



# *Klatschbase*

Hausnachrichten

Best Care Residenz Am Schlossberg

Mai · Juni · Juli 2024



**Best Care**  
Ihr Zuhause im Alter

## *Grüßwort*

von unserer Residenzleitung,  
Herrn Christoph Speda

3

Herzlich willkommen  
Wir gratulieren

4

4

## *Termine*

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

5

## *Erlebnisse*

Weihnachten in Ulrichstein

6

Helau Ulrichstein

8

Salzekuchen aus dem Vogelsberg

12

Seniorenweihnachtsfeier

13

Impressionen

14

## *Gesundheit*

*Cool bleiben*

16



Wir nehmen Abschied

19

## *In eigener Sache*

Pflege ist bunt!

20

## *Persönliches*

Mitarbeiter stellen sich vor

21

## *Unterhaltung*

Sudoku

22

## *Impressum*

„Klatschbase“  
ist die Hauszeitung  
der Best Care  
Residenz  
Am Schlossberg

**V.i.S.d.P**  
Christoph Speda

**Redaktion**  
Jasmin Krause,  
Susanne Niemann,  
dpa

**Fotos**  
IMAGO,  
stock.adobe.com,  
Pro Seniore Archiv,  
Jasmin Krause,  
Sandy Wingefeld,  
Doris Hahn,  
Susanne Niemann

**Gestaltung und  
Produktion**  
Forum GmbH,  
Saarbrücken

**Druck**  
O/D media GmbH,  
Ottweiler

**Auflage 100**

# *Liebe Leserinnen und Leser, willkommen im Jahr 2024!*

Ich freue mich sehr mit Ihnen und einer neuen Ausgabe unserer Klatschbase den Frühling begrüßen zu können und vielleicht auch schon bald in den Frühsommer zu starten.

»Alles freuet sich und hoffet, wenn der Frühling sich erneut.«

Friedrich Schillers Zitat aus »Der Jüngling am Bache« drückt aus, was viele Menschen zu Beginn des Frühjahrs empfinden. Mit dem Schwinden der dunklen Jahreszeit, verblasen auch die Sorgen der Vergangenheit und schenken neue Zuversicht. Die grauen Wintertage neigen sich dem Ende entgegen. Es zeigen sich auch schon wieder zarte Knospen an den Bäumen und die ersten Blumen strecken ihre Köpfe ins Licht. Gemeinsam schöpfen wir neue Kraft und Energie, um die Frühlingswochen genießen zu können.

Sehr gefreut hat mich die rege Teilnahme unserer Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen an der großen Faschingsfeier im Hause und deshalb gibt es in dieser Ausgabe eine ent-



sprechende Nachlese zur schönen närrischen Jahreszeit und unserer gemeinsamen Feier.

Lassen Sie sich von der Kraft des Frühlings inspirieren und gewiss ist es ja auch bald wieder möglich mehr Zeit an der frischen Luft und bei wärmenden Sonnenstrahlen zu genießen. Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich nun viel Freude beim Lesen und Stöbern in dieser Ausgabe.

Herzlichst,

Christoph Speda, Residenzleitung





*Herzlich willkommen!*

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und  
Bewohner unserer Residenz.*

*Herzlichen Glückwunsch  
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und  
Bewohnern einen schönen Geburtstag.  
Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen  
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles  
Gute im neuen Lebensjahr.

## *Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,*

an dieser Stelle finden Sie unsere besonderen Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Über **alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen** informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen. Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

*Ihre Residenzleitung*

## *Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen*

### **Mai**

**03.05.**

*Frühlingsfest*

---

**07.05.**

*Seniorenmode*

### **Juni**

**22.06.**

*Sommerfest*

**Änderungen vorbehalten.  
Bitte entnehmen Sie die genauen  
Termine und Veranstaltungen der Tafel  
im Eingangsbereich.**



# Weihnachten in Ulrichstein

Die Weihnachtsfeier 2023 war im Gegensatz zu den vorherigen Weihnachtsfeiern ruhig. Der Nachmittag startete mit einer Andacht mit Herrn Pompe und Herrn Pfarrer Eckhardt. Neben Kaffee und Kuchen gab es viele Gespräche.

Herr Dörr, der bereits die Andacht mit der Orgel begleitete, spielte immer wieder stim-

mungsvolle Lieder, die von den Bewohnern und Gästen mit Gesang begleitet wurden. Weihnachtliche Gedichte rundeten die festliche Stimmung ab.

Nach der Feier waren sich alle einig: es muss nicht immer das volle Programm geboten werden. Gerade zur besinnlichen Zeit darf es auch gerne etwas ruhiger und besinnlicher zugehen.



**Andacht mit Pfarrer Eckhardt ...**



**... und Herrn Pompe**





Eröffnung durch Herrn Speda



# Helau Ulrichstein

Auch dieses Jahr waren Am Schlossberg wieder die Narren los! An Weiberfasching haben kurzerhand die Frauen die Herrschaft über die Männer übernommen, zwar ist es sonst auch nicht anders, aber an diesem besonderen Tage ging es den Männern an die Krawatten!

Am Freitag startete dann die Faschingsfeier. Das kleine und große Prinzenpaar aus Ruppertenrod mit Gefolge statteten der Residenz

einen Besuch ab. Als ältester Bewohner und älteste Bewohnerin erhielten Herr Knöß und Frau Niemiec einen Orden.

Zwei Gardegruppen tanzten und unsere Mitarbeiter sorgten mit dem ein oder anderen Sketch für Gelächter.











## *Salzekuchen aus dem Vogelsberg*

### Zutaten:

2000 g Brotteig  
1500 g Kartoffeln  
600 g Quark  
600 g Zwiebeln  
10 Eier nach Bedarf (kommt auf die Kartoffeln an)  
350 ml Öl  
350 g Speck oder Dörrfleisch  
Kümmel, Salz,  
kleingeschnittener Lauch  
und Petersilie nach Geschmack

### Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und durch eine Presse drücken. Kartoffeln mit Quark, Eiern und Öl zu einer glatten Masse rühren. Zwiebeln schälen, kleinschneiden, Lauch in Ringe schneiden. Zwiebeln in Fett glasig dünsten. Lauch und Petersilie waschen und klein schneiden. Alles zur Kartoffelmasse geben und gut mischen. Mit Kümmel und Salz würzen. Den Brotteig auf einem gefetteten Blech (35 x 40 cm) ausrollen. Erst die Kartoffelmasse, dann den Speck darauf verteilen. Bei ca. 270 °C 45 Minuten backen.



# Seniorenweihnachtsfeier

Erwin Momberger begrüßte zu Beginn der Seniorenweihnachtsfeier in Unter-Seibertenrod alle Anwesenden, besonders freute er sich über die Anwesenheit des neuen Bürgermeisters Steffen Scharmman sowie dem ehemaligen Bürgermeister Edwin Schneider, aber auch die Senioren der Residenz Am Schlossberg wurden herzlichst begrüßt.

Anschließend ging es weiter mit einer kurzen Andacht.

Neben Kaffee und Kuchen gab es schöne Gespräche und eine willkommene Abwechslung vom Alltag, alte Bekannte wurden getroffen und gemeinsam wurde zu Weihnachtsliedern angestimmt.

Besonders gut kam ein Sketch an, der zu Ehren von Edwin Schneider aufgeführt wurde. Bei dem Sketch wirkten unter anderem Heiko Stock (ehemaliger Bürgermeister Lautertal) und Frau Momberger mit. Das Besondere an



dem Sketch, der das Rentnerleben im Vogelsberg thematisierte, war der original vogelsberger Dialekt.



# Impressionen ...



Der Posaunenchor ...



zu Besuch ...



... in der Residenz



Silvesterbingo ...



als gelungener Abschluss ...



... für das Jahr 2023



Wer hat hier wen um den Finger gewickelt?





Wir gratulieren Herr Zweck ...



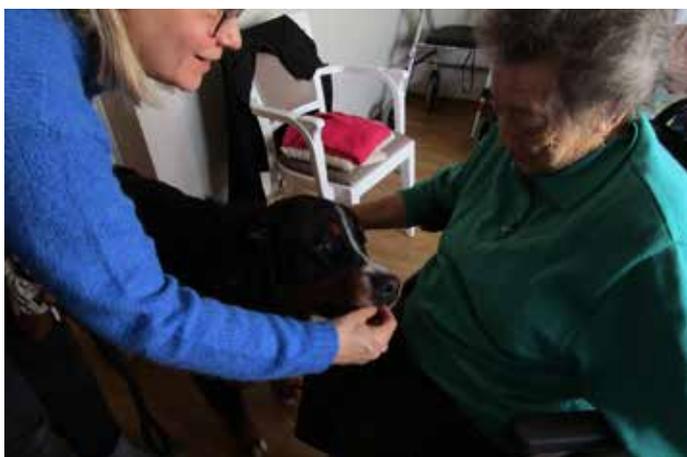
... zum 80. Geburtstag



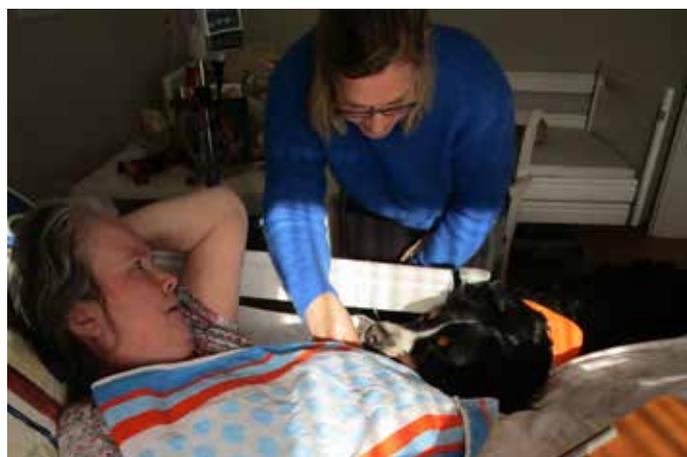
Unsere Bewohner ...



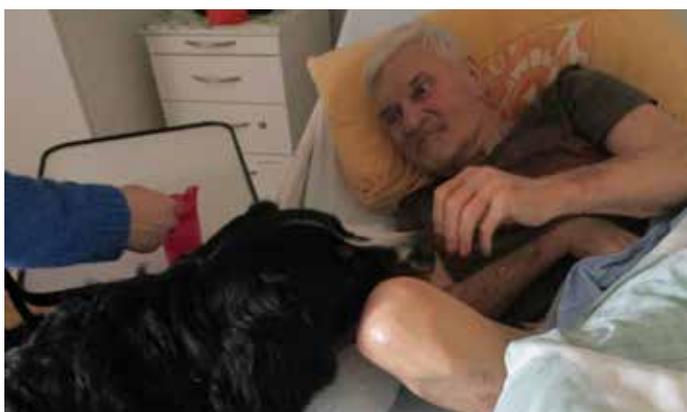
beim kreativen Arbeiten



Hundedame Betty ...



bezaubert alle BewohnerInnen ...



bei ihrem Besuch in der Residenz



Die Geburtstags- und Begrüßungsrunde

## Cool bleiben

Eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen, einen Notfall-Lappen parat halten und eine Schüssel mit Eiswürfeln vor dem Ventilator positionieren. **Die wichtigsten Tipps** für die heißesten Sommertage.



Manchmal wäre es toll, der Sommer hätte eine Schattenseite. Dann, wenn die Temperaturen weit über 30 Grad steigen und selbst Regenschauer das Schwitzen nur verschlimmern. Mit diesen Tipps lässt sich die Hitze besser überstehen:

### Trinken, trinken, trinken

Je mehr man schwitzt, desto mehr Flüssigkeit geht verloren. Daher sollte man etwa zwei bis drei Liter pro Tag trinken, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Idealerweise greift man dabei zu gekühltem Wasser, Tees ohne Zuckerzusatz und Saftschorlen. Am besten leert man jede Stunde ein Glas – und zwar auch dann, wenn sich kein Durst meldet. Denn der setzt erst ein, wenn der Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat. Wer nicht so oft ans Trinken denkt, sollte sich vielleicht einen Wecker stellen oder eine Erinnerung des Smartphones aktivieren.



### Cool bleiben

Ein Weg, seinen Körper kühl(er) zu halten: Kleidung aus Viskose, dünner Baumwolle, Leinen oder Seide mit lockeren Schnitten. So kann laut BZgA die Luft zirkulieren und die Haut abkühlen. Wer schon mal in einem schwarzen Shirt in der prallen Sonne gesessen hat, weiß: Auch die Farbe zählt. An Sommertagen sind daher helle Kleidungsstücke die beste Wahl. Sie reflektieren das Sonnenlicht, während dunkle Farben seine Wärme aufnehmen und uns damit noch mehr schwitzen lassen.

## Der Notfall-Lappen

In den dritten Stock gelaufen, kurz geradelt – und jetzt dampft der Körper? Linderung verschaffen kühle, feuchte Umschläge für Arme, Beine, Stirn oder Nacken. Auch die Handgelenke unter kühles, fließendes Wasser zu halten, kann Abhilfe schaffen. Und wer noch eine leere Sprühflasche zu Hause hat, füllt die mit Wasser. Anschließend einfach den Sprühnebel etwa aufs Gesicht, Arme und Dekolleté geben.



## Sonnenschein aussperren

Eine Methode, um Schlafzimmer und Wohnräume an heißen Sommertagen kühl zu halten: Die Sonnenstrahlen tagsüber erst gar nicht in das Haus lassen – also Fenster und Türen schließen, Rollläden, Jalousien und dicke Vorhänge zuziehen. Wer die Wahl hat: Außen an der Scheibe liegender Sonnenschutz ist laut Verbraucherzentrale NRW besser als innenliegender.



## Nachts lüften

Zum Lüften tagsüber gibt es verschiedene Ansichten. Viele Experten raten, über mehrere Stunden in der Nacht bis zum frühen Morgen zu lüften – ab dem Moment, wenn die Luft sich abgekühlt hat. Das geht am schnellsten und effektivsten durchs Querlüften durch gegenüberliegende Fenster. In einer Wohnung oder im Haus mit mehreren Etagen auch Fenster auf verschiedenen Etagen öffnen. Stehende Luft fühlt sich nämlich wärmer an als bewegte. Daher ist es bei großer Hitze im Zimmer für viele ein erlösender Reflex, die Fenster auch tagsüber aufzumachen und Durchzug zu erzeugen. Eine Alternative bieten Ventilatoren.

## Eiswürfel und Ventilator

Nur ein über die Haut streichender Luftzug des Ventilators reicht nicht mehr für Abkühlung? Dann könnte dieser Hack nützlich werden: Eine Schüssel mit Eiswürfeln vor den Propeller stellen, empfiehlt die BzGA.

**Wichtig:** Laut den Experten sollten Ventilatoren nur bis zu Temperaturen von rund 35 Grad genutzt werden. Bei höheren Werten besteht laut BzGA Gefahr, dass die Luftbewegung von so heißer Luft die Überhitzung fördert.

## Stecker ziehen

Es liegt auf der Hand: Wärmequellen, die man nicht unbedingt braucht, lässt man an heißen Tagen besser aus. Dazu zählen viele Elektrogeräte – jeder Computer, jeder Fernseher und jede Lampe trägt zur Erhitzung der Zimmer bei. Am besten zieht man laut Verbraucherzentrale auch den Stecker, denn viele Geräte bleiben sonst im Stand-by-Modus.

## Hitzefrei für Backofen und Herd

Apropos warmes Gerät: Am besten kocht man an sehr heißen Tagen natürlich nichts, sondern isst kalt Zubereitetes wie Salate. Alternativ kann man die Laufzeiten von Herd und Backofen oft verkürzen. Laut Bundeszentrum für Ernährung können etwa Brot, Kuchen, Pizzen, Aufläufe, Braten und Schmorgerichte schon während der Aufheizphase in den Ofen kommen. Auch auf dem Herd reicht oft eine geringe Wärmezufuhr schon aus: Reis, Grieß, Couscous oder Bulgur können bei runter- oder ausgeschalteter Platte ausquellen. Und man kann die Nachwärme nutzen – also die Hitze, die noch im Garraum ist, nachdem der Ofen ausgestellt wurde. So lässt sich laut Ernährungsexperten der Ofen bei Gerichten, die länger als 40 Minuten garen müssen, in der Regel 5 bis 10 Minuten vor dem Ende der angegebenen Zubereitungszeit abschalten.



## Teppich wegräumen

Bewohner südlicher Länder machen es vor: Ihre Böden bestehen aus kühlen Fliesen oder angenehmen Holzbelägen, die eher nicht mit Teppichen belegt sind. Und das ist auch der Rat der BzGA: Wenn möglich im Sommer Läufer und Teppiche einrollen und einlagern. Denn sie sind Wärmespeicher.

## Abkühlung im Auto

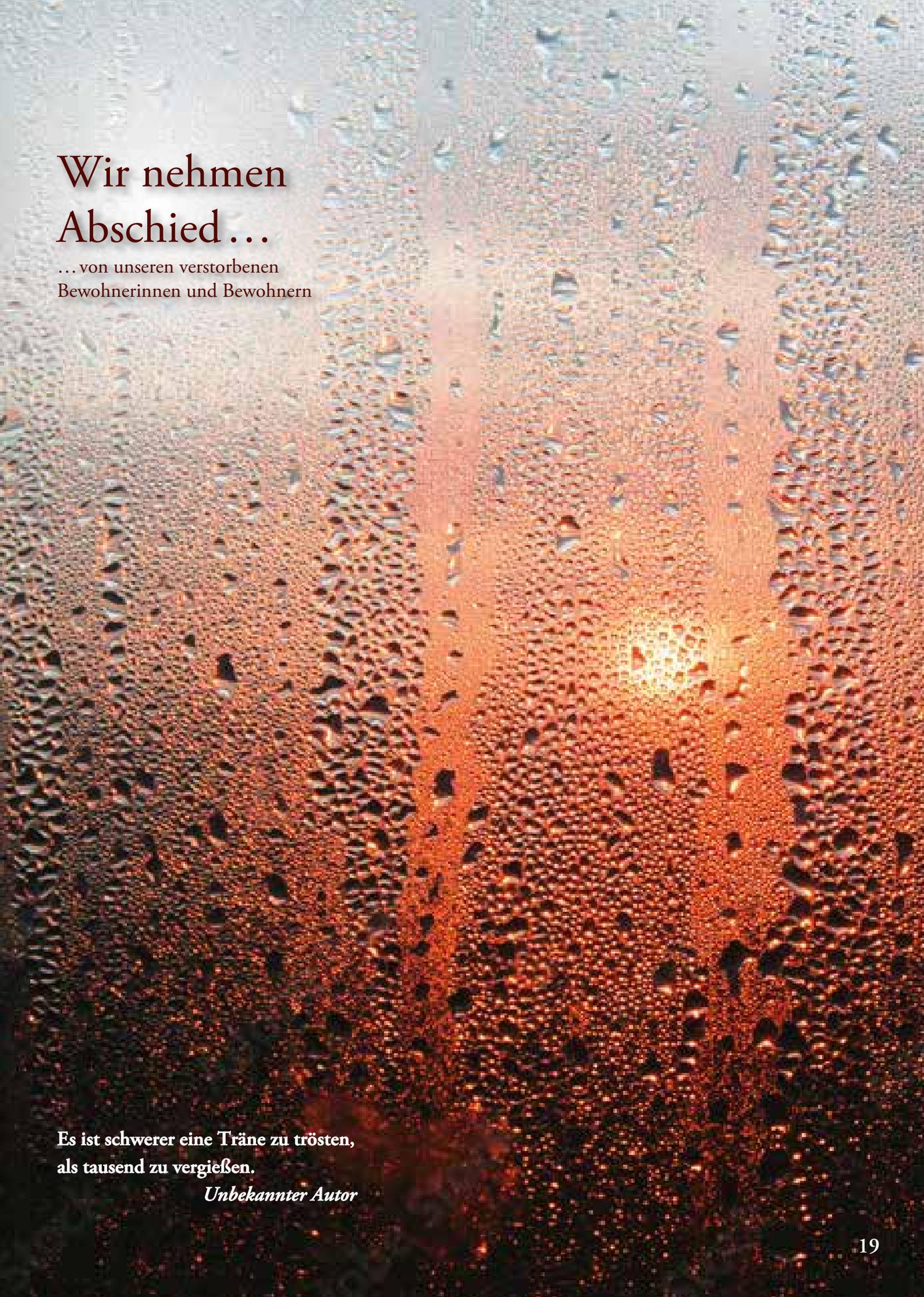
Das Auto ist total überhitzt? ADAC und GTÜ raten: Alle Türen, Kofferraumklappe und das Schiebedach aufmachen, um den Wagen gut durchzulüften. Das bringt schon nach wenigen Minuten angenehmere Temperaturen. Eine Klimaanlage stellt man bei einem überhitzten Auto am besten direkt nach dem Losfahren für kurze Zeit auf maximale Kühlleistung. Zusätzlich die Umlufttaste drücken. So wird zunächst die Luft im Innenraum gekühlt, statt gleich noch mehr warme Außenluft zu bekommen. Dann aber besser herunterregeln: Es drohen Erkältungen, wenn die Temperatur zu niedrig ist und die Düsen auf den Körper gerichtet sind. Ideal: 22 bis 25 Grad. Wer weniger als zehn Minuten fährt, schaltet die Klimaanlage aber besser nicht ein. Der Kurzzeitbetrieb bringe meist wenig und belaste den Kompressor sowie den Riemenantrieb durch das häufige An- und Abschalten, erläutert ein ADAC-Techniker.

## Mit Wärmflasche ins Bett

Dieser Tipp ist kein schlechter Scherz: An heißen Tagen verschafft man sich Abkühlung, wenn man mit der Wärmflasche ins Bett geht. Allerdings gefüllt mit kaltem Wasser, so der Rat der BzGA. Auch kühle Tücher auf Stirn, Unterschenkeln oder Unterarmen können dem Körper Wärme entziehen und das Einschlafen erleichtern. Für mehr Abkühlung einfach Bettlaken und Schlafgewand kurz in einer Plastiktüte ins Eisfach legen.

dpa





# Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen  
Bewohnerinnen und Bewohnern

Es ist schwerer eine Träne zu trösten,  
als tausend zu vergießen.

*Unbekannter Autor*

# *Pflege ist bunt!*

Mit Schrecken müssen wir ein Erstarren von Hass und Hetze, Faschismus und Nationalismus sowie Fremdenfeindlichkeit in der Mitte unserer Gesellschaft feststellen. Auf der anderen Seite ist es ermutigend zu sehen, dass sich unglaublich viele Menschen für Toleranz, Respekt und die Vielfalt in unserer Gesellschaft einsetzen, hierfür aufstehen und in gemeinsamen Demonstrationen für unsere demokratische Grundordnung in Solidarität einstehen.

Was wäre die Pflege ohne unsere internationalen Mitarbeiter? In unserer Residenz haben über 18 % der Belegschaft einen Migrationshintergrund, sind beispielsweise nicht in Deutschland geboren worden. Und dennoch stehen sie tagtäglich für Sie und uns zur Verfügung – helfen Ihnen, liebe Bewohner und Bewohnerinnen, mit Herzblut dort, wo Hilfe und Unterstützung nötig ist. Ohne diese Mitarbeiter würde der Betriebsablauf nicht mehr gewährleistet sein und die Hilfe für Sie als Pflegebedürftige/r fehlen.

Als Leitung unserer schönen Residenz Am Schlossberg möchte ich mich klar positionieren und entschieden gegen radikale Ansichten und Remigrationsfantasien wehren. Wir brauchen unsere internationalen Mitarbeiter und werden auch künftig die Beschäftigung, Ausbildung und Förderung für jeden an der Pflege interessierten Menschen, egal welcher Herkunft, Religionsanschauung oder Hautfarbe, mit ganzem Herzen und aus voller Überzeugung unterstützen.



Fremdenfeindlichkeit hat bei uns keinen Platz! Wir stehen für gegenseitigen Respekt, für Toleranz und eine vielfältige Gesellschaft ein. Ich rufe hiermit auch Sie liebe BewohnerInnen, Gäste und Freunde des Hauses dazu auf – lassen Sie eine Spaltung unserer Gesellschaft nicht zu und lassen Sie Fremdenfeindlichkeit keinen Millimeter Raum!

PFLEGE IST BUNT!

Herzlichst,

Christoph Speda,  
Residenzleitung



## *Mitarbeiter stellen sich vor:*



Mein Name ist **Jens Nordmann**. Seit ca. einem Jahr bin ich zugezogener Vogelsberger. Die Pflege und Betreuung unserer Bewohner übernehme ich sehr gerne, es bedeutet mir viel, dabei helfen zu können, dass Menschen in Würde altern dürfen.



Wir freuen uns Frau **Olena Shevchuk** als Verstärkung für unsere Hausdamen zu begrüßen.

# SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

					4			
7		9				1		5
		5	7					9
5				1	6			
1						8		2
2	9	6				5		
	1		9	8				
	5							4
	6	8						3

B) leicht

4					5			
3	7				8			
					3	2	9	
				9			1	
	3			6			4	2
5	8			3				
		8	7					6
			1					
		6					5	4

C) mittelschwer

6		9						5
		4	6		8			
5			1		7			6
	7		8		2			3
3	6			7			9	
				3				8
				5		6	1	
							2	
2	4	7						

Lösungen

A

9	6	8	4	7	5	2	3	1
3	5	7	1	6	2	9	4	8
4	1	2	9	8	3	6	5	7
2	9	6	8	4	7	5	1	3
1	7	4	3	5	9	8	6	2
5	8	3	2	1	6	7	9	4
6	3	5	7	2	1	4	8	9
7	4	9	6	3	8	1	2	5
8	2	1	5	9	4	3	7	6

A

B

2	1	6	3	8	9	7	5	4
7	5	3	1	4	6	9	2	8
9	4	8	7	2	5	1	3	6
5	8	4	2	3	1	6	7	9
1	3	9	5	6	7	8	4	2
6	2	7	8	9	4	3	1	5
8	6	5	4	1	3	2	9	7
3	7	2	9	5	8	4	6	1
4	9	1	6	7	2	5	8	3

C

2	4	7	3	1	9	5	8	6
1	5	6	7	8	4	2	3	9
8	9	3	5	2	6	1	4	7
4	2	1	9	3	5	6	7	8
3	6	8	4	7	1	9	2	5
9	7	5	8	6	2	4	1	3
5	3	2	1	9	7	8	6	4
7	1	4	6	5	8	3	9	2
6	8	9	2	4	3	7	5	1



*at the heart of healthcare*

## WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

### Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

### Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

### Kostenlose Informationen:

**0 800-33 44 800**

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig  
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de



**Best Care Residenz Am Schlossberg**  
Erlenweg 8 · 35327 Ulrichstein  
Telefon 06645 7800-0 · Fax 06645 7800-250  
ulrichstein@best-care-gmbh.de  
[www.best-care-gmbh.de](http://www.best-care-gmbh.de)