuf«. Apotheker Eugen Harrer war eine imposante Erscheinung mit seinem schwarzen Gehrock. Nach mehreren Ortswechseln hat die Glocken-Apotheke 1966 ihre Heimat Ecke Schuster- und Eisenstraße gefunden. Auf dem Dachboden von Nachfahren der Betreiberfamilie fand sich ein echtes Schmuckstück, ein um 1830 gebauter Apothekerschrank – gefüllt mit Originalsubstanzen. Nach eingehender Untersuchung befand Mineraloge Norbert Widemann angesichts von Bleiacetat und Arsenoxid: »Die Krimis im Fernsehen sind harmlos dagegen.« ♥

»UNSERE SONNE KOMMT!«

Freude zu bereiten, das war der eigentliche Beruf von Lydia Schulz, die seit 2001 im Emmi-Seeh-Heim beschäftigt war und nun in den Ruhestand geht.

TEXT: CAROLA SCHARK

Die 63-Jährige ist gelernte Buchhalterin, wurde in Kasachstan geboren und lebt seit 1997 in Freiburg. Im Haus war sie zunächst als Pflegehelferin beschäftigt, bevor sie 2010 Betreuerin wurde. Beschäftigungsangebote für die Seniorinnen und Senioren zu finden, hat ihr stets viel Freude bereitet. »Das Schönste war, Leute wirklich zu verstehen.« Ging man auf dem Wohnbereich 1 an der Nische vorbei, hörte man das emsige Klappern von Scheren, geheimnisvolles Rascheln von Papier oder auch fröhliches Singen. Manchmal zog auch feiner Duft von Selbstgebackenem über die Station. »Die Bewohner haben mir Rezepte verraten und Tipps gegeben«, erzählt sie lächelnd. Zu ihrem letzten Arbeitstag am 27. Dezember 2018 gab es feinen Käsekuchen, dem kaum jemand widerstehen konnte. Es war faszinierend zu beobachten, wie aus einem Haufen bunten Papiers mit ein wenig Anleitung farbige Sterne oder anderer jahreszeitlicher Schmuck wurden. »Ich wusste nie, wird das jetzt leicht oder schwer, was entsteht am Ende aus dem Material?« Schaut man sich die Dekorationen an, ist immer etwas Gelungenes entstanden. Wobei Lydia Schulz bewusst nie Wert auf Perfektion gelegt hat. »Wichtig war mir, dass es handgemacht aussieht.« Pläne für den Ruhestand hat sie noch nicht, aber bei ihren zahlreichen Hobbys bleibt der verwitweten Mutter von zwei Kindern vermutlich nicht viel Zeit. Romane lesen in Russisch und Deutsch, Kreuzworträtsel lösen und mit den insgesamt sieben Enkeln spazieren gehen ist nun öfter möglich. Doch im Emmi-Seeh-Heim wird es jetzt ein wenig dunkler werden. Rief eine Bewohnerin doch beim Eintreffen von Lydia Schulz spontan: »Unsere Sonne kommt!«

Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim Freiburg

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

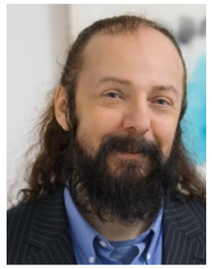
Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Montag – Donnerstag	8:00 – 17:00 Uhr
Freitag	8:00 – 14:00 Uhr

Margit Kazda
Einrichtungsleitung
Tel. 0761 207 46-530
margit.kazda@awo-baden.de

Sabine Berger
Pflegedienstleitung
Tel. 0761 207 46-540
sabine.berger@awo-baden.de

Claudia Wimmer
Sozialer Dienst
Tel. 0761 207 46-560
bgst.szfreiburg@awo-baden.de



Adrian Ziegelmaier
Sozialer Heimdienst
Tel. 0761 20746-520
adrian.ziegelmaier@awo-baden.de

Ursula Heine
Verwaltung
Tel. 0761 207 46-500
sz-freiburg@awo-baden.de

Larisa Wolf
Verwaltung
Tel. 0761 207 46-500
sz-freiburg@awo-baden.de

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

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

REDAKTION
Carola Schark, Silvia Spiegelberg mit Claudia Wimmer und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION
AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

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

LEKTORAT
Manuela Tanzen

TEERÄTSEL

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

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

AUFLÖSUNG: Ingwer, Rooibos, Maté, Jasmin, Pfefferminz, Dajeeling, Earlgrey, Assam, Fenchel, Kamille, Hagebutte, Hibiskus, Brennessel, Baldrian, Salbei

AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim
Runzstraße 77 · 79102 Freiburg · Tel. 0761 207 46-0 · Fax 0761 207 46-510
E-Mail: sz-freiburg@awo-baden.de · **www.awo-seniorenzentrum-emmi-seeh-heim.de**

AWO Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim Freiburg