

# *Erlebtes und Erlauschtes* in Bethanien



# Erlebtes und Erlauschtes in Bethanien



Als neuer Spiritual für die Franziskanerinnen vom Göttlichen Herzen Jesu gehört es auch zu meiner Aufgabe, für die spirituelle Begleitung im Haus Bethanien da zu sein. Um mit den Heimbewohnern noch vertrauter zu werden, wurde ich gebeten, in Ihrer Hauszeitung das Vorwort zu schreiben.

Zwei Dinge fand ich gleich bemerkenswert, einmal: dass Ihr Wohn- und Pflegeheim „Haus Bethanien“ heißt, und zum anderen, dass Ihre Hauszeitung den Titel „Erlebtes und Erlauschtes in Bethanien“ trägt.

Über den Ort Bethanien haben Sie wohl alle schon aus der Bibel gehört. Mir gefällt die Bibelstelle aus dem Lukas-Evangelium (Lk 10,38 – 42) besonders gut, weil dort eine Begegnung zwischen Jesus und zwei unterschiedlichen Schwestern, Maria und Martha, berichtet wird. Beide pflegen die Gastfreundschaft zu Jesus auf ihre Weise: Martha sorgt für das leibliche Wohl ihres Gastes und ist dabei sehr in Anspruch genommen. Maria erlauscht die Worte Jesu, denn sie weiß, dass Jesus ihr etwas Wichtiges zu sagen hat. Für mich gehört beides zur Gastfreundschaft: die Martha, die kräftig zupacken kann, und die Maria, die lauschend erhört, was ihr Jesus mitteilen will.

Das gehört gewiss auch zu einem guten Wohn- und Pflegeheim. Deshalb haben die Franziskanerinnen von Gengenbach dem Haus wohl diesen Namen Bethanien gegeben. Den Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern wünsche ich, dass Sie immer diese Hilfsbereitschaft einer „Martha“ erfahren dürfen und zu jeder Zeit das offene Ohr einer „Maria“ finden, dass Sie Ihr

„Erlebtes“ und „Erlauschtes“ mitteilen können zu Ihrer Freude.

Das Zweite, das ich bemerkenswert fand, ist der Titel Ihrer kleinen Zeitschrift „Erlebtes und Erlauschtes“. Wie ich gehört habe, haben Sie selbst diesen Titel ausgesucht. Für mich passen diese beiden Begriffe ganz gut zum Namen Ihres Hauses. In einem Wohn- und Pflegeheim ist es doch sehr wichtig, dass ich davon erzählen kann, was ich in meinem Leben erlebt und erfahren habe. Sicher werden Sie viele solcher Erfahrungen aus Ihrem persönlichen Leben weitererzählen und sich so gegenseitig bereichern. Dabei ist es ja wichtig, dass ich jemanden finde, der meinen Worten lauschend zuhört. Erlauschtes geht tiefer in mein Inneres. Dabei denke ich, dass Sie es wieder neu erfahren dürfen, wenn Sie jetzt zum Frühlingsbeginn die Vögel wieder singen und zwitschern hören.

Im Hause von Martha und Maria war es Maria, welche die besondere Gabe des Lauschens auf die Worte Jesu hatte. Diese Worte Jesu gingen tief in ihr Herz hinein und haben ihr Leben bereichert und verändert. Auch das wünsche ich Ihnen, dass Sie diese Erfahrungen machen dürfen.

Gerne werde ich regelmäßig Sie im Hause Bethanien besuchen, um Erlebtes und Erlauschtes von Ihnen zu hören. So können wir uns gegenseitig bereichern.

*Herzlichst Ihr  
Bruder Klaus Wolter ofm*



# Fasent auf dem Abtsberg

Am „Schmutzige Dunschdig“ trafen sich alle Narren und Nichtnarren im geschmückten Saal in Bethanien. Viele Showeinlagen von närrisch verkleideten Schwestern brachten eine tolle Stimmung und jede Menge Schwung in den Raum.

Der Saal tobte als unser Hexenmeister seine Suppe mit all seinem Humor, Würze und Zauber zum Qualmen brachte und den Anwesenden einheizte. Das Fest wurde mit selbstgebackenen Berlinern abgerundet.♣



# Das Küchenteam vom Haus Bethanien stellt sich vor

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen! Wohl kaum ein anderes Sprichwort bringt es genauer auf den Punkt: gute Nahrungsmittel und gut gekochtes Essen garantieren gleichzeitig Gesundheit und Lebensgenuss, sind deshalb in jeder Hinsicht wichtig und wichtig zu nehmen. Und gerade in Einrichtungen wie unserer kommt es auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und vor allem gesunde Ernährung an. Besonders bei älteren, schwächeren und gesundheitlich angeschlagenen Menschen ist eine vitaminreiche und ausgewogene Kost unabdingbar.

Um dies alles bewältigen zu können, braucht es natürlich auch das entsprechend ausgebildete Personal. Menschen, auf die man sich nicht zu 100 Prozent sondern 150-prozentig verlassen kann, sind in allen Arbeitsbereichen ein wahrer Glücksgriff.

Wie wir wissen, ist heutzutage das Aufgabengebiet in einer Küche weitaus mehr, als nur am Herd zu stehen und in den Töpfen zu rühren. Nein, die Aufgaben haben tatsächlich einen weitaus größeren Radius, als sich viele nur denken können, wie zum Beispiel die Warenannahme und Lagerung der Lebensmitteln, die Erstellung der Speisepläne, die Vorbereitung des Menüs bzw. Buffets bei Professjubiläen, die Einhaltung und Kontrolle der HACCP-Richtlinien, den Einkauf und Bestellungen, aber auch das Erstellen des Dienstplanes oder vieler Dokumentationen. Das alles ist nur zu meistern, wenn man sich auf sein Team verlassen kann!

Dass wir kochen können, zeigen uns die lee-



## **Und das sind wir - das Küchenteam:**

*Die zwei Säulen unseres Teams: Sr. M. Athanasia (l.), wörtlich übersetzt: die Unsterbliche – und das trifft wirklich zu! Und Sr. M. Arnulfa (3.v.l.) – unsere Dampfloch in der Küche, die auch nicht klein zu kriegen ist.*

*Elke Volk (2.v.l.): eine unserer Stützen beim Abendessen und in der Spülküche; Martina Herde (r.): die zweite gute Hand, die uns in unserem „Vollampf“ zur Seite steht; Rosa Schapacher (3.v.r.): die Rechte der rechten Hand und die „Mama“ für uns alle;*

*Markus Schäck (2.v.r.): unser Koch, die rechte Hand und der Erste unter den Jägern (könnte mir gut vorstellen in der nächsten Ausgabe einen Bericht über dieses schöne Hobby zu lesen!)*

*Egbert Laifer (Mitte) - meine Wenigkeit: der ausgleichende Koch, Konditor und Zuckerbäcker aus Leidenschaft.*

ren Teller und Schüsseln. Unsere Ordensschwestern und Heimbewohner bestätigen und motivieren uns immer wieder aufs Neue, wenn Sie uns ihr herzliches „Vergelt's Gott“ aussprechen. Wir sind uns bewusst, dass wir bei dieser großen Personenzahl es nicht immer allen recht machen können. Dafür danken wir für Ihr Verständnis!

In diesem Sinne hoffen wir, Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Arbeit an 365 Tagen im Jahr gegeben zu haben. Wir haben immer ein offenes Ohr für Ihre Wünsche, Anregungen und Kritik. Es grüßen Sie herzlich Ihre Engel aus der Küche im Hause Bethanien!♣

*Guten Tag Liebe Leserinnen und Leser!*

*Ich heiße Julian Geiger, bin 19 bzw. bald 20 Jahre alt und mache meinen Zivildienst im Haus Bethanien. Mittlerweile bin ich schon fast sieben Monate in Bethanien und kann es kaum glauben, dass diese Zeit schon bald wieder vorbei sein soll. Eine Zeit, in der ich viel über Menschen, aber auch praktische Fähigkeiten gelernt habe. Doch noch mal kurz zu mir.*



**Hausmeister Gerhard Krmer mit den beiden Zivis Maik Bauer (rechts) und Julian Geiger (links).**

*Vor meiner Zeit als Zivi war ich insgesamt 13 Jahre auf der Schule. Erst in Zell-Weierbach, wo ich her komme, dann in Offenburg. Die letzten drei Jahre war ich auf dem Technischen Gymnasium und habe dort mein Abitur gemacht. Dort habe ich viel über Technik gelernt und gemerkt, dass dies meine Zukunft ist. Nach meinem Zivildienst werde ich deshalb Technik studieren.*

*Meine Hobbys sind Auto und Motorrad fahren, mich mit Freunden treffen und vor allem Sport zu machen. Wie zum Beispiel Klettern, Fußball und Volleyball. spielen Ich bin ein offener Mensch und fühle mich wohl, wenn ich mit vielen Leuten zu tun habe. Deshalb könnte ich mir keinen besseren*

*Platz vorstellen, um meinen Zivildienst ab zuleisten, als hier in Bethanien. Des Essen ist super, die Arbeit macht Spaß und vor allem sind alle hier freundlich und lustig.*

*Dafür will ich allen danken, vor allem denen, die es mit uns Zivis öfters aushalten müssen. Danke für diese schöne Zeit!*

*Gruß Julian Geiger*

*Hallo Liebe Leserinnen und Leser,*

*mein Name ist Maik Bauer, ich bin 20 Jahre alt und komme aus Bernersbach.*

*Bevor ich meinen Zivildienst am 1. Oktober 2010 begonnen habe, absolvierte ich erfolgreich eine dreijährige Berufsausbildung in Offenburg/Elgersweier bei SETG Mercedes Benz.*

*Meine Hobbys sind Ski fahren und an Autos schrauben. Des Weiteren bin ich in der Trachtenkapelle Fubach aktiv und spiele dort Trompete.*

*Am Anfang meines Zivildienstes startete ich mit gemischten Gefühlen, wie es wohl werden wird. Doch schon nach kurzer Zeit hatte ich sehr viel Spaß an meiner Arbeit, so dass ich meinen Zivildienst als letzter Zivi im Haus Bethanien um drei Monate verlängert habe. Durch die freundliche Art und Weise der Mitarbeiter und Schwestern hab ich mich sehr schnell eingelebt.*

*Nach dem Zivildienst werde ich als KFZ-Mechatroniker in Biberach im Autohaus Allgeier mein Berufsleben weiter führen.*

*Ich habe bisher Vieles gelernt und freue mich noch auf ein paar schöne Monate im Haus Bethanien.*

*Gruß Maik Bauer*

# Bluthochdruck eine Volkskrankheit



Der ideale Blutdruck liegt bei 120/80 mmHg (sprich 120 zu 80). Von Bluthochdruck (Hypertonie oder Hypertonus) spricht man, wenn der Druck in den Arterien krankhaft auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und einen diastolischen Wert über 90 mmHg gesteigert ist.

Die Entscheidung, ob der Blutdruck behandlungsbedürftig ist oder nicht, hängt nicht nur von der Druckhöhe ab, sondern vom Gesamtrisiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Eine entscheidende Rolle spielen weitere Krankheiten, beispielsweise das Metabolische Syndrom oder ein Typ-2-Diabetes. Auch der als „hoch normal“ bezeichnete Blutdruck zwischen 130–139/85–89 mmHg kann schon Schäden verursachen. Das gilt vor allem, wenn weitere Gefäßrisikofaktoren vorliegen. Besteht ein hohes Gesamtrisiko, gehen die Empfehlungen mittlerweile dahin, auch bei diesen Werten schon mit Medikamenten einzugreifen.

Schießt der Blutdruck plötzlich sehr stark in die Höhe (> 230/130 mmHg), spricht man von Blutdruckkrisen (Hypertensive Krise).

## Bluthochdruck - wie viele sind betroffen?

In Deutschland leidet etwa jeder zweite Erwachsene darunter. Im Alter zwischen 18 und 79 Jahren haben 44 Prozent der Frauen und 51 Prozent der Männer zu hohe Blutdruckwerte.

Bluthochdruck kann im Prinzip jeden treffen, es gibt aber einige Risikofaktoren, welche die Entstehung begünstigen. Dazu gehören unter anderem:

- Familiäre Neigung zu erhöhtem Blutdruck,
- Bewegungsmangel,
- Stress,
- hoher Salzkonsum,

- hoher Alkoholkonsum,
- niedrige Kaliumzufuhr,
- Rauchen,
- höheres Alter

(Männer >55 Jahre, Frauen >65 Jahre).

## Was sind die Symptome?

Bluthochdruck verursacht normalerweise über lange Zeit kaum Symptome und wird deshalb oft erst spät bemerkt. Bluthochdruck ist also eine „stille“ Gefahr. Dabei ist eine frühzeitige Therapie wichtig, um Folgeschäden zu verhindern.

Erste Anzeichen eines Bluthochdrucks können sein: Schwindelgefühle, Kopfschmerz, Müdigkeit, Nasenbluten, Kurzatmigkeit, rote Gesichtsfarbe, Sehstörungen, Übelkeit.

Plötzliche, sehr starke Blutdruckerhöhungen können eine hypertensive Krise auslösen. Dies kann ein Notfall sein - rufen Sie sofort einen Arzt!

## Wann sollte behandelt werden?

Ein Blutdruck, der bei wiederholten Messungen eindeutig bei 140/90 mmHg oder höher liegt, ist behandlungsbedürftig – auch bei älteren Menschen. Mit steigendem Lebensalter ist es häufig sehr schwierig den oberen Blutdruckwert unter 140 mmHg zu senken. Oft müssen mehrere Medikamente kombiniert werden. Auch bei Patienten im Alter von über 80 Jahren ist die Behandlung des Bluthochdrucks sinnvoll. Der Zielblutdruck sollten Werte < 150/80 mm Hg sein.

Bluthochdruck bleibt häufig unbemerkt, weil sich die Betroffenen trotz des hohen Blutdrucks sehr wohl fühlen. Trotzdem schädigt der hohe Druck die Gefäße und Organe im Körper. Am häufigsten führt chronischer Bluthochdruck zu einer Arterienverkalkung. Mit steigendem Alter

ist dies zwar ein natürlicher Prozess, aber ein Bluthochdruck beschleunigt ihn.

Mögliche Folgen der Arterienverkalkung sind Schlaganfall, Herzinfarkt, Niereninsuffizienz, Bauchaortenaneurysma, Sehstörungen. Zusätzlich schädigt ein zu hoher Blutdruck den Herzmuskel, wenn er über Jahre gegen einen hohen Druck anpumpen muss. Die Folge ist eine Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz). Diese Folgeerkrankungen lassen sich verhindern oder zumindest deutlich hinauszögern, wenn der hohe Druck durch Änderungen des Lebensstils und Medikamente normalisiert wird. Wird erhöhter Blutdruck nicht behandelt, steigt das Risiko für Folgeschäden.

### **Wie wird Bluthochdruck festgestellt?**

Die wichtigste Untersuchung hierzu ist die Blutdruckmessung. Die einmalige Messung sagt aber noch nichts darüber aus, ob der Blutdruck behandlungsbedürftig ist oder nicht. Der Blutdruck schwankt im Lauf des Tages und ist etwa nach sportlicher Aktivität oder Kaffeegenuss erhöht. Manche Patienten sind während der Blutdruckmessung nervös, was den Blutdruck vorübergehend erhöhen kann. Dies bezeichnet man auch als „Weißkittel-syndrom“. Manchmal ist eine mehrmalige Messung notwendig, zum Beispiel an drei verschiedenen Zeitpunkten.

Für zuverlässige Ergebnisse werden daher wiederholte Messungen oder Langzeitmessungen (über 24 Stunden) empfohlen. Weitere Diagnostik wie Blut- und Urinproben oder ein Ultraschall der Nieren kann den primären vom sekundären Bluthochdruck abgrenzen. Zusätzlich werden Untersuchungen durchgeführt, um Folgeerkrankungen der Hypertonie wie eine Arteriosklerose zu erkennen. Dazu zählen Untersuchung von Augenhintergrund, Herz und Nieren.

### **Was können Sie selbst tun?**

Sie selbst können viel dazu beitragen, um den Bluthochdruck besser in den Griff zu bekommen. Vielleicht beherzigen Sie folgende Tipps:

- Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig. Das gilt vor allem für Personen, die übergewichtig sind oder Angehörige mit Bluthochdruck haben.
- Versuchen Sie, Ihren Salzkonsum einzuschränken.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht. Sie sollten sich abwechslungsreich ernähren. Versuchen Sie auch Fett einzusparen, das etwa in Fleischwaren oder Frittiertem vorkommt. Bevorzugen Sie stattdessen „gesunde Fette“, welche zum Beispiel in Seefisch, Nüssen und Pflanzenölen enthalten sind.
- Bewegen Sie sich viel und regelmäßig.
- Schränken Sie den Genuss von Alkohol ein.
- Versuchen Sie, das Rauchen aufzugeben - am besten fangen Sie erst gar nicht damit an.
- Vermeiden Sie starke Anspannung. Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können helfen, mit Stresssituationen besser umzugehen.
- Medikamente gegen Bluthochdruck müssen Sie meist lebenslang einnehmen. Setzen Sie die Medikamente auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab. Wenn sich Ihr Blutdruck normalisiert, ist dies die Folge der Therapie und kein Zeichen dafür, dass sie überflüssig ist!

Patienten fühlen sich mit hohem Blutdruck oft viel wohler und vitaler als nach der Absenkung in einen normalen Bereich. Trotzdem ist die Senkung des Bluthochdrucks notwendig, um Folgeerkrankung vorzubeugen.♣

*Quelle: [www.netdokter.de](http://www.netdokter.de)*

# Wir gratulieren herzlich zum Namenstag

5. April: Sr. M. Crescentia  
20. April: Sr. M. Hildegunde  
24. April: Sr. M. Fidelia  
30. April: Sr. M. Rosimunda  
2. Mai: Sr. M. Athanasia  
12. Mai: Sr. M. Richtrudis  
15. Mai: Sr. M. Domitilla  
26. Mai: Sr. M. Regintrudis  
30. Mai: Sr. M. Reinhildes  
2. Juni: Pater Armin  
5. Juni: Sr. M. Winfrieda  
16. Juni: Sr. M. Benno  
21. Juni: Sr. M. Aloisia  
29. Juni: Sr. M. Petrosa  
29. Juni: Pfarrer Paul Schäufole



## Impressum:

Verantwortlich:  
Wohn- und Pflegeheim Haus Bethanien  
Auf dem Abtsberg 4  
77723 Gengenbach  
[www.haus-bethanien-gengenbach.de](http://www.haus-bethanien-gengenbach.de)  
Telefon: 07803/9396-0  
Fax: 07803/9396-22

Erscheinungstermine:  
April, Juli, Oktober,  
Weihnachtsausgabe: 24. Dezember