

# WIR *im Wiesenhüttenstift*

Akademische Lehranstalt  
der Fachhochschule Frankfurt am Main  
University of Applied Sciences  
Zertifiziert nach IQD

**Adresse:**  
Gravensteiner-Platz 1-3  
60435 Frankfurt am Main  
Telefon (069) 1 50 51 - 0  
Telefax (069) 1 50 51 - 11 99

**Internet:**  
[www.wiesenhuettenstift.de](http://www.wiesenhuettenstift.de)  
[info@wiesenhuettenstift.de](mailto:info@wiesenhuettenstift.de)



<b>Inhalt</b>	<b>Seitenzahl</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Umschlag</b>
<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Neugestaltung unserer Wandelhalle</b>	<b>4</b>
<b>Seminar zum Pflegemodell Böhm</b>	<b>5</b>
<b>Elisabeth Eiseles USA-Reisen</b>	<b>6</b>
<b>Gesprächskonzert</b>	<b>8</b>
<b>Nachbarschaftliche Kontakte</b>	<b>9</b>
<b>Ehrenamt im Wiesenhüttenstift</b>	<b>10</b>
<b>Faschingsfeier 2011</b>	<b>12</b>
<b>Weihnachtsfeier 2010</b>	<b>14</b>
<b>Fotoseiten</b>	<b>16</b>
<b>Was tun gegen Frühjahrsmüdigkeit?</b>	<b>18</b>
<b>Hausfeste 2011</b>	<b>Umschlag</b>
<b>Impressum</b>	<b>Rückseite</b>



Liebe Leserin, lieber Leser,

Seit zwei Jahren nun besteht das von dem italienischen Architekten Massimiliano Fuksas entworfene Frankfurter Einkaufszentrum MyZeil mit seiner eindrucksvollen Architektur. Die gigantische Stahl-Glaskonstruktion zieht uns in ihren Bann. Geschwungene Formgestaltungen im Design sind ebenso eindrucksvoll wie die sich dahinter verbergende aufwendige Technik.

Wir sehen: Viel Licht und Sonne mit all ihren Facetten waren dem Architekten bei der Deckenkonstruktion ebenso wichtig wie uns im Wiesenhüttenstift Licht und sonnendurchflutete Räume wichtig sind.

Jetzt, wenn die Tage wieder heller werden, können wir die Möglichkeiten unseres Hauses nutzen, indem wir zum Beispiel einen Spaziergang durch unseren Glasgang machen. Viel Helligkeit und Wärme empfangen uns dort und wir haben einen herrlichen Blick auf die Stadt und den Taunus. Wenn wir unsere neu möblierte Wandelhalle besuchen, werden wir zur Ruhe kommen und Entspannung finden.

Neugestaltete Räume und Strukturen schließen den Blick für Vertrautes ein. Daher ist es auch unser Anliegen, Auftrag und unsere Verpflichtung zugleich, Altes mit Neuem zusammenzuführen. Idealerweise erwächst daraus eine Kombination, in der alte und junge Menschen nebeneinander leben, arbeiten und sich dabei wohl fühlen können.

Nun wünsche ich Ihnen schöne Frühlingstage. Genießen Sie Zeit in der Sonne draußen im Garten oder auf dem Balkon. Beim Lesen unserer Hauszeitung wünsche ich Ihnen viel Freude.

*Herzlichst  
Ihre  
Beatrix Schorr  
Direktorin*



## Neugestaltung unserer Wandelhalle

In den vergangenen Monaten wurde in einer konzentrierten Aktion von unserer Direktorin, dem Pflegepersonal des Wohnbereichs Mozart und den Mitarbeitern aus Verwaltung und Haustechnik die Wandelhalle neu gestaltet. Mitte Februar war es dann soweit: Durch eine neue Möblierung erstrahlt unsere Wandelhalle in neuem Glanz!

Am Anfang waren jedoch viele Fragen: Wie viele Sessel brauchen wir und wo sollen sie stehen? Wie viele und welche Lampen wollen wir besorgen? Grünpflanzen aller Art waren uns ebenfalls sehr wichtig. Und natürlich: Viel Dekoration!... Schnell wurden auf einem Grundriss der Wandelhalle die wichtigsten Punkte eingezeichnet und alles aufgeschrieben, was zur Verschönerung benötigt wird.

Dann ging's auch schon los mit dem Besorgen. ... Was dabei heraus kam? Sehen Sie selbst! Die mit Bedacht ausgewählten Lampen sorgen in den Abendstunden für warme Lichtverhältnisse, die das Ansprechende des Raumes noch unterstreichen. Die Liebe zum Detail in der Gestaltung trägt dazu bei, dass den Menschen, die im Wiesenhüttenstift leben und arbeiten, ein weiterer Baustein zur Erhöhung ihrer Lebensqualität angeboten wird. Ein offener Raumeindruck ist geschaffen, der die Attraktion dieses Bereichs wesentlich erhöht.

Die unterschiedliche Nutzung wird durch eine mobile Möblierung gewährleistet, die ohne Aufwand der jeweiligen Situation angepasst werden kann. Neben Veranstaltungen verschiedenster Art, die hier durchgeführt werden, dient der Raum den Bewohnern

als zentraler Treffpunkt für Gespräche in ihrer „guten Stube“. Die Mitarbeiter ihrerseits haben die Möglichkeit, sich hier in den Pausen in angenehmer Ambiente zu treffen und zu erholen.

Die Wandelhalle als zentraler Raum unseres Hauses ist sowohl für die Bewohner als auch für Besucher und Gäste eine Visitenkarte, die sich sehen lassen kann.



## Psychobiographisches Pflegemodell nach Böhm

Welchen Einfluss haben prägende Erlebnisse aus Kindheit und Jugend auf unser Leben, besonders auf unser Alter?

Dieser Frage wurde in einem Seminar nachgegangen, das sich mit dem psychobiographischen Pflegemodell des österreichischen Pflegeforschers Professor Erwin Böhm befasste.

Böhm geht davon aus, dass sich die Einflüsse der ersten 25 Lebensjahre unauslöschlich in unser Gehirn einprägen. Im Alter, und vor allem bei einem Rückgang der geistigen Fähigkeiten, ist ein gelingendes Leben nur dann möglich, wenn Lebensqualitäten aus der Prägungszeit wieder hergestellt werden können. Diese betreffen alle Lebensbereiche.

Für Pflegekräfte in der Seniorenbegleitung bedeutet das, dass sie die Lebensgeschichte der Bewohner gut kennen müssen, um auf die individuellen Bedürfnisse eingehen zu können. Auch müssen sie in der Lage sein, besondere Verhaltensmuster der Bewohner sachgerecht zu beurteilen und wertschätzend auf sie eingehen können. Diese verantwortungsvolle Aufgabe schließt die Kenntnis der Zeitgeschichte, in der die betreuten Senioren jung waren, ein.

Böhms Ansatz ist es, durch Reizanflutung (Sinnesreize aus Kindheit und Jugend) bei den Senioren „Lebenskämpfe“ zu entfachen um ihre Gefühlsebene zu mobilisieren. So kann es gelingen, ihren Lebenswillen zu stärken und sie vor innerem Rückzug zu bewahren.



Die Umsetzung gestaltet sich in deutschen Altenpflegeeinrichtungen mit modernen Standards schwierig. Ein hohes Maß an Service- und Komfortleistungen wird von Angehörigen und von Aufsichtsbehörden pauschal gefordert, auch wenn diese in individuellen Fällen nicht der Lebenswelt und der Normalität der Betroffenen entsprechen.

Wir können auch in unseren vorgegebenen Strukturen Nutzen aus dem Pflegemodell ziehen. Durch die genaue Erforschung der Biografie (vor allem der Kindheits- und Jugendbiografie) kann es gelingen, die Bewohner in ihrer Lebenswelt zu erreichen und sinnvoll zu begleiten. Im Zusammenwirken mit anderen Maßnahmen, z. B. der bei uns praktizierten fördernden Prozesspflege nach Monika Krohwinkel, verhelfen wir ihnen zu mehr Wohlbefinden.

## Elisabeth Eiseles USA-Reisen

Liebe Leserin, lieber Leser, mein Name ist Elisabeth Eisele. Ich werde in diesem Jahr 75 Jahre alt und bin somit hier im Hause eine der jüngeren Bewohnerinnen. Etwas länger als ein Jahr wohne ich jetzt im Wohnbereich Schiller und kann sagen, dass ich mich gut eingelebt habe. Dennoch traure ich manchmal meiner Wohnung in der Brüder-Grimm Straße nach, dort habe ich über vierzig Jahre gelebt.

Ich möchte Ihnen von meinen USA-Reisen berichten, zunächst aber ein paar Worte zu mir: Ich stamme aus Neuss in Nordrhein-Westfalen. Ende

der fünfziger Jahre lernte ich meinen Mann kennen, er kam aus Frankfurt. Zunächst konnte ich mir das überhaupt nicht vorstellen, einmal in diese Stadt an den Main zu ziehen. Aber die Liebe bringt ja so einiges zu Stande und so hat sie mich 1959 nach unserer Heirat hier her gebracht. Wir bekamen zwei Söhne, ich blieb dann zu Hause und widmete mich dem Haushalt und den Kindern. Als die Beiden größer waren und ich mehr Zeit hatte, war ich, zunächst ehrenamtlich, später stundenweise gegen Bezahlung im Bereich Pflege und Betreuung von Senioren tätig.





Bei einem unserer Besuche bei meiner Schwägerin haben wir ein sehr nettes Ehepaar aus Missouri kennen gelernt. Wir trafen uns mehrfach und sind zusammen durch die Staaten gereist. Gemeinsam hatten wir eine schöne Zeit gehabt. Auch nach dem plötzlichen Tod meines Mannes im Jahr 1991 bin ich noch regelmäßig dort hin geflogen, insgesamt 15 Mal! Es waren interessante Jahre, in denen ich viel gesehen und erlebt habe.

Zum letzten Mal bin ich 2006 geflogen. Reisen war jedoch nicht mein einziges Hobby. Wir hatten einen Kleingarten, in dem wir uns sehr gerne aufhielten.

Mein Mann hatte viele Geschwister, sie lebten mit den Eltern in der DDR und eine weitere Schwester in Mississippi. Zu allen hatten wir einen guten Kontakt. 1977 reisten wir zusammen mit unseren beiden Söhnen zum ersten Mal über den Atlantik. Das war beeindruckend – eine völlig andere Welt! Etwas ganz Besonderes war, dass wir meine Schwiegermutter, die als Rentnerin besuchsweise aus der DDR in den Westen konnte, mit nach Amerika genommen hatten. Ein Rentnerbesuch in den Westen war ja seitens der DDR gerade noch akzeptiert, aber, bis in die USA, das war äußerst ungewöhnlich. Als dort die Presse Wind davon bekam, war es das Thema. Noch heute habe ich davon einen Zeitungsbericht vom 15. August 1977 (sie sehen ihn auf dem aktuellen Foto mit mir). Wir konnten froh sein, dass unsere Familie in der DDR deshalb keine Schwierigkeiten bekommen hatte.



Ich habe immer gerne gekocht und mit besonders viel Freude für viele Leute. Auch an unsere Hunde denke ich gerne zurück. Zum Teil scheinen die Erinnerungen noch ganz nah, vieles ist ja noch nicht so lange her.

Schön ist es, wenn meine Söhne mit ihren Familien und auch die beiden Enkel zu Besuch kommen. Mal sehen, wie es weiter geht – das nächste Etappenziel wird mein 75. Geburtstag sein. Darauf freue ich mich schon sehr.

## Gesprächskonzert mit dem Cellisten Alban Gerhardt

Im Zusammenarbeit mit der Carlo-Mierendorff-Schule gab es ein Gesprächskonzert mit dem bekannten Cellisten Alban Gerhardt, zu dem zwei fünfte Klassen in Begleitung ihrer Lehrerinnen in das Wiesenhüttenstift gekommen waren. Einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner waren auch dabei.

Der Cellist hatte sich im Vorfeld gewünscht, dass das Publikum viele Fragen stellt, auf die er seine Beiträge aufbaut. So hatten sich die Kinder Fragen über den Werdegang des Cellisten, sein Instrument, die Länder, in denen er schon gespielt hat und – natürlich – sein Honorar überlegt. Fragen zum Honorar beantwortete er immer äußerst diplomatisch... Zwischendurch spielte er – übrigens immer auswendig – Auszüge aus Cellokonzerten von Johann Sebastian Bach bis zur Moderne.

Alban Gerhardt wurde in Berlin als Kind einer Musikerfamilie geboren. Der Vater spielte bei den Berliner Philharmonikern. Mit neun Jahren begann er das Cellospiel, zuvor hatte er Klavier gespielt. Mit 18 Jahren hatte er seinen ersten großen öffentlichen Auftritt.

Er hat mittlerweile etwa 50 Cellokonzerte aufgeführt und bereits auf fast allen großen Bühnen Europas, der USA, Australiens und Asiens gespielt. Nur in Afrika war er noch nicht. Auf die Frage, warum nicht, antwortet er: „Bisher hat mich noch niemand eingeladen. Wenn ich eingeladen werde, jederzeit gerne!“

Die Kinder hatten viele Fragen und die Zeit verging wie im Flug. Für alle war es eine lohnenswerte Erfahrung. Einige unserer Bewohnerinnen holten sich hinterher noch ein Autogramm vom Künstler.

Am Schluss des eineinhalbstündigen Gesprächskonzerts hatte es der Solist sehr eilig, weil der nächste Auftritt wartete: Ein Konzert in der Frankfurter Alten Oper.



## Kooperation mit benachbarten Einrichtungen

Der nachbarschaftliche Kontakt zu Einrichtungen wie z.B. der Carlo-Mierendorff-Schule, der Kindertagesstätte im Bogen oder der Liesel-Oestreicher Schule ist uns sehr wichtig. Vielleicht haben Sie schon von gemeinsamen Projekten gelesen oder gehört. Wir berichten in dieser Ausgabe über eine Aktion der Liesel-Oestreicher-Schule, an der eine Bewohnerin unseres Betreuten Wohnens beteiligt war.

Der 17. Februar stand in der Grundschule unter dem Motto „Unsere Schule liest“. Eine Stunde wurde in allen Klassenzimmern vorgelesen. Die Vorleserinnen und Vorleser kamen aus der Schule selbst, aber auch andere hatten sich bereit erklärt, für die Kinder an diesem Tag etwas zu lesen. Wir wurden von der Lehrerin, Frau Rathgeb, angesprochen. Erika Frisch aus dem Betreuten Wohnen konnte sich vorstellen, bei diesem Projekt mitzuwirken. Nach kurzer Bedenkzeit hatte sie sich für Till Eulenspiegel entschieden.

Am Vorlesetag füllte sich der Klassenraum nur zögerlich. Knapp zehn Kinder – zumeist aus der vierten Klasse – wollten etwas über den Schalknarren hören. Recht bald war klar, dass die wenigsten diese Geschichten kannten; nur zwei Kinder hatten schon etwas von Till Eulenspiegel gehört. Frau Frisch gab eine kurze Einführung und las dann zwei der von Erich Kästner nacherzählten Episoden. Tills Tanz auf der Wäscheleine mit anschließendem Sturz in die Saale wie auch sein „besonderes Kunststück“, 200 linke Schuhe der Zuschauer einzusammeln und vom Hochseil herunter fallen zu lassen, was schlussendlich zu einer großen Rauferei führte, verfehlten ihre Wirkung nicht. Anschließend malten einige der Kinder, was ihnen zu diesen Geschichten einfiel.

Eine, wie wir finden, gelungene Aktion.



## Ehrenamt im Wiesenhüttenstift

Ehrenamtliche Tätigkeit ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Arbeit. In vielen Fällen kommt sie Bewohnerinnen oder Bewohnern mit wenig sozialen Kontakten zugute, oder Ehrenamtler führen andere Aktivitäten und Tätigkeiten aus, die von den Kostenträgern nicht finanziert werden. In diesem Heft wollen wir Ihnen einige Bewohnerinnen und Bewohner aus unserem Betreuten Wohnen vorstellen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, ehrenamtlich bei Pflege des Gartens rund um das Gebäude Gravensteiner-Platz 1 mitzuwirken.

Günter Fuchs lebt hier zusammen mit seiner Frau Gertrud. Der Ruhestand ermöglicht es dem Real- schullehrer, seinen vielseitigen Interessen nachzugehen. Im Frühjahr und Sommer trifft man ihn gelegentlich im Vorgarten beim Gießen oder im Kampf gegen das Unkraut. Bei der Liste, die er uns mit Wünschen zur Anschaffung von Gartengeräten prä-

sentierte, wurden zwei Dinge deutlich: Herr Fuchs hat Vorkenntnisse in diesem Metier und er bekennt sich bei der Beseitigung der weniger willkommenen Gewächse klar zur Handarbeit. Chemie möchte er nur, wenn es nicht anders geht, zur Düngung einsetzen.

Reinhold Haag fragte uns recht bald nach seinem Einzug, ob er uns beim Gießen des Gartens unterstützen könne. Der gelernte Schriftsetzer lebt zusammen mit seiner Frau Katharina bei uns. Nebenberuflich kümmerte sich das Ehepaar in seiner Gemeinde um zwei kircheneigene Gebäude und den dazugehörigen Garten.

Edith Jost kommt aus der Altenpflege. In erster Linie ist es ihr zuzuschreiben, dass sich ein kahles, steiniges Fleckchen Erde entlang des Hauses in eine bunte Oase verwandelt hat. Ihr Einsatz und die Arbeit der Mitgärtnerinnen und -gärtner haben sich gelohnt: Im letzten Jahr grünte und blühte es hier über mehrere Monate.

Grete Press sagt von sich, dass sie keine geübte Gärtnerin sei. Mit der Pflege ihrer Balkonbepflanzung fühlt sich die gebürtige Dänin jedoch nicht ausgelastet. Gelegentlich trifft man sie im Vorgarten, wo sie sich der Bekämpfung des Unkrautes widmet.



Grete Press und Günter Fuchs

Herta Reichenbächer lebt bei uns, hält sich aber zusammen mit ihrer Familie auch oft in Thüringen auf. Als Jugendliche hat sie oft in einer benachbarten Gärtnerei mitgeholfen und sich vieles abgucken können. Weil es vom Arbeitspensum für sie nicht mehr zu schaffen war, hat Frau Reichenbächer im letzten Jahr ihren Garten in Frankfurt abgegeben. Einige Pflanzen, von denen sie sich nicht trennen wollte, hat sie mitgenommen und ihnen hier einen neuen Platz gegeben.

Das Ergebnis konnte sich sehen lassen: Zusammen mit den Blumen von Frau Jost erblühte in der letzten Saison der zuvor eher kahle Streifen entlang des Zaunes zum Nachbargrundstück bunt und üppig.

***Vielleicht haben auch Sie eine Idee, wie Sie sich bei uns ehrenamtlich einbringen können.***



v. l. n. r. Herta Reichenbächer, Reinhold Haag und Edith Jost

## Fasching 2011 im Wiesenhüttenstift

Eigentlich geht es ja am 11.11. schon los mit der Kampagne. Da waren wir aber noch mit der Martins- und später mit der Weihnachtsgans beschäftigt. Doch einige Zeit später taten sich einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zusammen, um etwas für die Faschingsfeier auf die Beine zu stellen. Schnell war man sich einig, dass gemeinsam getanzt wird und es mit dem Wilden Westen zu tun haben sollte. Professionell sah das aus, was Helena Beidinger und Aura Del Rosario vortanzten. Fritz Hofmann war begeistert, brachte das aber noch nicht zustande. Immer mehr Interessenten kamen dazu: Maureen Malveda, Jasmina Stanojlovic und Jürgen Stark wollten mitmachen. Zunächst sah alles ziemlich chaotisch aus. Wolfgang Rubach bot an, als Gitte aufzutreten, die sich einen Cowboy als Gatten wünscht. Nun waren da ja schon so viele Cowboys und -girls, nur, der Richtige war noch nicht dabei. Dann aber erschien Andreas Hüttemann, das war ER!



Fortan wurde nahezu täglich eine halbe Stunde geprobt, das war auch nötig. Was dabei heraus kam, haben die vielen verkleideten und fantasievoll geschminkten Festgäste auf dem großen Kostümball am 3. März zu sehen bekommen. Zu dem Lied Achy Breaky Heart tanzten vier und zum Tennessee-Waltz fünf Cowboys und -girls sowie ein Schaf. Gitte trat auf und sang „Ich will 'nen Cowboy als Mann“, den bekam sie dann auch. Anschließend kam, sang und rockte Elvis Presley, er wurde vom Haus engagiert. Erfolgreich mit ihrer Sitztanzeinlage für alle war auch Vanessa Hasbach, unsere Hochleistungssport-

dozentin. Mit einer Polonaise brachte Musiker Carlos noch mehr Bewegung in den Saal. Ganz zum Schluss ging Elvis mit einigen deutsch gesungenen Liedern nochmals richtig aus sich heraus und begeisterte seine Fans. Es wurde geklatscht, getanzt und gelacht,

die Hände gingen zum Himmel und alle meinten, dass die Stimmung in diesem Jahr ganz besonders gut war. Den Akteuren, wie auch den Zuschauern hat es sehr viel Spaß gemacht!



## Unsere Weihnachtsfeier 2010

Letztes Weihnachten hatten wir einen herrlichen Winter, so wie wir ihn schon seit Jahren nicht mehr erlebt haben: wir blickten aus den Fenstern und sahen die Schneeflocken leise vom Himmel rieseln – was für ein märchenhafter Anblick. Erinnerungen an unsere Kindheit wurden wach – der Duft von Bratäpfeln, süßen Plätzchen, die Gemütlichkeit in einem warmen und wohligen Haus. Die Vorfreude auf ein besinnliches und festliches Weihnachten in einer Schneelandschaft ist gleich doppelt so groß.



Aber nicht nur diese winterliche Behaglichkeit und unser gemütliches Beisammensein mit den schönsten Weihnachtsliedern und Gedichten verlieh unserer Weihnachtsfeier einen wundervollen Zauber: Unsere Direktorin Frau Schorr ließ sich eine besondere Überraschung für unser Festmenü einfallen:



Neben all den kulinarischen und sinnlichen Genüssen auf unserer Festtafel war der Höhepunkt eine traditionelle Vogelsberger Wildschweinbratwurst, die wir eigens für das Wiesenhüttenstift und unsere Feier herstellen ließen.



Das Wildschwein stammte aus den heimischen Wäldern des Vogelsberges und wurde von einem örtlichen Jäger erlegt. Ein traditioneller Hausmetzger bereitete nach einem alten Familienrezept die Wurst mit viel Kräutern und Gewürzen und einer großen Portion Liebe zum Detail zu. So wurden unsere Sinne mit einem besonderen Geschmackserlebnis aus Tradition, Handwerk und Lebensqualität verführt. Wir wussten gar nicht, wohin zuerst greifen, welche Leckerei wir als nächstes probieren sollten: es gab feine Vorspeisen, festliche Menüs aus unserer Wildschweinbratwurst, Entenbrust, Rehbraten und Zanderfilet, Hessische und hausgemachte Beilagenspezialitäten und einen krönenden süßen Abschluss vom köstlichen Dessertbuffet.

J. W. von Goethe erinnert uns in seinen Wilhelm Meisters Lehrjahren daran, dass Lebensmittel nicht nur satt machen, sondern Lebensqualität vermitteln und dass man die Qualität und die Mühen der Zubereitung schmecken kann:

„... Bedenken Sie, was Natur und Kunst, was Handel, Gewerke und Gewerbe zusammen schaffen müssen, bis ein Gastmahl gegeben werden kann. Wie viel Jahre muss der Hirsch im Walde, der Fisch im Fluss oder Meere zubringen, bis er unsre Tafel zu besetzen würdig ist, und was hat die Hausfrau, die Köchin nicht alles in der Küche zu tun! Mit welcher Nachlässigkeit schlürft man die Sorge des entferntesten Winzers, des Schiffers, des Kellermeisters beim Nachtische hinunter, als müsse es nur so sein. Und sollten deswegen alle diese Menschen nicht arbeiten, nicht schaffen und bereiten, sollte der Hausherr das alles nicht sorgfältig zusammenbringen und zusammenhalten, weil am Ende der Genuss nur vorübergehend ist? Aber kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend, und was man mit Fleiß und Anstrengung tut, teilt dem Zuschauer selbst eine verborgene Kraft mit, von der man nicht wissen kann, wie weit sie wirkt ...“

*(Quelle: Auszug aus „Wilhelm Meisters Lehrjahre“ 5. Buch von J.W. von Goethe)*

Da können wir Goethe nur beipflichten. Essen ist unsere Leidenschaft und uns macht es Spaß, Ihre Lebensqualität durch gesunde, abwechslungsreiche und neue Aktionsideen zu bereichern.







# Fotoseite



## Frühjahrmüdigkeit...

### ...Woher sie kommt und was wir dagegen tun können

Jetzt, wenn die Tage wieder deutlich länger und die Nächte kürzer werden, fühlen sich viele von uns besonders ohne viel Energie und Antrieb.

Woran kann das liegen?

Im Frühjahr hat der Organismus die Aufgabe, sich auf den Sommer umzustellen. Oft gibt es keine lange Übergangszeit des Frühlings, sondern der Wechsel von Winter auf Sommer passiert schnell. Der Körper muss sich an einen neuen Tag-Nacht Rhythmus gewöhnen.

Ein weiterer Grund für die Frühjahrmüdigkeit ist der im Winter sehr niedrige Serotonin-Spiegel. Serotonin sorgt in unserem Körper für gute Laune. Für dessen Bildung ist viel Tageslicht verantwortlich. Es ist also wichtig, dass wir uns wieder mehr im Freien aufhalten.

Wenn es länger hell ist, gehen wir später ins Bett und wachen morgens früher auf. Der Rhythmus wird durcheinander geworfen und wir sind tagsüber häufiger müde.

Was können wir tun?

Zunächst einmal heißt es hinaus ans Tageslicht und viel an die frische Luft gehen. Durch Spaziergänge im Freien wird unser Körper mit Sauerstoff versorgt, was den Kreislauf in Schwung bringt. Durch die Sonne wird die gute Laune angeregt.

Des Weiteren kann ein kurzes Mittagsschläfchen helfen, um wieder auf Touren zu kommen. Dieses sollte aber nicht länger als 30 Minuten sein. Sonst wird zuviel Melatonin produziert, das für den Schlaf verantwortlich ist und den Rhythmus erneut durcheinander bringen kann.

Viel frisches Obst und Gemüse kann dazu beitragen, den Körper optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Des Weiteren ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Machen Sie hier reichlich



Gebrauch von unseren Saftstationen, die sich auf jedem Wohnbereich befinden. In unserem schönen Innenhof können Sie entspannen, zur Ruhe kommen und dabei die Sonne genießen. So werden wir fit für den Frühling!



## Hausfeste und Ausflüge 2011

Frühlingsfest	Mi., <b>6. April</b>	12.30 Uhr
Kaffee mit Erdbeerkuchen	Mi., <b>22. Juni</b>	14.30 Uhr (auf den Wohnbereichen)
Sommerfest	Do., <b>18. August</b>	12.30 Uhr (mit Angehörigen)
Ausflüge	Juni und September	Ausflüge der Wohnbereiche
Herbstfest mit Zwiebelkuchen und Federweißer	Do., <b>6. Oktober</b>	(auf den Wohnbereichen)
Martinsgansessen	Fr., <b>11. November</b>	(auf den Wohnbereichen)
Nikolausfeier	Di., <b>6. Dezember</b>	15 Uhr (mit Angehörigen)
Weihnachtsbasar	So., <b>11. Dezember</b>	12.30 Uhr (mit Angehörigen und Gästen)
Weihnachtsfeier	Do., <b>15. Dezember</b>	16.30 Uhr

## Weihnachtsfeiern der Wohnbereiche mit Angehörigen

Do., 8. Dezember 16.30 Uhr	WB Bach
Di., 13. Dezember 16.30 Uhr	WB Schiller
Mo., 19. Dezember 16.30 Uhr	WB Roth
Di., 20. Dezember 16.30 Uhr	WB Mozart u. Kästner

Bei Hausfesten und auch am Tag zuvor ist die Cafeteria nicht geöffnet.



## WIR im Wiesenhüttenstift

**Herausgeber:**

Beatrix Schorr

Direktorin Versorgungshaus und Wiesenhüttenstift

**Anschrift:**

Versorgungshaus und Wiesenhüttenstift

Gravensteiner-Platz 1-3

60435 Frankfurt am Main

Telefon: (0 69) 1 50 51 - 0

Telefax: (0 69) 1 50 51 - 11 99

Internet: [www.wiesenuettenstift.de](http://www.wiesenuettenstift.de)

e-Mail: [info@wiesenuettenstift.de](mailto:info@wiesenuettenstift.de)

**Redaktion:**

Fritz Hofmann

Sophie Kleinmann

**Bildredaktion:**

Beatrix Schorr

**Layout / Konzeption:**

Metzger Grafische Dienstleistungen

[www.metzger-grafik.de](http://www.metzger-grafik.de)

**Druck:**

Offsetdruckerei Schölles, Hessheim

