

Erlebtes und Erlauschtes in Bethanien



Liebe Ordensschwestern,
sehr geehrte Heimbewohnerinnen
und Heimbewohner,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Menschen mit Herz – Du kannst nicht leben,
wenn du keinen Menschen hast, der sich
um dich kümmerst. Dem du dich anvertrauen
kannst, bei dem du immer willkommen bist.
Man trifft im Leben viele Menschen, aber nur
wenige treten in dein Leben ein, verbinden
sich mit deinem Leben. Welch ein Segen,
wenn es Menschen sind, mit Güte und Wärme,
Verlässlichkeit und Treue - mit Herz.

Du kannst nicht leben, wenn du keinen Men-
schen hast, um den du dich kümmerst. Man
muss nicht meinen, man sei mit der Liebe
glücklich, wenn man keinem zu nahe kommt
und keinem etwas zu leide tut. Wirklich lieben
heißt, sich um Menschen zu kümmern, auf-
merksam, einfühlsam, erfinderisch.

Ihre
Ingrid Fuchs
Pflegedienstleiterin

Trotz Regen ein Erfolg: Unser Grillfest

Das diesjährige Grillfest fand leider - dank
des sehr durchwachsenen Wetters - im
großen Saal unseres Hauses Bethanien
statt. Der Stimmung tat dies jedoch kei-
nen Abbruch, das Fest war gut besucht.

Wie immer hatte uns das Küchenteam
kulinarisch verwöhnt. Der Raum war
schön dekoriert, so dass sich alle sicht-
lich wohl fühlten. Höhepunkt des Abends
war die Showeinlage von Mitarbeiterin
Käthe Lehmann und Küchenchef Eck-
bert Laifer, die einen Sketch aufführten.

Ein herzliches „Vergelt's Gott“ sagen
wir an dieser Stelle allen Helferlein,
ohne die solch ein schönes Fest nicht
statt finden könnte. ♣



Grüß Gott

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“ - das ist mein Grundsatz im Umgang mit Menschen. Meine langjährige berufliche Erfahrung in Menschenführung und eine zweieinhalbjährige Ausbildung in „Geistliche Begleitung“ im Haus La Verna, geben mir das Rüstzeug für eine ehrenamtliche Tätigkeit als Heimfürsprecher.

Mein Interesse am Umgang mit alten Menschen, gepaart mit Geduld und Einfühlungsvermögen und die geographische Nähe des Hauses La Verna zum Haus Bethanien, geben mir die Möglichkeit, auch ausreichend Zeit für die mir anvertrauten Menschen aufzubringen.

Ich freue mich auf diese Aufgabe und auf die gute Zusammenarbeit mit Heimbeirat, Heimleitung und Heimträger.

Zur Person:



Rolf Weber

geb. 1943,
in Karlsruhe

Nach Maschinenbaustudium in Karlsruhe, in leitender Funktion als Geschäftsführer von Tochterunternehmen eines deutschen Konzerns in Deutschland, Afrika und in den USA tätig. Seit 2006 im Ruhestand.

Seit 2004 ist er erster Vorsitzender der Gemeinschaft Franziskanisches Werk für Evangelisierung (FWE) Spoleto e.V. im Haus La Verna, auf dem Abtberg in Gengenbach.

Der neue Zivi stellt sich vor:



Hallo zusammen!

Die meisten von Ihnen werden mich schon kennen. Ich möchte mich an dieser Stelle jedoch noch einmal kurz vorstellen:

Ich heiße Markus Ziegler, bin 19 Jahre alt und komme aus Oberkirch.

Anfang August habe ich meinen Zivildienst hier im Haus Bethanien angetreten und werde nun insgesamt neun Monate bei Ihnen bleiben. Danach werde ich voraussichtlich eine Ausbildung zum Industriekaufmann beginnen.

Der Name Ziegler wird Ihnen vielleicht schon bekannt vorkommen. Das liegt daran, dass ich Verwandte im Orden habe, Schwester M. Servatia vom Mutterhaus und auch Sr. M. Irmtraud von der St. Josefsklinik Offenburg sind meine Großtanten.

Ich bin nun schon über zwei Monate hier und habe mich gut eingelebt, auch wenn ich noch etwas Probleme damit habe, mir die vielen Namen und Gesichter zu merken.

Ich freue mich auf die nächsten Monate bei Ihnen und hoffe auf eine gute Zusammenarbeit.

Markus Ziegler

„Die Jugend von Bethanien freut sich!“



Diese „Jugend“ sind die Bewohner unseres Wohn- und Pflegeheims Haus Bethanien. Wenn manche auch verschiedene Gebrechen beim Laufen, Denken und Hören haben, so sind viele noch in ihrem Herzen jung geblieben - wie auf der Fahne zu lesen ist. Das zeigte sich besonders, als das „Kuhbähnle“ von Gengenbach am 25. Juli 2009 auf den Abtsberg fuhr und die Einwohner für eine Vergnügungsfahrt durch die ehemalige freie Reichstadt beförderte. Die Fußgänger in der Stadt hatten ihre helle Freude an den mitfahrenden Gästen, die ausschließlich wieder am „Bahnhof Abtsberg 4“ aussteigen durften. Wir freuen uns schon wieder aufs nächste Mal.♣



Die Station Neubau I stellt sich vor

Die Station Neubau (NB) I ist mit acht Pflegekräften besetzt, davon sind drei Altenpflegerinnen, zwei Krankenschwestern und drei Pflegehelferinnen. Unterstützt werden wir von hauswirtschaftlichen Kräften, die dafür sorgen, dass alles sauber ist. Hilfe erhalten wir auch von Sr. M Cordilia. Sie kümmert sich um die speziellen Anliegen der Ordensschwestern, und ist das Bindeglied zwischen Hausoberinnen und unserer Station.

Mittelpunkt sind unsere Heimbewohner. Unsere Station kann zur Zeit mit zwölf Heimbewohnern belegt werden, davon ist ein Platz ein Kurzzeitpflegeplatz.

Bis Mai 2007 war unsere Station nur mit Ordensschwestern belegt. Nun werden nach und nach auch Heimbewohner aufgenommen, die nicht dem Orden angehören. Im Moment haben sind vier Ordensschwestern auf unserer Station.

Die Heimbewohner, die nicht dem Orden angehören, bringen nun auch andere Lebensgeschichten mit, manche sind verheiratet, haben Kinder oder Enkel. Auch haben die Angehörigen den berechtigten Anspruch, in alle wichtigen Entscheidungen mit einbezogen zu werden und dürfen eine offene und lückenlose Information über alle Vorgänge und Veränderungen erwarten. Daher wird es immer wichtiger, dass Pflege durch eine gute und vollständige Dokumentation nachvollziehbar ist. Um allen Anforderungen gerecht zu werden, hat Pflegedienstleiterin Ingrid Fuchs ein umfassendes Angebot an Fortbildungen zusammengestellt, sei es in Hygiene, Ernährung, Dokumentation, Brandschutz u.v.m.

Einen besonderen Umfang an Zuwendung und Pflege benötigen Demenzerkrankte. Sie sind an einem für sie fremden Ort, suchen oder fragen nach ihren Angehörigen. Oft machen sie sich Sorgen um ihre inzwischen erwachsenen Kinder. Bei schlechtem Wetter, oder einem Gewitter plagt sie die Sorge, ob Heu oder die Ernte noch rechtzeitig in die Scheune kommt. Sie können sich oft nicht



1. Reihe v.l.n.r.: Sr. Lioba, Sr. Birgit, Sr. Gertrud
2. Reihe v.l.n.r.: Sr. Nelly, Sr. Christina, Sr. Gaby
Auf dem Bild fehlen: Sr. Andrea und Sr. Elvira.

so gut artikulieren. Hier braucht es ein gutes Einfühlungsvermögen um zu erspüren, was den alten und kranken Menschen gerade beschäftigt und belastet. Es ist eine schöne und herausfordernde Aufgabe, diesen Heimbewohnern ein Stück Heimat, Sicherheit und Geborgenheit zu schenken, auch wenn wir Pflegenden manchmal an unsere eigenen Grenzen stoßen. Wir versuchen dies oft mit Kleinigkeiten, wie beispielsweise nach dem Mittagessen ein Dankeslied und nach dem Abendessen ein Abendlied zu singen. Es ist rührend wie Heimbewohner bei alten, vertrauten Liedern mitsingen, auch wenn die Stimme schon etwas brüchig ist.

Geme nehmen unsere Heimbewohner die Angebote wahr, die von der Heimleitung zusammengestellt wurden, wie beispielsweise die Aktivierung mit Sr. Elke, oder der Singkreis mit Frau Berger und Frau Rösch. Auch Filmangebote und Musikspiel in der Kapelle werden gerne angenommen. Bei Adventsfei-

ern und dem Grillfest sind alle mit dabei. Am Abend solch eines Tages sind alle erschöpft, aber glücklich und zufrieden.

Eine kleine Anekdote, die sich vor kurzem ereignete, möchte ich hier noch einbringen: Auf unserer Station machte ein junges Mädchen ein Praktikum. Sie spielte mit den Heimbewohnern „Mensch-ärgere-dich-nicht!“. Als ich nach dem Spiel fragte: „Wer hat gewonnen?“ sagte eine Mitspielerin mit strahlenden Augen: „alle mitnand“. Diesem Ausspruch möchte ich nichts mehr hinzufügen.

Eine gute Pflege und Versorgung unserer Bewohner ist nur in einem eingespielten Team möglich. Gerade ältere und kranke Menschen reagieren sensibel auf das Arbeitsklima. Wenn morgens die Kollegin ein Liedchen summend zur Arbeit kommt, wenn aus der Stationsküche gutes Gelächter zu hören ist, gibt es kein besseres Stimmungsbarometer.

Schön ist auch, wenn die Verbindung Ordensschwwestern und Heimbewohner klappt. Manchmal können wir einen Plausch zwischen Sr. Regintrudis, die die Blumen vor unserem Fenster pflegt und unseren Frauen beobachten. Oder Sr. Cordilia geht Arm in Arm mit einer Heimbewohnerin in die Kapelle.

Wir sind keine Insel im Haus. Wir brauchen viele andere Dienste, z.B. die Waschküche, Pforte und viele mehr. Auch unser Küchenteam tut uns immer etwas Gutes. Beispielsweise waren letztes Jahr im Advent unsere „Wegläufer“ plötzlich nicht mehr im Eingangsbereich oder auf anderen Stationen zu finden. Liebevoll wurden sie vom Küchenteam zu uns zurückgebracht. Die Augen der Heimkehrer strahlten, in den Händen hatten sie ein „Busserl“. Auch geht das Küchenteam nicht nur einfühlsam mit unseren Heimbewohnern um, sondern reagiert kreativ, wenn wir in der Ernährung unserer Stationsbewohner ein Problem äußern.

Auch unsere beiden Hausmeister werden immer wieder gebraucht, sei es dass die Klingelanlage verrückt spielt oder einfach nur ein Nagel in die Wand muss. Ohne Murren, meist mit einem Späßchen, wird alles erledigt. Sr.

M. Winfrieda und Sr. M. Marina arbeiten wohlwollend mit uns zusammen. Wenn es den Pflegenden gut geht, geht es auch denen gut, die uns anvertraut sind. Ich möchte zwei Personen erwähnen, die für das Pflegepersonal ganz entscheidend sind. Das sind Frau Fuchs unsere PDL und Frau Roth unsere Heimleitung. Frau Fuchs gibt wertvolle Impulse an uns Pflegende weiter. Frau Roth regelt alles ruhig und unauffällig. Beide haben ein offenes Ohr für uns und sind da, wenn wir sie brauchen.

Zum Schluss sagen wir Mitarbeiter von NB I allen ein herzliches Dankeschön, die für uns und mit uns arbeiten. Wir wünschen uns dass der gute Geist im Haus Bethanien nicht verloren geht.♣

Gertrud Armbruster

Zum Abschied



Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Bewohnerinnen und Bewohner und selbstverständlich die Heim- und Ordensleitung wünschen unserem ehemaligen Zivi Tobias alles Gute und Gottes Segen für seinen weiteren Lebens- und Berufsweg!♣

„Guten Appetit“ auch im Alter

Warum ist eine gute Ernährung im Alter wichtig?

Nur die ausgewogene Mischung verschiedener Lebensmittel liefert dem Körper alle benötigten Nährstoffe. Und erst im Zusammenspiel der verschiedenen Nährstoffe kann der Körper alle Funktionen erfüllen.

Umgekehrt gilt: Wird nicht ausreichend gegessen, schwinden die Kräfte. Der Mensch wird schwächer und unbeweglich, er wird leichter krank und schwerer wieder gesund. Deswegen sollte die Ernährung gerade im fortgeschrittenen Alter von höchster Qualität sein!



Warum das Essen beschwerlich werden kann?

Der Körper kann bis ins achte und neunte Lebensjahrzehnt gesund und funktionsfähig sein. Allerdings büßt er im Lauf der Zeit an Flexibilität und Belastbarkeit ein. Alles geht etwas langsamer, behutsamer. Einige dieser alterstypischen Veränderungen beeinträchtigen auch den Appetit und das Essverhalten.

- Der Energiebedarf des Körpers sinkt: Im hohen Alter genügen für Männer oft schon 1.800 Kilokalorien, für Frauen 1.400 Kilokalorien täglich. Gleichzeitig bleibt der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen aber gleich oder steigt sogar etwas an.

Alte Menschen benötigen eine nährstoffreiche Ernährung mit geringem Kaloriengehalt. Diese Anforderung erfüllen neben Gemüse, Obst, Kartoffeln und Getreideprodukten auch fettar-

me Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch sowie Fisch.

- Geruchs- und Geschmackssinn lassen nach, so dass die Speisen nicht mehr so wohl-schmeckend wie früher empfunden werden. Vor allem Saures und Bitteres, gelegentlich auch Salziges, kann man nicht mehr so gut schmecken. In der Folge verlieren Gemüse, Kräuter und manche Obstsorten an Reiz. Ein Tipp: Durch geschicktes Würzen lässt sich die Attraktivität des Essens meist erhalten. Süßes wird dagegen weiterhin gut geschmeckt. Daher rührt vermutlich die große Vorliebe vieler alter Menschen für süße Speisen.

- Das Durstgefühl lässt nach. Weil ein Mangel an Flüssigkeit jedoch ernsthafte Konsequenzen nach sich zieht, erfordert das Trinken mehr Aufmerksamkeit und gegebenenfalls eine richtige „Planung“. Jedenfalls reicht es bei weitem nicht, nur nach seinem Durst zu trinken.

- Die Regulation von Appetit, Hunger und Sättigung funktioniert nicht mehr reibungslos, so dass es zu Appetitlosigkeit kommt. Lange Nahrungspausen werden jedoch nicht so gut vertragen, der Blutzucker steigt mitunter nach üppigen Speisen übermäßig an. Jetzt sind fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten sinnvoller als drei große Hauptmahlzeiten.

- Die Fähigkeit des Körpers, in der Haut genügend Vitamin D zu bilden, lässt nach, so dass Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel wie Fisch, Eier und Milch bedeutsamer werden.

- Schlechte Zähne oder schlechte Zahnprothesen können das Kauen behindern.

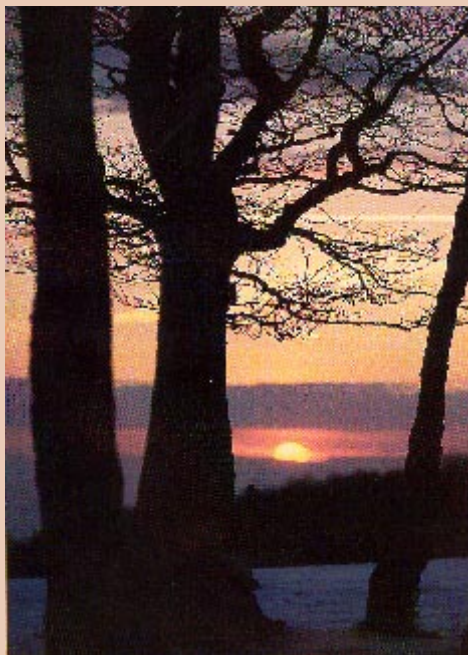
- Auch Medikamente können die Nährstoffversorgung beeinträchtigen. So mindert manche Magenarznei die Verwertung von Vitamin B12, Entwässerungsmittel schwemmen besonders den Mineralstoff Kalium aus.

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe: „Auf die richtigen Lebensmittel kommt es an“ ♣

*Quelle: Praktische Tipps bei Essproblemen im Altern“,
Herausgeber: CMA, Bonn*

Alles Gute zum Namenstag

1. Oktober: Sr. M. Theamaris
2. Oktober: Sr. M. Berga
Sr. M. Dietburga
3. Oktober: Sr. M. Ewalda
7. Oktober: Sr. M. Gerwalda
25. Oktober: Sr. M. Daria
1. November: Sr. M. Isolinda
Sr. M. Sigrtrud
15. November: Sr. M. Leopoldina
3. Dezember: Sr. M. Walfrieda
11. Dezember: Sr. M. Wilburgis
13. Dezember: Sr. M. Lucilla
26. Dezember: Sr. M. Richlindis
29. Dezember: Sr. M. Davia



Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren:

Am 18. Dezember feiert **Gabriele Kienzle** (Neubau I) ihren 50. Geburtstag.

Impressum:

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

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