

# GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

## WILLKOMMEN IM NEUEN HEIM

Wie aus einem Zimmer  
Ihr Zuhause wird

## WAHRE FREUNDSCHAFT

Warum sie für uns  
so wertvoll ist



**FREUNDSCHAFT**  
Ein Erlebnis vom Cafénachmittag



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen



**Matthias Frank**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling kommt. Erste Sonnenstrahlen kitzeln unsere Wangen. Die Natur wird langsam wieder bunt. Und während wir uns nach draußen wagen, kann der dicke Schal einfach im Schrank warten. Jetzt ist die schönste Zeit für einen kleinen Spaziergang. Die Luft riecht angenehm frisch, Krokusse und Osterglocken blühen, und die nächste Bank lädt auch schon zum Verweilen ein.

Nehmen Sie auf Ihrem Weg nach draußen doch gleich eine gute Freundin mit. Oder laden Sie Ihren alten Freund auf eine Tasse Kaffee ein. Die Verbundenheit mit anderen Menschen nämlich tut Geist und Körper gut. Weshalb das so ist und was eine gute Freundschaft ausmacht und warum sie für uns so wertvoll ist, lesen Sie in unserem Artikel »Wahre Freundschaft«. Es ist die Geschichte zweier Bewohnerinnen, die beweisen, dass man nie zu alt für eine neue Freundschaft ist – die beiden haben sich erst nach ihrem Einzug ins Seniorenzentrum kennen- und schätzen gelernt.

Wo wir schon beim Thema Einzug ins Seniorenzentrum sind: Schauen Sie sich doch mal unsere Einrichtungstipps an. Wir verraten Ihnen, wie aus Ihrem Zimmer mit einfach umzusetzenden Deko- und Farbideen ein echtes Zuhause wird. Ganz egal, ob Sie frisch hergezogen sind oder schon länger bei uns wohnen.

Für viele Bewohner und Bewohnerinnen ist unser Seniorenzentrum schon jetzt nicht nur ein Ort des Wohnens, sondern ein echtes Zuhause. Das freut uns sehr. Hier entstehen Freundschaften, hier wird gelacht, gesungen und getanzt. Auch darüber berichten wir natürlich in dieser Ausgabe. Lesen Sie also ganz in Ruhe nach, welche besonderen Momente wir in den vergangenen drei Monaten gemeinsam erlebt haben.

Als Rezeptvorschlag stellen wir Ihnen diesmal einen Badischen Kartoffelsalat vor. Der wärmt die Seele und lässt Erinnerungen wach werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre. Genießen Sie den Frühling!

Ihr Matthias Frank

### ALLGEMEIN

**Wahre Freundschaft** 4  
Warum sie für uns so wertvoll ist

### SPEZIAL

**Willkommen im neuen Heim** 8  
Wie aus einem Zimmer Ihr Zuhause wird

### AKTUELL

**Neues Zuhause im Michael-Herler-Heim** 12  
Frau Glocker und Herr Szegedi berichten

**Freundschaft** 13  
Ein Erlebnis vom Cafénachmittag

**Spielolympiade im Michael-Herler-Heim** 14  
Von Basketball bis Würfeln

**Närrisches Treiben mit der Poppele-Zunft** 15  
Fröhlicher Nachmittag

**Longin Janetzka** 16  
Unser neuer Mitarbeiter

**Badischer Kartoffelsalat** 17  
Ein herzhaft-leckerer Klassiker zum Frühling

**Kreuzworträtsel** 18

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner auf einen Blick** 19





# Wahre Freundschaft

Warum sie für uns so wertvoll ist

*Erinnern Sie sich noch an Ihre ersten Freundschaften? Vielleicht haben Sie mit den Nachbarskindern einen Turm gebaut und gemeinsam beschlossen, dass Rot auf Blau schöner aussieht als Grün auf Gelb – und zack, war es da: dieses Gefühl, jemanden gefunden zu haben, der ähnlich denkt und an ähnlichen Dingen Freude hat.*

**Im Laufe unseres Lebens** mag sich die Art und Weise, wie wir Freundschaften pflegen und erleben, ändern. Doch egal, ob wir uns schon seit Jahrzehnten kennen oder unsere Freundschaft gerade erst beginnt: Das besondere Gefühl der Verbundenheit bildet immer die Basis für eine dauerhafte Beziehung. Gute Freundinnen und Freunde sind da, wenn es am lustigsten ist, und bleiben, wenn wir alles nur noch zum Heulen finden. Sie fangen uns auf, wenn wir Trauer erleben, und freuen sich mit uns, wenn uns Schönes widerfährt.

## **FREUNDSCHAFT STÄRKT DIE GESUNDHEIT**

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass soziale Beziehungen für ein besseres seelisches Gleichgewicht sorgen und einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Emotionale Bindungen stärken das Immunsystem und halten Herz und Kreislauf auf Trab. Studien konnten sogar beweisen, dass eine einzige als positiv empfundene Freundschaft ausreichte, um ein genetisch bedingtes Risiko

für eine Depression signifikant zu senken. Doch woran liegt es, dass uns manche Menschen auf Anhieb vertraut sind, während es bei anderen länger dauert, eine Verbindung aufzubauen?

## **FREUNDSCHAFT GEHT DURCH DIE NASE**

Natürlich spielen ähnliche Biografien, räumliche Nähe, gleiche Hobbys oder geteilte Wertvorstellungen eine große Rolle beim Entstehen von Freundschaften. Gleichzeitig gibt es unbewusst ablaufende Prozesse, die die Chance auf eine Freundschaft erhöhen. Demnach begünstigen etwa ähnliche Gerüche nicht nur romantische Beziehungen, sondern auch Freundschaften – besonders dann, wenn letztere spontan entstehen. Interessant ist auch, dass sehr gute Freundinnen und Freunde sich genetisch gesehen oft stark ähneln. Wenn Ihnen also jemand sofort sympathisch erscheint: Vertrauen Sie auf Ihre Nase, und sprechen Sie die Person einfach mal an. Freundschaften müssen sich nicht zwangsläufig erst über Jahre entwickeln. ▶

### FREUNDSCHAFT TUT GUT

Es ist nicht entscheidend, seit wann Sie sich kennen. Ob Sie täglich miteinander sprechen oder nur einmal im Monat. Ob Sie sich durch ein gemeinsames Hobby gefunden haben oder doch eher durch einen ähnlichen Körpergeruch. Fest steht: Echte Freundinnen und Freunde sind Seelenverwandte, die uns einfach gut tun. Und das in jeder Lebensphase.

## Gemeinsam lachen und viel erleben

**Lieselotte Erdmann und Irmgard Meyer (beide 86) sind seit einem Jahr befreundet. Kennengelernt haben sie sich im AWO Seniorenzentrum Emilienpark. Als Frau Meyer am 21.2.2023 neu auf die Station Buchswald kam, saß Frau Erdmann dort gerade an einem Tisch und wünschte der neuen Nachbarin gleich eine gute Eingewöhnung. In den nächsten Tagen kamen die Damen immer wieder ins Gespräch und merkten gleich, dass sie sich verstehen. Für unsere aktuelle Heimzeitung haben wir uns mit den beiden über ihre besondere Bindung unterhalten.**

**Liebe Frau Erdmann, liebe Frau Meyer, es ist so schön zu sehen, wie gut Sie beide sich verstehen. Können Sie uns erzählen, warum Sie Freundinnen geworden sind?**

**Lieselotte Erdmann:** »Weil wir uns sehr sympathisch sind und die Chemie stimmt! Wir sind beide sehr aktiv und haben festgestellt, dass wir gern Dinge gemeinsam unternehmen möchten.«

**Irmgard Meyer:** »Frau Erdmann ist ein sehr warmherziger Mensch. Bei einem Spaziergang im Park stoppten wir an einer Bank und sie überreichte mir ein selbst gehäkeltes Täschchen als Geschenk. Darüber habe ich mich riesig gefreut und halte es seitdem in Ehren!«

**Was schätzen Sie besonders aneinander?**

**Lieselotte Erdmann:** »Die Ehrlichkeit, das Vertrauen ineinander. Ich weiß, wenn ich Frau Meyer etwas anvertraue, dass sie mit niemandem darüber redet. Außerdem schätze ich ihre Kreativität!«

**Irmgard Meyer:** »Frau Erdmann findet einfach immer die richtigen Worte. Sie ist sehr

diplomatisch, und wir haben denselben Humor!«

**Was machen Sie am liebsten zusammen?**

**Lieselotte Erdmann:** »Sams-tags gehen wir immer auf den Markt. Dort trifft man sich noch mit anderen und geht nach dem Einkauf im Gemein-dehaus bei Kaffee und Kuchen ein Schwätzchen halten. Gern spazieren wir auch so mal ins Dorf zum Shoppen, ab und zu auch in die Postfiliale. Beim Italiener wird ein Prosecco genossen und wir bekommen vom Eigentümer meist noch ein paar Leckereien dazu. Dabei lässt es sich dann auch hervorragend miteinander reden. Wenn man so unterwegs ist, merkt man auch, dass man im Alter noch geschätzt wird.«

**Irmgard Meyer:** »Wir besuchen auch gern Veranstaltungen im Dorf, soweit das Wetter es zulässt. Da gönnt man sich mal eine Portion Pommes frites. Im Sommer waren wir zum Beispiel bei Kultur im Park und gerade erst beim Narrenbaumstellen. Es ist schön, wenn man solche Dinge gemeinsam machen kann anstatt allein. Wir spielen auch oft ›Mensch ärgere dich nicht‹ und ›Triomi-

nos‹ miteinander.«

**Worüber unterhalten Sie sich gern?**

**Lieselotte Erdmann:** »Über Sport. Ich schaue gern Tennis, Fußball und Handball.«

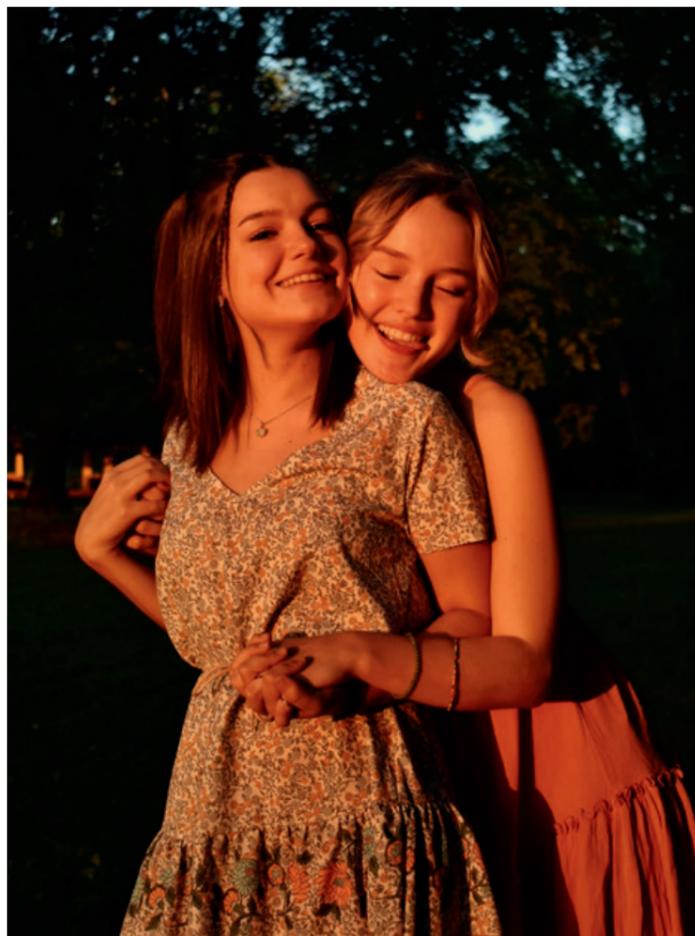
**Irmgard Meyer:** »Und ich liebe Wintersport und Handball. Oder wir sprechen über Filme und Serien sowie über gemeinsame Bekannte von früher.«

**Lieselotte Erdmann:** »Ja, lustigerweise haben wir nämlich in Gesprächen festgestellt, dass wir teilweise dieselben Leute kennen.«

**Frau Erdmann, Frau Meyer, wir danken Ihnen sehr für das super sympathische Gespräch.**



Die Freundinnen Lieselotte Erdmann und Irmgard Meyer im AWO Seniorenzentrum Emilienpark.



WIE AUS EINEM ZIMMER IHR ZUHAUSE WIRD

# Willkommen im neuen Heim

*Der Wechsel in ein Seniorenzentrum fällt nicht immer leicht.*

*Die Umgebung ist neu, die Nachbarschaft noch fremd, und die Wände sind zunächst einmal einfach nur Wände. Damit die neue Wohnung zu einem echten Zuhause wird, braucht es Zeit und Persönliches.*

*Und egal, ob Sie gerade frisch eingezogen sind oder schon eine Weile im Seniorenzentrum wohnen: Es lohnt sich immer, es sich hübsch zu machen.*

*Wie das mit wenig Aufwand gelingt, verraten wir Ihnen hier.*



## Entspannt ankommen

Erkunden Sie Ihr neues Zuhause ganz in Ruhe. Wo befindet sich die Cafeteria? Gibt es einen Garten oder angrenzenden Park? Eine nette Bank, auf der man die ersten Sonnenstrahlen des Jahres spüren kann? Je vertrauter Ihnen die Umgebung wird, desto sicherer und wohler werden Sie sich fühlen. So neu ist die Gegend für Sie gar nicht? Bestimmt gibt es dennoch viel zu entdecken.



## Sich ein Herz fassen und Hallo sagen

Fassen Sie sich ein Herz und beteiligen Sie sich aktiv am Gemeinschaftsleben. Ob bei Bastelaktionen, Konzerten oder Spielenachmittagen – die Teilnahme an Angeboten des Seniorenzentrums erweitert nicht nur Ihren räumlichen Radius, sondern verstärkt auch Ihr Wohlbefinden. Freuen Sie sich über neue Bekanntschaften und sagen Sie Ihren Zimmernachbarrinnen und Zimmernachbarn Hallo. Auch Ihre Lieblingspflegekraft kann zu einer vertrauten Bezugsperson werden.

## Persönlich werden

Bett, Schrank, ein geräumiges Bad – bestimmt ist erst mal alles da, was Sie brauchen. Und doch fehlt irgendwas. Na klar: die persönliche Note. Am besten stellen Sie direkt ein schönes gerahmtes Foto auf Ihren Nachttisch, und schon wird sich das Zimmer ganz anders anfühlen.

## Gewohnheiten pflegen

»Menschen sind Gewohnheitstiere«, stellte schon im 19. Jahrhundert der Schriftsteller Gustav Freytag fest. Und tatsächlich: Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, Neues möglichst in alte Raster einzusortieren. Da passt ein Umzug erst mal schlecht ins Konzept. Zum Glück lassen sich viele unserer alltäglichen Gewohnheiten mit etwas Fantasie auch prima an eine neue Umgebung anpassen. Morgens als erstes Kaffee und Zeitung. Warum nicht? Vielleicht gibt es schon ein Abo, das Sie einfach mitnutzen können. Täglich ein kleiner Spaziergang bis zur nächsten Straßenecke und zurück? Bestimmt entdecken Sie auch an Ihrem neuen Zuhause ein Wegziel, das Sie sich stecken können. Wichtig bei allen lieb gewonnenen Gewohnheiten ist nur, dass Sie offen bleiben für neue Routinen, andere Menschen und vielleicht sogar ein nettes Hobby.



### Stehrömmchen in Dekohelden verwandeln

Objekte, die Ihnen am Herzen liegen, sollten nicht im gesamten Zimmer verteilt sein. Sie haben viele kleine Porzellanpüppchen? Stellen Sie sie gemeinsam in ein oder zwei Grüppchen auf. Auch Pokale stehen schöner zusammen als getrennt in jeder freien Ecke. Harmonisch wirkt es zudem, wenn Sie bei mehreren Grüppchen auf Symmetrie achten. Wenn Sie Lust auf etwas Neues haben, ist die Anzahl drei immer eine gute Wahl, zudem beruhigen gleiche Farben oder Materialien den Blick.



### Lieblingsfarben in Szene setzen

Nicht in jedem Seniorenzentrum ist es möglich, eine Wand in der eigenen Lieblingsfarbe zu streichen. Was aber in der Regel problemlos geht: ein Wand-Tattoo. Das ist ruckzuck angeklebt und lässt sich bei Bedarf auch schnell wieder lösen. Die Auswahl an Motiven, Farben und Sprüchen ist mittlerweile riesig. Lassen Sie sich einfach von Ihren Kindern, Enkelkindern oder einer anderen nahestehenden Person beim Stöbern im Internet helfen.

### Nur die Ruhe

Machen Sie sich nicht verrückt, wenn am Anfang nicht alles gleich perfekt ist. Der Umzug in ein neues Zuhause erfordert Zeit und Geduld. Das eigene Zimmer nach dem eigenen Geschmack zu gestalten und Ihre Persönlichkeit darin sichtbar zu machen, hilft Ihnen aber bestimmt, sich schneller richtig zu Hause zu fühlen.

FOTOS: ISTOCKPHOTO/TABITAZN; UNSPLASH

### Bild für Bild zu mehr Behaglichkeit

Ein Bild steht ja bereits auf Ihrem Nachttisch. Doch auch andere schöne Fotos, Werke von Ihren Enkelkindern, Kunstdrucke oder Originalgemälde lassen Sie am besten gar nicht erst in der Schublade verstauben. Sie haben beim Aufhängen kein gutes Auge? Hier helfen Designideen wie die Petersburger Hängung. Gleiche Rahmen, gleiche Formate oder gleiche Passepartouts sorgen auch bei scheinbar völlig unterschiedlichen Bildern für optische Ruhe. Wer es eher geordnet mag, für den ist die Kantenhängung eine gute Wahl. Dabei bilden die unteren Kanten aller aufgehängten Bilder eine klare Linie.



### DIESE DREI SENIORINNEN UND SENIOREN FÜHLEN SICH BEI DER AWO ZU HAUSE:



»Mein Vater war schon insgesamt fünf Jahre im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark. Ich habe ihn jeden Tag besucht. Ich fühlte mich hier nicht fremd. Als später ein Platz für mich frei wurde, habe ich gesagt ›Sofort buchen!‹. Ich fühle mich hier sehr wohl.«

Norbert von Schwech (65 J.), seit einem Jahr im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark



»Von meiner Wohnung aus konnte ich früher direkt auf das AWO Seniorenzentrum blicken. Ich habe dort gern die öffentlichen Veranstaltungen wie Konzerte und Vernissagen besucht. Als ich allein nicht mehr gut zurechtkam, war für mich klar, dass die AWO für mich die erste Wahl sein würde.«

Irmgard Leschke (94 J.), seit drei Jahren im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark



»Hier fühle ich mich wohl, es ist wie ein Luxushotel mit Sternen! Wir sind alle gut versorgt.«

Milka Steiger (79 J.), seit zwei Jahren im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

**Wir freuen uns, dass Sie da sind: willkommen im neuen Heim!**



## NEUES ZUHAUSE *im Michael-Herler-Heim*



**Für Dr. Emanuel Szegedi** ist sein Wohlbefinden im Michael-Herler-Heim sehr wichtig. Dazu macht er alles, was er kann, dass er sich bei uns wie zu Hause fühlt. Er sorgt nicht nur für gute Atmosphäre auf der

Hausgemeinschaft, er richtet auch noch voller Stolz und Liebe sein Zimmer mit allen wichtigen Gegenständen von seinem Leben ein. Auf dem langen Schrank, am Ende seines Bettes, hängt ein Bild »Schwarze Kirche« aus Kronstadt Siebenbürgen in Rumänien (gotisch und barock); ein Stück von seiner Heimat. An der Tischlampe hängt eine Kette mit dem Ehering der verstorbenen Frau. Aus der Wohnung brachte er einen weißen Schrank mit, auf dem steht eine Figur »Der arme Kinderarzt« aus Wien. Die Figur erinnert ihn an damalige schwierige Zeiten, die er selbst als Kinderarzt erlebt hatte. Ebenso stehen dort noch Bilder von Kindern und Enkeln, eine Tiffany-Lampe, ein kleiner Globus. An der Wand hängt ein Bild »seine Ehefrau auf dem Balkon in Teneriffa«. Herr Dr. Szegedi besitzt viele Bücher und CDs (J.S. Bach, W. Hendl, Radu Lupu ...)

Voller Stolz zeigt er uns eine Bibel, ein Hochzeitsgeschenk von seinem Vater. Neben dem Bild seiner Frau hängt ein Setzkasten mit Messingminiaturen. Vor ca. 40 Jahren sammelte er durch eine abonnierte Zeitung 130 bis 150 Figuren. Er hat eine besondere Bindung zu den Figuren und genießt ihr Dasein. »Es ist beruhigend, wenn ich sie anschau.« Der Setzkasten war ein Abschiedsgeschenk von einer ehemaligen Patientin vom Jugendwerk in Gailingen. Durch seine kreative Gestaltung mit vielen Erinnerungstücken fühlt sich Herr Dr. Szegedi im Michael-Herler-Heim wie zu Hause. ❤️



»Ich fühle mich hier wohl!« Mit diesen Worten antwortet Frau Glocker auf die Frage, wie es ihr nach einem halben Jahr im Michael-Herler-Heim gehe. »Das Zimmer habe ich mit Bildern meines Mannes

und Fotos der Kinder und Enkelkinder sowie einem gemütlichen Fernsehsessel eingerichtet. Da ich immer einen Garten mit vielen Blumen hatte, stehen hier auf der Fensterbank ebenfalls Orchideen und Blumen, die liebevoll gepflegt werden. Langeweile kommt hier nicht auf, da ich regelmäßig an den Angeboten und Veranstaltungen teilnehme. Wir sitzen in gemütlicher Runde zusammen, singen, rätseln, machen Gymnastik und Spiele. Am liebsten spiele ich »Generak« ein Spiel mit 5 Würfeln. Schnell habe ich auch Kontakt zu den Bewohnern und Mitarbeitern gefunden. Meine Kinder, Enkel und Urenkel besuchen mich regelmäßig. Nach der kalten Jahreszeit freue ich mich auf den Frühling und die schönen Spaziergänge und Aktivitäten im Garten.« ❤️

Herr Dr. Szegedi



Frau Glocker



»Zu Hause ist da, wo nicht nur der Schlüssel passt, sondern sich das Herz wohlfühlt.«

## ♥ FREUNDSCHAFT ♥

**Ein Erfahrungsbericht** von unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Frau Maul, wie sie zwei unserer Bewohnerinnen am Cafénachmittag erlebt hat:

»Die beiden Damen freuten sich gleich sehr, als ich sie nebeneinander an einem Tisch platzierte. Es war ein echtes Geschenk für mich, diese Wiedersehensfreude zu sehen, die wirklich intensiv war.«

Frau Maul sagte zu beiden Damen: »Mit wie wenig kann ich so viel Freude und Zärtlichkeit (Händchen halten) schenken. Dabei habe ich Sie beide einfach nur an einem Tisch zusammengesetzt.«

Bewohnerinnen: »Wie Mutter und Tochter.«

Frau Maul: »Ja, wer von Ihnen beiden ist denn nun die Mutter und wer die Tochter?« Beiden zuckten mit den Achseln.

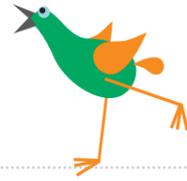
Frau Maul: »Dann sagen Sie mir mal bitte Ihr Alter.«

Bewohnerinnen: »Ich bin Jahrgang 1934.« Und die zweite: »Ich bin 99 Jahre.«

Frau Maul: »Also dann sind Sie die Mutter (99 Jahre) und Sie die Tochter (Jahrgang 1934).«

Darauf umarmten die beiden Damen in ihren Rollstühlen sich intensiv. ❤️





## SPIELOLYMPIADE *im Michael-Herler-Heim*

An einem Freitagvormittag traten zwei Gruppen von Bewohnerinnen und Bewohnern in folgenden Disziplinen gegeneinander an:

- > *Basketball*
- > *Dart*
- > *Tischkegeln*
- > *Dosenwerfen*
- > *Würfeln*

Eine Urkunde für den 1. Platz erhielt an diesem Tag Herr Bordon, eine Medaille Frau Perhaim für den 2. Platz.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten großen Spaß bei Bewegung, Spannung, Spiel und Konzentration.

Das war sicher nicht das letzte Mal, dass bei uns im Haus eine Olympiade stattgefunden hat. ❤️



## NÄRRISCHES TREIBEN *mit der Poppele-Zunft*

Seit bereits 8 Jahren freuen wir uns auf den Besuch der »Poppele« im Michael-Herler-Heim. Für Bewohnerinnen und Bewohner sowie für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es jedes Mal ein Highlight. Einige kleine und große Hansele aus Singen waren ebenfalls dabei sowie die Radolfzeller »Grünen Hexen«.

Im Jazzcafé sorgte der Körbeltal-Express für musikalische Unterhaltung, natürlich ebenfalls bunt verkleidet. Alle Bewohnerinnen und Bewohner hatten viel Spaß mit dem Narrentrubel, es gab leckere frische Berliner, Kaffee und Grillwurst. Bei tollem Wetter und ausgelassener Stimmung wurde viel gesungen und gelacht.

Ein herzliches Dankeschön und »Hoorig« an unsere Besucher! ❤️



## Longin Janetzka

**Mein Name ist** Longin Janetzka. Ich bin 60 Jahre alt, verheiratet und habe drei erwachsene Töchter. Nach langer Selbstständigkeit im Dienstleistungssektor habe ich eine Qualifikation zur Betreuungskraft gemacht. Meine Hobbys sind Segelfliegen und Skifahren. Seit August arbeite ich mit einem tollen Team im Michael-Herler-Heim. Die Arbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern bereitet mir sehr viel Freude. Sie wertschätzen unsere Arbeit als Betreuungskraft und sind sehr dankbar. Ich möchte mich so bei den Bewohnerinnen und Bewohnern bedanken, haben sie doch unserer Generation ein Leben in Freiheit und Frieden ermöglicht. ❤️



## Badischer Kartoffelsalat

### Zubereitung

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg festkochende Kartoffel
- 150 ml gutes Sonnenblumenöl
- 80 ml Weißweinessig
- 200 ml Rinderkraftbrühe oder Gemüsebrühe
- 100 g fein gewürfelte Zwiebel
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Knoblauch
- geschnittene Petersilie, Schnittlauch oder Radieschen zur Deko

Erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer Pfanne und dünsten Sie die Zwiebeln darin glasig an. Fügen Sie anschließend den Essig und die Brühe hinzu. Die Mischung dann bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Den Senf unbedingt erst nach dem Köcheln unterrühren, um eine bittere Note zu vermeiden!

In der Zwischenzeit können Sie die Kartoffeln kochen. Anschließend warm schälen und in Scheiben schneiden.

Vermischen Sie nun beides im warmen Zustand miteinander und lassen es für 4-5 Minuten ziehen. Danach können Sie das Gericht warm genießen.

**Guten Appetit!** ❤️



# KREUZWORTTRÄTSEL

german. Göttergeschlecht	Abfahrt	US-Raumfahrtbehörde	3./4. Fall von „wir“ Staat im Baltikum	ein Halbedelstein	EDV-Einheit Schiffstau	Jagdtasche Apostel	franz. Departement	vielseitiger Sachbericht
				einfache Schlafstätte	8			
Streichinstrument				Narkotikum musik.: singen		13		chinesische Dynastie
zuvor			engl. Bier Figur bei Kleist		Sohn von Agamemnon englisch: Säure		4	
	9			Frauenkurzname			große Eule Titel arab. Fürsten	
Rauschgift-händler (engl.)	Anzeige bei Behörden				Ehrenname der röm. Kaiser	10		
ein Kleidungsstück	Fremdwortteil: neu Milchwirt			Männername	Tochter des Odipus arge Lage			
12			Naturbaustoff frz.: Meer			US-Amerikaner (Kw.)	kleine Amphibie	literar. Handlungsabläufe
beendetes Wachstum	Ereignis (engl.)	nicht stereo Haartracht		7	mittellos Genehmigung			Sittenlehre
			Lebenshauch Spion			Heizstoff Adlerstein		
Treubruch ital.: gestern					Brücke in Venedig Bergweide			5
	6		englisch: Treffer beim Fußball			nicht nachgemacht	11	
Fließbehinderung	Frauenname latein.: Luft			2		englisch: dieses locker		
		3	französisch: Abend	Lasttier Männername			Gattin des Gottes Zeus	englisch: Liebe
deutsche Vorsilbe	Siegerin griech. Buchstabe				Kurort in England Abk.: Anweisung	1		israelitischer Stamm
		Kfz-Z. Bad Aussee	keltische Sprache der Insel Man			lat.: ich Abk.: breit		
rohes geschabtes Rindfleisch	Atoll in der Südsee					artig		
			Lendenwirbelsäule (Abk.)			wilde Ackerpflanze		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Lösungswort: BLUTENPFRÄCHT

## Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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



**Matthias Frank**  
Einrichtungsleitung  
Tel. 07731 8692-111  
matthias.frank@awo-baden.de



**Bettina Frank**  
Pflegedienstleitung  
Tel. 07731 8692-200  
bettina.frank@awo-baden.de



**Martina Hänsler**  
Verwaltung/Sozialer Dienst  
Tel. 07731 8692-100  
martina.haensler@awo-baden.de



**Katja Grömminger**  
Verwaltung  
Tel. 07731 8692-100  
katja.groemminger@awo-baden.de



**Marion Volk**  
Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07731 8692-777  
marion.volk@awo-baden.de

FOTOS © FRANK.COMMUNICATION

### 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.  
Johann-Georg-Schlosser-Straße 10  
76149 Karlsruhe  
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600  
info@awo-baden.de

### REDAKTION

Matthias Frank und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

### FOTOREDAKTION

Frank.Communication 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

Dr. Gabriele Schweickhardt

# DAS AWO-SENIORENZENTRUM MICHAEL-HERLER-HEIM



## Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim in Singen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ Platz für 85 pflegebedürftige Menschen in 7 Hausgemeinschaften mit je 12 Senioren
- ✓ Jedes Zimmer mit modernem Pflegebett und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Offenes Haus, in dem Gäste und Freunde gern gesehen und willkommen sind
- ✓ Vollstationäre Dauerpflege und Kurzzeitpflege
- ✓ Mittwochs JazzCafé mit Bewirtung in persönlicher und freundlicher Atmosphäre
- ✓ Abwechslungsreiche Betreuungs- und Beschäftigungsangebote in der Woche
- ✓ Gottesdienste im Haus
- ✓ Regelmäßige Arztvisiten und Therapeutenbesuche
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice

**TELEFON**  
**07731 8692-100**

**AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim**  
Masurenstraße 36 · 78224 Singen  
Tel. 07731 8692-100 · Fax 07731 8692-199  
E-Mail: [info.szsingensingen@awo-baden.de](mailto:info.szsingensingen@awo-baden.de)  
[www.michael-herler-heim.de](http://www.michael-herler-heim.de)



Seniorenzentrum  
**Michael-Herler-Heim**  
Singen