

# LEBENSZEIT



Nr. 2 März/April 2021 16. Jahrgang

– Neues aus dem Senioren-Nachbarschaftsheim e. V. –

[www.senioren-nachbarschaftsheim.de](http://www.senioren-nachbarschaftsheim.de)

## Der Frühling kommt wieder zeitig...



... und mit ihm die schönsten Apfelblüten.

## Zweite Meinung vor Operationen möglich

Fachkundige Beratung ist bei bestimmten Eingriffen vom Gesetzgeber garantiert

Steht eine Operation an, wollen viele Patienten auf Nummer sicher gehen und einen weiteren Spezialisten befragen. Das ist über die freie Arztwahl prinzipiell möglich. Seit 2017 gibt es bei bestimmten planbaren Eingriffen ein gesetzlich geregeltes Zweitmeinungsverfahren. Diese Möglichkeit wurde 2020 und 2021 erweitert und umfasst gegenwärtig u.a. OP's zur Gebärmutterentfernung, bzw. Implantationen von Schulter- oder Kniegelenk, Amputationen in Folge diabetischen Fußsyndroms. Diese Operationen sind entscheidende Eingriffe und bestimmen das weitere Leben des Betroffenen. Es gilt also den medi-

zinischen Nutzen herauszufinden, unabhängig von betriebswirtschaftlichen Erwägungen und fachlich absolut kompetent.

### Den behandelnden Arzt informieren

Da gesetzlich Versicherte ihren Arzt frei wählen können, ist es unproblematisch, einen weiteren Mediziner der eigenen Wahl zu Rate zu ziehen. Die Zweitmeinungs-Ärzte müssen allerdings besonders qualifiziert und unabhängig sein. Die zusätzliche Beratungsleistung übernimmt die Krankenkasse. Wer das Einholen einer Zweitmeinung plant, sollte den behandelnden Arzt darüber informieren und zu diesem

Zweck um Aushändigung von Berichten, Laborwerten und Ergebnissen von Röntgenuntersuchungen bitten. Patienten haben das Recht, Einsicht in die vollständige Patientenakte zu nehmen. Sie können auch elektronische Abschriften von der Patientenakte verlangen. Dadurch werden überflüssige und gesundheitlich belastende Doppeluntersuchungen sowie Kosten vermieden. Patienten haben ein Recht auf Kopien der Patientenakte beziehungsweise der vorliegenden Befunde. Lediglich die Kosten für die Kopien darf der behandelnde Arzt in Rechnung stellen.

P. Toko

## Report von der Baustelle

So schön der Winter auch für die Kinder und Erwachsenen war, die ihre Schlitten und Skier wieder herauskramen konnten, für unser Bauvorhaben in der Luckenwalder Arndtstraße 19 war das Wetter keineswegs erfreulich.

Von wenigen Wochen abgesehen, herrschte die überwiegende Zeit Baustopp. Eine weiße Schneedecke überzog den Rohbau. Die Zeit des Stillstandes wird den Bauherren vom Auftragnehmer offiziell angezeigt. Der vertragliche Fertigstellungstermin verschiebt sich, ohne dass es zu Streit kommen könnte. So läuft das offizielle Verfahren. In unserem Fall hat sich das Unternehmen Schneider Systembau Radeburg dennoch auf die Fahnen geschrieben, den ursprünglich geplanten Übergabetermin möglichst einzuhalten.

Inzwischen ist der Einbau der Fenster abgeschlossen, und der Innenausbau geht gut voran. Als Bauherren haben wir uns für den Einsatz der empfohlenen kostenpflichtigen Bauheizung entschieden. Praktisch bedeutet dies, dass die Elektroinstallation und alle weiteren Innenputzarbeiten bei mindestens 5°C fortgesetzt werden können. Die Zeiten, in denen ein Rohbau über den Winter austrocknen musste, sind längst vorbei.

Während sich die Baustelle im kurzen Winterschlaf befand, liefen die Schreibtischarbeiten unvermindert weiter, Bauleiter und Architekten bereiteten mit Hochdruck die Belebungsarbeiten vor. Schließlich müssen die vielen Materialien von der Fassadenfarbe bis hin zum Lichtschalter ausgewählt werden. Dabei sind einerseits Preis und Qualität in Übereinklang zu bringen, andererseits möchten wir langlebige und dennoch moderne Materialien verbauen. Denn bald sollen sich unsere Bewohner, Mieter und Tagesgäste in einem ansprechenden Ambiente heimisch fühlen.

Die Redaktion

## Veranstaltungen in der Begegnungsstätte „Riedstraße“ im März, April und Mai 2021

### Gesundheitscheck (kostenlos) Ausflüge und Veranstaltungen für unsere Tagesgäste!

Donnerstags von 13 bis 15 Uhr

- Blutdruckcheck
- Blutzuckercheck
- Beratung zu Demenz

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 22.3. 10:30 Uhr | Ostergesteck aus Naturmaterialien basteln und Osterschmuck aus Modelliermasse herstellen |
| 9.4. 10:30 Uhr  | Frühlingsspaziergang zur Pferdekoppel mit kleinem Picknick                               |
| 21.4. 10:30 Uhr | Hochbeete mit Frühlingsblühern und unseren vorgezogenen Salatpflanzen bepflanzen         |
| 11.5. 10:30 Uhr | Marktturmbesichtigung und im Anschluss ein Eis essen                                     |
| 27.5. 10:30 Uhr | Bingovormittag mit kleinem Gewinnerpreis   |

\*\*\*  
Trotz der Corona-Krise  
sind wir für Sie da. Bitte  
melden Sie sich per  
Telefon bei uns.  
\*\*\*

Begegnungsstätte „Riedstraße“  
Riedstraße 4, 14943 Luckenwalde  
Öffnungszeiten: 9 bis 15 Uhr  
Telefon: 03371/68 999 55  
Betreuung von Senioren mit oder ohne Pflegegrad, die  
Unterstützung im Alltag benötigen und einige Wochentage in  
Gesellschaft verbringen möchten. Wir beraten Sie gern zur  
Kostenübernahme durch die Pflegekasse.

Wir beraten Sie gern zum Pflegestärkungsgesetz. Terminvereinbarungen sind unter der Telefonnummer 03371/670117 möglich.

# Neue Ausstellung zum Thema „Insekten und Wildblumen“

Marina-Violetta Lautsch-Müser hat Fotoaufnahmen der Gruppe „Luckenwalde. Lebendig. Gestalten.“ zusammengestellt



*Inspirative Ausstellung: Nach der Besichtigung wurde mit verschiedensten Materialien gearbeitet und ein Birkenzweig neu belebt.*

Seit Anfang April gibt es in den Verwaltungsräumen des Senioren-Nachbarschaftsheim e.V. wieder eine neue Ausstellung zu sehen. Marina-Violetta Lautsch-Müser hat Insekten- und Wildblumenfotos von der Umweltgruppe „Luckenwalde. Lebendig. Gestalten.“ aus der Region zusammengestellt.

Auch „Haus Else“ unterstützte uns. Nicht zum ersten Mal war die Kreativität der Tagesgäste gefragt. Nachdem die Ausstellung angesehen und Inspiration gesammelt wurde, galt es, einen Birkenzweig, den bereits der Lebenssaft verlassen zu haben schien, wieder ins Leben zurück zu holen.

Was liegt in dieser kalten Jahreszeit näher, als den Zweig mit Boten des Frühlings zu verzieren? Es entstanden wunderschöne Blüten, die in mühsamer Kleinarbeit aus den unterschiedlichsten Materialien von uns hergestellt wurden. Vor allem nicht zu vergessen die Libellen, aus Stoff und Krepp und bunten

Farben, die mit jedem einzelnen Flügelschlag den Raum mit dem Duft der Blüten verzaubern wollen. Neben all der Freude und Kreativität, die diese Bastelarbeiten mit sich brachten, wurden auch die Feinmotorik trainiert und manch verloren geglaubter Sinn wiederbelebt.

Susanne Jelitto

## Winterspaziergang

Mit vielen Erinnerungen

An einem schönen Februar-Wintertag genossen unsere Bewohner einen Ausflug in den Schnee. Bei strahlendem Sonnenschein war unser Winterspaziergang mit kleiner Schneeballschlacht und einem Sonnenbad ein tolles Erlebnis. Obwohl es kalt an den Händen wurde, freuten sich alle über diese kleine Abwechslung. Sie weckte Erinnerungen. Einer erzählte vom Schneemann-Bauen mit den Kindern, ein anderer vom Schlitten fahren in früheren Jahren.

Danach war ein wärmender Kakao ein schöner Abschluss.

Seniorenwohnen Elsthal gGmbH –  
Wohnbereich 2



Unsere Bewohnerin genießt den Schnee.

## Von der Politik enttäuscht - Impftermin abgesagt

Anfang Februar war beim Seniorenhilfe e.V. alles vorbereitet – gab es andere Prioritäten?

Aus allen Medien kamen seit Anfang des Jahres fast täglich die Meldungen über fehlende Impfstoffe in der Pandemie. Doch dass es auch die Bewohner und Mitarbeiter des Seniorenhilfe e.V. so treffen würde, war dann doch ein Schock. Hieß es doch immer – Pflegeheimbewohner haben oberste Priorität. Einen Tag vor der geplanten Impfung am 2. und 3. Februar kam die telefonische Absage für unsere 56 Bewohner und Mitar-

beiter. Zwar wurden die Termine auf Ende Februar verlegt, die Enttäuschung war aber dennoch sehr groß. Alles war vorbereitet: Vorgespräche mit den Ärzten zum Ablauf des Impftages waren bereits gelaufen, die Einverständniserklärungen der Bewohner lagen vor und die Pflegefachkräfte und Betreuer waren zur Begleitung der Bewohner eingeteilt. Es war rundum perfekt organisiert und alle standen erwartungsvoll und voller Vorfreude in

den Startlöchern. Nach dieser ersten Enttäuschung folgte am nächsten Tag noch eine zweite, als wir aus der lokalen Presse erfuhren, dass genau am 2. Februar das Impfzentrum Luckenwalde eröffnet und ab sofort 60 Impfdosen pro Tag verabreicht werden können. Da fragt man sich doch: Wurde unseren Bewohnern und Mitarbeitern abgesagt, um das Impfzentrum termingerecht zu öffnen?

Manuela Zimmermann

## Geduldiges Warten auf den Aufzug in Haus 2

Sowohl der Seniorenhilfe e.V. wie der SNH e.V. bemühen sich nach Kräften, das Problem „Aufzug“ schnellstmöglich zu beseitigen. Für die Reparatur ist die Wartungsfirma Merkur Schoppe in Berlin zuständig. Der vereinbarte Vollwartungsvertrag regelt ein Rund-um-sorglos-Paket.

Seit Monaten gehen die Arbeiten nicht voran. Nachdem der SNH e.V. die Ausführung der Reparatur in eigener Regie zu organisieren begann, lenkte die Firma ein und versicherte sich zu kümmern. Der SNH e.V. beteiligt sich an den erheblichen Reparaturkosten, trotz Rund-um-sorglos-Paket, um das ganze Desaster möglichst schnell zu beenden.



Der Aufzug-Motor wurde per Kran übers Dach herausgehoben.

Eine sehr große Hilfe erhielten wir von den Luckenwalder Dachdeckern, die sich unserer Sorgen annahmen, zunächst einen Lastenaufzug installierten und später fachlich klärten, ob auch ein Bauaufzug mit Personen-transport eingesetzt werden könnte. Die Gesetze hierfür sind sehr streng und betreffen die technischen und statischen Bedingungen vor Ort wie die Bedienung der Anlage durch Beauftragte.

Bis zur Nutzung des Gebäudeaufzuges werden wir uns bis Anfang Juni leider weiterhin gedulden müssen. Bis dahin steht uns der Bau-Aufzug zur Verfügung, der eine gewisse Entschärfung der Problemlage bedeutet und allen Bewohner den Aufenthalt im Grünen wieder ermöglicht.

Petra Toko

**B**evor unsere keltischen und germanischen Vorfahren christianisiert wurden, feierten sie die Wiederauferstehung der Sonne und die Wiedergeburt der Natur, d.h. das erneute Erscheinen der Vegetation. In den slawischen Ländern durfte vor dem 25. März die Erde nicht bearbeitet werden, weil bis zu diesem Tag Mutter Erde schwanger war und deshalb in Ruhe gelassen werden musste. Für den aufmerksamen Betrachter ist auch heute noch dieses Wiedererwachen der Keimkraft auf den Tag genau zu spüren. Dieser „Los-Tag“ wurde von unseren Ahnen mit Ritualen begangen, um sich mit der erneuernden und belebenden Kraft des Vegetationsbeginns zu verbinden.

Die Zahl 9 galt und gilt auch noch in vielen Kulturen als heilig. Sie war der weiblichen Muttergöttin oder Mutter Erde geweiht, die das neue Leben bringt und schützt. In der Zahl 9 ist auch das „Neue“ enthalten. Es ist die Zahl der Initiation und der Bündelung von Kräften, damit Neues verwirklicht werden kann. Die Zahl 9 begegnet uns bei vielen rituellen und religiösen Handlungen und Inhalten, zum Beispiel 9 oder gar 99 Kräuter für den Weihbuschen an Maria Himmelfahrt, 9erlei Hölzer für Ritualfeuer, 9erlei Zutaten für die Rauhnächterräucherungen, aber auch 9 Monate Schwangerschaft, 9 himmlische Sphären oder Engelchöre und 9 Seligpreisungen.

#### Selbst Humboldt war begeistert

Im Frühjahr verspürt der Mensch Lust und Schwung, sich und die Wohnung von den Schlacken der lichtarmen Zeit zu reinigen, geplante Vorhaben durchzuführen und Neues zu beginnen. Mutter Erde unterstützt ihn dabei, denn die Pflanzen, die jetzt sprießen, haben allesamt reinigende und belebende Kraft. Man bereitete sich dazu eine Suppe zu, die „Neunkrätersuppe“ wird aus neuerlei verschiedenem Grün zubereitet, welches soeben der Erde entsprossen war.

Sie ist eines der ältesten Gerichte, die die Menschen zubereiteten, um den Winter zu vertreiben und den Frühling zu begrüßen. Später wurde daraus die Gründonnerstagssuppe. Ihre symbolische Heilkraft liegt neben der Zahl „Neun“ auch in der Hoffnungsfarbe Grün. Mit der Christianisierung wurde der „Grün“-

# Die Magie der neun Kräuter

Schon unsere Vorfahren beschworen die Heilkraft der grünen Ostersuppe



„Neunkrätersuppe“ ist eines der ältesten Gerichte, um den Frühling zu begrüßen.

donnerstag zum fixen Termin für diese Ritualspeise. Sie wurde gleichzeitig die einleitende Fastensuppe für die kommenden Kartage, an denen der Fleischgenuss unterbleiben sollte. Dem Volksglauben nach sollte der Verzehr der grünen Suppe das ganze folgende Jahr vor Krankheiten bewahren. Alexander von Humboldt schwor auf den Wert der Frühlingssuppe und er aß sie mehrere Wochen lang. Die von ihm verwendeten Kräuter sind sogar überliefert: Gundelrebe, Schafgarbe, Brunnenkresse, Spitzwegerich und Gänseblümchen.

Im März feiern wir zur Tag- und Nachtgleiche den Beginn des Früh-



Die Zutatenliste kann variieren.

lings, bzw. am Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond die Auferstehung des Gottessohnes Jesus Christus. Das Osterfest erhielt seinen Namen von Ostara, der römischen Frühlingsgöttin.

#### Von Brennnessel bis Scharfgabe

Zuerst pflücke an einem schönen Frühlingstag zur Osterzeit, am besten am Gründonnerstag, 9 verschiedene Kräuter. Basiskräuter für die Kräutersuppe, die keinesfalls fehlen sollten, sind: Brennnessel, Gundelrebe, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch, Schafgarbe, Sauerampfer. Natürlich ist die Flora von Region zu Region verschieden. Eine besonders vitalisierende Wirkung wird der Suppe jedenfalls zugesagt, auch wenn die konkrete Zutatenliste der Frühlingskräuter regional etwas unterschiedlich sein kann. Oft wachsen diese Kräuter bereits vor der Haustüre im „essbaren Rasen“, welcher biologisch gepflegt und so zur gesunden Nahrung wird.

Natürlich können die üblichen Küchenkräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Minze usw. ebenfalls zur Frühlingssuppe gegeben werden. Allerdings sind sie frisch aus

dem winterlichen Hochbeet oder dem Balkonkasten allemal besser, als solche aus dem Supermarkt, die mit viel Energie in den industriellen Gewächshäusern gezogen wurden und dazu noch ungesunde chemische „Zutaten“ enthalten.

Die Grundlage der Neunkrätersuppe kann eine Kartoffelsuppe sein, oder man bereitet eine cremige Béchamelsoße in der gewünschten Konsistenz zu. Auch eine klare Fleisch- bzw. Gemüsebrühe, eventuell mit krossen Croutons, ist möglich. Das Entscheidende der Suppe sind die neun Kräuter. Sie werden jeweils sorgfältig gereinigt und wie Schnittlauch geschnitten, zum Schluss zugegeben. Die Suppe sollte nicht mehr köcheln, sondern etwa 10 Minuten ziehen, denn beim Kochen würden zu viele Bitterstoffe frei werden und der überwiegende Teil der Vitamine wäre zerstört. Besonders lecker schmeckt die Suppe, wenn sie zum Schluss mit süßer Sahne oder Schmand verfeinert wird. Wer den Teller besonders liebevoll anrichten möchte, kann ein paar ganze grüne Blättchen und Blüten von Veilchen, Schlüssel- und Gänseblümchen auf die Suppe streuen.

P. Toko

## Angehörigensprechtag und sonstige Beratungen im März, April und Mai 2021

### Seniorenwohnen Elsthal gGmbH (Haus 1)

#### April 2021

WB 1: 14. April 2021  
WB 2: 21. April 2021  
WB 3: 15. April 2021  
WB 4: 15. April 2021

#### Mai 2021

WB 1: 19. Mai 2021  
WB 2: 27. Mai 2021  
WB 3: 12. Mai 2021  
WB 4: 6. Mai 2021

### Seniorenhilfe e.V. (Haus 2)

Angehörigensprechtagen finden in allen Wohnbereichen immer am **ersten Mittwoch** im Monat in der Zeit von **15 Uhr bis 18 Uhr** statt. Auf Wunsch kann die Pflegedienstleitung oder die Heimleitung bei den Gesprächen anwesend sein.

### Ambulanter Dienst Elsthal gGmbH

Blutdruck- u. Blutzuckerkontrolle, Beratung pflegender Angehöriger

- **Riedstraße 4; immer donnerstags von 13 Uhr bis 15 Uhr**
- **Für Mieter im Betreuten Wohnen immer mittwochs von 14 Uhr bis 15 Uhr**

## Rezept

**Bärlauch-Hähnchen-Rouladen****Zutaten:**

4 Hähnchenbrustfilets  
150 g Bärlauch  
80 g Käse  
1 EL Frischkäse  
2 Liter Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
8 Scheiben Bacon

**Für die Sauce:**

5 Bärlauchblätter  
100 ml Weißwein  
150 ml Wasser  
2 EL Frischkäse  
1 EL Schmand  
1 EL Butter  
2 EL Mehl  
etwas Wasser, Salz,  
Cayennepfeffer,  
Zitronensaft und  
½ TL Senf

**Zubereitung:**

Bärlauch waschen und blanchieren. Feuchtigkeit gut ausdrücken und klein schneiden. Die Hähnchenfilets unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen, je eine Tasche einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Innenseite der Taschen mit Frischkäse bestreichen, mit Käse und Bärlauch füllen. Zuklappen und mit je zwei Schreinen Bacon fest umwickeln, evtl. mit Zahntochern fixieren.

Jetzt den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die leere Auflaufform erhitzen.

Die Rouladen in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und anschließend für 20 Minuten im Ofen backen. Die fünf Bärlauchblätter klein schneiden. Den Bratensud der Rouladen mit dem Weißwein ablöschen, alle restlichen Zutaten unter Rühren zufügen und 10 Min. köcheln lassen. Die Flüssigkeit mit etwas Mehl andicken.

Dazu passen am besten Reis und Baguette. *Guten Appetit!*

**Energie & Technik**

Viele Menschen stehen im Alltag vor der Aufgabe, mehrere verordnete Medikamente regelmäßig, pünktlich und therapietreu einzunehmen. Ohne Unterstützung gestaltet es sich nicht immer leicht, sich an den festgelegten Zeitplan und die entsprechende Dosierung zu halten. Jedoch können vergessene oder falsch eingenommene Präparate zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Sicherheit für die eigene Person bzw. Entlastung für die Pflegenden bietet ein automatischer Tablettenspender. Eines der Tablettenbox-Modelle stellt beispielsweise in einem Tablettenring insgesamt 28 Fächer mit der Aufnahmefähigkeit von ca. 7-8 Tabletten in genormter Größe zur Verfügung. Im Gegensatz zu rein manuell bedienbaren Boxen oder Dosen nutzen diese Modelle digitale Technologien. Zum voreingestellten Zeitpunkt rotiert der Tablettenring und bietet Zugriff auf ein einziges Fach. Dabei erinnert er mit einem akustischen und/ oder optischen Signal präzise an die Einnahmezeit. So können auch Menschen mit Gehörproblemen das Gerät in Gebrauch nehmen. Je nach individueller Einschätzung und entsprechendem Training kann unter Umständen auch manch ein an

**Automatischer Tablettenspender**

Präziser Medikamentenzugriff und zusätzliche Funktionen



Das Carousel® Advance GSM ist ein automatischer Tabletten-spender, der durch einen akustischen Alarm und ein Lichtsignal an die Medikamenteneinnahme erinnert.

Foto: Mediring

Demenz erkrankter Mensch – zumindest eine Zeit lang – einen automatischen Tablettenspender nutzen. Neben der Erinnerungsfunktion können weitere Punkte programmiert werden. Bei Modellen, die eine SIM-Karte enthalten, die man u.a. auch in Handys verwendet, kann bei Unstimmigkeiten ohne Verzögerung eine SOS-Mitteilung per SMS an zuvor festgelegte Notfallnummern gesendet werden. Das ist der Fall, wenn die Medikamenteneinnahme

verpasst wird, das Gerät auf dem Rücken liegt oder die vorsortierten Medikamente zur Neige gehen. Vorteile der Anwendung liegen in der Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit. Zudem wird pflegenden Angehörigen das Gefühl gegeben, bei auftretenden Problemen rasch helfend eingreifen zu können, beispielsweise durch ein kurzes Aufsuchen von Betroffenen in der Nähe bzw. mit einem Telefonat.

Melanie Harm

**Umwelt & Natur****Die Rauchschwalbe – auch als Hausschwalbe bekannt**

Wenn die Schwalben tief fliegen, gibt es Regenwetter. Wer kennt diese alte Bauernregel nicht, die im Gegensatz zu vielen anderen althergebrachten Weisheiten tatsächlich auch heute noch wahr ist. Die Schwalben folgen nämlich ihrem Futter, also den Insekten, Käfern usw., die sich vor nahendem Regenwetter tiefdruckbedingt näher am Boden aufhalten.

Rauchschwalben sind Sommervögel und lassen sich in der Zeit von April bis Oktober meist in dörflichen Strukturen und kleinbäuerlichen Betrieben finden. Sie zeichnen sich durch ihr braunrotes Gesicht, das glänzend blau-schwarze Gefieder samt weißer Unterseite und dem schwarzen Brustband aus. Im Flug erkennt man sie am besten an ihren speziellen Flugmanövern, einer hohen Fluggeschwindigkeit von bis zu 80 km/h sowie dem tief gegabelten Schwanz mit den langen Spießen. Bereits seit 1517 kennt man die Bezeichnung Rauchschwalbe. Der



Rauchschwalben sind typische Sommervögel.

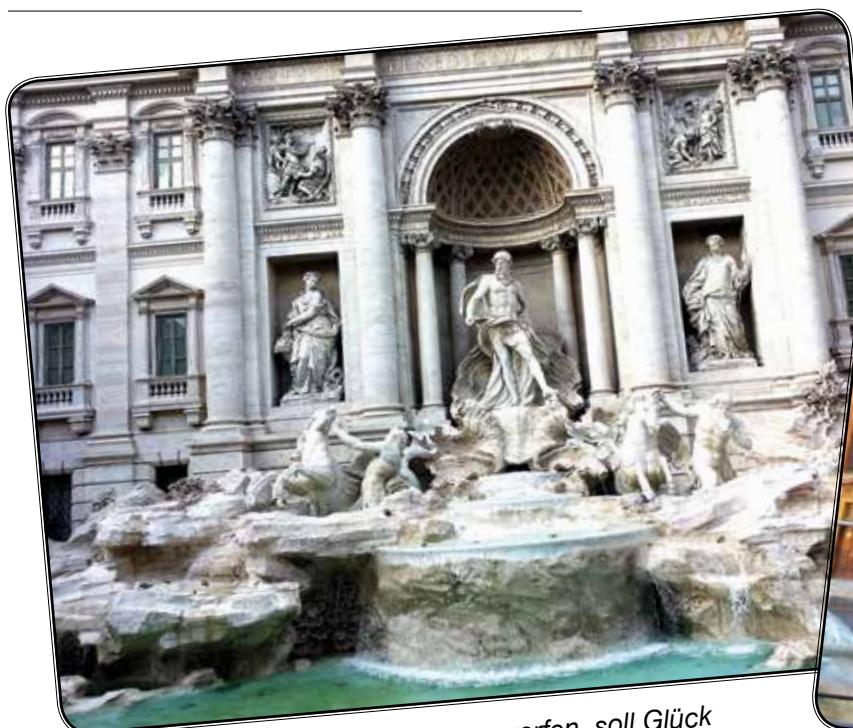
deutsche Name der Rauchschwalbe röhrt daher, dass sie früher gern in Schornsteinen und Rauchfängen brütete. Sie trägt auch Bezeich-

nungen wie Küchen-, Schornstein-, Schlot-, Feuer- und Bauernschwalbe. Ihre sogenannten Schlammnester baut sie heutzutage hauptsächlich an senkrechten Mauern und Wänden in Ställen, Scheunen und Wohnungen. Sie sind schalenförmig, nach oben offen und bestehen im Wesentlichen aus Stroh und Schlamm.

**1979 zum "Vogel des Jahres" gekürt**

Wenn es in unserer Region kälter wird, nehmen auch die Rauchschwalben Zugstrecken von teilweise über 12.000 km nach Afrika auf sich. Auf ihrem Weg dorthin fliegen sie am Tag bis zu 300 km. Dieser überaus imposante Vogel ist im Jahr 1979 bereits zum Vogel des Jahres gekürt worden. Auch im Jahr 2021 steht die Rauchschwalbe neben der Stadttaube, dem Rotkehlchen, der Amsel, der Feldlerche, dem Goldregenpfeifer, der Blaumeise, dem Eisvogel, dem Haussperling und dem Kiebitz zur Wahl.

A. Heinze



Eine Münze in den Trevi Brunnen zu werfen, soll Glück bringen. Sicher ist, dass so jedes Jahr ca. 1,4 Millionen Euro zusammenkommen, die einer Hilfsorganisation zu Gute kommen.



Die Spanische Treppe (italienisch Scalinata di Trinità dei Monti) in Rom ist eine der bekanntesten Freitreppe der Welt.

## Rom – die ewige Stadt

So viel Geschichte auf so engem Raum gibt es fast nirgendwo auf der Welt –  
Bis ins Mittelalter und darüber hinaus war Rom ein Weltzentrum

Rom erzählt und dokumentiert durch seine unzähligen Denkmäler, Gebäude und Museen eindrucksvoll die Geschichte der Antike bis zur Neuzeit.

Der Sage nach wurde Rom im Jahre 753 vor Christus von Romulus gegründet. Romulus hatte noch einen Zwillingsbruder. Beide wurden als Babys ausgesetzt, weil Amulius – der Onkel der beiden – allein König werden wollte und in ihnen Konkurrenten für den Thron sah. Doch eine Wölfin fand die Babys und säugte sie, bis ein Hirte sie in sein Haus nahm und großzog. Als sie erwachsen waren, wollten sie eine neue Stadt gründen. Remus verspottete seinen Bruder über die geringe Höhe der neuen Stadtmauer. Damit erzürnte er Romulus so sehr, dass der Remus erschlug. Romulus wurde zum ersten König der neuen Stadt und wurde ihr Namensgeber.

### Brot und Spiele

Eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Roms ist natürlich das Kolosseum. In nur 8 Jahren errichtet, ist es das größte je gebaute Amphitheater der Welt. Es ist heute das Wahrzeichen Roms und zugleich ein Zeichen der Baukunst der alten Römer. Früher hatten 70.000 Zuschauer darin Platz. Ein Spaziergang um das Kolosseum mit 527 Metern Umfang und einer Längsachse von 188 Metern, zeigt die gewaltigen Dimensionen dieses Bauwerks. Während die nördliche Flanke noch alle vier Stockwerke (57 Meter hoch) aufweist, sind die anderen Außenmauern nicht mehr in kompletter Höhe vorhanden. Die ersten drei Stockwerke zeigen jeweils 80 Arkaden. Das Untergeschoss unter der Spielfläche

(76 Meter x 46 Meter) der Arena besteht aus einem Labyrinth von Gängen, Kammern, Käfigen und Kerkern. Hier unten wurden Tiere für die Kampfhandlungen gehalten, während die Gladiatoren auf ihre Auftritte warteten. Hier schlug auch das technische Herz der Arena mit zahlreichen Aufzügen, Rampen und Flaschenzügen, die die Kulissen und Akteure gemeinsam auf die Bühne der Arena beförderten. Über ausgeklügelte Flutungstore wurde für die nachgestellten Seeschlachten die gesamte Spielfläche unter Wasser gesetzt. Der Besuch war ein beliebter Zeitvertreib für die ganze Familie. Man unterhielt sich mit Freunden speiste genüsslich und ergötzte sich am wilden Treiben. Allerdings kostete es keinen Eintritt. Ließ der Kaiser viele Spiele stattfinden, warb er um die Gunst des Volkes.

### Das Herz des alten Rom

Das Foro Romano, besser bekannt als Forum Romanum, war viele Jahr-

hunderte das Zentrum des römischen Reichs. Durch seine Lage war es für ein ganzes Jahrtausend nicht nur Zentrum des städtischen Lebens, sondern auch Mittelpunkt von Politik und Wirtschaft. Im Laufe der Jahrhunderte wurden dort Tempel, Markthallen und auch Kerker und öffentliche Gebäude erbaut. Heute ist es ein Aushängeschild von Rom und eine der beliebtesten Attraktionen bei den Touristen. Man kann eine Menge über die Geschichte der Stadt, die einstigen Einwohner und das Leben in der Antike erfahren. Das Wissen darum, dass hier einst die schönsten Gebäude, Tempel, Basiliken und andere Staatsgebäude errichtet worden waren, war stets ein offenes Geheimnis in Rom. Über lange Zeit müssten auch noch die Ruinen aus einstiger Zeit sichtbar gewesen sein, ehe sie nach und nach in der Baugeschichte Roms untergegangen sind. So wirklich hat sich bis zum 20. Jahrhunderte niemand dafür interessiert, erst danach begann die erneute Renaissance des römischen Lebens. Nachdem das Zentrum über viele Jahre vor allem als Steinbruch galt und nur selten Beachtung fand, machten sich Forscher daran, die restlichen Ruinen wieder auszugraben. Diese Ausgrabungen sind bis heute noch nicht abgeschlossen. Dennoch kann das riesige Freiluftmuseum das Jahr über besucht werden.

### Circus Maximus

Ein weiteres Highlight im alten Rom war der Circus Maximus. Hier fanden vor allem die berühmten Wagenrennen statt. Mit teils waghalsigen Manövern wurde das Publikum begeistert. Mit seinen 600 Metern Länge war er das größte Veranstaltungsbauwerk aller Zeiten. Zu seiner

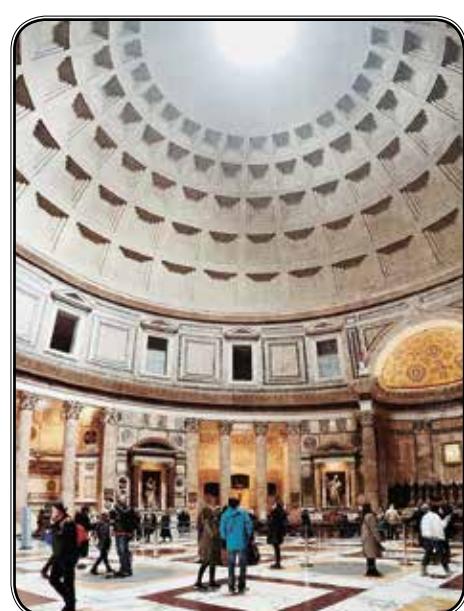
Glanzzeit bot er 250.000 Menschen Platz, die sich dann auch an Gladiatorenkämpfen und Tierhetzen erfreuten. Noch heute werden Großveranstaltungen und Konzerte auf dem Gelände abgehalten.

### Prachtvoller Petersdom

Über den Petersplatz, der so groß wie 5 Fußballfelder ist, betritt man den Kirchenstaat in Rom. Die Säulengänge links und rechts des Platzes bestehen aus 284 Säulen, die alle 15 Meter hoch sind. Zwei Mal im Jahr wird hier vom Papst der Segen „Urbi et Orbi“ den 100.000 Menschen, die der Petersplatz fassen kann, gespendet. Wenn man sich den Petersdom von innen ansehen möchte, muss man meist lange Wartezeiten auf sich nehmen. Nach der intensiven Einlasskontrolle betritt man eine der größten christlichen Basilika der Welt. Hier können 20.000 Menschen auf 15.000 Quadratmetern den Gottesdienst feiern. Der Grundstein wurde 1506 gelegt, und die Fertigstellung dauerte rund 120 Jahre. Der Petersdom besteht aus fünf Schiffen, 45 prächtigen Altären, 800 immensen Säulen und einer Vielzahl von berühmten Meisterwerken. Weiter geht es dann zu den Vatikanischen Museen. In 54 üppig dekorierten Sälen kann man die Kunstschatze der katholischen Kirche bestaunen. Ein Höhepunkt für viele Besucher ist zweifellos die „Sixtinische Kapelle“ mit den Fresken von Michelangelo.

Rom rangiert unter den Top 20 der meistbesuchten Städte weltweit. Um alle Sehenswürdigkeiten Roms aus allen Epochen zu bestaunen, müsste man monatlang in dieser Stadt verweilen.

Manuela Zimmermann



Stets voller Besucher: der Petersdom.

## Altvertraute Frühlingslieder



Es müssen die fehlenden Wörter ergänzt werden



Meine \_\_\_\_\_ haben Durst,  
hab's gar \_\_\_\_\_ gesehen.  
Hurtig, \_\_\_\_\_ will ich drum  
hin zum \_\_\_\_\_ gehen.

Lösung: Blümchen, wohl, hurtig, Brunnen

Alle \_\_\_\_\_ sind schon da, alle Vögel, alle!  
Welch ein \_\_\_\_\_, Musizieren,  
Pfeifen, \_\_\_\_\_, Tirilieren!  
Frühling \_\_\_\_\_ nun einmaschiern,  
kommt mit \_\_\_\_\_ und Schalle.

Lösung: Vogel, Singen, Zwitschern, will, Sang



Es \_\_\_\_\_ eine Mutter,  
die hatte \_\_\_\_\_ Kinder,  
den \_\_\_\_\_, den Sommer  
den \_\_\_\_\_ und den Winter

Lösung: War, vier, Frühling, Herbst



Der Winter ist vergangen, ich seh des \_\_\_\_\_ Schein,  
ich seh die \_\_\_\_\_ prangen, des ist mein Herz erfreut.  
So fern in jenem \_\_\_\_\_, da ist gar lustig sein,  
da singt Frau \_\_\_\_\_ und manch Waldvögelein.

Lösung: Maien, Blümlein, Tale, Nachtigallie



Es \_\_\_\_\_ die Lieder,  
der Frühling \_\_\_\_\_ wieder,  
es \_\_\_\_\_ der Hirte  
auf \_\_\_\_\_ Schalmei

Lösung: tönen, kehrt, spielt, seines

## Das magische Quadrat

Die Lösungen sind waagerecht und senkrecht gleichlautend.

	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					

1 italienische Bezeichnung für Teigwaren, 2 besonders  
geschmackvoll, 3 Frauenname, 4 Gestell zum  
Krankentransport, 5 Hauptstadt von Griechenland.

Lösung: 1 Pasta, 2 apert, 3 Sarah, 4 Trage, 5 Athen

## Wer weiß es?

Was wird beim Abwarten getrunken?

Was sind aller guten Dinge?

Was hat zwei Enden?

Wohin führen alle Wege?

Was ist schwer?

Was passt auf jeden Topf?

Woher kommt alles Gute?

Was innen pfui ist, ist außen?

Was bestätigt die Regel?

Ein Deckel, von oben, hui, Ausnahmen

Lösung: Tee, Drei, Die Wurst, Rom, Aller Anfang,

## Was wird gesucht?

Gesucht wird der  
Name einer  
Wiesenblume.

Die Blüten  
sind essbar.

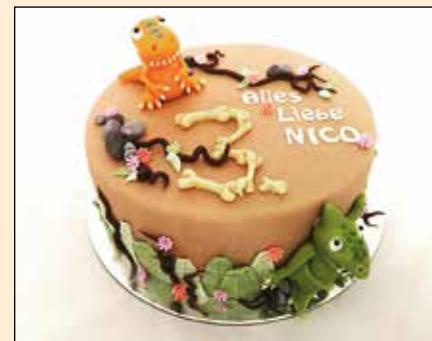
Der wissen-  
schaftliche  
Name lautet:  
Bellis perennis.

Volkstümlich  
Marienblümchen  
oder Tausend-  
schön genannt.

Lösung: Gänseblümchen

# Die Tortenmanufaktur von Luckenwalde

Maxi Schenk modelliert nach Kundenwunsch – von der Hochzeitstorte bis zur Babyfigur



Maxi Schenk

Bahnhofstraße 18-19  
14943 Luckenwalde  
[www.supertörtchen.de](http://www.supertörtchen.de)

Telefon: 0172-92 557 41  
E-Mail: [info@supertoertchen.de](mailto:info@supertoertchen.de)

**S**ehr geehrte Frau Schenk, Sie sind Konditormeisterin und Inhaberin der Tortenmanufaktur in der Luckenwalder Bahnhofstraße 18-19. Verraten Sie den Leser\*Innen wie die Idee der Tortenmanufaktur geboren wurde?

**Maxi Schenk:** Ich habe schon immer gern gebacken. Bereits als Kind wirbelte ich mit meiner Mutter oder der Oma in der Küche herum, wenn sie Kuchen backten. Diese Freude am Backen hat sich bis heute erhalten, und so habe ich ganz einfach mein Hobby zum Beruf gemacht. 2011 begann ich meine Ausbildung zur Konditorin, 2014 erhielt ich meinen Gesellenbrief und 2017 legte ich die Meisterprüfung ab. 2019 eröffnete ich die Tortenmanufaktur.

Das waren intensive Jahre des Lernens und Probierens. In dieser Zeit erhielt ich sehr viel Unterstützung von meiner Familie und von meinem Freund, der ebenfalls die Leidenschaft fürs Backen teilt und gelernter Bäcker ist.

*Sie arbeiten nach den Vorgaben und Wünschen Ihrer Kunden. Wie entwickeln Sie immer wieder neue Ideen, so dass keine Torte einer anderen gleicht? Geht Ihnen dabei manchmal nicht auch die Phantasie aus?*

**Maxi Schenk:** Manche Kunden holen sich Anregungen im Internet, andere kommen mit ganz konkreten Wünschen, schauen sich meine Fotodokumentation an oder lassen mir viel gestalterische Freiheit. Ganz genauso wie die Vorlage wird es nie, jede Torte ist speziell und ein Einzelstück. Die Wünsche der Kunden sind sehr unterschiedlich, das geht von der klassischen floralen Geburtstagstorte bis hin zum essbaren Babypo für eine Willkommens- oder Pullerparty. Jede Torte ist eine neue Herausforderung, es soll ja auch immer richtig gut werden.

*Gibt es einen Auftrag, an den Sie sich ganz besonders erinnern?*

**Maxi Schenk:** Ich erinnere mich an eine ganz schwarze Torte, die ich

für einen Kunden hergestellt habe, der der Gothic-Szene angehörte. Dieser Auftrag war nicht alltäglich, aber interessant. Und statt einer großen Hochzeitstorte habe ich kürzlich 24 kleinere Hochzeitstörtchen gebacken, die das Paar seinen Gästen nach Hause gebracht hat, weil eine gemeinsame Feier eben nicht möglich war.

*Das ist das Stichwort. Ihre Arbeiten sind durchweg kleine Kunstwerke. Kann man denn die Kunst komplett essen, einschließlich der tollen Deko?*

**Maxi Schenk:** Grundsätzlich bemühe ich mich, auf nichtessbare Bestandteile zu verzichten, modelliere in der Regel alles selbst. Einige Kunden wünschen aber echte Blüten, die nicht zum Verzehr geeignet sind. Während meiner Ausbildung hatte ich einen sehr guten Mentor, der mich gefördert hat und auch Verschiedenes ausprobieren ließ. In dieser Zeit hatte ich die Möglichkeit, sehr kreativ zu arbeiten, und legte mir gewisse Fertigkeiten zu. In seltenen Fällen wäge ich allerdings auch Aufwand und Nutzen ab. Letztendlich muss der manuelle Aufwand für meinen Kunden bezahlbar bleiben. Die gesamte Gestaltung wird besprochen, und am Ende ist die Freude über das Ergebnis immer sehr groß.

*Wie organisieren Sie derzeit den Kundenkontakt und letztendlich die Empfangnahme und Bezahlung?*

**Maxi Schenk:** Wer das Gespräch ganz persönlich führen möchte, kann hier in die Bahnhofstraße 18-19 kommen. In der Regel bin ich montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr in der Manufaktur. Da ich alleine arbeite und auch organisatorische Dinge zu erledigen habe, gibt es keine ganz verbindlichen Öffnungszeiten.

Auf meiner Homepage habe ich ein Anfrageformular eingestellt, und eine telefonische Kontaktaufnahme ist ebenfalls möglich.

Die Bestellungen sollten im besten Fall etwa zwei Wochen vor dem Wunschtermin in Auftrag gegeben werden. In der Oster-, Weihnachts- oder Schulanfangszeit sollte noch etwas früher bestellt werden. Auch bei umfangreichen Arbeiten – wie z.B. einer Hochzeitstorte – sind drei bis vier Wochen wünschenswert.

*Frau Schenk, Sie sind eine mutige und erfolgreiche junge Unternehmerin. Welche Projekte planen Sie für die nächste Zukunft? Gibt es etwas worauf Sie beruflich mit der Tortenmanufaktur gezielt hinarbeiten?*

**Maxi Schenk:** Ja, ich hatte tatsächlich eine arbeitsintensive Zeit in den letzten Jahren. Mir macht mein Beruf nach wie vor sehr viel Freude. Zurzeit sind es 20 bis 25 Torten in der Woche, einschließlich aller Vorbereitungen, Verwaltungsdschungel usw. Ich hoffe, dass ich bald einen Auszubildenden einstellen und meine Erfahrungen weitergeben kann. Die Entwicklung von Nachwuchskräften liegt mir am Herzen, ist aber nicht ganz einfach, weil die Ausbildung häufig in Großbäckereien stattfindet. Dort geht das handwerkliche Können etwas unter im überwiegend industriellen Produktionsprozess. Außerdem ist das Gehalt nicht übermäßig hoch, und die Arbeit ist körperlich anstrengend. Zudem sind die Arbeitszeiten familienunfreundlich.

Ganz privat denke ich auch selbst irgendwann über die Familienplanung nach, eine neue und wieder sehr schöne Herausforderung. Ich glaube, es gibt immer neue Etappen und Ziele, beruflich wie privat.

**Wir wünschen Ihnen weiterhin tolle Ideen, viel Erfolg und Freude bei Ihrer beruflichen Tätigkeit. Schließlich verfügt nicht jede Stadt über eine Tortenmanufaktur! Die Redaktion der „Lebenszeit“ bedankt sich ganz herzlich für das Interview, bleiben Sie gesund!**

*Das Interview führte Petra Toko.*

**Jubiläen, die uns in den Monaten März und April 2021 bewegen...**

## Die Sendung mit der Maus

„Die Sendung mit der Maus“ feiert einen runden Geburtstag! Am 7. März 1971 lief die erste Ausgabe des Kinderklassikers – damals noch unter dem Titel „Lach- und Sachgeschichten für Fernsehanfänger“. 50 Jahre später erfreut sich die Maus immer noch großer Beliebtheit – und das, obwohl sie in den fünf Jahrzehnten kein einziges Wort gesprochen hat.



Generationen von Kindern sind mit der Maus groß geworden. Die Maus ist eine öffentlich-rechtliche Erfolgsgeschichte – ein Familienangebot im besten Sinne, das sich ständig weiterentwickelt. Das Schöne ist: Die Maus erzählt uns immer eine Geschichte und nimmt uns bei jedem Schritt zu mehr Wissen mit auf eine spannende Reise – das fasziniert nicht nur Kinder, sondern uns alle. Zum großen Jubiläum blicken wir nach vorne: Die Maus ist heute längst auf allen Plattformen unterwegs, auf denen sich ihr Publikum tummelt, und wird auch in Zukunft neue digitale Angebote für die Maus-Community entwickeln.

## Queen Elisabeth II



Elisabeth II. (21. April 1926) aus dem Haus Windsor ist seit 1952 Königin des Vereinigten Königreichs Großbritannien und Nordirland sowie in Personalunion von

15 weiteren. Darüber hinaus ist sie das Oberhaupt des 53 Staaten umfassenden Commonwealth of Nations, Lehnsherrin der britischen Kronbesitztümer, sowie weltliches Oberhaupt der anglikanischen Church of England, der Staatskirche Englands.

Elisabeth II. stand bei ihrer Geburt nach ihrem Onkel Eduard VIII. und ihrem Vater Georg VI. an dritter Stelle der britischen Thronfolge. Ihr Vater bestieg 1936, nach der Abdankung seines älteren Bruders, den Thron. Als voraussichtliche Thronfolgerin übernahm Elisabeth während des Zweiten Weltkriegs erstmals Aufgaben in der Öffentlichkeit und diente in der Frauenabteilung des britischen Heeres. 1947 heiratete sie Prinz Philip von Griechenland und Dänemark, den heutigen Herzog von Edinburgh, mit dem sie vier Kinder hat: Charles, Anne, Andrew und Edward.

Nancy Fickel

## PATENTE UND ERFINDUNGEN

### Der Eierlikör

Im 17. Jahrhundert entdeckten Europäer im heutigen Südamerika ein Getränk mit Avocados, Zucker und Rum. Dieses damalige Erfrischungsgetränk gilt als Vorläufer des Eierlikörs.

Unternehmensgründer Eugen Verpoorten wollte dieses Getränk nachahmen und nutzte statt Avocados, da diese nur schwer in Europa zu bekommen waren, Eigelb. 1876 gründete er seine Firma „Liqueur-Fabrik & Colonialwaaren von H. Verpoorten“ in Heinsberg bei Aachen und ging mit Eierlikör in die Produktion.

Ein ähnliches Getränk aus Eiern, Milch, Vanille und Rum, mit dem Namen „Rompope“, wurde wiederum von Spanien nach Mexiko eingeführt.

In der EU hat Eierlikör einen Alkoholgehalt von mindestens 14, typischerweise um 20 Volumenprozent und ist bis heute ein beliebtes Getränk zur Osterzeit.

Viele Menschen probieren sich heutzutage an Rezepten zum Selbermachen. Mit Wodka, Kirschwasser oder Amaretto. Auf jeden Fall sollten Puderzucker, Vanilleschoten und etwas Sahne nicht fehlen. Prost!



## Das ist der Frühling

Als der Herrgottvater in Italien den Vesuv,  
als er Wien, den Prater  
und den Wein von Grinzing schuf,  
als er Londons Roastbeef machte und the little Girl,  
er bei dieser leck'ren Kost rief: very well.



Doch trotz Wien und London und auch trotz Amerika,  
trotz der kühlen Blonden und trotz Ungarns Paprika.  
Fragst du ihn mal heute, was am besten ihm gefällt,  
sagt er doch das Allerschönste von der Welt:

Das ist der Frühling, das ist der Frühling,  
das ist der Frühling von Berlin,  
wo zwischen Flieder und Jasmin,  
die allerschönsten Mädel blühn.  
Das ist der Frühling, das ist der Frühling,  
das ist der Frühling von Berlin,  
und wer kein Mädel hat, dem hilft nur eine Stadt  
das ist Berlin, das ist Berlin.



*Aus der Operette „Die Frau ohne Kuss“  
Erscheinungsjahr: 1924  
Komponist: Walter Kollo (1878 – 1940)*



Der Seniorenhilfe e.V. betreibt das Pflegeheim Haus 2.



Der Seniorenhilfe e.V. betreibt als ortsansässiger, gemeinnütziger Verein das Pflegeheim Haus 2. Hier wird älteren Menschen ein individuelles und würdevolles Leben in einer behaglichen Atmosphäre geboten

### Unsere Leistungen sind unter anderem:

- Grund- und Behandlungspflege
- Abwechslungsreiche Betreuungsangebote wie Spaziergänge, gemeinsames Singen, Feiern, Backen und Kochen, Seniorengymnastik, Gedächtnistraining am Computer, Ausflüge u.v.m.
- Wohnen im Einzel- oder Doppelzimmer mit eigener Möblierung

Ansprechpartner: Tobias David, Telefon: 03371/670 570

Joana Thoms, Telefon: 03371/670 142

Seniorenhilfe e.V., Pflegeheim Haus 2

Zum Freibad 69, 14943 Luckenwalde, E-Mail: [seniorenhilfe-ev@t-online.de](mailto:seniorenhilfe-ev@t-online.de),  
[www.seniorenhilfe-luckenwalde.de](http://www.seniorenhilfe-luckenwalde.de)

## WortSchatz

### Der Osterhase

Wer hat sich das wohl ausgedacht? Ausgerechnet ein Hase bringt an Ostern die Eier zu den Kindern, dabei legt der doch gar keine.

Die erste schriftliche Erwähnung fand der Osterhase im Jahr 1682. Über die genaue Herkunft ist nicht viel bekannt. Deshalb erzählt man sich in verschiedenen Ländern auch unterschiedliche Geschichten. In früheren Zeiten hatte fast jede deutschsprachige Region ein Tier, welches die Eier zu Ostern brachte. In Hannover war es beispielsweise der Fuchs,

in Oberbayern das Lamm, in Thüringen der Storch, in der Schweiz der Kuckuck und an der Grenze zu den Niederlanden war es der Ostervogel oder Kranich. Auch die Osterhenne und der Osterhase werden genannt. Warum sich ausgerechnet der Osterhase durchgesetzt hat, ist nicht genau belegt. Vermutlich liegt es daran, dass der Hase und das Ei Symbole für Fruchtbarkeit und neues Leben sind.



## IMPRESSUM

Senioren-Nachbarschaftsheim e. V.,  
14943 Luckenwalde, Zum Freibad 69, Telefon: 0 33 71/670 104, Fax: 0 33 71/670 130  
E-Mail: [kontakt@senioren-nachbarschaftsheim.de](mailto:kontakt@senioren-nachbarschaftsheim.de), [www.seniorennachbarschaftsheim.de](http://www.seniorennachbarschaftsheim.de)

Redaktion: Petra Toko, Manuela Zimmermann, Melanie Harm, Susanne Jelitto, Nancy Fickel und Alexander Heinze.

Fotos: Senioren-Nachbarschaftsheim e. V., pixabay.com

Druck: optimal media GmbH

Konzept und Gestaltung in Zusammenarbeit mit Gritt Wehnelt Khosa.

Die nächste Ausgabe erscheint am 15. Mai 2021