

Erlebtes und Erlauschtes in Bethanien



Weihnachtsausgabe 24. Dezember 2009



Überlegungen zu Weihnachten

Von Paul Schäufele, Hausgeistlicher

In den besinnlichen Wochen des Advents bereiten wir uns vor auf das Fest der Menschwerdung Jesu Christ – sein Kommen in diese Welt.

Am 24. Dezember feiern wir Heilig Abend – leider ist dieses Fest oft belastet mit vielen Äußerlichkeiten.

Wie der Evangelist in seiner Kindheitsgeschichte Jesu erwähnt: „Maria gebar ihren erstgeborenen Sohn, wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, denn in der Herberge fand sie keinen Platz“. Diese Beschreibung bedeutete für ein Kind, es ist angenommen, es konnte leben. Im Unterschied zu heute, wo manches Neugeborene nicht angenommen wird und es schwer hat, zu leben. Gott wusste schon, warum er ein Kind in die Mitte der Jünger rief. Ein Kind hatte damals keine Lobby. Es musste schon früh arbeiten, Dienstleistungen erbringen wie die Frauen.

Vielleicht sind auch gerade an Weihnachten Vorbehalte gegenüber Gott spürbarer:

Man kann ihn verantwortlich machen für Hunger, Krieg und Elend in der Welt.

Man kann Gott verleugnen, weil er sich nicht sehen lässt.

Man kann Gott nur für sich haben wollen.

Man kann auch Gott anderen absprechen.

Aber — im Grunde ist das gottlos.

Der heilige Abend vermittelt uns etwas von der Liebe Gottes, die uns trägt, hoffen lässt und heil macht.

Die Liebe Gottes wird sichtbar und erfahrbar durch Menschen, durch deren Güte und Handeln. Das ist auch immer Teilhabe

am Beschenktwerden und ereignet sich in unserer hastigen und heillosen Zeit.

In diesem Sinn wünsche ich allen Ordensschwestern, Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des „Hauses Bethanien“ die Gnade der heiligen Nacht.♣



*Verehrte Ordensschwestern,
liebe Heimbewohnerinnen, Heimbewohner,
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!*

*Auf diesem Wege wünschen wir Ihnen
ein gesegnetes, besinnliches Weihnachtsfest
und Gesundheit, Glück und Gottes Segen
für das Jahr 2010!*

Die Leitung des Hauses Bethanien

Ganz besondere Jubeltage

Silvester steht vor der Tür - das Jahr 2009 neigt sich dem Ende zu. In diesem vergangenen Jahr konnten wir im Haus Bethanien auf viele lebhaftige Tage zurückblicken. Wir machten einen Ausflug mit dem Kurbahnle, trotz Regenwetter ließen wir uns die Stimmung beim Grillfest nicht verderben, vor wenigen Tagen konnten wir unsere Adventsfeier begehen, und wir hatten ganz besondere Jubeltage.

Am 21. März 2009 durften wir Jubiläen feiern: Sr. M. Clarentia feierten die Diamantene, Sr. M. Cordilia und Sr. M. Arnulfa die Goldene Profess.



Am 12. September 2009 durften ebenfalls Sr. M. Athanasia, Sr. M. Oliva, Sr. M. Lucilla und Sr. M. Reinhildes die Goldene Profess feiern.



Für diese großen Ereignisse sagen wir allen ein herzliches „Vergelt's Gott“. Wir sind schon gespannt, was uns im nächsten Jahr alles erwartet.♣

VOM UMTAUSCH AUSGESCHLOSSEN!

Das alte Jahr - da liegt es nun
in seinen letzten Zügen.
Was soll ich mit dem Rest jetzt tun,
was ist davon geblieben?

Ich danke dir für manche Tage,
an denen mir etwas geglückt.
Ich seufze über manche Plage,
die mich verwundet und bedrückt.

An mancher Liebe denke ich,
das mir ein Anderer hat gegeben.
Und manchmal brachte sogar ich
ein wenig Glück in fremdes Leben.

Doch vieles blieb in Stücken liegen,
ein Teilchen hier, ein Blättchen dort;
ich kann es nicht zusammenfügen,
da bleibt es jetzt verstreut, verdorrt.

All das ist schon Vergangenheit,
vom Umtausch ausgeschlossen.

Bleibt es für alle Ewigkeit
fest zu- und abgeschlossen?

Was mach ich denn, du guter Gott,
mit allen dunklen Flecken –
mit allem Dreck und Schmutz und Schrott
der blieb in meinen Ecken?

Nur du allein bist Herr der Zeit,
kannst tilgen und vergeben –
selbst was bereits Vergangenheit
in unserm kurzen Leben.

So übergeb ich alles, was da war,
an dich, den Herrn der Zeiten.
Und bitte für das neue Jahr,
du mögest mich begleiten!

(Paul Roth)



Im Advent wurde gefeiert

Im weihnachtlich geschmückten großen Saal unseres Hauses fand am 11. Dezember die traditionelle Adventsfeier statt. Die Leitung des Hauses, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Bewohnerinnen und Bewohner feierten mit den Angehörigen zusammen. Auch Enkel und Urenkel waren mit dabei. Wie bereits bei vielen Feiern zuvor sorgte auch dieses Mal Herr Braun für die musikalische Umrahmung – tatkräftig sangen alle mit.

Auf diesem Wege bedanken wir uns ganz besonders bei allen Kuchenspendern, die mit vielen Leckereien die Gäste verwöhnten – „Vergelt's Gott“!♣



Die Station Neubau II stellt sich vor

Liebe Leserinnen und Leser!

In dieser Ausgabe stellt sich die Station Neubau II vor:

Wir (das Team) sind eine bunt zusammengewürfelte Truppe (multikulturell), da wir aus verschiedenen Lebensräumen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Erinnerungen kommen. Sr. Irina kommt aus dem fernen Kirgisien, Sr. Galina war im schönen kalten Sibirien beheimatet, Sr. Marta kommt aus dem warmen Portugal. Sr. Marianne war im bayerischen Schwaben daheim und hat manchmal „Heimweh“ dahin (Wie alle „Zugereisten“). Sr. Yvonne, Sr. Stefanie und Sr. Margret (seit Juli zur Aus- hilfe in den AB II abkommandiert) stammen aus der Ortenau. Sr. Heidis Heimat war Weimar in Thüringen. Sie hat in der Schule viel von Goethe und Schiller gehört. Beruf- lich sind wir vier Krankenschwestern, zwei Altenpflegerinnen, eine Krankenpflegehel- ferin und eine Schwesternhelferin.



1. R.v.l.n.r.: Sr. Marianne, Sr. Stefanie, Sr. Irina
2. R.v.l.n.r.: Sr. Heidi, Sr. Yvonne

Unsere Station ist bislang nur von Ordens- angehörigen belegt. Zur Zeit betreuen wir zehn Ordensschwestern, einen Pater und

eine weltliche Heimbewohnerin zur Kurz- zeitpflege, die dem Orden sehr verbunden ist.

Unsere Aufgabe sehen wir in einer bedürf- nisorientierten (ganzheitlichen) Pflege, die das Wohlbefinden und die Zufriedenheit aller Bewohner gewährleistet.

Wenn es unseren Schwestern und Bewoh- nern gut geht, geht es uns auch gut. Wir bekommen viel Dankbarkeit und Zuneig- ung zurück. Auch werden wir immer ins Gebet mit eingeschlossen, was wir sehr zu schätzen wissen.

Bei unserer Arbeit unterstützt werden wir von unserem „guten Geist“ Schwester M. Fides. Sie hilft uns bei vielen „kleinen Dingen“, die sehr wertvoll sind; u. a. er- folgt durch sie der Informationsaustausch, die Transporte sowie die Essensgabe bei Engpässen.

Wir haben auch noch einen „hilfreichen Geist“. Das ist unsere Annerose Lienhard. Sie ist für die Sauberkeit zuständig und schon etliche Jahre auf Station.

Nicht vergessen möchten wir die Hauso- berin Sr. M. Winfrieda und ihre Stellvertre- tung Sr. M. Marina sowie Pflegedienstlei- terin Ingrid Fuchs und Heimleiterin Ulrike Roth. Sie haben immer ein offenes Ohr für unsere Belange.

Bedanken wollen wir uns in diesem Zu- sammenhang bei Allen (Schwestern, Be- wohnern, Kolleginnen, Mitarbeitern) für eine weitere gute Zusammenarbeit und Zusammenhalt.

*Es grüßt
das Team Neubau II*

Teil 2: „Guten Appetit“ auch im Alter

Auf die richtigen Lebensmittel kommt es an:

Die Ernährung muss den Körper mit ausreichend Energie (Kalorien) und mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen. Dazu braucht es in der Regel weder komplizierte Diätvorschriften noch spezielle Produkte oder Präparate. Unsere Lebensmittel enthalten alles, was der Mensch braucht. Durch eine geschickte Auswahl und eine angemessene Zubereitung lässt sich eine ausgewogene und schmackhafte Kost auch für alte Menschen zusammenstellen. Dies gelingt, wenn alle Lebensmittelgruppen darin vertreten sind.

Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte liefern dem Organismus hochwertiges und leicht verdauliches Eiweiß. Ohne eine ausreichende Eiweißversorgung baut der Körper nicht nur Muskulatur ab, auch die Krankheitsabwehr wird beeinträchtigt. Daneben enthalten diese Lebensmittel wichtige Mineralstoffe wie leicht verwertbares Eisen für die Blutbildung (vor allem im Fleisch), Jod für die Schilddrüsenhormone (vor allem im Seefisch), Calcium für gesunde Knochen (vor allem in Milch) sowie Magnesium für die Nerven- und Muskulaturfunktion.

An Vitaminen steuern diese Lebensmittel unter anderem Vitamin A für die Augen und Schleimhäute bei, Vitamin D für die Knochen und das Immunsystem, Vitamin B1 und B6 für die Nervenzellen, Vitamin B2 für die Energieversorgung der Körperzellen und Vitamin B12 für die Blutbildung. Die Vitamine A und B12 finden sich ausschließlich in tierischen Lebensmittel wie Eiern und Fleisch. Innereien wie zum Beispiel Leber sind zu-

dem reich an dem Vitamin Folsäure. Fisch enthält hochwertige Fette, die Herz und Gefäße schützen.

Gemüse, Salate und Obst versorgen den Körper unter anderem mit Vitamin C für das Immunsystem und ein kräftiges Bindegewebe, mit Betacarotin, aus dem der Körper Vitamin A bilden kann, mit Folsäure für eine geregelte Zellteilung sowie mit Vitamin K, das für stabile Knochen und die Blutgerinnung vonnöten



ist. Wichtige Mineralstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln sind vor allem Magnesium und Kalium. Zudem liefern Obst, Gemüse und Salat reichlich Ballaststoffe. Sie sorgen für einen regelmäßigen Stuhlgang und harmonisieren den Blutzuckerverlauf. Ein weiteres Plus dieser Lebensmittel ist ihr Gehalt an sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Diese Stoffe haben sich als gesundheitsförderlich erwiesen, weil sie unter anderem schädliche Umwelteinflüsse abwehren und somit Körperzellen schützen können.

Getreide, Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln liefern in erster Linie Energie in Form von Kohlenhydraten. Daneben tragen sie auch zur

Eiweißversorgung bei und beinhalten etwas Fett, vor allem aber Ballaststoffe. An Vitaminen sind Vitamin B1 und Vitamin B6 bedeutsam, bei den Mineralstoffen pflanzliches Eisen, Selen, Zink, Magnesium und Kalium.



Vollkornprodukte sind im Vergleich zu den Varianten aus Weißmehl reicher an Nähr- und Ballaststoffen. Übrigens: In jeder Bäckerei gibt es auch Brote aus fein gemahlenem Vollkornmehl, die für ältere Menschen gut verträglich und leicht zu kauen sind. Dinkelbrote sowie Roggenbrote mit Natursauerteig werden meist besser vertragen als Vollkornweizenbrote.

Fette und Öle sind kalorienreich und somit gute Energielieferanten. Zudem runden sie den Geschmack der Speisen ab, denn sie transportieren die Aromastoffe. Fette und Öle versorgen den Körper mit den fettlöslichen Vitaminen A, E und K. Des



weiteren liefern sie die beiden essenziellen Fettsäuren Linol- und Linolensäure.

Fette unterscheiden sich in ihrer Eignung für die Küche und in ihrer Wirkung im Körper. Deswegen ist es sinnvoll, verschiedene Fette zu verwenden. Ein gut bekömmliches, schmackhaftes Streichfett ist Butter. Auch ein Schmalz-

brot darf man sich gelegentlich mal gönnen. Zur Zubereitung von Salaten, zum Kochen und zum Braten empfehlen sich hochwertige Öle wie beispielsweise Raps- und Olivenöl, zum Hoherhitzen auch Butterschmalz.

Kurz und knapp

Auch im hohen Lebensalter ist es nicht kompliziert, sich gesund zu ernähren. Das Wesentliche lässt sich mit ein paar Punkte zusammenfassen:

Empfohlen wird täglich

- eine warme Mahlzeit
- mindestens ein Stück Obst
- mindestens eine Portion Gemüse oder Salat, zubereitet mit einem hochwertigen Öl (Raps- oder Olivenöl)
- mehrere Portionen Milch, Joghurt, Quark oder Käse
- eine Portion Fleisch, Fisch oder ein Ei
- möglichst eine Scheibe Vollkornbrot
- etwa 1,5 Liter zu trinken (Tee, stilles Wasser, Kaffee)

Weitere Tipps:

- Rinde vom Brot entfernen.
- Statt Körnerbrot Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl auswählen.
- Fleisch und Gemüse klein schneiden oder pürieren.
- Mehlig kochende Kartoffeln wählen und mit einer Gabel zerdrücken.
- Pürieren statt Weichkochen, das schont die Vitamine.
- Lebensmittel einzeln pürieren, damit kein unansehnlicher „Einheitsbrei“ aus der Mahlzeit wird.

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe: „Auch Trinken gehört zur guten Ernährung“. ♣

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

Wir gratulieren herzlich zum Namenstag:

2. Januar: Sr. M. Adelharda
3. Januar: Sr. M. Lucida
6. Januar: Sr. M. Wiltrudis
20. Januar: Sr. M. Fabiana
21. Januar: Sr. M. Ermenburgis
27. Januar: Sr. M. Angela
2. Februar: Sr. M. Cordila
5. Februar: Sr. M. Domitia
15. Februar: Sr. M. Jovita
22. Februar: Sr. M. Rogatia
1. März: Sr. M. Bonavita
5. März: Sr. M. Oliva
19. März: Sr. M. Josefina
31. März: Sr. M. Cornelia



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