

Hufeland-Spiegel



DAS HUFELAND-HAUS-MAGAZIN Nr. 86 / 2021



RICHTFEST FÜR WOHLFÜHLHAUS

Jung und Alt werden
im betreuten Wohnen
miteinander leben

Seite 20

DIE DOPPELTE FRAU RAUSCHER

Wegen Corona wurde
in diesem Jahr
zweimal gekeltert

Seite 16

WENN SCHLAF ZUR QUAL WIRD

Statistisch quält jeder
Dritte seine Umwelt
weil er schnarcht

Seite 12

So individuell. wie Sie selbst!

Ein EHRENAMT im Hufeland-Haus

PAULINA

»Ich fotografiere bei
Veranstaltungen
und Ausflügen nach
Bedarf, denn Foto-
grafieren ist meine
Leidenschaft!«

HELMUT

»Ich kümmere
mich alle 2 Wochen
um den kleinen
Rosengarten, denn
Gärtnern ist mein
liebstes Hobby!«

Sie haben
Ideen, ein Hobby,
eine Leidenschaft mit
der Sie sich bei uns
einbringen möchten?

Seien Sie dabei!

o 69 / 47 04 - 311

ehrenamt@hufeland-
haus.de

www.hufeland-haus.de

HUFELAND-HAUS

Diakonisches Netzwerk
sozialer Dienste

Fotos: Istockphoto (baloon11, Prostock-Studio)



Liebe Leser*innen,

„hast du noch Pandemie – oder lebst Du schon?“ könnte man derzeit fragen, denn es bleibt verwirrend: Die Bundesregierung beendet beispielsweise die „epidemische Lage von nationaler Tragweite“, und dies zu einem Zeitpunkt, zu dem die Infektionszahlen in nie gekannte Höhen schnellen. Die Entwicklung der Impfquote dümpelt vor sich hin, die Herdenimmunität ist in weite Ferne gerückt. In Deutschland sind wir dazu übergegangen, die Pandemie mit bürokratischen Mitteln zu verwalten. Vom Ziel, die Pandemie gemeinsam zu besiegen, ist keine Rede mehr, der Mundschutz wird wohl über kurz oder lang zum Kulturgut werden wie Unterwäsche.

Dabei stehen drängende Fragen nicht still, global, in Deutschland und auch bei uns. Im Hufeland-Haus befinden wir uns in einem epochalen Umbruch: Im Lauf des Jahres schoss unser Neubau für die KITA und Betreutes Wohnen förmlich in die Höhe, während die Erweiterung der Pflegebereiche noch nicht abgeschlossen ist. Noch während wir vom „Corona-Blues“ gelähmt sind, organisieren wir im Haus längst wieder Kultur und Gemeinschaft. Und manche Veranstaltungen doppelt, wenn es bei einer zu viele Personen werden sollten. Ewas Sinnvolles zu tun, zu Normalität und Gemeinschaft beitragen zu können, ist etwas sehr Wertvolles geworden. Das wollen wir auch Menschen ermöglichen, die sich ehrenamtlich betätigen wollen.

Ich wünsche Ihnen eine frohe Adventszeit und ein Weihnachtsfest in
Gemeinschaft voller Hoffnung und Zuversicht!

Ihr

Markus Förner

Geschäftsführung
Hufeland-Haus



Wenn Schlafen zur Plage wird
Schnarchen ist eine weit verbreitete Plage, weil statistisch jeder Dritte schnarcht. Hilfreiche Tipps zur Abwehr Seite 12



Die doppelte Frau Rauscher
Endlich wieder mal Partystimmung in der Cafeteria des Hauses als Frau Rauscher zweimal ins Haus kam, weil wegen Corona an zwei Tagen gekeltert wurde im Haus Seite 16

Alles andere als ein „Pflichtbesuch“
Der neue Vorstandsvorsitzende der Diakonie Hessen überzeugt sich persönlich von dem Serviceangebot des Hufeland-Hauses Seite 19



Feierliches Richtfest für Neubau Betreutes Wohnen und Kita
Unter großer Beteiligung ist auf dem Gelände des Hufeland-Hauses mit dem Richtfestspruch der Rohbau übergeben worden Seite 20



Pilgern in Stadt und Land
Kurz vor Ende des Lutherjahres 2021 folgten Mitarbeiter*innen seinen Spuren in Stadt und Land Seite 24

Raus aus dem Corona-Modus – Rein ins Ehrenamt
Ein längst überfälliger Aufruf zu einer erfüllenden Freizeitgestaltung Seite 26

Alles Gute sieht man von oben
Warum begrünte Flachdächer nicht nur optisch ein Gewinn sind Seite 28

Vorsicht: Mit Falschnachrichten = Fake-News wollen Gauner abzocken
Polizei-Oberkommissar Janz erklärt, wie man sie erkennt und sich vor Schaden schützt Seite 29



Sommerfest-Stafetten-Lauf wird von Belegschaft gefeiert
Mitarbeiter*innen-Sommerfest diesmal in acht Etappen und kleinen Gruppen im Garten Seite 32

RUBRIKEN

Editorial	Seite	3
Nachrichten	Seite	6
Talentreich	Seite	34
Menschen im Hufeland-Haus	Seite	36
Schlaukopfs Vokabularium Worträtsel	Seite	38

HERAUSGEBER
Hufeland-Haus

REDAKTION
Wilhelmshöher Straße 34
60389 Frankfurt am Main
Telefon: 069/4704-0
Telefax: 069/4704-315
info@Hufeland-Haus.de
www-Hufeland-Haus.de

SPENDENKONTO:
Hufeland-Haus
Frankfurter Sparkasse
IBAN: DE08
5005 0201 0000 2715 00
BIC: HELADEF1822
Spende: „Hufeland-Spiegel“

REDAKTION DIESER AUSGABE:
(ViSDP): Markus Förner, Dieter Schön, Markus Kneisel, Matthias Küster, Cornelia Vasina-Knödler, Simone Diry, Susanne Dorsch, Jörg Strotkamp, Susanne Schelhorn

FOTOS:
Dieter Schön, Markus Förner, Cornelia Vasina-Knödler, Matthias Küster, Simone Diry, Susanne Dorsch

REDAKTION UND PRODUKTION:
Dieter Schön
Cornelia Vasina-Knödler

LAYOUT:
Anja Mathey

Der Hufeland-Spiegel wird von Mitarbeiter/-innen des Hufeland-Hauses erstellt u. erscheint 3mal jährlich und aktuell im 29. Jahrgang

Die Zeitschrift wird kostenlos abgegeben. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen keine redaktionelle Meinung dar und unterliegen der Verantwortung des Autors.

Hoffnung

Zwischen grauen Regenwolken
lugt ein Fleckchen blau hervor.
Und aus einem Stimmenchaos
dringt ein Wohlklang an das Ohr.
Durch die Ritze einer Mauer
drängt ein grüner Spross ans Licht.
Und die Freude eines Kindes
zaubert Strahlen ins Gesicht.
Der helle Schein von einer Kerze
erleuchtet manche Dunkelheit.
Und ein tröstlich Wort gesprochen
hilft bei zu viel Einsamkeit.
Neben faulen Blätterhaufen
verströmt die Rose ihren Duft.
All' das sind doch gute Zeichen:
Es liegt Hoffnung in der Luft!

Gabi Krah-Kneisel

Mini-Tour für Freiwillige

Jeden ersten Montag im Monat treffen sich Frau Eisenhuth (Wohnungsangelegenheiten) und Frau Vasina-Knödler mit den Freiwilligen, um sich auszutauschen. Am ersten Oktober-Montag war es anders. Dieses Mal bekamen die Freiwilligen am ersten Montag ihres Freiwilligen Jahres die Gelegenheit, Seckbach etwas besser kennen zu lernen. Wegen der Totalsperrung der Wilhelmshöher Straße konnten die neuen Bewohner*innen Seckbachs alles hinter der Baustelle in Richtung Enkheim nicht. Mit Erstaunen erfuhren



sie, dass es tatsächlich neben Lidl und Aldi auch Nahkauf, Metzger, Sparkasse, Apfelweinwirtschaften und jede Menge Fachwerk und Grün in Seckbach gibt. Auf der Spur des kleinen Pilgerwegs vorbei an der Marienkirche hoch zum Main-Äppelhaus auf dem Lohrberg, dem Weinberg Frankfurts und zum Kaffee und Kuchen hinein in die Lohrbergschänke. Perfekter Tag! Die nächste Mini-Tour führt in ein Apfelweinlokal zum Testen von Handkäs mit Musik, Grüner Sauce und Rippchen mit Kraut.



Junge Pflege besucht Aramark

Eine Gruppe Bewohner*innen „Junge Pflege“ konnte jüngst in der Küche unseres Caterers Aramark eine Stipp-Visite machen und wurde mit frischgebratenen „Reiberdatschi“ (so nennt sie der Bayer, auf Hessisch sind es Kartoffelpuffer) belohnt. Die Köche bekamen dickes Lob: „Die waren super knusprig und es gab reichlich!“ Gelobt wurde einhellig auch der leckere Nachtisch. Die Besuchsaktion möchte die Junge Pflege nun öfters wiederholen.

Reportage aus dem Hufeland-Spiegel auch im FR-Magazin

Die Reportage „Einmal um den Erdball ans Pflegebett“ von Frau Anne Lemhöfer aus der August-Ausgabe des Hufeland-Spiegels ist auch im Magazin der Frankfurter Rundschau am

5. September 2021 erschienen. In dem Bericht hatte unsere Gast-Autorin detailliert über Möglichkeiten und bürokratische Hürden bei der Suche nach ausländischen Pflegekräften

am Beispiel unserer neuen Kollegin Bini Babu berichtet. In der Veröffentlichung wird auch das positive Resümee von Geschäftsführer Markus Förner deutlich mit dem Zitat: „Ich erlebe die Vielfalt der Kulturen auf den Stationen als Bereicherung. Ich kann mich an keinen einzigen rassistischen Vorfall erinnern.“ hervorgehoben. Im Haus waren zum Zeitpunkt der Veröffentlichung 264 Mitarbeiter*innen aus 34 Nationen beschäftigt.

Der Artikel erschien im Magazin der Frankfurter Rundschau vom 4./5. September



FOTOS: C. VASINA-KNÖDLER

Neue Schilder erleichtern das Finden

Angebotspalette und die Anzahl der Abteilungen des Hufeland-Hauses werden immer umfangreicher. Das hat eine Überarbeitung der optischen Wegführung in und um die



Gebäude herum erforderlich gemacht. Seit einigen Wochen „erstrahlen“ nun die neuen Hinweisschilder an allen Orientierungsbedürftigen Punkten auf dem Gelände und in den Häusern mit lichtgrauem Hintergrund, deutlich erkennbaren Richtungspfeilen vor petrolfarbenem Hintergrund, gut lesbaren Schriftzeichen und sorgen so dafür, dass Besucher*innen und auch Bewohner*innen sich schnell zwischen Hilfezentrum, Tagespflege, Physiotherapie, Bewegungsbad, Tagesrestaurant, Betreutes Wohnen und Kindertagesstätte zurechtfinden können.

Der Griff in unseren Bücherschrank



Der Roman „Herkunft“ von Saša Stanišić handelt nicht nur von dessen Herkunft, sondern auch von seiner Ankunft in Deutschland, wohin er 1992 mit seinen Eltern während des Bosnienkriegs als 14-Jähriger geflohen war. Stanisic ist 1978 in Visegrad geboren, das heute zu Bosnien und Herzegowina gehört. Seine Geschichte erzählt er auch anhand von Erinnerungen, die er unter anderem durch Besuche bei seiner Großmutter Kristina aufspürt. Kristina wiederum kommen Erinnerungen abhandeln, da sie an Demenz erkrankt ist. Stanisic erzählt witzig und lebendig, nimmt uns Leser*innen mit in seine Welt und beim Lesen erkennen wir, dass auch die Herkunft eines Menschen kein fester Status ist, sondern sich vielmehr mit dem Menschen verändert. So wie auch der Begriff Heimat. Heimat begegnet Stanišić zunächst in Gestalt eines freundlichen Zahnarztes. Der behandelt kostenlos Menschen ohne Krankenversicherung, die eben noch keine neue Heimat haben, ihre alte verlassen mussten. Und dann haben sie Zahnschmerzen und gehen zu Dr. Heimat. Ob dieser Zahnarzt nun wirklich diesen Namen hatte, egal: Es ist eine schöne Geschichte. Saša Stanišić Herkunft ist ein Land, das es nicht mehr gibt.



Seine Ankunft im neuen, fremden Land gelingt durch die Ankunft in der deutschen Sprache, auch durch die Ermutigung seines Deutschlehrers in der zehnten Klasse. „Herkunft“ wurde mit dem Deutschen Buchpreis des Börsenvereins des deutschen Buchhandels als bester deutschsprachiger Roman des Jahres 2019 ausgezeichnet. Zuvor brauchte Saša Stanišić eine Aufenthaltserlaubnis, welche „erlischt mit Beendigung der selbständigen Tätigkeit als Schriftsteller“. Um die Erlaubnis zu erhalten, erklärt der Schriftsteller der Sachbearbeiterin, „Falls alle das Buch kaufen, bin ich reich!“ (...) „Das Einwanderungsgesetz“, sagte sie, „kennt kein falls“. Ich möchte hier Bücher vorstellen, die meines Erachtens einen „Zusammenhang“ mit dem Hufeland-Haus haben. In „Herkunft“ gibt es davon eine ganze Menge. In der Begegnung mit unseren Bewohner*innen begegnen wir immer einer Herkunft. Die hochbetagten Menschen unter ihnen haben den Krieg erlebt. Beim Lesen von „Herkunft“ wurde mir mit Beschämung klar, dass auch sehr viele junge Kolleg*innen einen Krieg erlebt haben, denselben Krieg wie Saša Stanišić.

von KATJA GIESELMANN-KLOSE

Nachrichten

Premiere mit den Beatles



Unsere Musik-Therapeutin Frau Katja Gieselmann-Klose hat tolle Ideen. Seit dem 18. Oktober 2021 veranstaltet sie in loser Folge montags (siehe nebenstehende Veranstaltungshinweise) Musik-Stammtische mit wechselnden Themen. Mit den Beatles ging es los: Acht Bewohner*innen aus verschiedenen Pflegebe-

reichen versammelten sich in der Bembel-Stubb um über die Beatles zu reden, die über den Großbild-Fernseher mit von der Partie waren. Stilgerecht gab es Tee und Kekse. Die Erfahrungen waren gemischt, denn die eine Hälfte der Diskussionsteilnehmer ist für die Beatles schon zu alt, die anderen noch zu jung, um die Beatles noch wirkungsvoll erlebt zu haben. Im Musikleben des Berichterstatters kamen die Beatles eigentlich bisher auch nicht vor. Daran hat sich jetzt was geändert und das geplante Programm unter anderem mit Mozart und Maria Callas ist umso vielversprechender.

Neue Wohnküchen für die Junge Pflege



Dank einer großzügigen Spende der Stiftung Wohnraumhilfe in Bonn konnten weitere Barrieren im Hufeland-Haus beseitigt werden: Die Wohnräume im Bereich Junge Pflege auf den Etagen B6, B7 und B8 wurden mit neuen Küchen ausgestattet, die es möglich machen, dass Menschen mit und ohne Rollstuhl gleichermaßen und gemeinsam schnippeln, ko-

chen und backen können. Möglich ist dies durch zwei unterschiedlich hohe Arbeitsebenen. Für Bewohner*innen bedeutet selbst zu kochen ein Stück mehr Autonomie und Lebensqualität. Zur „Einweihung“ gab's zweierlei Lasagne, die gut gelungen sein soll, wie man allenthalben hörte. Wir wünschen weiterhin gutes Gelingen!

Kalender

Veranstaltungshinweise

Offene Adventsmärkte für Bewohner*innen und Angehörige

Rund um das Haus am See und im Rosengarten

- Mittwoch
1. Dezember von 14–18 Uhr
 Donnerstag
2. Dezember von 14–18 Uhr
 Freitag
3. Dezember von 14–18 Uhr
 Samstag
4. Dezember
 um 16:30 Uhr
 Öffnung Türrchen Seckbacher Adventskalender

Gemeinsames Adventsingen in der Cafeteria

Mittwoch
8. Dezember um 15 Uhr
 Leitung: Katja Gieselmann-Klose

Musik-Stammtisch in der Bembel-Stubb

Montag
13. Dezember um 18 Uhr
 Thema: Internationale Weihnachtslieder

Gemeinsamer Jahresabschluss-Gottesdienst in der Cafeteria

Freitag
31. Dezember um 10 Uhr

Musik-Stammtisch in der Bembel-Stubb

Montag
24. Januar um 18 Uhr
 Thema: Mozart – Die Zauberflöte

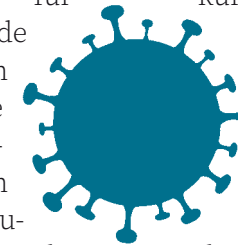
Montag
7. Februar um 18 Uhr
 Thema: Elvis Presley

Montag
21. Februar um 18 Uhr
 Thema: Maria Callas

Nachrichten

80% - viel oder wenig?

Stand Ende Oktober 2021 beträgt die Quote der vollständig Geimpften bei Personal und Bewohnerschaft gleichermaßen 80%. Jeweils 20% haben eine Booster-Impfung erhalten. Die Booster-Impfung der Bewohner*innen erfolgt seit Ende September über die Hausärzte, für Mitarbeiter*innen wurde im Oktober zunächst ein Impftermin über die Betriebsärztin angeboten. Eine Impfquote von über 90% wird im Betreuten Wohnen und im Bereich Junge Pflege erreicht. Hier kann man somit auch von Herdenimmunität sprechen und – bis auf die Maskenpflicht für Mitarbeiter – weitgehend ein normales Leben führen. Auch in anderen Bereichen wird mit der „3G“-Regel wieder viel Gemeinschaft



ermöglicht, allerdings immer mit Einschränkungen und dem Hinweis auf eine erhöhte Gefährdung für nichtgeimpfte Bewohner. Angesichts steigender Infektionszahlen hat die Landesregierung das Intervall für die Testpflicht für Ungeimpfte verkürzt: Ab 8.11. müssen sich Ungeimpfte täglich testen lassen. Vielerorts wird von „Ausbrüchen“ oder „Impfdurchbrüchen“ in Pflegeeinrichtungen berichtet. Allerdings verlaufen die Infektionen bei den Geimpften in der Regel sehr glimpflich. Dennoch geraten die Pläne für Advent und Weihnachten durch steigende Inzidenzen in Gefahr. Wir hoffen sehr, dass die Situation ein unbeschwertes Feiern in unserem „Adventsgarten“ weiterhin ermöglicht.

Neuer Strom in UA 1181

Am Anfang war ... die Umspannanlage UA 1181. Vielleicht nicht vor der Erschaffung der Welt, aber ganz bestimmt vor der Ent-



stehung des Hufeland-Hauses Anfang der 1960er Jahre. Die Umspannanlage auf dem Gelände des Hufeland-Hauses hatte (und hat) die Aufgabe, den von den Netzdiensten Rhein-Main mit 10.000 V angelieferten Strom auf 400 V herunter zu spannen und lieferte vermutlich bereits den Baustrom bei der Erbauung des Hufeland-Hauses. Das Umspannen erfolgte bislang mit drei Transformatoren. Einer mit 400 kVA diente den Netzdiensten zur Versorgung der Seckbacher Haushalte, zwei Trafos à 200 kVA versorgten das Hufeland-Haus. Im Zuge unseres Neubaus drängten die Netzdienste, die Umspannstation zu renovieren,

da die Anlage von Siemens-Schuckert im markant-grünen Hammerschlag-Lack-Design zwar seit 1960 klaglos ihren Dienst versehen hat, aber nicht mehr den heutigen Anforderungen entspricht. Auch das Gebäude benötigte neuen Putz, neue Türen und ein neues Dach. Von der Planung zur Umsetzung vergingen fast drei Jahre. Das Hufeland-Haus kommt inzwischen mit einem einzelnen 630 kVA-Trafo aus, und so auch die Netzdienste. Highlight war sicher das Einbringen der neuen Trafos, von denen einer immerhin zwei Tonnen wiegt. Jetzt müssen sie nur wieder annähernd so lange halten, das wäre dann bis etwa 2080.



Alles richtig gemacht hat Herr Panahian: Seit 20 Jahren beim richtigen Arbeitgeber, die richtigen Kolleg*innen, den richtigen Chef, der dann noch mit einer wahren Backkünstlerin liiert ist. Und so spendierte „Chef“ Novotny seinem Mitarbeiter aus dem internen Transport eine Torte, die nicht nur fantastisch ausgesehen, sondern mindestens genauso gut geschmeckt hat. Wir gratulieren Herrn Panahian und dem ganzen Team!

Vorsicht bei Supergewinnen

Die Versprechungen sind überwältigend. In Zeitschriften, Zeitungen und im Internet werden ständig tollste Gewinnspiele und Preisrätsel angeboten. Auch an Informationsständen wird mit üppigen Gewinnen gelockt um in Kontakt zu kommen. Hinter den tollen Verlockungen geht es immer nur um die persönlichen Daten einer möglichst großen Bevölkerungsgruppe. Verbraucherschützer warnen immer wieder davor, zu viele Daten preis zu geben. Keinesfalls sollten Geburtstage, Telefonnummern und Familienstände verraten werden. Auch angebliche Gewinnbenachrichtigungen flattern in die Briefkästen mit einer Fotokopie einer tatsächlich vom angeblichen Gewinner ausgefüllten Teilnahmekarte. Empfänger solcher Schreiben sollten auf diese nicht reagieren, denn hinter dem versprochenen Geld – oder Sachpreis verbirgt sich unter Umständen eine gewöhnliche Kaffeefahrt. Sofort auflegen, wenn am Telefon ein Gewinn versprochen wird. In der Regel kommt angeblich ein Scheck innerhalb weniger Tage mit der Post für den der angebliche Gewinner allerdings meist eine Gebühr in nicht unerheblicher Höhe beim Zusteller zahlen muss. Solche Briefe immer ungeöffnet an den Absender zurück gehen lassen.

Beratungsbesuche in Gebärdensprache

Der ambulante Dienst bietet einen neuen Service für gehörlose Menschen mit Pflegegrad an. René Tuchtenhagen, selbst gehörlos, beherrscht die Gebärdensprache perfekt. Er führt die von der Krankenkasse geforder-



René Tuchtenhagen

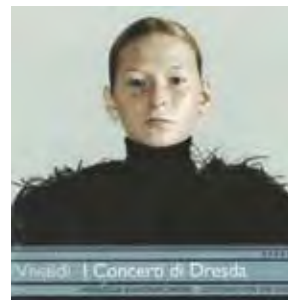
ten regelmäßigen Beratungsbesuche nach §37 Abs.3 SGB XI während der Pandemie kontaktlos durch. Dies geschieht online via Skype und in Gebärdensprache. Die Beratungsgespräche werden dokumentiert und werden der Kasse vorgelegt. Normalerweise werden die Beratungsgespräche vor Ort und persönlich geführt. Wie wir finden ein besonderer Service des ambulanten Pflegedienstes. Bei Bedarf einfach eine E-mail an: APD@hufeland-haus.de.



MdK's Musik-Ecke



Nach Schnitzel mit Broccoli war mir heute nach leichter Kost, nicht nach schwerer Sinfonie. Aufgelegt habe ich I Concerti di Dresda, eine Sammlung mehrerer „Concerti per instrumenti vari“ von Antonio Vivaldi (1678-1741). Es beginnt mit einem Konzert für zwei Oboen, zwei Hörnern, Streicher und B.c. (Basso continuo) RV 577 in g-Moll. Es spielt das Freiburger Barockorchester unter der Leitung von Gottfried von der Goltz. Die Freiburger hatte ich mal in der Berliner Kammerphilharmonie erlebt. Sie spielten alles im Stehen, und tanzten mit der Musik, bei ihnen swingte die Musik. Das war schon sehr beeindruckend und mitreißend.



Das Freiburger Barock-Orchester ist ein auf historisch-informierte Aufführungspraxis spezialisiertes Orchester (salopp gesagt dem Originalklang verhaftet). Es wurde 1987 gegründet. Als Zweites folgt ein Konzert in g-Moll für Solovioline, zwei Flöten, zwei Oboen, Streicher und B.c. (RV576). Als drittes erklingt eine Sinfonia in C-Dur für Streicher und B.c. (RV 192). Die CD klingt aus mit dem Konzert für Solovioline, zwei Hörnern, Streicher und B.c. in F-Dur (RV574). Die CD ist von einer hervorragenden Aufnahmequalität. Was ich besonders schätze: dass man alle Instrumente heraushören kann, als wäre man live im Kammermusiksaal dabei.

Matthias D. Küster lebt im Hufeland-Haus sein Hobby. In seiner Musik-Ecke plaudert er über seine Lieblingsstücke und verrät auch gerne in loser Folge, was ihn gerade an dieser CD und seinen Interpreten so besonders fasziniert.

FOTOS: HR. KÜSTER, HR. STROTHKAMP

„Die Silberhufis“

Im August hat das große Gewinnspiel für die Namensfindung der neuen Band stattgefunden. Wir freuen uns, dass so viele Bewohner*innen, Mitarbeiter*innen und Ange-



hörige teilgenommen haben und bedanken uns sehr für die kreativen Namensvorschläge. Die Bandmitglieder haben den Namen der Band anonym ausgewählt und können gleich drei Gewinner*innen bekannt geben, aus denen sich der neue Name „Die Silberhufis“ zusammensetzt:

Fr. Monika Hoffmann (Angehörige): „**Die Silberrücken**“
Fr. Monika Hahn: „**Die Hufis**“
Fr. Cindy Golden-Böhm: „**The Hufis**“

Wir gratulieren den Gewinnerinnen und wünschen ihnen mit dem kleinen Präsent viel Freude. Die Silberhufis freuen sich auf ihren ersten Auftritt, der im neuen Jahr per Aushang und Info-TV im Foyer bekannt gegeben wird.

Bundestagswahlen unter Corona

Am 26. September 2021 wurden neue Vertreter der Bürger im Bundestag gewählt. Eine riesige logistische Herausforderung, die alle vier Jahre bewältigt werden muss. Auch das Hufeland-Haus hat seinen Beitrag dazu geleistet. Ein Wahllokal wurde im Verwaltungstrakt eingerichtet. Aber auch vor



der Bundestagswahl machte der Corona-Virus nicht halt, so dass ein separater Eingang und auch Ausgang eingerichtet werden musste. Deshalb wurden Hinweisschilder notwendig. Auch am Haupteingang zum Hauptgebäude wurde nebenstehendes gesichtet.

Text und Foto: Jörg Strotkamp

Tipps, wie man sich vor Dieben schützen kann

Herr Janz, unser Schutzmann vor Ort, war zusammen mit Frau Birgit Seitz (Seniorenprävention und Zeugenbelobigung) von der Polizeidirektion Frankfurt Ende August zu einer zweistündigen Informationsveranstaltung in der Cafeteria, um allen interessierten Bewohner*innen Tipps

zu geben, wie sich jedermann/frau vor Diebstahl schützen kann. Im Detail: auf Schmuck verzichten, Geld und Schmuck nicht offen herumliegen lassen, Wertsachen in den Tresor geben. Aufmerksam sein und sich immer sofort an Betreuer*innen wenden, wenn Merkwürdiges passiert.



Schlaukopfs Vokabularium
AUFLÖSUNG

HURENDEM = UMDREHEN, STILGERECHTER = GETISCHLERTER, FLUCHTEST = FLUTSCHTE, ETHNOLOGISCHE = THEOLOGISCHEN, ERSCHOEPFEND = SCHROEPFENDE, ERHEBENDES = BESEHENDER, MERKMALARMEN = SAMMLERMARKEN, VERSCHLEISSEST = VERSCHLIESSEST, BRUETENDES = TRUEBENDES, ZIERDEN = REIZEND, ZEUGENLISTE = UNGEZIELTES, TSCHECHIN = SCHICHTEN, TRAEGER = AERGSTER, TAGESPREISEN = EINGEPASSTER, STRATEGIE = GASTIERTE, STILETTE = TEILTEST, STICHTAGEN = SCHATTIGEN, RETTICHEN = RICHTETEN, PAERCHENS = SCHAERPEN, PEILENS = SPIELEN, OSTERTERMIN = NORMIERTEST, NACHSTEUER = AUSRECHNET, MUSKETIERS = UMKREISEST, TANGIEREND = EINTRAGEND, LEHRARBEIT = HALBIERTER



Wenn Schlafen zur Plage wird

Schnarchen ist eine weit verbreitete Plage, weil statistisch jeder Dritte schnarcht. Hier ein paar Tipps zur Abwehr

Autor: Dieter Schön

Menschen, die im Schlaf Geräusche von sich geben, sind in der Regel wenig geliebte Mitbewohner und häufig wiederkehrend Thema skurriler Erzählungen. Auch ist es peinlich, wenn morgens daran erinnert wird, dass kein Schlafen möglich war, weil der Bett- oder Zimmernachbar laut ist. Kein anderes Laster ist so intensiv Gegenstand ausführlicherer Betrachtungsweisen wie das Schnarchen. Sehr viele wissenschaftliche Studien haben sich ebenfalls sehr gründlich mit Ursache und Wirkung des Schnarchens beschäftigt.

Dabei ist herausgekommen, dass es vor allem das Gaumenzäpfchen ist, das bei jedem Atem-

zug die nervigen Geräusche fabriziert. Herausgefunden haben die Wissenschaftlichen auch, dass zwar mehr Männer in jungen Jahren zum Schnarchen tendieren, allerdings die Frauen im Alter deutlich aufholen. Die typischen Schnarchgeräusche können gleich an mehreren Stellen im oberen Atemweg entstehen. Immer wenn die Luft beim Atmen auf einen Widerstand trifft, führt dies zu einer mehr oder weniger lauten Vibration des weichen Gewebes im Mund- und Rachenraum: Vor allem an den Engstellen des Atemwegs, wie an den Mandeln, dem Zungengrund oder dem Gaumensegel, an dem das Zäpfchen hängt. Wenn der Körper im Schlaf ent-

FOTO: ISTOCKPHOTO (PIKSEL)

zzz

spannt und die Muskeln erschlaffen, wird der Rachenraum grundsätzlich etwas enger. Liegt man dann noch auf dem Rücken, klappt der Unterkiefer nach unten, die Zunge rutscht nach hinten in den Rachen und verengt damit den Atemweg. Auch eine große Zunge oder verdickte Mandeln verkleinern den Rachenraum und können zum Schnarchen führen.

Wenn tatsächlich die Schnarch-Statistik stimmt, die aussagt, dass jeder dritte Mensch schnarcht, dann ist nachvollziehbar, warum der wissenschaftliche und wirtschaftliche Einsatz bei der Entwicklung und Produktion von Methoden und Hilfsmitteln zur Kontrolle der Ruhe in den Schlafzimmern so umfangreich ist.

Noch ein wichtiger Hinweis vorab: In diesem Beitrag geht es nicht um die Schlafapnoe, die dann akut ist, wenn der Atem beim Schnarchen öfters für mehrere Sekunden aussetzt. Wenn das der Fall ist, kann dies zu einem Sauerstoffmangel führen – und das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck und Schlaganfälle erhöhen. Wer stark und unregelmäßig schnarcht, sollte daher unbedingt einen Arzt aufsuchen, um eine gefährliche Schlafapnoe auszuschließen.

Über häufig auslösende Ursachen für das Schnarchen lohnt es sich auch gründlich nachzudenken. Übergewicht ist fast immer allererster Auslöser. Überhaupt die falsche Ernährung. Wer mit vollem Magen schlafen geht, wird schnell zum schnarchenden Ärgernis. Auch Nikotin ist oft beteiligt, weil es die Schleimhäute reizt, sodass diese anschwellen und die Atmung erschweren. Alkohol dagegen entspannt den Rachenmuskel und gibt damit dem Schnarchen freien Lauf. Ähnliches gilt für Schlafmittel

und ungelüftete Schlafräume mit zu wenig Sauerstoff.

Was also tun, wenn der Mitmensch im Schlafzimmer immer wieder geweckt wird und mehr oder weniger genervt handgreiflich wird, indem er oder sie, dem anderen die Nasenlöcher zudrückt oder kräftig in die Rippen boxt?

Aktive Anti-Schnarch-Übungen

Brasilianische Forscher an der Universität Sao Paulo haben ein Training für die Gaumenmuskulatur entwickelt, das das Schnarchen bei den Studienteilnehmern deutlich reduziert haben soll. Sie schnarchten insgesamt weniger und weniger kraftvoll. Diese Übungen sollten möglichst täglich, immer mal zwischendurch, gemacht werden:

1. Die Zungenspitze gegen den Gaumen drücken dort nach hinten ziehen. **20-mal wiederholen.**
2. Mit der Zunge gegen den Gaumen drücken, sodass sie sich da ansaugt, als wollten Sie schnalzen. **20-mal wiederholen.**
3. Den hinteren Teil der Zunge nach unten drücken, während die Spitze die unteren Schneidezähne berührt. **20-mal wiederholen.**
4. Den Rachen mit dem Gaumensegel anheben, ähnlich wie beim Erbrechen. **20-mal wiederholen.**
5. Mit dem Zeigefinger die Wangenmuskulatur nach außen drücken. **10-mal pro Seite.**
6. Beim Essen: Während des Schluckens die Zunge an den Gaumen drücken und die Wangenmuskulatur entspannt lassen.
7. Die Forscher empfehlen zudem, dreimal täglich eine Spülung mit einer Nasendusche zu machen. Das hält die Nebenhöhlen frei und erleichtert das Atmen durch die Nase. Falls dreimal zu viel erscheint, reicht vielleicht eine Spülung vor dem Schlafengehen.

(Quelle: Universidade de Sao Paulo (USP))



7

„Anti-Schnarch-Hilfsmittel“

Wie bereits erwähnt, werden auch zahlreiche Hilfsmittel angeboten, die Schnarchen stoppen sollen. Hier eine unvollständige Übersicht:

1. Anti-Schnarch-Weste

In der Öffentlichkeit hat vor fünf Jahren ein gewisser Marcus Ruoff die größte Aufmerksamkeit erzielt, als er in der Startup-Vermittler-Sendung „Die Höhle der Löwen“ seine Anti-Schnarch-Weste „Nachtwächter“ präsentierte. Der Deal kam zwar nicht zustande, das Produkt erfreut sich dennoch einer steigenden Beliebtheit: Die Weste soll verhindern, dass sich der oder die Schlafende auf den Rücken dreht – denn in dieser Position nimmt der Geräuschpegel bei jedem Menschen extrem zu. Mit dem „Nachtwächter“ bleibt man in der Seitenlage.

2. Nasenspreizer

ein kleiner Silikonclip, der wie ein Hufeisen gebogen ist. An den beiden Enden befinden sich magnetische Kugeln, die in die Nasenlöcher geschoben werden. Sie sollen die Nasenwege erweitern und das Ein- und Ausatmen erleichtern.

3. Nasenpflaster

Es wird einfach nur auf den Nasenrücken geklebt und soll die Naseneingänge ebenfalls weiten, um

die Atmung im Schlaf zu verbessern. Die Spreizwirkung ist zwar deutlich geringer als bei einem Naseneingangsdilatator, dafür ist die Handhabung sehr einfach.

4. Unterkieferschiene

Sie soll die Atmung beim Schlafen verbessern, indem sie den Kiefer nachts leicht nach vorne lagert, sodass die Zunge nicht so weit nach hinten in den Rachen rutscht. Es gibt frei verkäufliche Anti-Schnarchschienen, noch besser ist es jedoch, wenn Sie die Protrusionsschiene oder auch MAD genannt von einem Kieferchirurgen maßanfertigen lassen.

5. Nackenstützkissen

Ein Nackenstützkissen wirkt ähnlich wie die Schlafweste. Es soll den Schläfer in die Seitenlage befördern und ihn daran hindern, sich wieder auf den Rücken zu rollen und lauthals zu schnarchen. Möglich wird das durch seine ergonomische Form und Wölbung, durch die der Kopf und der Nacken ideal gestützt werden.

6. Anti-Schnarchring

Ein kleiner Ring mit großer Wirkung: Dank seiner speziellen Form aktiviert er chinesische Akupressurpunkte, die für einen erholsamen Schlaf sorgen sollen. Der aus Edelstahl gefertigte Ring ist größenverstellbar und kann so jedem Finger individuell angepasst werden. Er wird 30 Minu-

ten vor dem Schlafengehen auf einen der kleinen Finger gesteckt und soll im Anschluss das Schnarchen stoppen.



7. Schnarchgurt

Dieser Gurt setzt Elektrostimulation ein, um positionsbedingtes Schnarchen – insbesondere auf dem Rücken – zu verhindern. Er wird um die Brust und den Rücken gelegt, fixiert und eingeschaltet. Anschließend sollen die beiden Elektroden auf dem Rücken automatisch erkennen, wenn Sie sich auf den Rücken drehen. Um zu verhindern, dass Sie mit dem Schnarchen loslegen, senden die Elektroden einen elektrischen Impuls aus, auf den Sie im Idealfall so reagieren, dass Sie

sich automatisch wieder in die Seitenlage begeben und weiterschlafen.

8. Schnarchstopper

Je nachdem, auf welcher Seite Sie lieber schlafen, wird der Schnarchstopper am entsprechenden Ohr befestigt. Er reagiert auf akustische Schnarchgeräusche als auch Schwingungen, die über den Schädelknochen weitergeleitet werden. Sobald er eines der beiden genannten Signale wahrnimmt, sendet er einen Impuls an Ihr Ohr. Dies kann ein Ton sein oder auch ein Ton plus eine Vibration. Er wird so oft ausgelöst, bis eine Verbesserung eintritt – indem sich die Atemwege öffnen und das Schnarchen nachlässt.



FOTO: ISTOCKPHOTO (WAVEBREAKMEDIA)

KELTERFEST IM HUFELAND-HAUS

Die doppelte Frau Rauscher

Nein, doppelt wurde Frau Rauscher auch diesmal im Hufeland-Haus nicht gesehen. Allerdings war sie in diesem Jahr gleich zweimal hintereinander Gast im Haus.

Bericht: Dieter Schön; Fotos: Cornelia Vasina-Knödler, Matthias Küster und Dieter Schön



Das liegt natürlich an der Corona-Pandemie, denn wegen ihr durfte sie an zwei Tagen hintereinander in der Cafeteria des Hufeland-Hauses aktiv sein. Notwendigerweise deshalb, weil anders als in „normalen“ pandemiefreien Jahren, das Kelterfest diesmal an zwei aufeinander folgenden Tagen veranstaltet wurde. Zur Premiere am ersten Tag waren alle Bewohnerinnen und Bewohner der Wohnbereiche „Im Heimgarten“, „Seckbach“ und „Junge Pflege“ zusammen mit den Tagespflegegästen der „Seckbacher Stube“ eingeladen und am nächsten Tag hatten dann alle

Bewohner*innen der Wohnbereiche „Riederwald“, „Bornheim“ und „Löwengasse“ Gastrecht und auch das „Betreute Wohnen“ war eingeladen.

Die notgedrungene Entscheidung erwies sich im Nachhinein als Glücksgriff, denn so entstand mehr Raum zum Feiern, der dann auch fleißig zum Tanzen genutzt werden konnte und alle Gäste hatten zudem unbehindert freie Sicht auf den Hauptakteur des Spektakels. An der Kelter wieder der schon jahrelang erprobte Keltermeister Holger Rohrbach, nebenbei auch stellvertretender Geschäftsführer des Hauses und Leiter des



Hilfezentrums. Und der ausgewiesene Kelterobstexperte hatte nicht nur wieder zentnerweise Äpfel auf seiner Streuobstwiese geerntet, er trug sie auch mustergültig Sack für Sack geschultert zum Schreddern auf den Balkon vor der Cafeteria. Dort wurde ebenfalls zum ersten Mal das laute Mahlwerk aufgebaut. Zum Leidwesen routinierter Kelterfestgäste, denn die Teilnahme am Säuberungsprozess in der großen Badewanne und das Befüllen des Schredders mit dem gewaschenen Obst, erforderte immer Platzkarten. So groß war jeweils das Gedränge.

Die Verlegung des Schredders hatte allerdings auch Vorteile, denn so kamen diesmal die beiden Alleinunterhalter richtig gut zur Geltung. Die Cheforganisatoren vom Sozialdienst hatten am ersten Tag, wie schon häufiger bei anderen Anlässen, Walter Palm aus Bad Vilbel mit seiner „Tastenband“ engagiert und auch am zweiten Tag mit der Verpflichtung von Frank Locher aus Wiesbaden glückliche Hand bewiesen. Beide Künstler verstanden es wunderbar, auf die jeweilige Stimmung ihrer Zuhörer einzuwirken und einzugehen. Beim „Michel gieth's net gut“ und „Ich hab'





den Vater Rhein in seinem Bett geseh'n" oder „Herzlein. Du musst nicht traurig sein“ wurde kräftig geschunkelt und die Hände gingen in die Höhe, nicht nur, wenn von der Bühne die Aufforderung dazu erklang.

Und das Resultat aus Meister Rohrbachs Kelter floss wieder reichlich und schmeckte, wie immer wieder zu hören war, diesmal besonders lecker. Er hatte dieses Mal Äpfel der Sorte „Rheinische



Schafsnase“ mitgebracht, die, wie er ausführlich erläuterte, als Tafelobst nicht viel hermachen, als Kelterobst aber ganz besondere Geschmacksqualität haben. Und der „Süße“ floss reichlich und auch unsere Küche Aramark lieferte ohne Unterlass zünftig Zwiebelkuchen, Zwiebelschmalz, Brot und Brezeln, damit der Magen nicht knurren musste.

Selbstredend fühlte sich da Frau Rauscher, wie immer im Hufeland-Haus beim Kelterfest, wie zu Hause in ihrer Klappergass. Tatsächlich kann sich niemand mehr erinnern, wann sie zum ersten Mal zum Kelterfest im Hufeland-Haus erschienen ist, weil niemand Buch geführt hat, wann es zum ersten Mal stattgefunden hat. Sie sollte sich aber den Oktober 2022 schon mal vormerken.



Besuche von „hohen Tieren“ entwickeln ja gerne eine eigene Dynamik: Da wird das Haus auf Hochglanz gebracht, ein überdimensionaler Blumenstrauß überreicht und Allen wird vorher eingebläut, was sie sagen dürfen und – vor allem – was nicht. Ganz anders der Besuch von Pfarrer Carsten Tag, immerhin Vorstands-Vorsitzender der Diakonie Hessen mit 450 Mitglieds-einrichtungen, darunter viele Pflege-einrichtungen. Er hatte sich angekündigt im Rahmen einer Sommerreise durch verschiedene diakonische Einrichtungen mit dem Ziel, mit Menschen in den Einrichtungen ins Gespräch zu kommen, offen und auf Augenhöhe.

Schnell fand sich ein bunt zusammengewürfeltes Empfangskomitee von Mitarbeiter*innen aus Pflege, Betreuung und Seelsorge, Geschäftsführung und Vorstand, aber auch von Bewohner*innen des Hauses zusammen. Herr Tag kam pünktlich, in Begleitung seiner Mitarbeiterin Bianka Kurz. Seine Fragen zeigten ein großes Interesse an der täglichen Arbeit in den verschiedenen Arbeitsbereichen, und natürlich wollte er wissen, wie das Haus durch die Corona-Zeit gekommen ist. Eine solche Aufarbeitung der Pandemie hatte bis zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht stattgefunden und so war es auch für die Gesprächsteilnehmer*innen das erste Mal, in so großer Runde über persönliches Erleben als Bewohner*in oder Mitarbeiter*in zu sprechen. Dank der großen Empathie von Herrn

Tag gelang es ihnen dann doch überraschend schnell, offen und auf Augenhöhe über sich zu sprechen. Es zeigte sich, dass neben all den bekannten Erschwernissen, Ängsten und Verzicht auch manch Positives entstanden ist: Eine große

Solidarität untereinander und das Gefühl, sich aufeinander verlassen zu können. Dazu eine große Dankbarkeit, dass das Haus mit nur wenigen Krankheits- und Todesfällen davon gekommen ist. Lob gab es für das Krisenmanagement der Leitung, die sich ihrerseits für das Vertrauen und das Mit-Tun von allen Beteiligten herzlich bedankte.

Bei einem Gang durch das Haus konnte Herr Tag

eine ordentliche Portion „Hufeland-Haus-Atmosphäre“ schnuppern, die ihn sehr positiv beeindruckte. Und natürlich wurden ihm mit Bembelstubb, Therapiepraxis und Tagespflege dann doch noch ein paar der Highlights des Hauses gezeigt. Einen schönen Abschluss gab es im „Sommergarten“, ein After-Work-Angebot des Hufeland-Hauses für Mitarbeiter*innen, an diesem Tag mit frisch zubereitetem Burger.

Herr Tag hat viel mitgenommen, weniger einen konkreten Arbeitsauftrag als vielmehr die Botschaft, dass es richtig und wichtig ist, sich weiterhin für die diakonischen Einrichtungen und alle, die dort leben oder arbeiten, einzusetzen. „Er darf gerne wieder kommen!“ lautete das Fazit eines Teilnehmers. Das finden wir auch.



Alles andere als ein „Pflichtbesuch“

Der Vorstandsvorsitzende der Diakonie Hessen besucht das Hufeland-Haus

Autor: Dieter Schön

Ein Wohlfühl-Haus für Jung und Alt

Mit einem Richtfest ist auf dem Gelände des Hufeland-Hauses ein Modellprojekt für eine Lebensform „Jung und Alt gemeinsam unter einem Dach“ der Öffentlichkeit vorgestellt worden.

Bericht: Simone Diry

Fotos: Simone Diry, Cornelia Vasina-Knödler und Matthias Küster



Für die künftigen Mieter*innen, die Ende 2022 in die neu entstehenden Wohnungen des Hufeland-Hauses einziehen werden, wird das Problem eines zu engen Bades oder von Treppen, die bewältigt werden müssen, gelöst sein. Es entsteht ein Treffpunkt für Jung und Alt, die in guter Nachbarschaft miteinander leben können. 39 barrierefreie Wohnungen unterschiedlicher Größe werden mit einer Kindertagesstätte im Erdgeschoss und einer Tiefgarage mit 18 Stellplätzen zum optimalen Mehrgenerationen-Lebensraum kombiniert.

Dem Neubau musste ein 1969 gebautes ehemaliges Mutter-Kind-Heim weichen. Es war in die Jahre gekommen und wurde zuletzt für Mitarbeiter-Appartements genutzt. Doch nach all den Jahren zeigte sich ein grundsätzlicher Sanierungsbedarf und auch die 2012 um einen Anbau bereits vergrößerte Kindertagesstätte sollte räumlich erweitert und in den Neubau integriert werden. Der Evangelische Verein für Innere Mission entwickelte gemeinsam mit der Geschäftsleitung des Hufeland-Hauses Ideen, die schließlich zu Gesprächen und Planungen mit dem Architekturbüro Drei Eins in Frankfurt führten.



Von der Planungsstudie bis zum Bauantrag waren viele Gespräche mit zahlreichen Akteuren notwendig. 2018 wurde der Bauantrag gestellt und am 20.1.2021 begannen die Abbrucharbeiten des alten Gebäudes. Nach sieben Wochen war es abgerissen, um einem Neubau mit einem Investitionsvolumen von 13 Millionen Euro Platz zu machen.

Als besondere Herausforderung stellte sich dann heraus, den Anbau der Kindertagesstätte, der in den Neubau integriert werden sollte, vor dem Abrutschen zu bewahren. Dazu mussten sogenannte „Unterfangungen“, Wände über vier Ebenen erstellt werden, weil die Baugrube des Neubaus und der Standort der Kita unterschiedliches Niveau hatten. Die beteiligte Baufirma Krieger und Schramm meisterte das mit Bravour. Im Dezember 2020 konnte die Bodenplatte betoniert werden, nun ging es rasant nach oben. Es war für alle spannend zu sehen, wie aus einem gefalteten Stück Papier nun real ein „Haus“ entstand. Im September war der Rohbau fertig und am 25. Oktober konnte Hufeland-Haus-Geschäftsführer Markus Förner beim Richtfest zahlreiche



geladene Gäste und Interessent*innen begrüßen. Markus Förner und Holger Hothum (Vorstand der Inneren Mission Frankfurt) bedankten sich übereinstimmend bei allen involvierten Partnern für die Zusammenarbeit.

Bauleiter Jonathan Heil übernahm die Aufgabe, die bei einem Richtfest eigentlich dem Zimmermann zukommt. Brauchtumsgerecht wünschte er mit einem gereimten Richtspruch (siehe Kasten) und zerschmetterten Trinkglas dem Haus Glück und Segen. Dem schloss sich Pfarrer Barschke mit seinem Segen für das Haus und seine künftigen Bewohner*innen unmittelbar an.

Im Anschluss gab es die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Führung von Mitarbeitern der Firma Krieger und Schramm selbst ein Bild vom großzügigen Schnitt der 1-3-Zimmer-Wohnungen im Neubau in der Wilhelmshöher Straße 34d zu machen. Bei Bratwurst und Bier gab es regen Austausch, während ein herrlicher Herbsttag sich langsam dem Ende zu neigte.

Alle Wohnungen werden barrierefrei sein. Beeindruckend ist die Form des Gebäudes. Sie bietet Dynamik, Offenheit aber auch Geborgenheit. Alle Wohnungen haben einen Balkon zur bergabgewandten Seite. Zum Stadtteil hin können Wintergärten gemeinschaftlich von allen Bewohner*innen genutzt werden. Mit dem Aufzug kommt man von der Tiefgarage bequem zu den eigenen Wohnun-



Enrico Glanz / Krieger + Schramm GmbH & Co. KG/ Arbeitsvorbereitung

gen. Im Erdgeschoss entsteht ein Gemeinschaftsraum mit der Möglichkeit, Familienfeiern oder Hausfeiern abzuhalten. Die Kindertagesstätte ist im Erdgeschoss mit Gruppenräumen, einer Küche und Zugang zu den Außenanlagen integriert und erweitert. Man kann sicher sein, dass ein Schmuckstück entstanden ist, wenn der Innenausbau abgeschlossen ist und das Haus sich mit Leben füllen wird.



Prof. Norbert Berghof
Dreieins Architekten



Jonathan Heil / Krieger + Schramm GmbH & Co. KG / Bauleiter

Zimmermannssegens

dann wird gearbeitet auch ohne Licht.
Errichtet wurde so der Bau,
als dass er dient als große Schau.
Mög Gott nun hier im Hause sein!
Darauf drink ich ein Becher Wein.

Den Bauherrn und die lieben Sei'n
und Alle, die sich hier verein,
die Baugenossen und die Gäste,
begrüße ich zu diesem Feste.
Gott lob, nun ist das Werk getan,
So steht heut still selbst auch der Kran.
Lasst uns heute die Gläser heb'n,
Auf den Bau und auch das Leben.

Haben wir die Kita unterfang,
So fing es nach'm Abriss richtig an.
Schichtenwasser und auch Kohle,
man fand so viel unter Erdsohle.
Stopp 'n konnt uns auch der Winter nicht,

Den Architekten, die zum Bau
den Grundriss ham erdacht genau
Dem Statiker der manches kann
IBB und Herr Wittmann,
Peuster, Glanz und auch Herr Fath,
„hier bleibt einem nichts erspart“
Dem Bauherrn von der I-Mission
der Hothum zahlt uns aller Lohn,
sei heut ein volles Glas geweiht,
zum Glück und Heil zu aller Zeit.

So dann sei Unser noch gedacht,
die hier das Werk zustand gebracht.

Schreiner, Maurer und auch Krieger,
All sind wir keine Überflieger.
Und doch das Haus nun endlich steht,
fehlt nur noch das Weihgebet.
Wohlan, dass uns der Bauherr lobt,
so sei dass Werk genug erprobt.
Bevor ich steig von diesem Haus,
trink ich mein Glas noch vorher aus.

Nun müssen Andre noch vollenden
den Bau, mit kunstgeübten Händen,
das Innere sorgsam schmücken aus,
dann wird's fürwahr ein prächtig Haus.
Wir bitten Gott, der vor Gefahren
mög das Bauwerk hier bewahren.
Wenn nun das Glas in Scherben springt
noch einmal unser Gruß erklingt,
hinaus mit Freude und Gebraus:
Glück und Segen diesem Haus!



Holger Hothum / Innere Mission
Frankfurt / Kaufmännischer Vorstand

Pilgern in Stadt und Land

Im Rahmen des Pilgerprogramms der Inneren Mission „Hier GEHE ich“ haben sich, rechtzeitig vor Ende des Lutherjahres 2021, einige Kolleg*innen auf den Lutherweg 2021 gemacht

Pilgern auf Luthers Spuren Text: Susanne Schelhorn / Foto: Thomas Schneck
Pilgern durch die Stadt Text: Dieter Schön / Fotos: Cornelia Vasina-Knödler

Pilgern auf Luthers Spuren

„Nur wo du zu Fuß warst, bist du wirklich gewesen!“ Diese Erkenntnis hat schon Johann Wolfgang von Goethe gewonnen, als Füße noch das Hauptverkehrsmittel der Menschheit waren. Unter diesem Leitmotiv haben sich am 7. September 2021 sieben Mitarbeiter*innen des Hufeland-Hauses, begleitet von Pfarrer Dr. Jeffrey Myers, Pilgeradministrator der Inneren Mission Frankfurt, nach individueller Anreise am Bahnhof Hungen in der Wetterau getroffen, um gemäß des Pro-

jektes „Lutherweg 1521 – Diakonie unterwegs“ gemeinsam um 10 Uhr nach Lich zu pilgern. Vor dem Abmarsch bekamen alle Teilnehmer*innen eine Trinkflasche und Sticker vom Lutherweg 1521 geschenkt. Dann ging es auf Luthers Spuren los in Richtung Lich. Nach einer Stunde wurde zum ersten Mal gerastet und leckerer Reiseproviant verzehrt. Vorbei an Feldern, Pferden, Kühen ging es dann weiter und wir erreichten den Ortsteil Nonnenroth, wo die Gelegenheit zur Besichtigung eines hessischen Kulturdenkmals, einer im 18. Jahrhundert im spätromanischen Stil erbauten Kirche, genutzt wurde. Dabei hat unser Pilgerführer Thomas Schneck auch Wissenswertes zum Lutherweg 1521 erzählt. Nach einer zweiten Pause geht es über das Kloster Arnsburg weiter in Richtung Lich, wo wir nach 17 Kilometern in 20.000 Schritten, den Zug erreichten, der uns völlig geschafft, aber glücklich wieder zurück nach Frankfurt brachte. Uns bleibt die Erinnerung an einen schönen, sonnigen Tag, der viel Spaß gebracht hat.

Marita Fritz, Frau Schneck, Aleksandra Schwab, Nadine Lehmann, Susanne Schelhorn, Concepcion Alarcon, knieend: Ramona Göttig, Pfarrer Dr. Jeffrey Myers (v.l.n.r.)



Pilgern durch die Stadt

Diese Chance, sich selbst ein Bild davon machen zu können, wie sturmerprobt und ausdauernd die Chefs von Innerer Mission und Hufeland-Haus, angeführt von Holger Hothum (Vorstand Innerer Mission) und Markus Förner (Geschäftsführer Hufeland-Haus) sowie Markus Kneisel (Personalchef Innerer Mission) sind, ließen sich einige Mitarbeiterinnen aus der Verwaltung des Hufeland-Hauses nicht entgehen. Also folgten sie, rechtzeitig vor Abschluss des „Lutherjahres 2021“, dem Aufruf von Pilgeradministrator der Inneren Mission, Dr. Jeffrey Myers, um an einer Pilgertour gemäß dem Motto „Soweit mich meine Füße tragen“ durch Frankfurt zu unternehmen. Tat-



Gemütliches Pilgerfinale im Café Melange: Martina Eisenhuth, Susanne Schelhorn, Dr. Jeffrey Myers, Holger Hothum, Markus Kneisel, Markus Förner, Ramona Göttig, Anja Dreier in der Regeneration (v.l.n.r.)

sächlich begleiteten am 21. Oktober mit Cornelia Vasina-Knödler, Ramona Göttig, Susanne Schelhorn, Anja Dreier und Martina Eisenhuth ausgewählte Frauen-Power die Chefs und man traf sich mit Pfarrer Dr. Jeffrey Myers um 13:30 Uhr am Hauptfriedhof Frankfurt, wo der Tross feststellen musste, dass dieser, wie alle Friedhöfe an diesem Tag, wegen einer Sturmwarnung geschlossen ist. Spontan änderte Pilgerführer Dr. Myers die Route, die jetzt am Nellinistift und Kinderhaus vorbei zum Holzhauspark und weiter zur Peterskirche



Pause vor der enddrucksvollen Peterskirche

führte. Trotz Sturmwarnung war das Wetter den Pilgernden hold und sie nahmen tolle Eindrücke mit von für Frankfurter eigentlich bekannten Orten, wie der Peterskirche, dem Brunnen im Holzhauspark oder vom Wasserschlösschen. Zustimmung fand spontan auch die Möglichkeit für einige „Hufelaner“, bei dieser Pilgertour durch Frankfurt auch mal einen ersten Blick in die Partnereinrichtungen Nellinistift und das Kinderhaus zu werfen. Aus den geplanten eineinhalb Stunden wurden so fast drei Stunden und alle hielten bis in die Neue Altstadt durch, wo Vorstand Holger Hothum zum schönen Abschluss bei Kaffee und Kuchen ins Café Melange lud. Das Motto zur IM-Pilgeridee „Soweit mich meine Füße tragen“ kann verführerisch sein, vor allem auch deshalb, weil Pilgern in angenehmer Gesellschaft sogar Flügel verleihen kann.



Raus aus dem Corona-Modus – rein ins Ehrenamt!

Ein Aufruf. Längst überfällig.

von Markus Förner

Wir haben da mal ein paar (nicht immer ganz ernst gemeinte) Fragen an Sie:

- Haben Sie schon „eckige Augen“ von zu vielen Videokonferenzen?
- Halten Sie „Home Office“ noch für eine Arbeitsform oder schon für eine medizinische Diagnose?
- Würden Sie gerne mal wieder echte Menschen treffen?
- Möchten Sie etwas tun, was Sie schon lange nicht mehr getan haben oder was Sie gut können?
- Möchten Sie mal wieder Zufriedenheit empfinden, wenn Sie etwas getan haben, was bleibt und von Wert ist?
- Fällt es Ihnen schwer, aus der corona-bedingten Selbst-Isolation wieder herauszukommen?
- Fühlen Sie sich mit Home Office oder Kurzarbeit von Anderen „abgehängt“?

Wenn Sie auch nur eine Frage mit „ja“ beantworten, dann sind Sie definitiv reif für ein Ehrenamt.

Sie wünschen – Sie spielen!

Ehrenamt, das ist beileibe nicht nur etwas für Rentner. Das ist „ich habe eine Idee und setze sie endlich mal um!“ Das ist nicht nur Vorlesen und Spaziergehen (obwohl ...!), das ist „ich kann viel mehr, als mein Beruf von mir verlangt!“. Wir sind bereit für Neues und sind gespannt auf das, was Sie uns vorschlagen. Bei uns finden Sie für fast alle Ideen die passende Spielwiese. Das glauben Sie nicht? Testen Sie uns aus!

Wie wär's mit Kneipenwirt? Fotografieren? Hochbeete bauen/betreuen? An einer Gartengruppe teilnehmen? Ausflugsbegleiter? Musikerin? Besuch bei der Eintracht Frankfurt begleiten? Rikschafahrten? Ist vielleicht Sport oder Bewegung „Ihr Ding“? Oder lieber mit Anderen zusammen unsere vielen Feste und Veranstaltungen zu unterstützen?

Ehrenamt ist kein Arbeitsverhältnis. Auch unregelmäßiges oder zeitlich befristetes Engagement wird gerne gesehen!

Was Sie für Ihren Einsatz bekommen

Kurz gesagt: Alles außer Geld! Sie werden vom ersten Tag an betreut von unserer Ehrenamtskoordinatorin. In einem Klärungsgespräch tauschen wir gegenseitige Erwartungen mit Ihnen aus. Sie erhalten alle nötigen Informationen, werden – je nach Tätigkeit – auf mögliche Fallstricke vorbereitet und werden anderen Mitarbeiter*innen/anderen Ehrenamtlichen

vorgestellt. Sie sind jederzeit gut versichert und können gerne an Fortbildungen und Austauschkreisen teilnehmen. Wenn's brenzlig wird, sind Sie nie allein! Wenn Ihre Tätigkeit Sie mit unseren Bewohner*innen in Kontakt bringt, lernen Sie interessante Menschen mit Geschichte kennen. Und egal, was Sie tun: Sie lernen viel über sich selbst. Versprochen.

FOTO: iSTOCKPHOTO (SOLSTOCK)

Mit Bauwerken der 1960er verbinden nur wenige Menschen eine besonders lebensbejahende Architektur. Wie sollen sie auch, wenn doch Stahlbeton innen und Waschbeton außen sowie klare, um nicht zu sagen eintönige Rechtecke Materialauswahl und Formgebung bestimmten. Der Zweck heiligte die Mittel, wo doch Wohnraum so knapp und die Kassen so leer waren. Und dann natürlich die Flachdächer! Wahre Bitumenwüsten, auf denen sich im Sommer die Hitze so staut, dass die Entstehung von Fata Morganas nicht weiter verwunderlich wäre. Das Hufeland-

Haus hat auch so einige dieser Werke. Oder besser gesagt, hatte. Denn seit über 10 Jahren werden die Dachflächen bei der Sanierung begrünt. Gut 3.200 m² sind es zur Zeit, ein knappes Drittel ist schon geschafft, weitere werden folgen. Dachbegrünung birgt viele Vorteile: Die Beschichtung mit

Granulat sorgt für ein ausgeglicheneres Klima auf der empfindlichen Dachhaut, so dass diese länger verspricht, das abzuhalten, wofür sie da ist: den Regen. Den saugt sie auf wie ein Schwamm. Selbst bei Starkregen dauert es eine ganze Weile, bis Wasser abläuft. Damit schafft eine Dachbegrünung ein Mikroklima. Nach einem Niederschlag wirkt die Verdunstungskälte wie ein Kühlschrank

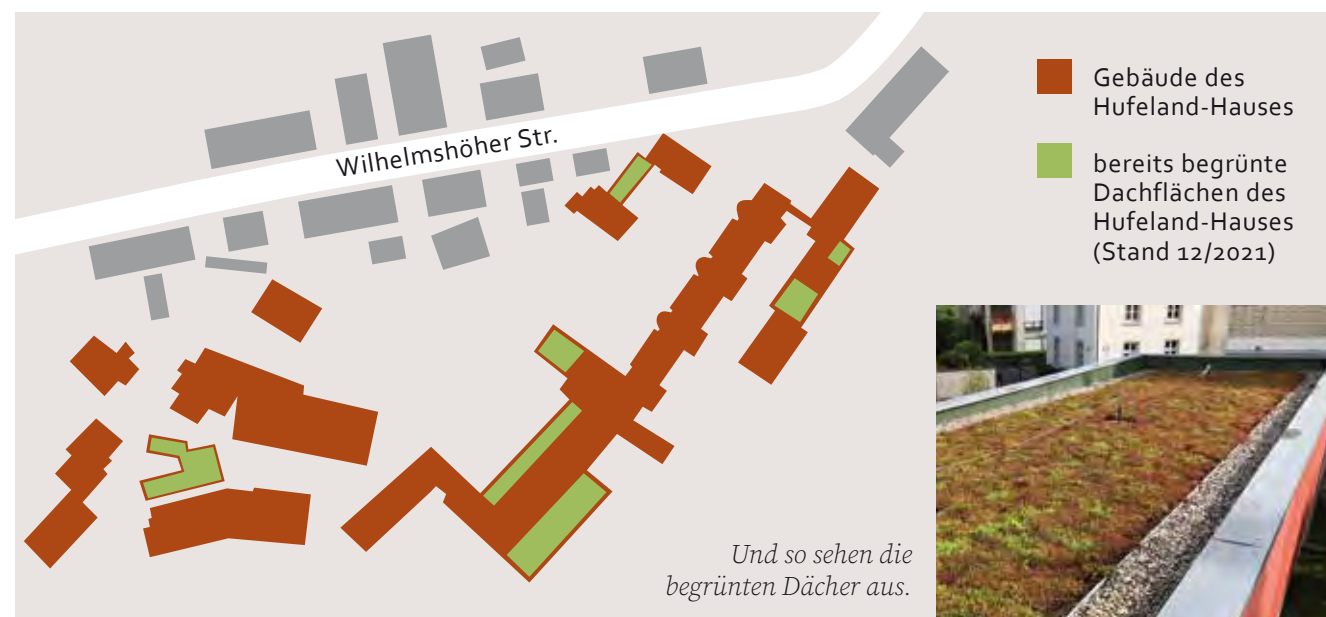
für die Räume unter dem Dach, aber auch die, deren Fenster zur begrünten Dachfläche ausgerichtet sind. Und schön aussehen tut es allemal. Während in Frankreich schon seit 2015 jede neue Dach-

fläche begrünt sein muss, ist es in Deutschland nur eine Empfehlung. Immerhin beteiligt sich die Stadt Frankfurt an Projekten. Zuletzt wurde die Dachbegrünung unserer Trafostation mit fast 6.000 € bezuschusst. Und für den Neubau ist eine Begrünung natürlich bereits vorgesehen.

Alles Gute sieht man von oben

Begrünte Dächer sind optisch natürlich für Flugpassagiere bei der Landung reizvoll. Ökologisch und zur Erhaltung der Bausubstanz aber sind sie unverzichtbar.

Text und Foto: Markus Förner



UNSER „SCHUTZMANN VOR ORT“ RÄT

„FAKE NEWS“

Sogenannte „Fake News“ sind kurz gesagt falsche Informationen. Sie treten inzwischen regelmäßig auf und werden meist in Chats oder Internetforen verbreitet. Auch die Notlage der Betroffenen z.B. in der Flutkatastrophe wird aktuell durch Fake News missbraucht. Die Polizei gibt Tipps, wie Sie fragwürdige Nachrichten überprüfen können.

Quelle: Polizeipräsidium Frankfurt am Main E4, Seniorenprävention

Herr Janz gibt Infos aus den Mitteilungen des Programms Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (Pro PK)

FAKE NEWS ÜBER DAS INTERNET

Die Verunsicherung vieler Menschen angesichts der Corona-Pandemie führt vermehrt zu Gerüchten und auch zu gezielten Falschmeldungen. Besonders in sozialen Netzwerken und bei Messenger-Diensten verbreiten sich derzeit Fake News. Im Alltag werden diese Nachrichten häufig schnell weitergeleitet und geteilt, ohne dass ihr Wahrheitsgehalt überprüft wird. Nachfolgend wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie dies machen können:

1. Quelle prüfen!

Bei Webseiten sollte der Blick immer zuerst ins Impressum führen. Wenn kein Impressum angegeben wird, handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um keine seriöse Seite. Zur Einordnung des Inhalts lässt sich am Impressum auch erkennen, inwieweit der Inhalt beeinflusst ist. Steht eine Partei dahinter, hat der Herausgeber Kompetenzen um qualitative Aussagen zu treffen? Ist es eine seriöse Institution? Per Suchmaschine lassen sich schnell weitere Informationen über den Herausgeber der Seite herausfinden. Liegt

die Adresse, die im Impressum angegeben wird, im Ausland, sollte man der Seite nicht trauen. Entscheiden Sie erst nach der Überprüfung, ob Sie der Quelle trauen.

2. Fakten prüfen. Ist die Aussage wahr?

Oftmals sind Fake News daran zu erkennen, dass Informationen sehr verkürzt dargestellt werden. Zum Beispiel werden nur Überschriften geteilt und wichtige Zusammenhänge werden ausgelassen. Auch wenn Informationen aus wenig Inhalt und viel Meinung bestehen, sollte man am Wahrheitsgehalt zweifeln. Versuchen Sie, den Originaltext ausfindig zu machen. Lesen Sie nicht nur kurze Ausschnitte und Zitate, sondern den kompletten Text im Gesamtzusammenhang.

3. Bilder überprüfen. Bilder können lügen!

Fragen Sie sich: Sind die Fotos echt? Stimmt der Zusammenhang zwischen Foto und Text? Um das zu prüfen, kann die Rückwärts-Bildersuche ge-

nutzt werden. So machen Sie Originalfotos ausfindig und können mögliche Fake News entlarven.

Die umgekehrte Bildersuche funktioniert folgendermaßen:

- ➔ Öffnen Sie auf Ihrem Computer einen Webbrowser.
- ➔ Gehen Sie zu Google Bilder.
- ➔ Klicken Sie auf Bildersuche – Suche anhand von Bildern.
- ➔ Klicken Sie auf Bild hochladen und dann – Datei auswählen oder durchsuchen.
- ➔ Wählen Sie auf Ihrem Computer ein Bild aus. Klicken Sie auf Öffnen oder Auswählen.

Sie können auch nach einer URL (Internet-adresse) suchen.

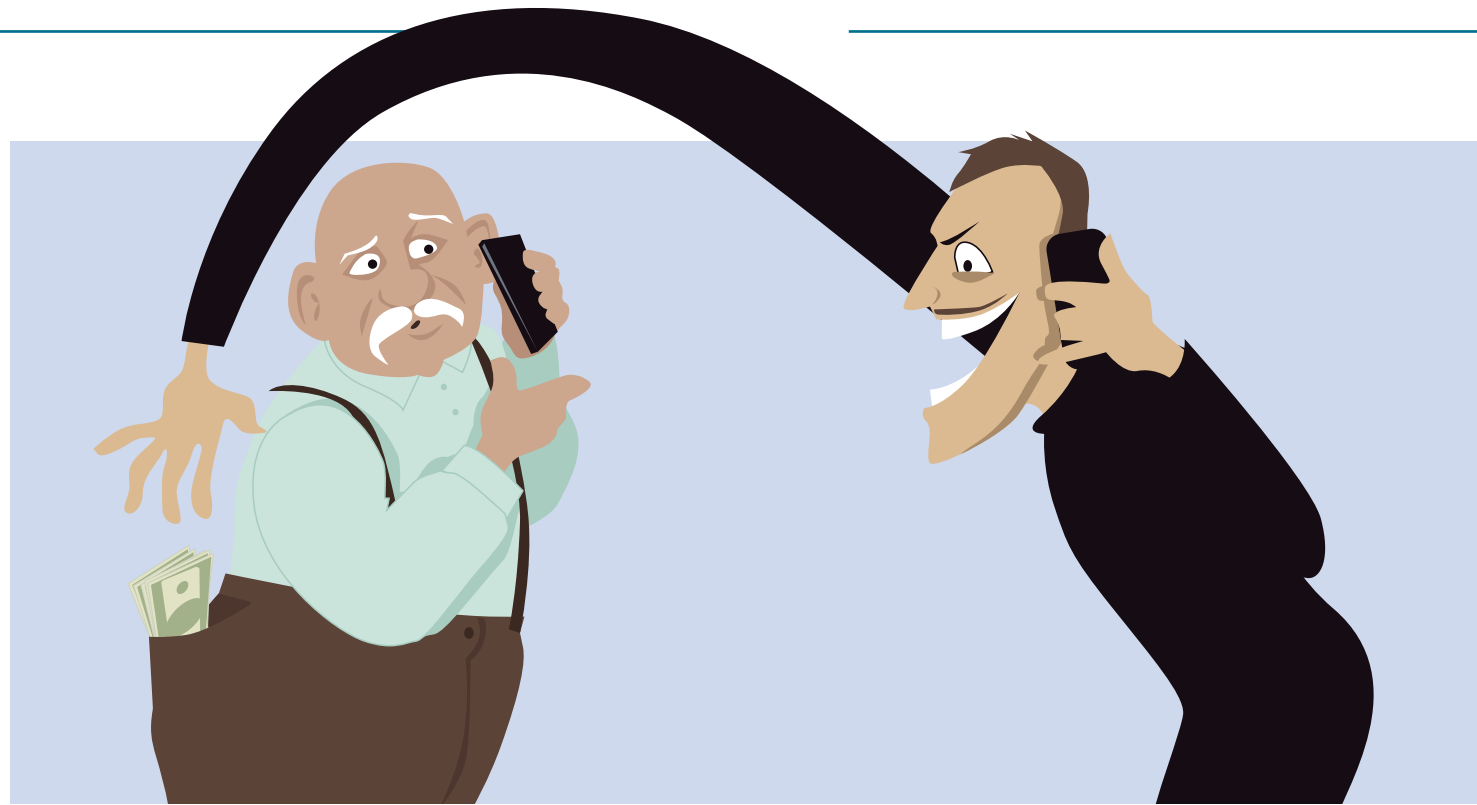
Mit einem Bild von einer Website suchen:

- ➔ Öffnen Sie auf Ihrem Computer den Chrome-Browser.
- ➔ Gehen Sie zu der Website mit dem Bild, das Sie verwenden möchten.
- ➔ Klicken Sie mit der rechten Maustaste auf das Bild.
- ➔ Klicken Sie auf „In Google nach dem Bild suchen“.
- ➔ Die Ergebnisse werden in einem neuen Tab angezeigt.

4. Sind die Informationen aktuell?

Prüfen Sie, aus welcher Zeit die Informationen stammen, die Ihnen vorliegen. Nutzen Sie eine Suchmaschine und suchen Sie unter „News“ nach den Nachrichten, die Sie überprüfen möchten. Sie können so nachschauen, ob die Aussagen überhaupt aktuell sind und ob die Nachrichten eventuell schon zu einem früheren Zeitpunkt im Umlauf waren. Das wäre dann ein Hinweis darauf, dass die Aussage nicht seriös ist. Oft werden bei Fake News nämlich alte Informationen verbreitet und später nur abgeändert.

Fragen Sie sich auch bei Nachrichten, die Sie per Messenger oder in Social Media erhalten, woher diese Informationen stammen. Wer hat die



Nachricht geschickt? Gibt es eine Quelle? Seriöse Quellen sind in der aktuellen Corona-Krise Forscher und etablierte Medien. Anonyme Quellen und angebliche Bekannte sind keine seriösen Quellen!

5. Keine Weiterleitung von Falschmeldungen!

Genau wie bei den Maßnahmen gegen das Coronavirus oder zum Hochwassergebiet etc. muss auch bei der Eindämmung von Fake News jede und jeder durch verantwortungsbewusstes und besonnenes Handeln helfen, die Krisen nicht zu verschlimmern. Teilen Sie keine Nachricht von der Sie nicht genau wissen, dass die Informationen aktuell sind und aus seriösen Quellen stammen. Versuchen Sie immer erst den Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Sind Sie sich unsicher, senden Sie die Informationen nicht weiter. Machen Sie eventuell sogar den Absender darauf aufmerksam, dass Sie die Richtigkeit der Informationen anzweifeln.

FOTOS: ISTOCKPHOTO/ALEUTIE

Infos hierzu
sind unter dem Link
<https://www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/aktuelles/detailansicht/fake-news-pruefen-sie-quellenangaben/>

SPENDENBETRÜGEREIEN

So reagieren Sie richtig!

Ein Heimbewohner in Frankfurt am Main erhielt einen Anruf von einer unbekannten weiblichen Person auf einem Anrufbeantworter. Mit folgenden Worten teilte ihm die Frau mit: „Ich habe eine Bitte an Sie. Es gibt hier im Haus eine Person, die dringend einen Rollstuhl benötigt und diesen nicht bezahlen kann. Wir sammeln für ihn. Sie brauchen uns nur 50,- € dazu geben. Um das Geld abzuholen, wird in der nächsten Zeit bei Ihnen ein Herr K... vorbeikommen.“

Der Heimbewohner nahm dies glücklicherweise als Trickbetrug wahr und verständigte sofort das Personal über diesen Vorfall, damit auch andere Bewohner rechtzeitig vor solchen dubiosen Anrufen gewarnt werden konnten.

Darüber hinaus gibt es auch weitere Maschen von Spendenbetrügern.

Aufgrund der Nachrichten aus Afghanistan, den weltweiten Hungergebieten und den aktuellen Unwetterkatastrophen in mehreren Bundesländern wollen viele Menschen den Betroffenen helfen. Für die meisten Unwettergebiete wurden bereits viele Sachen gespendet. Nun wird überall

auch finanzielle Hilfe benötigt. Herr Janz erklärt, worauf es bei Geldspenden ankommt.

Seriöse Spendenorganisationen erkennen

Das Geld, welches gespendet wird, soll da ankommen, wo es gebraucht wird und nicht in den Händen von Betrügern landen, die sich an der Not anderer bereichern wollen. Das Deutsche Zentralinstitut für Soziale Fragen (DZI) hilft dabei, seriöse Organisationen leichter zu erkennen. In einer Liste finden Interessierte Warnungen vor Organisationen und Vereinen, die sich als nicht vertrauenswürdig herausgestellt haben. Wer noch unschlüssig ist, kann sich bei der angebotenen Spendenberatung nach einem passenden Projekt erkundigen. Zudem lassen sich gute Institutionen und Hilfeeinrichtungen auch bequem in einer Datenbank recherchieren (<https://www.dzi.de/>)

Die grundsätzlichen Tipps der Polizei zum Schutz vor Betrug sollten jedoch bei jeder Spende bedacht werden.

TIPPS DER POLIZEI VOR SPENDENBETRUG

1. Beim Spenden gilt auch, was in vielen Lebensbereichen richtig ist: Übergeben Sie Geld nie an unbekannte Personen. Setzen Sie beim Spenden auf Einrichtungen und Organisationen, die Sie persönlich kennen.
2. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen – weder beim Spenden noch in anderen Situationen. Sie müssen forsches oder gar bedrohliches Verhalten, z.B. durch Spendensammler nicht tolerieren. Informieren Sie bei aggressivem Vorgehen die Polizei unter Tel. 110 und/oder das Heimpersonal.
3. Besonders emotionale Appelle und angstmachende Botschaften seitens der Spendeneintreiber sollten jeden misstrauisch machen. Solches Verhalten ist typisch für unseriöse Organisationen.



Sommerfest-Stafettenlauf wird gefeiert

Corona fielen auch Mitarbeiter*innen-Feste zum Opfer. Das Ersatzangebot als Sommerfest in acht Etappen wurde ein Erfolg

Bericht: Susanne Dorsch – Fotos: Cornelia Vasina-Knödler

Besonders das gesellschaftliche Miteinander leidet schwer unter Corona. Weihnachtsfeiern und Sommerfeste mussten abgesagt werden. Auch für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbstverständlich. Aber unsere Geschäftsleitung ist erfindungsreich und hat unseren Garten witterungsunabhängig gemacht und das Bewohner-Sommerfest, für das, wie immer, der Garten festlich geschmückt wurde, sozusagen erweitert zum Mitarbeiter-Sommerfest. Einladungen und Plakate wurden gedruckt und man konnte sich aus einem Angebot von jeweils zwei Partien an vier Tagen zu einem individuellen Sommerfest mit seinen Lieb-



lings-Kolleg*innen verabreden. Natürlich wollen immer alle mit möglichst vielen Kolleg*innen zusammen feiern, aber die meisten zeigten Verständnis dafür, dass das zur Zeit nicht geht. Der Zwang zur Entscheidung führte so nebenbei auch noch zur Steigerung der Kommunikation der Kollegenschaft untereinander: „Hast du dich schon angemeldet? Wann möchtest Du...? Wollen wir zusammen ...?“

Auch unsere Küche Aramark hat sich mit seinem Angebot im Imbisswagen „sommerlich“ arrangiert. Man konnte wählen aus Vorspeisen in kleinen Gläsern, je nach Tagesangebot Burger mit Pommes oder Gegrilltes, leckeres Eis in der Waffeltüte (von

dem gerne auch eine zweite oder dritte Portion nachgefordert wurde) und eine entsprechende Auswahl an sommerlichen Getränken krönten den Ersatz-Event.

Wunderbar! Mal wieder Kolleg*innen treffen, die man oft monatelang im Haus nicht treffen konnte und wo auch nie die Zeit vorhanden ist für ein längeres Gespräch. Zusammen lachen und klönen tut immer gut! Resultat: So ein Fest wollen wir jetzt jedes Jahr und nach Corona möglichst wieder mit allen zusammen!

Ein Mitarbeiter-Weihnachtsfest am 10. Dezember im Garten wird auch gefeiert





Intuition, eine Freude fürs Leben

Manfred Noack ist künstlerischer Farben- und Formen-Motivator im Hufeland-Haus. Seit Jahren verführt er interessierte Bewohner*innen zu künstlerischen Exkursionen in sein persönliches Talentreich

Intuition ist eine Lebensenergie, die aus sich selbst heraus entsteht und die Freude ins Leben bringen kann. Sie ist tiefer in uns, oft scheint sie auch verborgen zu sein. Sie wirkt aber immer mit und kann manchmal das Entscheidende sein, wenn wir es zulassen. Man sagt zu dieser inneren Kraft auch Bauchgefühl. Egal wie es uns geht, sie ist immer da. Manchmal muss man vielleicht nach ihr suchen und braucht Hilfe dabei, aber sie gehört zu uns. In jeder Lebenslage kann sie uns etwas geben und wir können ihre Wirkung spüren.

Wenn man vielleicht am Morgen die Augen öffnet, dann denkt man, was kann die Welt einem schon neues bieten. Wenn man aber in sich hineinschaut sind dort Gefühle und Gedanken, die uns etwas anderes sagen wollen. Die-

ser Tag ist nicht wie jeder andere, er ist einzigartig wie wir selbst. Mit diesem Bewusstsein entsteht eine neue Sicht auf die Dinge und der Tag wird sich in unserem Erleben verändern. Wir können Dinge sehen, denen wir sonst keine Beachtung schenken würden. Wir können etwas verändern, wo wir dachten, es muss so bleiben. Wir können den Tag gestalten, schöpferisch gestalten.

Punkt

Es hat mit einem Punkt begonnen.
Bewegte sich weiter in eine Richtung.
Findet sich wieder in einer Fläche.
Bekommt die Verbindung mit anderen Punkten.
Es entsteht was unverhofft schien.
Bleibt nun wie es ist.
Ein Bild.

Dazu muss man keine große Kunst machen, sondern nur sehen und etwas tun. Nehmen wir ein weißes Blatt Papier und legen es vor uns hin. Es ist nur weiß und man weiß vielleicht damit nichts anzufangen. Ja wenn etwas darauf zu sehen sein würde, dann weiß man etwas damit anzufangen. Aber damit übersieht man, dass man selbst der Gestalter ist. Dass man selbst der Gestalter seines Lebens ist. Nimmt man aber einen Stift und macht nur einen Punkt auf das Blatt, hat sich schon etwas verändert und der Punkt will mehr. Aus dem Punkt wird ein Strich, aus dem Strich eine Form und aus der Form kann es alles werden, alles was man will. Keiner muss fragen, was es werden soll, es soll nur wachsen und sich entwickeln. Der Punkt scheint dann gesprengt zu sein und sprüht auch die Farben aus, die man sehen will. Nun ist es eine Schöpfung, die man selbst erschaffen hat. Ob es Kunst ist spielt keine Rolle, denn auch Kunst ist eine Schöpfung. Kunst wird nur definiert.

Das Gleiche passiert, wenn man auf dem Blatt einen Buchstaben schreibt. Er steht da und ruft nach mehr. Es kann ein Wort, ein Satz oder eine Geschichte werden. Vielleicht die Geschichte die in dem Menschen steckt und heraus will, es hat ihr nur das leere Blatt Papier gefehlt. So kommt ein Buchstabe zu dem anderen und ein Wort zu dem anderen. Es drückt sich aus, ohne dass man es ein schriftstellerisches Werk nennen muss. Es ist wieder die Schöpfung des eigenen Lebens.

Das macht die Intuition, wenn man auf sie achtet. Sie will sich ausdrücken, ohne Erwartungen. Sie will die Freude geben, nach der man sucht. Aber in dem Fall findet man sie, ohne direkt danach gesucht zu haben. Vielleicht ist das die eigentliche Kunst, die jeder in sich hat.

Regen und Tränen

*Umweht vom Wind saß ein weinendes Kind,
in einem Nieselregen, es fühlte sich verlegen.
Die Ferne hatte es nun eingeholt, es fühlte sich,
sitzend wie in einem schwankenden Boot.*

*Es wollte schon gehen, um etwas Neues zu sehen.
Begonnen hatte es, und es sollte wieder vergehen.
Es fühlte die Tropfen auf der Haut, das Kind,
und suchte nach dem Lachen, im heulenden Wind.*

*Der Wind hat auch Ohren und erhörte ihr Begehren,
er verscheuchte den Regen und die kullernden Tränen.
Die Sonne kam hervor und fing nun an zu scheinen,
denn sie wollte auch vertreiben das traurige Weinen.*

*Wenn Regen und Tränen sich mit der Sonne vereinen,
entsteht im Wind das Lachen von einem Kind.*



FOTOS: PRIVAT

Cindy Golden-Böhm

ist eine erstaunliche Frau

Tatsächlich entspricht die Lebensgeschichte der 62-jährigen Bewohnerin im Hufeland-Haus nicht den gängigen Vorbildern. Geboren in Virginia (USA) befindet sie sich bereits als drei Monate altes Baby in Frankfurt, weil ihre Mutter zu viel Heimweh nach Deutschland hat und ganz schnell mit ihr und einer zweiten, eineinhalb Jahre älteren Tochter, zurück in ihre Heimat will. Ihre Schulzeit absolviert sie in Bockenheim und Bornheim und beginnt eine Lehre als Maskenbildnerin. Das wäre tatsächlich der Traumberuf dieser tatkräftigen, lebenslustigen und agilen jungen Frau geworden, wenn nicht eine Schwangerschaft ihre Ziele verändert hätte.

Sie ist erst 16 Jahre alt, als sie mit dem 18-jährigen Vater des Kindes zum Standesamt geht und dabei feststellen muss, dass sie zur Eheschließung neben der Einwilligung der Mutter auch noch die deutsche Staatsbürgerschaft braucht. Es folgt eine Odyssee durch die deutsch-amerikanische Bürokratie, weil ihre Geburtsurkunde aus dem US-Staat Virginia, ein attraktives grafisches Kunstwerk, das jeden Bilderrahmen schmücken kann, beglaubigt in die deutsche Sprache übersetzt werden muss. Wenn sie sich heute an ihre erste Hochzeit erinnert, lacht sie: „Mein Gott, war das goldig. Ich 16, mein Mann 18!“. Sie heiratet noch zweimal, schenkt fünf Kindern das Leben und freut sich über ihre dabei entstandene große Familie. Sie

hat zwar keinen Beruf erlernt, hat aber ihr Leben lang hart gearbeitet, und gut verdient. So resolut sie sich Respekt verschafft, über ihre privaten Verhältnisse spricht sie nicht. Das ging niemand was an. Bemerkenswert aber ist, was man erfährt, wenn man ihr zuhört. Sie hat sich vor keiner Arbeit gedrückt. Im Höchster Gasthaus „Zum Laubfrosch“ lange als Kellnerin gearbeitet, ehe sie später das Lokal übernimmt. Sie organisiert Dart-, Skat- und andere Turniere, bis 2002 mit dem Euro auch ihr die Gäste wegbleiben. Sie wechselt in die Kfz-Branche, organisiert Ersatzteile für eine Autowerkstatt und fährt Autos zur Hauptuntersuchung. Ihre Planungen für den 60. Geburtstag schon im Hinterkopf, setzt sie sich neue Ziele, will kürzer treten, ihr Leben mehr genießen.

Aber sie ignoriert einen Nierenstein, der nicht weichen will. Ihre Tochter findet sie bewusstlos und alarmiert den Rettungsdienst. Als sie aus dem Koma erwacht, hat sie keine Unterschenkel und Unterarme mehr. Die Ärzte mussten ihr die Entscheidung „Sterben oder Amputation“ abnehmen, ohne sie fragen zu können.

Inzwischen hat die resolute Frau mit Humor und lauter Stimme längst das Kommando in der „Raiffeisenstraße“, wie die hauseigene Bezeichnung der Station mit ihrem Wohnbereich lautet, übernommen: „Ich kann zwar mit meinen Prothesen so gut wie gar nichts selbst erledigen, aber dass ich zu meinem Recht komme, dafür Sorge ich schon selbst!“ Das hat sich bereits bis zur Hausleitung herumgesprochen.



FOTOS: DIETER SCHÖN/KATRIN HOFFMANN

Lukas Zielinski

ist aktiver Humanist

Wenn der junge Mann aus Warstein im Sauerland an seinem Schreibtisch im neunten Stock sitzt, hat er freie Sicht übers ganze Maintal bis fast nach Offenbach, aber für die schöne Aussicht hat er selten Zeit, denn der Platz ist sehr arbeitsintensiv. Der erst 24 Jahre alte staatlich anerkannte Sozialarbeiter wird kommissarischer Leiter des Sozialdienstes im Hufeland-Haus. Mit der Arbeit im Sozialdienst hat sich für ihn, überspitzt formuliert, sogar in etwa ein Jugendtraum erfüllt, weil die Freude für die Arbeit am und für den Menschen ihm sozusagen bereits in die Wiege gelegt wurde. Denn seine Eltern, gläubige Christen, waren beide in der Krankenpflege tätig. Er bekommt den Namen des Evangelisten Lukas, des Autors der Weihnachtsgeschichte. Früh erfährt er durch seine Eltern auch, wie wichtig die Sorge um den Nächsten und die Pflege der Gemeinschaft ist. In seiner heimatlichen Kirchengemeinde arbeitet er als junger Mensch schon früh engagiert mit, wird Messdiener und ist heute noch als Messdienstleiter in dieser Gemeinde tätig, obwohl er schon seit mehr als vier Jahren nicht mehr dort, sondern im Taunus lebt.

Er beschließt sein Abitur erfolgreich am renommierten Europa-Gymnasium in Warstein und entscheidet sich für ein Studium Soziale Arbeit an der Universität für angewandte Wissenschaften in Frankfurt, das er mit dem Bachelor beendet. Tatsächlich stehen zwar noch ein paar Prüfungen aus, aber da sieht er keine unüberwindlichen Hindernisse auf sich zukommen. Seinem Naturell entsprechend ist er immer wieder auf der Suche nach Herausforderungen. In den Semesterferien hat er sich immer wieder Stellen gesucht, auch in

Supermärkten, die ihm in der Praxis Kenntnisse auch im Umgang mit Menschen verschafft haben, die er an seinem ersten verantwortlichen Arbeitsplatz gezielt einsetzen will. Was man auch im Hufeland-Haus in seiner kurzen Amtszeit bereits gemerkt hat. Wie schon in seiner aktiven Zeit in seiner Geburtsstadt, in der Aktion „Junge Kirche Belecke“, in der moderne Gottesdienste für Jung und Alt sich steigendem Zuspruch erfreuen, weil die musikalische Begleitung des Gottesdienstes von jungen Musikern, wie Lukas Zielinski – der wann immer es möglich ist, auch heute noch mit seiner Gitarre einsteigt –, auch in der Kirche für neues Leben gesorgt hat, ist er auch sofort im Hufeland-Haus mit seinem Instrument eingestiegen, als die Hausband „Die Silberhufis“ gegründet wurde. Solche Gruppenerlebnisse sind ihm besonders wichtig, weil Kameradschaft und Freundschaft ihm sehr viel bedeuten. Inzwischen pflegt er zwei Freundeskreise, jenen alten in seiner Geburtsstadt und ein neuer, immer größer werdender, in der neuen Heimat, in der er längst auch sesshaft geworden ist. Für die Tätigkeit als kommissarischer Sozialdienstleiter also ist er bestens gerüstet. Das Hufeland-Haus selbst bedeutet ihm bereits viel, weil ihm sofort aufgefallen ist, mit welcher Wertschätzung hier jedem Menschen begegnet wird.



RICHTETEN NORMINIERTEST SCHICHTEN SCHÄERPEN SPIELEN

SCHÄERPEN AUSRECHNET SCHATTIGEN REIZEND EINTRAGEND

HURENDEM =
STILGERECHTER =
FLUCHTEST =
ETHNOLOGISCHE =
ERSCHOEPFEND =
ERHEBENDES =
MERKMALSARMEN =
VERSCHLEISSEST =

BRUETENDES =
ZIERDEN =
ZEUGENLISTE =
TSCHECHIN =
TRAEGER =
TAGESPREISEN =
STILETTE =
STICHTAGEN =

HALBIERTER
UMKREISEST
UMDREHEN
UNGEZIELTES
EINGEPASSTER
GETISCHLERTER
TEILTEST

VERSCHLIESSEST
TRUEBENDES
THEOLOGISCHEN
BESEHENDER
FLUTSCHTE
SAMMLERMARKEN
SCHROEPFENDE
AERGSTER
GASTIERTE

RETTICHEN =
PAERCHENS =
PEILENS =
OSTERTERMIN =
NACHSTEUER =
MUSKETIERS =
TANGIEREND =
LEHRARBEIT =

Schlaukopfs Vokabularium

Anagramme werden geknackt, in dem die Reihenfolge der Buchstaben so lange umgestellt wird, bis ein neues sinnvolles Wort entsteht. Eine ideale Übung, um Gedächtnis, Einfallsreichtum und Wortreichtum spielend zu trainieren.
(Die Auflösung finden Sie auf Seite 11)

Illustration: AdobeStock/studiolaut

Tagespflege im Hufeland-Haus in Seckbach

Die „Seckbacher Stube“ macht mobil

Spiel, Spaß,
Krafttraining und
Mittags-
schläfchen

Werfen Sie
einen Blick in die
Seckbacher Stube:



HUFELAND-HAUS

Diakonisches Netzwerk
sozialer Dienste

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen
Probetag unter 069 / 4704 – 344
oder hz@hufeland-haus.de



HUFELAND-HAUS

Eine Einrichtung des Evangelischen Vereins
für Innere Mission Frankfurt am Main

Mitglied des Diakonischen Werkes Hessen

Wilhelmshöher Straße 34

60389 Frankfurt am Main

Telefon: 069/4704-0

Telefax: 069/4704-315

www.Hufeland-Haus.de

info@Hufeland-Haus.de