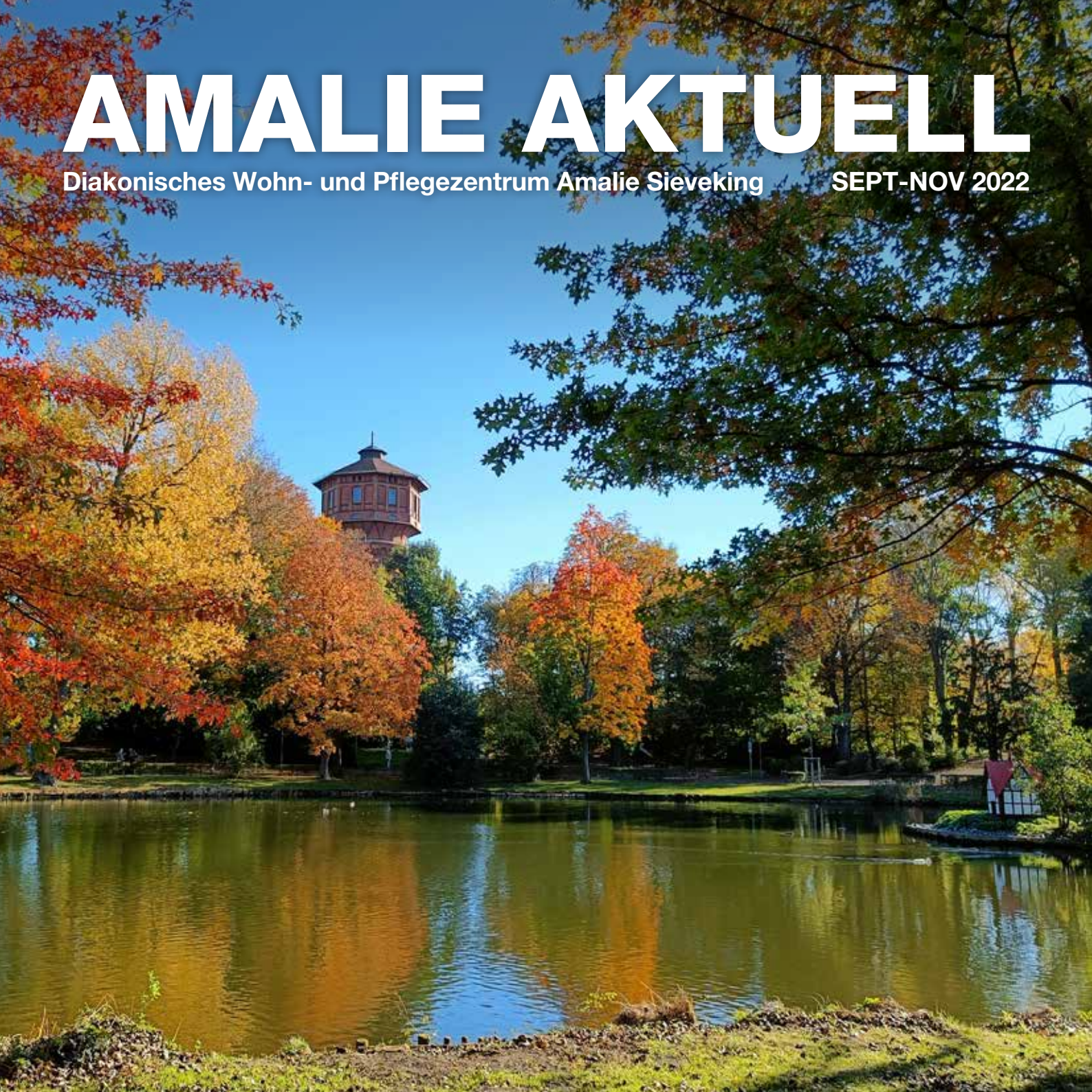


# AMALIE AKTUELL

Diakonisches Wohn- und Pflegezentrum Amalie Sieveking

SEPT-NOV 2022



# Schöne Erzählungen und Momente



Liebe Leserinnen und Leser,

jedes Mal, wenn ich das Vorwort für die aktuelle Ausgabe der Hauszeitung schreibe, fällt mir dies wahn-sinnig schwer – und das, obwohl doch so viel um uns herum passiert. Grund dafür ist allein die Tatsache, dass ich das Vorwort einen Monat vor der Veröffentlichung der Zeitung verfasse. Denn wer weiß schon, was uns in einem Monat erwarten wird? Wenn uns das Jahr 2022 eines gelehrt hat, dann ist es eine Gewissheit, die Sokrates bereits im alten Griechenland erlangte: „Ich weiß, dass ich nicht weiß“.

Nach Jahren der Pandemie hatten wohl die meisten von uns erwartet, dass endlich wieder Normalität einkehren würde, doch stattdessen kehrte der Krieg nach Europa zurück. Was das für uns bedeutet, bleibt abzuwarten. Zudem hat uns der Sommer gezeigt, dass das lang ersehnte Ende der Pandemie noch nicht gekommen ist. Für unsere wiedergewonnen Freiheiten haben wir die Konsequenzen tragen müssen: So waren Corona-Infektionen und Quarantäne häufig das Resultat von Urlauben, Konzertbesuchen und großen Festen.

Umso dankbarer bin ich für all die schönen Erzählungen und Momente, die wir in den vergangenen Monaten hören oder gemeinsam erleben durften und auf den folgenden Seiten mit Ihnen teilen möchten. Mein besonderer Dank gilt weiterhin all meinen Kolleg:innen sowie allen Bewohner:innen und Besucher:innen, die trotz aller Einschränkungen und Herausforderungen nie den Mut verlieren, Verständnis zeigen und gemeinsam dazu beitragen, dass wir alle diese außergewöhnliche Zeit nicht nur so sicher wie möglich, sondern auch voller Zuversicht und Freude gestalten können. Ich wünsche Ihnen allen eine goldene Herbstzeit mit vielen guten Momenten, von denen man gerne weitererzählt.

Ihre



Saskia Pukall

Einrichtungsleitung

## Sonnenblumen

Die Sonnenblumen taten ihre Pflicht:  
Sie drehten ihre Köpfe nach dem Licht  
und haben „nebenbei“ – ganz ungeniert -  
für uns die leck'ren Kerne produziert.

Die Heckenrosen sagten schon: Adel!  
Ihr Blühen ging – wie jedes Jahr – zur Neige.  
Rot leuchten aus den Büschen schon am Zweige  
die Hagebuttenfrüchte für den Tee.

Was taten wir, derweil der Sommer glühte?  
Sind wir mit allen Dingen auch so weit?  
Nun wissen wir schon, was uns bisher blühte  
und kennen auch die Grenzen unsrer Zeit.

Helga Schettge

## Immer ein offenes Ohr

Heute möchte ich mich gern bei Ihnen vorstellen. Mein Name ist Susanne Golc, ich bin 37 Jahre alt und seit Anfang März im Diakonischen Wohn- und Pflegeheim Amalie Sieveking tätig. In der Pflege arbeite ich seit fast 20 Jahren und sehe dies auch als meine Berufung und große Liebe an.

Begonnen habe ich meine Laufbahn als Pflegehelferin, später absolvierte ich eine Ausbildung zur Altenpflegerin. Heute, als stellvertretende Pflegedienstleitung und Wohnbereichsleitung, habe ich immer noch viel Freude am Pflegeberuf, ein großes Interesse für Menschen und immer ein offenes Ohr für alle Belange. Ich freue mich, das Team der Amalie mit vielen Ideen unterstützen zu können.

In meiner Freizeit sieht man mich oft mit einem guten Buch oder beim Sport. Meine große Leidenschaft sind jedoch meine Tiere. Ich hoffe auf eine wundervolle Zusammenarbeit.

Ihre Susanne Golc



# Leben teilen

Jetzt im Juli beim Vorbereiten dieser Andacht für den September bin ich kurz vor dem Beginn des Konfirmandenferienseminars (KFS) in Südtirol.

**Leben teilen:** Unter diesem Motto, das auch das Motto des diesjährigen Katholikentages war, werden wir drei Wochen mit Konfirmandinnen und Konfirmanden unterwegs gewesen sein. Wir werden dann vieles an Leben geteilt haben. Ich selbst bin seit über 25 Jahren in dieser Form des Konfirmandenunterrichtes engagiert. Das Konzept selbst gibt es schon seit mehr als 50 Jahren. Seitdem sind pro Jahr ungefähr 600 Jugendliche im Konfirmandenferienseminar gewesen. Das sind auf die Jahre gerechnet um die 30.000 Jugendliche, die diese Erfahrung gemacht haben.

**Leben teilen:** Nach zwei Jahren Zwangspause durch Corona wird sich vieles wieder neu anfühlen. Wir werden **Leben teilen**, uns mit biblischen Texten zu diesem Thema beschäftigen und uns einander am Leben Anteil geben. Wir werden gemeinsam Bergtouren unternehmen und Freude und Anstrengung miteinander teilen. Und wir werden in Gemeinschaft miteinander lernen, was für eine Gemeinschaft wichtig und hilfreich ist.

**Leben teilen** ist nicht nur ein Thema für Jugendliche. In der Bibel taucht der Begriff „teilen“ eher indirekt auf, so in der Abendmahlsszene bei Lukas: „Jesus nahm Brot, sprach das Dankgebet, brach das Brot und reichte es ihnen mit den Worten...“ (Lukas 22,19). Besonders prägnant schimmert der Begriff in der Apostelgeschichte als „Kennzeichen“ der jungen christlichen Gemeinden durch: „Keiner nannte etwas von dem, was er hatte, sein Eigentum, sondern sie hatten alles gemeinsam.“ (Apg. 4,32).

Als Menschen in jedem Lebensalter brauchen wir es, einander Anteil zu geben. Es ist so wichtig für uns, von anderen wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden und dies auch selbst zu tun. Das Teilen des Lebens geht aber noch weiter. Gott selbst ist es, der sein Leben mit uns teilt. In Jesus Christus nahm er Anteil an unserem Leben. Seine Menschwerdung, sein Leben, sein Leiden, sein Sterben und sein Auferstehen teilt er mit uns. Und das prägt unseren christlichen Umgang miteinander. **Leben teilen** ist ein wichtiger Zuspruch und eine Aufgabe für uns.

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen,  
Ihr Propst Dieter Schultz-Seitz

# Sicher im Straßenverkehr

## Der Kauf

Schon beim Kauf eines Rollators sollte man wissen, was genau man braucht. Es ist nicht jeder Rollator bei jeder Erkrankung gleich gut. Benötige ich den Rollator hauptsächlich im Haus oder eher draußen? Brauche ich Stabilität oder Komfort? Oder beides?

In besonderen Fällen kann der Arzt einen Rollator aufgrund von spezifischen Diagnosen verschreiben, z.B. „Einhandbremse bei Schlaganfallpatienten“. Dann kann auf Kosten der Krankenkasse ein besseres Gerät als üblich (Therapiegerät) gekauft werden.

Wichtig sind beim Kauf das Gewicht (Stahlrohr oder Alu-Rahmen), die Bremsen, die Art der Reifen und die Einstellungsmöglichkeiten. Wichtig ist auch eine feste Sitzmöglichkeit mit Rückenhalterung, um sicher eine Pause machen zu können.

Kleine, aber wichtige Hilfsmittel sind z.B. Ankipphilfe (für das sichere Überwinden von Hindernissen oder Stufen durch Anheben der vorderen Räder), Kantenabweiser an den Rädern (um nicht an Ecken hängen zu bleiben) und die Möglichkeit



des leichten Auswechselns der Reifen. Der Rollator sollte leicht zusammenlegbar sein. Leider lässt sich fast jeder Rollator anders zusammenlegen.

Für die Sicherheit sind Feststellbremsen, Klingeln und eine Gehstockhalterung wesentlich. Ganz wichtig sind auch reflektierende Elemente, da die meisten Rollatoren dunkel und deshalb schlecht zu sehen sind. Am besten ist der Anbau von Lampen (z.B. batteriebetriebene Fahrradlampen). Für den Einkauf oder die sichere Ablage einer Handtasche ist ein verschließbarer Korb erforderlich. Dieser Korb sollte nicht überladen werden. Durch die Gewichtsverlagerung verliert man leichter das Gleichgewicht.

Bereits im Geschäft, vor dem Kauf, sollte man sich intensiv beraten lassen und den Rollator ausprobieren. Anschließend zuhause aufmerksam die Bedienungsanleitung durchlesen!

## Die Nutzung

Der Rollator ist eine Gehhilfe (kein Gehilfe), kein Einkaufswagen. Deshalb sollte er möglichst ►

nicht vor dem Körper hergeschoben werden (mit der Gefahr des Wegrutschens), sondern dem Menschen beim Gehen Stabilität geben.

Ältere Menschen haben oft einen engen Beinstand und machen kurze Schritte. Dies kann durch einen Rollator verbessert werden. Die Griffe sollten bei hängenden Armen in Höhe des Handgelenks sein. Dadurch erreicht man eine aufrechte Gehhaltung. Es gibt Nutzer, die eine stark ausgeprägten Rückenrundung haben, weil sie den Rollator falsch benutzen (schieben) und nicht, weil sie vorher schon eine entsprechende Erkrankung hatten. Durch eine falsche Körperhaltung verschlechtert sich darüber hinaus auch die Atmung.

Zunächst sollte zuhause immer mit einer Begleitperson geübt werden (Sturzgefahr). Trainieren Sie

unbedingt auch an Hindernissen, wie Bordsteinen.  
D u r c h

falsches Verhalten kann es zunehmend zu Verkehrsunfällen mit dem Rollator kommen. Sie können Ihre Muskulatur durch einfache Übungen am Rollator verbessern. Insbesondere das Kurvenfahren, das Überwinden von Hindernissen (immer an die Feststellbremse denken) und das Fahren mit Bus und Bahn (nie während der Fahrt auf den Rollator setzen, auf Klingeln kommt der Fahrer und lässt eine Einfahrhilfe am Mitteleingang herunter) sollten intensiv geübt werden.

Der Vertrag mit dem Sanitätshaus muss aufmerksam und gründlich durchgelesen werden. Oftmals ist darin eine jährliche Durchsicht des Rollators enthalten. Manchmal wird nach drei Jahren ein neues Gerät geliefert oder bei der Lieferung ist eine intensive Einweisung verpflichtend.

Dies sind nur erste Informationen. Besser ist ein professionell durchgeführtes Rollatortraining. Ein Rollator ist kein Makel, sondern eine gute Hilfe zur Verbesserung der Mobilität.

Gerhard Schmidt  
Geschäftsführer der Verkehrswacht Wolfenbüttel



## Eine Freundschaft über fast 100 Jahre

Gisela Vanselow hatte zu ihrem 94. Geburtstag Familie und Freunde eingeladen. An diesem Tag wurde von ihr und ihrer Freundin Ursula Tacke ein so schönes Foto gemacht, das Frau Vanselow dazu bewegte, die Geschichte ihrer langen Freundschaft erzählen zu wollen.

Im Jahr 1937 ist Frau Vanselow mit ihrer Familie nach Wolfenbüttel in die Krumme Straße gezogen. Seit ihrer Einschulung in das 2. Schuljahr war sie mit Frau Tacke, die in der Kirchstraße wohnte, befreundet. Beide gingen nicht nur gemeinsam zur Schule, sondern spielten als Nachbarskinder auch miteinander.

Diese enge Verbindung hielt so lange an, bis nach ihrer Konfirmation Frau Vanselow das damals übliche Pflichtjahr und anschließend eine Buchbinderlehre bei der Druckerei Goebel in der Auguststadt machte und Frau Tacke eine Banklehre anfang. Danach war der Kontakt eher lose aufgrund der unterschiedlichen Lebensumstände.

35 Jahre nach der Konfirmation haben sich die „beiden Mädchen von damals“ 1978 zum ersten Klassentreffen im Kaffeehaus getroffen. Während dieses ersten Treffens wurde die Idee für ein

„Kränzchen“ geboren und noch im gleichen Jahr fand das erste Zusammenkommen von sechs Mitschülerinnen statt. Das Kränzchentreffen erfolgte regelmäßig jeweils in einem anderen Haushalt. Es wurden viele schöne, gesellige Stunden genossen.

In den darauffolgenden Jahren ist viel geschehen, es gab schöne und auch traurige Zeiten. Nach so vielen Jahren leben leider nur noch Frau Vanselow und Frau Tacke, die beide täglich telefonieren, um sich auszutauschen. Frau Tacke wohnt in Fümelse im Haus ihres Sohnes, Frau Vanselow lebt seit 2014 im Amalie-Seniorenwohnen, beide fühlen sich in ihrer Umgebung sehr wohl.

Sie sind beide im Herzen jung geblieben und immer noch mit viel Humor ausgestattet, wie aus dem Bild der beiden ersichtlich ist.

Karin Fischer





## „...und kam die goldene Herbsteszeit...“

Diese Zeilen gehören zu den wohl bekanntesten aus dem Fontane-Gedicht „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“ und sind von vielen Schülersgenerationen auswendig gelernt worden. Uns führte eine Wochenendreise im Mai ins Havelland, mit einer Übernachtung im besagten Dorf Ribbeck.

Der eigentliche Anlass unserer Fahrt war eine Reise in die Vergangenheit, in das noch kleinere Dorf Wagenitz, ein Dorf mit 320 Einwohnern. Mitten im Krieg war mein Schwiegervater hier vor 80 Jahren eingeschult worden. Eigentlich aus Berlin stammend, hat er einige Jahre hier gelebt und wunderbare Erinnerungen an diese Zeit behalten.

Und nachdem die Dorfkirche schon von Weitem sichtbar wurde, begann eine auch für uns spannende Reise mit vielen Überraschungen. Das alte Schulhaus (heute mit anderer Funktion) stand noch! Direkt neben der Kirche. Als wir uns über das Kopfsteinpflaster der Kirche näherten, sprach uns ein junger Mann an. Wir waren ja sofort als Besucher zu identifizieren – hier kennt noch jeder den anderen! Fügung oder Zufall? Wir hatten den Ortsheimatpfleger getroffen, der sich spontan zwei Stunden Zeit nahm und an der erlebten Geschichte von vor 80 Jahren brennend interessiert war.

Wagenitz war seit dem 14. Jahrhundert der Sitz der Familie von Bredow, deren letzte Gutsfrau in den Kriegswirren 1945 das Gutshaus verließ; kurz





darauf brannte es unter ungeklärten Umständen vollständig ab. Umso begeisterter war der Ortsheimatpfleger, dass mein Schwiegervater die Frau Baronin noch gekannt hat und viele Namen, Erlebnisse und Beziehungen im Dorf der 40er und 50er Jahre zu berichten hatte. Erinnerungsschätze der Vergangenheit, die unter eifrigem Mitschreiben gerne aufgenommen wurden. Für den nächsten Tag verabredeten wir uns erneut...

Was von der Gutsanlage übrig blieb, ist ein großer Park, der in den Jahren nach der Wende nach historischen Vorlagen wiederhergerichtet wurde und mit seinem alten Baumbestand, einer Orangerie, einem Rotwildgehege, einem Karpfenteich und wundervoll angelegten Wegen heute öffentlich zugänglich ist und eine Oase der Ruhe bildet. Liebevoll gepflegt und mit Stolz präsentiert.

Erschöpft von den Eindrücken des ersten Tages, freuten wir uns auf ein kühles Bier und ein Abendessen im Landhaus Ribbeck! Das nahegelegene Schloss mit angrenzendem Park nimmt an jeder Ecke Bezug auf das wundervolle Gedicht mit den Birnen. Die Kirche des Dorfes grenzt nach ihrer Sanierung tatsächlich an den konservierten Stumpf des berühmten Birnbaums. Und wen wunderte es dann, dass auch unser Abendessen mit Birnen dekoriert war.

Für den kommenden Tag hatten wir uns neben vielem anderen vorgenommen, die Zufahrt von Wagenitz zum „Großen Graben“ (westhavelländischer Hauptkanal) zu erfragen. Eine Straße gibt es nicht! Denn hier begann vor über 80 Jahren das Hobby Angeln, das lebenslang eine Passion geblieben ist. Nur mit dem Unterschied, dass man damals ►



die Strecken kilometerweise über Sandwege zurücklegte, so mussten wir nun eine Möglichkeit mit dem Auto finden – möglichst bis zur „Bauernbrücke“. An alten Orten zu stehen, erweckt eine Sehnsucht, die uns verbindet und die es schafft, Erinnerungen und Emotionen zu wecken.

Und so konnten wir – etwas abenteuerlich über Stock und Stein und noch mehr Sand – einen wildromantischen Weg entlang der Gutsparkgrenze fahren und schließlich auf der Brücke stehen!

Beim Mittagessen im einzigen Biergarten des Dorfes wurde der gegenseitige Informationsaustausch fortgesetzt. Obwohl eigentlich geschlossenen (Sanierung), konnten wir mit unserem privaten Reiseführer die Kirche von innen besichtigen und auch der Zugang zur Krypta wurde uns ermöglicht – als Dank für die vielen Berichte.

Wagwitz ist seiner Historie sehr verbunden. Selbst wenn die Feuerwehr längst ein modernes Gebäude bezogen hat, ist das alte Spritzenhaus

ein liebevoll gepflegter Blickpunkt. Der Schwedenturm von 1571 bildet den Dorfmittelpunkt. Schon seit dem frühen Mittelalter errichtete man in der Nähe von Schlössern und Gutshäusern ausgelagerte Küchen; mitunter architektonisch besondere Gebäude, die später auch Wohnzwecken dienten. Und auch hier: Wie schön! Wie schon vor über 80 Jahren hatte ein Klapperstorch sein Nest auf dem Turm bezogen und brütete, was ihn etwas fotoscheu sein ließ – leider.

Am späten Nachmittag fahren wir glücklich, erfüllt und dankbar nach Hause – bereichert durch Bilder, Erinnerungen und Begegnungen. Vor allem die „Zufälle“ dieser Reise werden mir in Erinnerung bleiben. Da ist doch was dran, dass Fontane sein berühmtes Gedicht enden ließ mit den Worten:

*„So spendet Segen noch immer die Hand,  
des Herrn von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland.“*

Ihr Prof. Dr. Rudolf Schweißthal, Betreutes Wohnen  
(Interview Klaudia Schweißthal)

## Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland

Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland,  
Ein Birnbaum in seinem Garten stand,  
Und kam die goldene Herbsteszeit

Und die Birnen leuchteten weit und breit,  
Da stopfte, wenn's Mittag vom Turme scholl,  
Der von Ribbeck sich beide Taschen voll,  
Und kam in Pantinen ein Junge daher,  
So rief er: »Junge, wiste 'ne Beer?«  
Und kam ein Mädél, so rief er: »Lütt Dirn,  
Kumm man röwer, ick hebb 'ne Birn.«

So ging es viel Jahre, bis lobesam  
Der von Ribbeck auf Ribbeck zu sterben kam.

Er fühlte sein Ende. 's war Herbsteszeit,  
Wieder lachten die Birnen weit und breit;  
Da sagte von Ribbeck: »Ich scheidé nun ab.  
Legt mir eine Birne mit ins Grab.«  
Und drei Tage drauf, aus dem Doppeldachhaus,  
Trugen von Ribbeck sie hinaus,  
Alle Bauern und Büdner mit Feiergesicht  
Sangen »Jesus meine Zuversicht«,  
Und die Kinder klagten, das Herze schwer:  
»He is dod nu. Wer giwt uns nu 'ne Beer?«

So klagten die Kinder. Das war nicht recht –  
Ach, sie kannten den alten Ribbeck schlecht;  
Der neue freilich, der knausert und spart,  
Hält Park und Birnbaum strenge verwahrt.  
Aber der alte, vorahnend schon  
Und voll Mißtraun gegen den eigenen Sohn,  
Der wußte genau, was damals er tat,  
Als um eine Birn' ins Grab er bat,  
Und im dritten Jahr aus dem stillen Haus  
Ein Birnbaumsprößling sproßt heraus.

Und die Jahre gingen wohl auf und ab,  
Längst wölbt sich ein Birnbaum über dem Grab,  
Und in der goldenen Herbsteszeit  
Leuchtet's wieder weit und breit.  
Und kommt ein Jung' übern Kirchhof her,  
So flüstert's im Baume: »Wiste 'ne Beer?«  
Und kommt ein Mädél, so flüstert's: »Lütt Dirn,  
Kumm man röwer, ick gew' di 'ne Birn.«

So spendet Segen noch  
immer die Hand  
Des von Ribbeck auf  
Ribbeck im Havelland.

Theodor Fontane



## Action Day – Besuch des Rotary Clubs



Zehn gut gelaunte Rotarier\*innen trafen sich am 21. Mai, um die Seniorinnen und Senioren des Diakonischen Wohn- und Pflegezentrums Amalie Sieveking zu einer Ausfahrt bzw. einem Ausflug abzuholen. Wir wurden bereits erwartet. Leider hat unsere Wetter-App versagt und entgegen jeder Vorhersage, gab es einen heftigen Regenguss, so dass wir in Absprache mit Frau Pleßmann zwei Gruppen bildeten.

Die erste Gruppe ging mit Mieterinnen und Mietern aus dem Betreuten Wohnen ins Atrium und die zweite Gruppe ging mit Bewohnerinnen und Bewohnern der Pflegeeinrichtung in den Raum der Stille. Wir haben uns sehr gefreut über die Möglichkeit in anregende Gespräche zu kommen. Wir haben den Service Club Rotary vorgestellt, unsere diesjährigen sozialen Projekte (Taschenaktion, Unterstützung Ahrtal, Ukraine, Kulturticket...) aber auch die internationalen Projekte, wie „End Polio now“ und der „Kampf gegen Corona“. Es kamen viele Rückfragen und Rückmeldungen, die anregend waren – z.B. was bedeutet „Rotary“ (das Rotieren der Ämter im Vorstand) – und uns gezeigt haben, es gibt echtes Interesse. Dann hat uns Frau Schmidtke im Pflegebereich die Historie und Gegenwart des Hauses nahegebracht, inklusive

einer kleinen Führung. Gleiches galt für die zweite Gruppe Betreutes Wohnen unter der Ägide von Frau Pleßmann. Hier gab es zudem einen lebendigen Austausch über individuelle Biografien. Der Leitspruch „Niemand suche das Seine, sondern was dem anderen Menschen dient“ (1. Korinther 10,24) konnte von uns nachvollzogen werden, ebenso wie die Ziele der Einrichtung. Wir haben die Zufriedenheit der Mieter\*innen und Bewohner\*innen wahrgenommen und imponiert hat uns, wie sehr die Mitarbeiter das Projekt unterstützt haben. Beschwingt haben wir uns verabschiedet. Wir planen auf jeden Fall, die Ausfahrt/den Ausflug zu wiederholen.

Dagmar Schulze  
Präsidentin Rotary Club Salzgitter-Wolfenbüttel

Foto: Übergabe und Einweihung der Gartenbänke, die die Amalie durch die Spende des Rotary Clubs erhalten hat.



# Ein Insektenhotel – für einen nachhaltigen Umgang mit der Umwelt

Die Schülerinnen und Schüler des Wahlpflichtkurses Technik Jahrgang 10 der IGS Wallstraße haben in ihrem Unterricht für die Bewohnerinnen und Bewohner der Amalie ein Insektenhotel gebaut und aufgestellt. Sie entwickelten diese Idee, um etwas Nachhaltiges für unsere Umwelt zu tun und gleichzeitig soziales Engagement zu beweisen. So hatten sie sich vorgenommen, keine Materialien zu kaufen, sondern nur mit Abfallprodukten zu arbeiten. Als Aufstellort wurde schnell das Pflegezentrum am Schulwall gefunden und Frau Pleßmann war von der Idee der Schülerinnen und Schüler sofort begeistert.

Am Anfang stand die Planung, wie groß, in welcher Form und mit welchem Füllmaterial das Insektenhotel gebaut werden sollte. Dazu wurden Beispiele im Internet verglichen und geeignete Materialien besprochen. So entstand der Rahmen aus alten Schalbrettern von einer Baustelle, die mühsam von den Betonresten befreit und anschließend abgeschliffen wurden. Als Füllmaterial dienten Gartenabfälle, wie Schilfreste und Stroh. Im

Wald wurden Äste gesammelt, die mit Bohrungen versehen, Nistorte für die Insekten sein sollen. Nach der Fertigstellung im Mai haben wir dann vor Ort ein entsprechendes Fundament gegossen und das Insektenhotel aufgestellt.

Alle Beteiligten waren am Ende begeistert von diesem Projekt. Durch den Kontakt zum Pflegeheim entstand der feste Plan, im nächsten Schuljahr ein weiteres soziales Projekt mit dem Wahlpflichtkurs „Helden des Alltags“ der IGS Wallstraße und dem Pflegeheim durchzuführen.

Frank Mühl

IGS Wallstraße Wolfenbüttel, Fachbereichsleitung Arbeit-Wirtschaft-Technik, Koordination Berufsorientierung Sek 1



# Sebastian Kneipp – Wasseranwendungen

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

hier löse ich mein Versprechen ein und möchte Sie nach und nach mit der Kneipp'schen Lehre vertraut machen. Das Kneipp'sche Konzept zum Thema Wasser: Anlässlich des 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp gibt es eine Studie der Berliner Charité. Das wissenschaftliche Projekt untersucht die „Kneipp'sche Hydrotherapie“. Die Wirkung und Bedeutung auf das Gesundheitssystem wird im „Deutschen Ärzteblatt“ veröffentlicht.

Wird in Gesprächsrunden das Thema Sebastian Kneipp erwähnt, kommt vielen Menschen der Gedanke: „Kneipp, das ist doch etwas für alte Leute ... und Wassertreten.“ Diese weitläufige Meinung wollen wir widerlegen, indem wir viel Wissenswertes über die Kneipp-Therapien verbreiten. Es gibt viel Gutes für den Alltag, was das Leben leichter und schöner macht. Hier nur ein paar Beispiele:

Das Armbad – „die Tasse Kaffee des Kneippiers“ – es erfrischt bei nachmittäglicher Abgeschlagenheit, an heißen Tagen belebt es, fördert die Durchblutung und vertreibt die Müdigkeit. Jeder kann es ganz problemlos zuhause anwenden. Einfach eine kleine Wanne oder ein Waschbecken



mit kaltem Wasser füllen und beide Arme bis über den Ellenbogen für ca. 10 Sekunden darin eintauchen, dann das Wasser abstreifen und die Haut an der Luft trocknen lassen. Fertig!

Nach der morgendlichen Dusche kann ein Knieguss mit kaltem Wasser den Kreislauf trainieren. Ein kalter Gesichtsguss, auch „Kneipp'scher Schönheitsguss“ genannt, fördert die Durchblutung der Haut, schenkt frisches Aussehen und kann bei Kopfschmerzen, müden Augen und Erschöpfung helfen.

Ein Hinweis: Zwischen den verschiedenen Kneipp-Anwendungen sollte ein Zeitabstand von einigen Stunden liegen. Kneipp-Zitat: „Das Beste, was man gegen eine Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.“ Also: Ein kleiner Aufwand, aber eine gute Wirkung auf das Allgemeinbefinden – oder was meinen Sie?

Bis zur nächsten Ausgabe von AMALIE AKTUELL.

Ihre Anke Fricke  
Mitglied im Vorstandsteam des Kneipp-Vereins

# Rückblick auf den ersten Kneipp-Tag in der Amalie



Diakonisches  
**Wohn- und Pflegezentrum**  
Amalie Sieveking

## Kontakt und Impressum

**Diakonisches Wohn- und Pflegezentrum  
Amalie Sieveking gGmbH**

Schulwall 2

38300 Wolfenbüttel

Tel. 05331 80040

[www.amalie-sieveking-haus.de](http://www.amalie-sieveking-haus.de)

### Ausbildungskooperation

Diakonie-Kolleg Wolfenbüttel

[www.diakonie-kolleg-wolfenbuettel.de](http://www.diakonie-kolleg-wolfenbuettel.de)

Auflage: 500 Stück | Nächste Ausgabe: 01.12.2022 | Redaktionsschluss:  
10.11.2022 | Gestaltung und Konzept: WARMBEIN kommunikation |  
Redaktion: Saskia Pukall (v.i.S.d.P.), Martina Pleßmann, Andreas  
Warmbein

## Termine

**Coronabedingt finden Veranstaltungen  
nicht wie gewohnt statt. Bitte beachten  
Sie die Aushänge für aktuelle Infos.**

### **Palliativ- und ACP-Beratung mit Antje Stitz**

Terminvereinbarung jeden Mittwoch 11.00  
bis 14.00 Uhr unter Tel. 05352 933-573

# Impressionen vom Sommerfest in der Amalie

