

## „Frühling, ja du bist's!“

**Frühlingscafés, Feste und  
Ausflug zum Josefsmarkt**



**Mit diesem Zitat von Eduard Mörike begrüßen wir den Frühling in unseren Wohnanlagen mit Frühlingscafés, Festen und Ausflügen. In der Eppacher Mühle werden die ersten Sonnenstrahlen des Jahres im Freien genutzt und das Auslaufen der Corona-Schutzverordnungen erleichtert den Pflegealltag.**

Im Februar wurde die Faschingszeit zelebriert. In Lehrensteinsfeld fand am Rosenmontag die alljährliche Faschingsfeier mit viel Musik, Tanz und guter Laune statt. In der Wohnanlage in Oedheim statteten die „Mühlenhexen Ilsfeld“ am 17. Februar den Bewohnern einen Besuch ab und bescherten den Bewohnern mit kleinen Naschereien und närrischem Treiben einen lustigen Nachmittag. In der Eppacher Mühle fand am Faschingsdienstag eine große von den Angehörigen organisierte Feier statt.

Beim Backen der Faschingsküchle am Rosenmontag duftete es in unseren Wohnanlagen nach frisch gebackenem Traditionsgebäck und altvertraute Faschingschlager hallten durch die Wohnanlagen.

Einen Tag später hielt Martell Görbert vom Willenbacher Hof in Oedheim einen Vortrag über den Beruf des Jägers und regionale Wildtierarten. Herzlichen Dank für den Besuch bei uns und das damit verbundene Engagement.

Mit dem Ende des Monats Februar geht auch das Ende der Corona-Schutzverordnungen für Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen einher. So wurde die Test- und Maskenpflicht für Mitarbeiter und Bewohner von Pflegeeinrichtungen ab dem ersten März 2023 aufgehoben. Besucher müssen jedoch weiterhin eine FFP2-Maske tragen, benötigen allerdings keinen Test mehr. Die Maskenpflicht für Besucher gilt voraussichtlich noch bis zum 07. April 2023.

Im März freuen wir uns auf die Frühlingsfeste in den Wohnanlagen. In Oedheim kommen die Bewohner in den Genuss von verschiedenen Torten der Familienkonditorei Ruthardt und in Lehrensteinsfeld wird das Frühlingsfest mit Live-Musik abgerundet.

Im Rahmen der Betreuung stehen in unseren Wohnanlagen die Vorbereitungen für die bevorstehenden Osterfeiertage im Mittelpunkt. Hier wird eifrig gebastelt, gebacken und dekoriert. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Bei unserer Monatsaktion „Alte Freunde“ dreht sich kulinarisch und thematisch alles um die Vielfalt und die Aromen von Wurzelgemüse wie z.B. Pastinake, Rettich oder Mangold.

Beim Ausflug zum Josefsmarkt am 19. März an der Kochana in Oedheim kommen alle Liebhaber des Krämermarktes auf ihre Kosten. Hier kann gestöbert und geschlemmt werden. Von Reinigungsprodukten oder Deko-Artikeln bis hin zu Taschen, Kleidungsstücken oder regional hergestellten Lebensmitteln - hier ist für jeden etwas dabei.

In Oedheim werden der Männerstammtisch sowie der Plaudertisch reaktiviert. An diesen Tagen stehen die Männer und Frauen jeweils im Fokus und treffen sich regelmäßig im Café Schokola in gemütlicher Runde zum lebendigen Austausch. Zudem finden nun wieder begleitete Fahrten mit dem Bürgerbus in Oedheim statt. Hier haben alle Bewohner die Möglichkeit einen Vormittag im Dorf zu genießen oder zusammen mit unseren Betreuungskräften Besorgungen zu erledigen.

Wir sind froh darüber, dass wir nun Stück für Stück wieder Veranstaltungen und Programme planen und umsetzen können und freuen uns auf die wärmer werdenden Tage und Aktivitäten im Freien.



### **Amelie Coelho**

Belegungsmanagement  
und Beratung

07136-96878-0

[info@schoenberg-pflege.de](mailto:info@schoenberg-pflege.de)

[www.schoenberg-pflege.de](http://www.schoenberg-pflege.de)



## Humor und Lachen in der Pflege

**Warum Lachen heilt und im  
Pflegealltag hilft**



**Im Rückblick auf die närrische Zeit und mit den ersten Sonnenstrahlen passt es, positive Mechanismen in uns zu wecken. Im turbulenten Pflegealltag ist das umso wichtiger, denn „wer andere pflegt, muss sich selbst gut pflegen können.“**

Was jedem Einzelnen gut tut ist individuell verschieden: Füße hoch auf der Couch, Sport, laute Musik, leise Musik, Freunde treffen, ein Spaziergang, Familie und noch viel, viel mehr.

Was könnte aber schon im Arbeitsalltag helfen, was ist möglich und wie können wir es schaffen, dass alles ein bisschen leichter geht? Lachen! Ehrlich wahr, es ist bewiesen: Lachen hilft, lachen heilt und Lachen macht gesund. „Lachen ist ansteckend aber ohne dabei krank zu werden“ würde der Mediziner und Kabarettist Eckart von Hirschhausen jetzt sagen. Lachen und Humor haben positive Auswirkungen auf viele Teile des menschlichen Körpers. So ergaben wissenschaftliche Studien der Lachforschung mit gesunden Menschen folgende Erkenntnisse:

- Lachen reduziert die Produktion der Stresshormone
- Lachen stärkt die Immunabwehr
- Lachen entspannt die Gesichtsmuskulatur und setzt Glückshormone frei
- Lachen wirkt aktivierend auf das Herz- Kreislauf-System
- Lachen befreit die oberen Atemwege
- Lachen fördert den Stoffwechsel und senkt das Schmerzempfinden

Auch die Psyche reagiert und gibt Antworten beim Lachen:

- Lachen fühlt sich gut an und tut gut
- Lachen löst Spannungen
- Lachen lässt uns eine andere Perspektive einnehmen und ein bisschen Abstand gewinnen
- Lachen fördert zwischenmenschlichen Kontakt
- Lachen baut Hemmungen ab

Lachen im Team und Lachen mit den Senioren hilft noch viel mehr. Es fördert den Umgang miteinander und die Atmosphäre im Team, es lässt schwere Tage leichter werden und versprüht Hoffnung und Zuversicht in einer psychisch herausfordernden Disziplin. Lachen Sie aber bitte nicht in der Intensität homöopathischer Globuli, sondern in übergroßen Dosen!

Die Wirkung einer guten Stimmung auf einer Wohngruppe, das gemeinsame Lachen am Pflegebett oder lustige Zurufe unter Mitarbeitern können gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Sie können aber bei hohem Stresslevel, in besonderen Zeiten und unter großer Spannung auch schnell verloren gehen.

Umso wichtiger ist es, sich immer wieder daran zu erinnern, es als Credo mit ins Team zu nehmen und sogar auf Schulungspläne zu setzen: „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“ (Joachim Ringelnatz)

Verantwortungsvoll eingesetzt, Vorsicht mit schwarzem Humor und Ironie, kann Humor so zu einer wertvollen Ressource für Bewohner und Pflegekräfte werden, zu einem wirkungsvollen Gegengewicht gegen Stress und die Schwierigkeiten des Pflegealltags. Denn Pflege macht auch Spaß!

Hier zum Schluss noch ein Tipp zum Nachhören: Alle Hörbücher der Reihe „Ist das ein Witz..?“ von Eckhardt von Hirschhausen und vielen namhaften Künstlern. Viel Freude beim Lachen!



### Corinna Kochner

Belegungsmanagement  
und Beratung

Ambulante Pflege und  
Demenz-WG  
07136-96878-64



## Abwechslungsreiches Programm Die Bilder und Höhepunkte des Monats



### Winterspaziergang

Beim ausgiebigen Winterspaziergang in Oedheim wurde der Kreislauf der Bewohner in Schwung gebracht. Aufwärmen konnten sich die Teilnehmer im Anschluss in gemütlicher Runde mit frisch gebrautem Glühwein und Punsch.



### Faschingslaune in Oedheim

Unter unseren Bewohnern befinden sich viele Faschingsfreunde, die das närrische Programm in der Wohnanlage mit Freude annahmen. Auch die meisten Mitarbeiter sind der Faschingszeit nicht abgeneigt und sorgten daher für gute Stimmung.



### Backen in der Mühle

Mitte Februar durchzog ein wohlbekannter Duft die Wohngemeinschaft Eppacher Mühle. Die frisch gebackenen Faschingsküchle riechen nicht nur gut, sondern schmecken auch. Passend zur Kaffeezeit wurden die Naschereien gemeinsam verkostet.



### Hurra geschafft!

Unsere Teamleitung in Oedheim Sandra Zimmermann gab im Rahmen ihrer Weiterbildung zur Pflegedienstleitung ihre Facharbeit an der Peter-Bruckmann-Schule in Heilbronn ab. Ein wichtiger Meilenstein ist geschafft und wir sind allesamt stolz.



### Musik am Schlossgarten

Für viel Freude und gute Laune sorgten im vergangenen Monat Akkordeonspieler in Lehrensteinsfeld. Die musikalische Darbietung lud die Bewohner zum Mitsingen und Tanzen ein. Wir bedanken uns für diese willkommene Abwechslung.



### Hexenalarm

Am 17. Februar war es endlich soweit: Die „Mühlenhexen Illsfeld“ statteten unseren Bewohnern und den Gästen der Tagespflege einen Besuch ab. Mit viel guter Laune, Musik und tollen Kostümen verbreiteten die Hexen Faschingsstimmung im ganzen Haus.