

# Hauszeitung

Ausgabe 1/2025



*Die Zeitung für  
alle, deren Herz  
für unsere  
Senior\*innen  
schlägt.*





## Inhalt

- 2 Vorwort
- 3 Geburtstage 1. Halbjahr
- 4 Vorstellung neuer Mitarbeiter
- 5 Veranstaltungsvorschau, Bericht „KlinikClowns“
- 6 Wissenswertes über den MDK
- 7 Verstorbene und Begräbnisvorsorge
- 8-9 Fotos
- 10 Kreuzworträtsel
- 11 Berichte
- 12 Gedicht
- 13 Grace sagt „DANKE“
- 14-15 Rezept und Geschichte
- 16 Impressum und Rätsellösung



Monatsgeburtstagsfeier



## Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Weihnachtszeit steht vor der Tür und bringt eine ganz besondere Atmosphäre mit sich. Wir nutzen diese Zeit, um uns zu versammeln, die Freude am Schenken, die Wärme der Gemeinschaft und den Zauber festlicher Dekorationen zu genießen.

In unserem Seniorenzentrum spüren wir den Zauber dieser Zeit besonders. Die Adventszeit ist für uns eine Zeit des Innehaltens, der Dankbarkeit und des gemeinsamen Rückblicks. Wir teilen unsere Erinnerungen und schätzen die Momente des Austauschs und des Miteinanders, die wir erleben dürfen. Dieser Zusammenhalt ist ein wertvoller Schatz, den wir in unserer Gemeinschaft pflegen.

An dieser Stelle möchten wir all jene würdigen, die dazu beitragen, dass unser Zuhause so besonders ist. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich täglich mit viel Engagement für das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner ein.

Unsere Ehrenamtlichen, die uns bei der täglichen Arbeit zum Wohle unserer Bewohnenden das ganze Jahr über unterstützen. Auch die Angehörigen tragen mit Liebe und Unterstützung dazu bei, dass unsere Einrichtung ein Ort des Wohlfühlens ist. Gemeinsam schaffen wir eine herzliche und vertraute Atmosphäre, die unser Zuhause ausmacht.

Wir freuen uns, Ihnen wieder eine neue Ausgabe unserer Hauszeitung präsentieren zu dürfen. Sie enthält Geschichten, Gedichte, Erinnerungen und Bilder, die unsere gemeinsame Reise durch letzten sechs Monate des Jahres widerspiegeln.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine besinnliche und friedvolle Weihnachtszeit, die von Liebe, Freude und Wärme erfüllt ist. Lassen Sie uns die Vorfreude auf die festlichen Feierlichkeiten teilen. Nun wünsche ich Ihnen eine wundervolle Adventszeit und viel Freude beim Lesen unserer Hauszeitung.

Mit  lichen Grüßen

Ihre Dorothea Homann  
Heimleitung



## Februar

Georg K. (DG)	10.02. zum 89. Geburtstag
Franziska P. (DG)	14.02. zum 82. Geburtstag
Hildegard E. (EG)	16.02. zum 95. Geburtstag
Karl E. (1.OG)	21.02. zum 86. Geburtstag
Erna S. (EG)	27.02. zum 97. Geburtstag

## März

Heidrun S. (1. OG)	02.03. zum 85. Geburtstag
Anneliese J. (EG)	03.03. zum 99. Geburtstag
Franck B. (EG)	19.03. zum 81. Geburtstag
Maria S. (DG)	28.03. zum 88. Geburtstag
Thea B. (EG)	30.03. zum 95. Geburtstag
Werner H. (1. OG)	31.03. zum 81. Geburtstag

## April

Walter K. (DG)	01.04. zum 91. Geburtstag
Klothilde T. (1. OG)	02.04. zum 90. Geburtstag
Theresia Z. (1. OG)	05.04. zum 78. Geburtstag
Helmut B. (EG)	08.04. zum 96. Geburtstag
Eva-Maria S. (EG)	14.04. zum 92. Geburtstag
Irmtraud K. (DG)	16.04. zum 99. Geburtstag
Anna K. (1. OG)	18.04. zum 85. Geburtstag
Gerhard G. (EG)	24.04. zum 89. Geburtstag
Irmgard I. (1. OG)	24.04. zum 81. Geburtstag
Christine D. (DG)	26.04. zum 78. Geburtstag
Karin S. (1. OG)	29.04. zum 84. Geburtstag

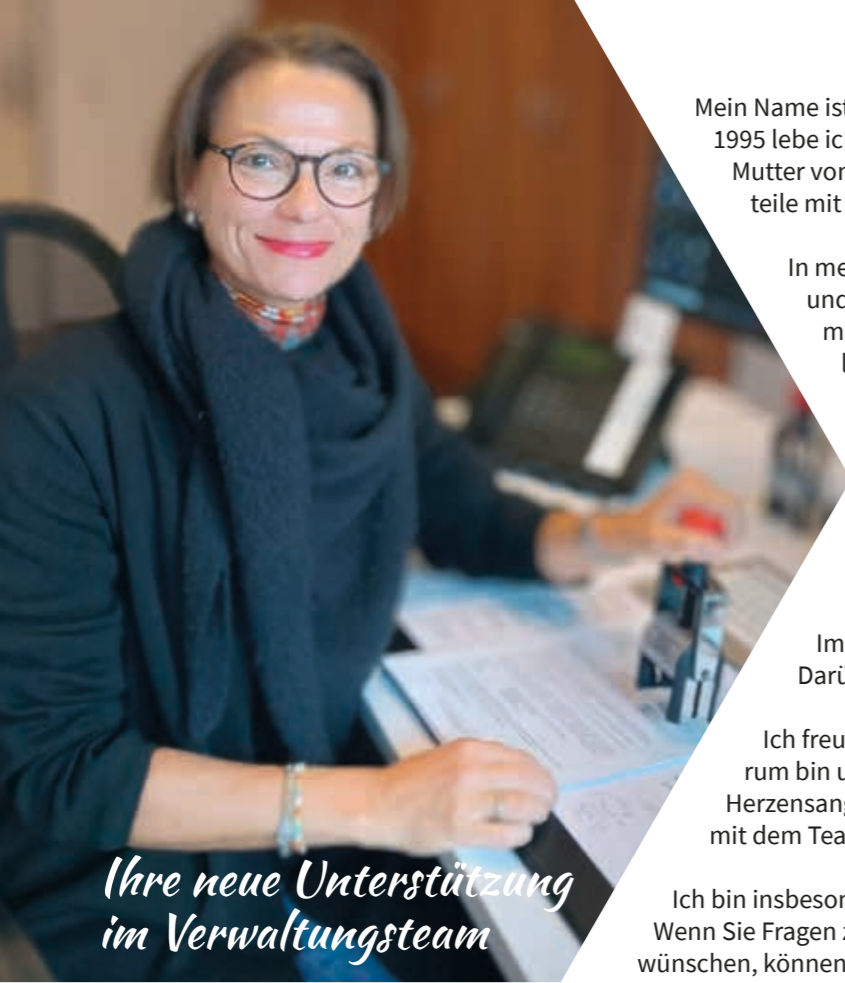
## Mai

Hildegard S. (1. OG)	04.05. zum 97. Geburtstag
Anton M. (1. OG)	09.05. zum 76. Geburtstag
Anna H. (1. OG)	17.05. zum 90. Geburtstag
Hildegard S. (1. OG)	27.05. zum 87. Geburtstag
Elisabeth H. (EG)	28.05. zum 86. Geburtstag

## Juni

Anna H. (DG)	08.06. zum 96. Geburtstag
Christa-Maria W. (EG)	12.06. zum 82. Geburtstag
Irmgard E. (EG)	14.06. zum 95. Geburtstag
Renate S. (1. OG)	14.06. zum 75. Geburtstag
Vera W. (EG)	24.06. zum 92. Geburtstag
Klaus L. (EG)	26.06. zum 89. Geburtstag

Herzlichen Glückwunsch!



Mein Name ist **Dunja Hemmerich**, geboren in Hamburg, doch bereits seit 1995 lebe ich in München, wo ich mich sehr heimisch fühle. Ich bin Mutter von zwei erwachsenen Kindern, sowie zwei Stiefkindern und teile mit meiner Familie eine große Liebe zu Hunden (Schnauzer).

In meiner Freizeit bin ich eine leidenschaftliche Tennisspielerin und spiele auch aktiv in der Damen Mannschaft. In den Wintermonaten gehe ich nicht mehr Skifahren, sondern mache lieber gemütliche Schneeschuh Wanderungen oder Langlauf. Da mein Mann beruflich in Deggendorf ist, können wir je nach Laune die Vorzüge von München oder dem schönen Bayrischen Wald genießen.

Seit 7 Jahren betreue ich ehrenamtlich ein liebes älteres Ehepaar in meiner Nachbarschaft. Es entstand durch einen Zufall und ist nun eine tiefe Verbundenheit.

Im November bin ich zum 1. Mal Oma geworden. Darüber freue ich mich sehr.

Ich freue mich sehr, dass ich nun Teil des Teams im Seniorenzentrum bin und so herzlich aufgenommen wurde. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, hier meinen Beitrag zu leisten und gemeinsam mit dem Team für eine angenehme Atmosphäre zu sorgen.

Ich bin insbesondere für die Buchhaltung und Kassenführung zuständig. Wenn Sie Fragen zu Ihrer Abrechnung haben oder eine Bargeldauszahlung wünschen, können Sie sich gern an mich wenden.

*Ihre neue Unterstützung  
im Verwaltungsteam*

Ich bin von Montag – Donnerstag, 09:00 Uhr – 14:00 Uhr im Dienst und telefonisch unter 089 999816815 oder per Email: [verwaltung@sz-unterfoehring.de](mailto:verwaltung@sz-unterfoehring.de) erreichbar.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen!

Herzliche Grüße,  
Dunja Hemmerich

## Unser neuer Hausmeister stellt sich vor

Mein Name ist Akiliano Gjyzeli. Ich bin seit August 2024 als Haustechniker im Seniorenzentrum tätig. Ich bin 37 Jahre alt, verheiratet und habe eine kleine Tochter. Meine Frau Sonila ist Krankenschwester und arbeitet ebenfalls im Seniorenzentrum als Pflegefachkraft.

Wir sind vor 5 Jahren aus Albanien nach Deutschland gekommen. Es hat uns zuerst in den hohen Norden nach Wilhelmshaven verschlagen. Nun wohnen wir seit einiger Zeit in Unterföhring und freuen uns darüber im Seniorenzentrum zu arbeiten.

Gerne können Sie sich an mich wenden falls Sie meine Hilfe benötigen. Bitte sagen Sie meinen Kolleginnen in der Verwaltung oder auf Station Bescheid, die mich dann umgehend informieren.

Ihr Akiliano Gjyzeli

## Veranstaltungs-Vorausschau für das 1. Halbjahr 2025

04.03.2025	Faschingsfest für die Bewohner*innen
06.05.2025	Maifest für die Bewohner*innen
02.07.2025	Sommerfest für die Bewohner*innen jeweils von 15.00-18.00 Uhr

### außerdem:

- ✓ Freitagvormittag wird der Seniorensport (Firma PEPP Success) ganzjährig weitergeführt. Die Gemeinde übernimmt im zweiten Jahr die Finanzierung.
- ✓ Jeden letzten Montag oder Dienstag im Monat feiern wir Monatsgeburtstag für alle Geburtstagskinder und ein „Willkommen“ für die Neueinzüge.
- ✓ Zwei Abendveranstaltungen pro Monat sind geplant: Dämmerchoppen (stationsübergreifend) sowie eine themenbezogene Veranstaltung pro Station.
- ✓ Gottesdienste

(Änderungen vorbehalten)

## Witze

Ging ein Luftballon zum Arzt und sagte: „Herr Doktor, ich habe Platzangst!“

Wer tut sich nicht weh, wenn er fällt? Der Schnee!

Was ist eine Null mit Gürtel? Eine Acht

„Unter 3 Kaffee fang ich nicht an zu arbeiten.“ Wie viele trinkst du denn so am Tag?“ „2 Kaffee.“

## Weil jedes Lachen kostbar ist...



Seit mehr als zwei Jahrzehnten haben sich die regelmäßigen Besuche der KlinikClowns bayernweit in Kliniken und Pflegeeinrichtungen etabliert und sind im Krankenhaus- und Heimalltag kaum mehr wegzudenken.

Einmal pro Monat besuchen die beiden KlinikClowns die Bewohnerinnen und Bewohner und sorgen für fröhliche Stunden. Mit Clownerie, Musik und liebevoller persönlicher Zuwendung gelingt es ihnen spielerisch, depressive Stimmungen zu durchbrechen und neue Zuversicht und Lebensfreude zu wecken.

Die Leiterin des Seniorenzentrums Dorothea Homann erklärt, warum sie die KlinikClowns ins Haus geholt hat und wie sie ihre Wirkung auf die pflegebedürftigen Menschen beobachtet: „Die KlinikClowns sorgen für Momente und Erinnerungen, die im Pflegeheimalltag von unschätzbarem Wert sind.“

Sie zaubern den Bewohnerinnen und Bewohnern mit ihrem Gesang, Musik und Gesprächen ein Lächeln ins Gesicht. Insgesamt spürt man einfach die gute Stimmung hier im ganzen Haus, wenn die Clowns da sind.“

Möglich sind die regelmäßigen Einsätze der professionellen Clowns von KlinikClowns Bayern e.V. nur durch Spenden und Fördergelder. Informationen über die KlinikClowns und all ihre Einsatzorte in Bayern finden sie unter [www.klinikclowns.de](http://www.klinikclowns.de).

## Wissenswertes über den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung)

Der medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) unterstützt und berät im gesetzlichen Auftrag die Kranken- und Pflegekassen in medizinischen und pflegerischen Fragen.

Den MDK gibt es in der jetzigen Form seit 1989. Träger sind die Landesverbände der Krankenkassen und Pflegekassen. Sie finanzieren den Dienst jeweils zur Hälfte. Für die rechtliche Aufsicht sind die Sozialministerien der Bundesländer zuständig. Für gesetzlich Versicherte wird so eine gute Versorgung beim Arzt, im Krankenhaus und im Pflegefall gewährleistet. Laut Sozialgesetzbuch sind alle Beteiligten zu Qualität und Menschlichkeit verpflichtet.

Wann wird der MDK aktiv:

✓ **Wenn es um die persönliche Einstufung des Pflegegrades geht.**

Pflegefachkräfte und Ärzte des MDK besuchen und beraten Pflegebedürftige, die einen Antrag auf Pflegeleistungen gestellt haben. Im persönlichen Gespräch wird festgestellt, wieviel Hilfe die betreffende Person benötigt. Es wird dann ein Gutachten erstellt, das die Grundlage für die Leistungen der Pflegekasse bzw. die Einstufung für den Pflegegrad ist.

✓ **Überprüfung der Qualität einer Pflegeeinrichtung oder eines Pflegedienstes.**

Die Überprüfung wird einmal im Jahr von Fachleuten des MDK durchgeführt und die entsprechenden Ergebnisse veröffentlicht.

✓ **Überprüfung eines Antrages für eine Vorsorge- oder Rehabilitationskur, Anspruch auf spezielle Hilfsmittel (z.B. ein Elektro-Rollstuhl) oder wenn Beschäftigte längere Zeit arbeitsunfähig sind.**

Mediziner des MDK unterstützen die Krankenkassen bei Fragen zu Hilfsmitteln. (z.B. Beinprothesen, Hörgeräte etc.), zu Reha-Maßnahmen und bei Fragen zur häuslichen Pflege. Auch bei Fragen zur Langzeit Arbeitsunfähigkeit wird der MDK zu Rate gezogen. Es kann vorkommen, dass Ärzte des MDK Untersuchungen vornehmen. Bewertung und Beratung bei Angeboten von „individuellen Gesundheitsleistungen“.

Diese so genannten „Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL)“ sind von den Patientinnen und Patienten selbst zu bezahlen. Beim Angebot dieser Leistungen sind Gesetze und Vorgaben einzuhalten.

✓ **Wenn ein Behandlungsfehler vermutet wird.**

In der Regel helfen die Krankenkassen, wenn ein Verdacht auf einen Behandlungsfehler besteht. Der MDK erstellt ein Fachgutachten auf dessen Grundlage dann entschieden wird, wie weiter vorgegangen wird. Für gesetzlich Versicherte ist das Gutachten kostenlos.

✓ **Bei Fragen zu neuen Untersuchungs- oder Behandlungsmethoden, sowie bei Fragen zu bestimmten Therapien (z.B. bei neuen Krebstherapien).**

Der MDK überprüft im Auftrag der Krankenkassen ob der Einsatz von neuen Behandlungsmethoden und Medikamenten sinnvoll ist. Darunter verstehen Fachleute Methoden, die wissenschaftlich überprüft wurden und dabei die Wirksamkeit bewiesen wurde.

✓ **Wenn es Unstimmigkeiten bei Krankenhausrechnungen gibt.**

Das Abrechnungsverfahren bei Kliniken und Krankenkassen ist kompliziert. Deshalb kann es passieren, dass sich Fehler bei der Abrechnung einschleichen. Auf Veranlassung von der Kasse überprüft der MDK die Abrechnung.

Was muss ich tun, wenn mein Angehöriger oder ich pflegebedürftig werden. Im ersten Schritt immer die Krankenkasse verständigen, die sich dann mit dem MDK in Verbindung setzt. Der MDK wird dann einen Termin zum Gespräch vor Ort mit Ihnen ausmachen. Das kann unter Umständen recht lange dauern. Sollte sich eine Pflegebedürftigkeit während eines Aufenthalts im Krankenhaus oder während einer Reha ergeben, wird sich der betreffende Sozialdienst einschalten und ggfs. eine Schnell-einstufung beim MDK beantragen. Bitte wenden Sie sich bei allen Fragen bezüglich des MDK für unsere Bewohnenden (z.B. Höherstufung des Pflegegrads) an unsere Pflegedienstleitung Frau Kovtun.

Quelle: Medizinischer Dienst Bund (KöR)



## Die Gedanken und Erinnerungen sind bei unseren lieben verstorbenen Bewohner\*innen

Herr Johann G. – 11.08.2024 – im Alter von 98 Jahren

Herr Peter A. – 17.08.2024 – im Alter von 80 Jahren

Herr Ralf S. – 22.08.2024 – im Alter von 78 Jahren

Frau Dagmar R. – 13.09.2024 – im Alter von 88 Jahren

Elisabeth O. – 15.09.2024 – im Alter von 93 Jahren

Margarete H. – 17.09.2024 – im Alter von 83 Jahren

Elfriede E. – 18.09.2024 – im Alter von 104 Jahren

Klaus I. – 21.09.2024 – im Alter von 83 Jahren

Nana S. – 23.09.2024 – im Alter von 85 Jahren

Charlotte K. – 07.10.2024 – im Alter von 100 Jahren



## Warum eine Begräbnisvorsorge sinnvoll ist

Im Todesfall müssen die Angehörigen nicht nur mit ihrem Abschiedsschmerz zurechtkommen, sondern plötzlich viele Entscheidungen treffen und Formalitäten erledigen.

Um sie zu entlasten bietet es sich an, sich schon zu Lebzeiten mit einem Beerdigungsinstitut Ihrer Wahl in Verbindung zu setzen. Dort informiert Sie der Bestatter über die verschiedenen Möglichkeiten der Beisetzung. Sie können vorab einen Bestattungsvorsorgevertrag abschließen. Dort werden Ihre Wünsche schriftlich festgehalten.

Es besteht die Möglichkeit vorab die Beerdigung zu bezahlen. Das Geld wird dann auf ein Treuhandkonto eingezahlt. Es gilt folgendes zu beachten: Bei Pflegebedürftigkeit oder ähnlichem wird, ehe die Unterhaltspflichtigen in Regress genommen werden, das Vermögen der zu Pflegenden aufgebraucht. Hierzu zählt alles Vermögen bis auf eine Summe von 5.000 €, dem Schonvermögen nach §90 SGB XII. Das Geld, das zweckgebunden für die Bestattung angelegt ist, zählt nicht zum Schonvermögen und wird nicht vom Sozialamt berücksichtigt. Im Todesfall setzen sich dann die Angehörigen mit dem Bestattungsinstitut in Verbindung und alles geht seinen Gang. Das vereinfacht auch für unsere Verwaltung den Ablauf.

Sollte kein Bestattungsvorsorgevertrag vorliegen, müssen die Angehörigen im Todesfall ein Bestattungsunternehmen finden, das noch entsprechende Kapazitäten hat. Das ist nicht immer einfach. Oftmals müssen verschiedene Unternehmen kontaktiert werden.

Das erzeugt unnötigen Stress. In dem Zusammenhang möchten wir darauf hinweisen, dass das Seniorenzentrum nicht befugt ist ein Bestattungsunternehmen zu beauftragen.

Sollten keine Angehörigen vorhanden sein, empfehlen wir rechtzeitig mit dem/der gesetzlichen Betreuer/in oder einer Person ihres Vertrauens alles zu besprechen und ggfs. die Wünsche mit einem Bestattungsunternehmen schriftlich zu fixieren. In vielen Fällen endet mit dem Tod auch die Betreuungsvollmacht.

Bei Verstorbenen ohne Angehörige und ohne Bestattungsvorsorge beauftragt dann die Gemeinde den Bestatter. Dabei bestimmen völlig fremde Personen, zwangsläufig unpersönlich, nach gesetzlichen und finanziellen Gesichtspunkten die Bestattungsart. Religiöse oder weltanschauliche Aspekte werden mit großer Wahrscheinlichkeit nicht beachtet. Mögliche Wünsche werden nicht berücksichtigt. Die Gemeinde Unterföhring hat einen Bestattungsleitfaden herausgegeben, den Sie online herunterladen können: <https://www.unterfoehring.de/files/content/leben-in-unterfoehring/leben/Leitfaden-Bestattungen.pdf>

Sollten Sie eine Bestattung in Unterföhring planen, finden Sie dort alle wichtigen Informationen.

Sie sehen, es gibt vieles zu bedenken! Da uns sehr an einen reibungslosen und würdevollen Ablauf gelegen ist, sind wir dankbar, wenn schon vorab alles geregelt wurde.



*Wir  
feiern den  
Sommer!*

*Bürger-  
fest 2024.*

*Oktoberfest –  
ein Prosit der  
Gemütlichkeit.*

*Tooooooor!  
Fußball  
EM 2024.*

Hahnenfußgewächs	Stadt in Brasilien (Kurzwort)	bewegliche Verbindung	Gelehrtensprache	Widersacher Gottes	Heimwerker	Altersruhegeld	Hunderasse	Universum	Schwanz des Hundes	erhöhter Platz für Redner	laut krachen
griechische Insel			eine der Gezeiten			einspuriges Fahrzeug ohne Pedale			nicht bei Trost (ugs.)	Schwur	
Stück vom Ganzen		dickes Seil		Rechtsvertreter		einen Ort nicht verlassen					
afrikanische Großkatze	gefeierter Künstler	Lebenshauch	kleines Krebstier	zähflüssiges Kühleprodukt	Schaumwein	wirtschaftlicher Zusammenbruch					
Bob-, Rodelbahn	Sammlung von Schriftstücken	übertriebene Sparsamkeit	starker Wind	Gegner	Verbindungsstelle, Ritze	Bienenzucht	plumpe Lüge, Vorwand	US-Modedesigner (Calvin)	Kfz-Zeichen Leverkusen	persönl. Fürwort (zweite Person)	
			Reittier			langschwänziger Papagei	Ausruf der Verwunderung				
Tierkreiszeichen				englisch: Eis	japanische Kampfsportart				Lebensbund	militärischer Ehrengruß	
Hutrand	große Tür, Einfahrt	Zierstrauch (Syringa)			US-Nachrichtensender (Abk.)		Gedichtzeile				
			kleine Metallschlinge	getrocknetes Gras	Vergeltung			kostbar, menschlich vornehm		Krach machen	
Verliererin im Wettkampf	Zimmerwinkel	Einfall, Gedanke	Bratraum im Herd		zu keiner Zeit	Zweikampf					
				franz. Rennfahrer (Alain)	Fluss zur Donau	Hotelboy		Abk. für Antilockiersystem	chem. Zeichen für Gold		
Zeitraum, Zeitabschnitt	Demontage	Spaß; Unfug	Fährte, Abdruck		Rätselfreund	Himmelskörper					
Kunde, Warenabnehmer				Wettkampfstätte; Manege			Leid, Not	erhöhen, auszeichnen		Anhänglichkeit, Loyalität	
			Zeitmesser	häufig, mehrfach		Bruder Kains	ganz, vollständig				
Stellgriff	Blutgefäß	Liebesbeweis		ein Marder	Wüsteninsel			dieser, jener			
			Körnerfrucht	österreichisches Bundesland		lautmalend für den Eselsruf	Flachland				
zwei Dinge, Menschen				dt. TV-Moderator	ein Erdteil			blütenlose Wasserpflanze		junges Rind	
Trockenheit	Staat in Nahost, Persien	Fahrt zum Ferientziel	Seerose		Eissspiel	Höflichkeitsformel					
				unruhig; gerührt, ergriffen	unverfälscht			Futterbehälter	Gewinn, Ausbeute	bezeichnen; taufen	
hochexplosiv; sehr aktuell	Längenmaß	schöpferisches Gestalten	Früchte		Geldschrank; Bankfach	ordnen, festlegen					
Kleingebäck				selten, knapp		Affodillgewächs, Heilpflanze	Nachlassempfänger				
			herbei, hierher (ugs.)	Fragewort: Auf welche Art?		Situation		männliches Borstentier	spanisch: Hurra!, Los!, Auf!		
Speisenfolge	Organ des Harnsystems			Schreibart; Kunstichtung		Adelstitel (Freiherr)					
			Aufgeld		Zensur			englisches Bier			
sehr warm	Gesichtsfarbe			Ärger, Wut		Fischeier					

Lösung auf Seite 16

# Wir haben ein Piano!

Eine große Überraschung noch vor Weihnachten war die Lieferung eines Pianos von der Firma Piano Barthel aus Ingolstadt.

Die Initiative für die Anschaffung des Pianos ging von Frau Edith Michal, 1. Vorsitzende des FSD aus. Der Besuchsdienst des FSD kommt regelmäßig zu unseren Bewohnenden und erfreut sie mit gemeinsamem Gesang. Während der Besuche entstand dann der Gedanke, dass es doch schön wäre, wenn ein Piano zur Begleitung da wäre. Gesagt, getan! Frau Michal kontaktierte unseren Bürgermeister Andreas Kemmelmeyer, der auf Kosten der Gemeinde ein Piano bestellte.

Dafür möchten wir uns recht herzlich im Namen aller Bewohnenden bedanken! Das Piano hat einen schönen Platz in unserem neuen Mehrzweckraum bekommen und wir freuen uns schon auf viele schöne Stunden mit entsprechender musikalischer Untermalung.



## Freitäglicher Seniorensport (Firma Pepp Success)

Auf den Gängen ertönt fetzige Musik, und einige Teilnehmende kommen schon summend und singend in den neuen Raum. Seit der neue, helle und einladende Konferenzraum fertiggestellt wurde, haben noch mehr Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, am beliebten Freitags-Sport teilzunehmen. Das Ambiente könnte kaum besser sein.

Die Sportstunden am Freitag von 9 bis 12 Uhr sind mittlerweile eine feste Institution. Einige Senior\*innen sind so fit und motiviert, dass sie an zwei oder sogar allen drei Stunden teilnehmen. Woche für Woche staunen die Trainerinnen Laura und Michaela, wie viel energiegeladener die „Oldies“ (wie sie die Teilnehmenden liebevoll nennen) den Kursraum verlassen. Was zu Beginn noch schwierig erschien, wie etwa das Bewegen der Hände, gelingt nach der Gymnastik oft wieder mühelos. Die strahlenden Gesichter am Ende der Stunde sprechen für sich. Der Freitag ist nicht nur für die Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch für die Trainerinnen ein absolutes Highlight der Woche. Die gegenseitige Motivation und Freude ist deutlich spürbar und überträgt sich wie eine Welle auf alle. Auch im Jahr 2025 sind Zeit, Spaß und Fitness im Unterföhringer Seniorenzentrum nicht wegzudenken.

Ein herzliches Dankeschön an die Gemeinde Unterföhring, die dieses gesundheitsfördernde und wertvolle Projekt so tatkräftig unterstützt!

Karin Gmelch





*Gedicht*

## Das Dorf im Schnee

Still, wie unterm warmen Dach,  
 Liegt das Dorf im weißen Schnee;  
 In den Erlen schläft der Bach,  
 Unterm Eis der blanke Schnee.  
 Weiden steh ´n im weißen Haar,  
 spiegeln sich in starrer Flut;  
 alles ruhig, kalt und klar  
 Wie der Tod, der ewig ruht.  
 Weit, so weit das Auge sieht,  
 keinen Ton vernimmt das Ohr.  
 Blau zum blauen Himmel zieht  
 Sacht der Rauch vom Schnee empor.  
 Möchte schlafen wie der Baum  
 Ohne Lust und ohne Schmerz;  
 Doch der Rauch zieht wie im Traum  
 Still nach Haus mein Herz.

© Klaus Groth (1819 - 1899)



# Danke!

**Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
 liebe Kolleginnen und Kollegen,  
 liebe Besucher!**

Seit dem 1. Februar 2018 habe ich das Glück, mein Frauchen täglich nach Unterföhring zu begleiten. Darüber bin ich sehr glücklich, und auch mein Herrchen und Frauchen sind es. Andernfalls müsste ich wahrscheinlich in eine Hundepension, und das wäre sicherlich nicht so schön wie hier in Unterföhring.

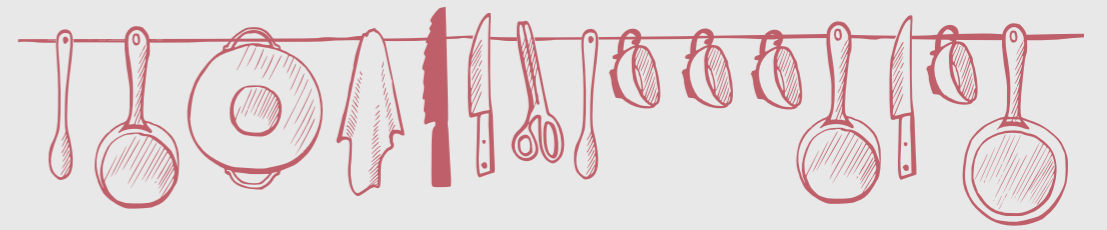
**In dieser Ausgabe möchte ich mich von Herzen bei all jenen bedanken, die mich in dieser Zeit begleitet haben. Ihr bereichert jeden Tag mein Hundeleben auf wunderbare Weise, und ich freue mich auch auf all die Tage, die noch vor uns liegen. Vielen Dank!**

-  Vielen Dank für jedes Leckerli, das ich in der Einrichtung bekomme, auch wenn mein Frauchen das nicht so gerne sieht.
-  Ich schätze die vielen Marmeladenhände, die ich täglich abschlecken darf, und die Spieleinheiten, die mir jeden Tag Freude bereiten.
-  Ein großes Dankeschön auch für die täglichen Streicheleinheiten und für jeden Ball, den ihr mir zuwerft, auch wenn ich ihn nicht so gerne wieder hergebe.
-  Danke für eure Geduld, wenn ich ungeduldig quengele, weil es mir manchmal nicht schnell genug geht.
-  Ich bin dankbar für jeden Spaziergang, den die lieben Mitarbeitenden mit mir machen, wenn mein Frauchen mal im Büro festhängt.
-  Ein herzliches Dankeschön für jede Kuscheleinheit auf dem Sofa im Eingangsbereich und dafür, dass ich im Team der Sozialen Betreuung so liebevoll empfangen werde und dort mein Mittagsschläfchen halten darf.
-  Danke an die netten Damen im Reinigungsdienst, die meine verlorenen Haare aufsaugen und mein Körbchen im Büro reinigen.
-  Ich danke auch allen, die mir helfen, wenn ich mich im Aufzug versteckt habe, und für jedes Öffnen der Tür, an die ich klopfte oder vor der ich sitze und belle.
-  Und vor allem danke ich dafür, dass ich hier in der Einrichtung sein darf!

Ich hoffe, dass ich mein Frauchen noch viele Jahre nach Unterföhring begleiten kann und dass ich Ihnen und Euch weiterhin viel Freude im Seniorenzentrum bereiten darf.

Herzliche Grüße an euch alle!  
 Eure Grace

# Von der Waterkant an den Weißwurstäquator!



## Zubereitung

Den frischen Grünkohl putzen und klein schneiden. Der TK-Grünkohl kann gleich verwendet werden. Die Zwiebeln würfeln und im Fett in einem großen Topf glasig anschwitzen. Dann den Kohl hinzufügen und mit anschwitzen. Mit etwas Wasser angießen, so dass der Kohl leicht schwimmt. Bitte darauf achten, dass nicht zu wenig Flüssigkeit im Kochtopf entsteht. Die Haferflocken und den Bauchspeck dazu geben. Mit Pfeffer, Salz und Piment würzen. Dann den Kohl ca. 1,5 bis 2 Stunden kochen und immer wieder umrühren und darauf achten, dass er nicht ansetzt.

Bei Bedarf noch Wasser nachgießen. Wenn er eine olivgrün/bräunliche Farbe angenommen hat ist er gar. Er muss auf jeden Fall weich sein! Die Würste kurz vor Ende der Kochzeit auf den Kohl legen und mit durchziehen lassen. Den Kassler im separaten Schmortopf auf dem Herd mit Lorbeerblatt, Nelke, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer unter Zugabe von Wasser schmoren, bis er weich ist. (1 gute Stunde). Vom Bratensud eine Kelle zum Kohl geben. Dann den Kohl mit Senf, Zucker und evtl. etwas Brühe abschmecken. Als Beilage passen Salz- oder Bratkartoffeln.

## Geschichte zum Lesen und Vorlesen

# Bayern und Westfalen

Das Kochen überlässt Ludwig fast immer seiner Frau. Als echter Münchner liebt er die bayerische Küche. Ein Gericht hat es Ludwig besonders angetan, und das kann er selber zubereiten: Schweinsbraten in Dunkelbiersoße mit Knödeln dazu. Diese Leibspeise gab es früher oft bei ihm zu Hause. Schon als junger Bursche schaute Ludwig seiner Mutter über die Schulter. Sie freute sich über das rege Interesse und zeigte ihm allerhand Kniffe. Er merkte sich jeden Handgriff und konnte schon als junger Mann eigenständig einen Schweinsbraten zubereiten.

Diese Fertigkeit brachte ihm viel Glück. Als er nämlich seine liebste Marion Anfang der 80er-Jahre in München kennen lernte, konnte er ihr damit sehr imponieren. Er lud Marion, die zu einem Seminar nach München gekommen war, zum Essen ein. Aber nicht in ein Restaurant, sondern zu sich nach Hause. Dort kochte er ihr sein Lieblingsgericht. Marion, eine bodenständige Westfälin, war von seinem Schweinsbraten zutiefst beeindruckt. Auch sonst fand Marion zunehmend Gefallen am fescen Ludwig. Und Ludwig war mindestens genauso angetan von ihr. Er bezirzte seine Auserwählte, wie er nur konnte.

Amüsieren konnten sich die beiden über ihren Sprachgebrauch. Denn was bei Ludwig „Knödel“ waren, hieß bei Marion „Klöße“. Dazu trank Marion kein „Helles“, sondern lieber ein „gut gezapftes Pils“. Und schon gar nicht sagte Marion: „Grüß Gott“, sondern: „Guten Tag“. Zum Kaffee bestellte sie „Pflaumenkuchen“, Ludwig dagegen „Zwetschgendatschi“. Da trafen zwei Welten zusammen! Marion schnappte schnell die bayerischen Wörter auf, und Ludwig frotzelte liebevoll über ihren westfälischen Akzent.

Schweren Herzens fuhr Marion nach dem Seminar nach Westfalen zurück. Zum Abschied sagte sie, die nicht auf den Mund gefallen war: „Wenn du mal die westfälische Küche kennen lernen möchtest, bist du herzlich bei mir eingeladen.“ „Ja“, entgegnete Ludwig scherzhaft, „dann will ich gern über den Weißwurstäquator zu dir nach Preußen fahren.“

Bereits drei Wochen später saß Ludwig mit klopfendem Herzen im Auto und fuhr 700 Kilometer gen Norden. Marion zeigte ihm ihre Heimat, und wie versprochen kochte sie ihm eine Spezialität aus ihrer Region: Sie servierte „Pfefferpotthast“, eine Art Rindergulasch mit besonderen Gewürzen. Ludwig konnte nicht genug davon bekommen. „Und was gibt’s zum Nachtsch?“ fragte er schließlich. „Stippmilch mit Erdbeeren“, antwortete Marion, „eine feine süße Quarkcreme. Die wird dir schmecken!“ Wenn Marion nicht längst Ludwigs Herz erobert hätte – jetzt wäre es um ihn geschehen gewesen. Nicht umsonst heißt es: „Liebe geht durch den Magen.“

Quelle: Singlies!

Es werden traditionell Grünkohl, Kassler, geräucherter Speck, Mettwürste und Pinkel, (eine Art Grütwurst, gefüllt mit Speck, Zwiebeln, Gewürzen und Hafergrütze) mit Salz- oder Bratkartoffeln serviert. Bier und Korn (Weizenschnaps) wird dazu getrunken. Derjenige, der am meisten gegessen hat, wird zum Kohlkönig des Abends gekürt.

Viel Spaß beim Nachkochen!  
Ihre Beate Welnetz-Richter, Empfang

### Zutaten für 6 Personen:

- ◇ Ca. 3 kg Grünkohl, entweder frisch oder entsprechende Menge TK-Grünkohl
- ◇ Margarine oder Schweineschmalz nach Belieben
- ◇ 4 Zwiebeln
- ◇ ca. 250 – 450 ml Wasser
- ◇ ca. 800 g Kassler
- ◇ ca. 300 g geräucherter Bauchspeck im Stück
- ◇ 6 Mettwürste oder Mettenden
- ◇ 5 Pinkelwürste (Gibt es auf dem Viktualienmarkt. Sollten Sie keine bekommen, schmeckt es auch ohne!)
- ◇ Salz, Pfeffer und Piment nach Belieben
- ◇ 1 Teelöffel Senf
- ◇ 3-4 EL Haferflocken (ich nehme immer Schmelzflocken)
- ◇ 1 Prise Zucker
- ◇ evtl. 1 Teelöffel gekörnte Rinderbrühe

## Bremer Grünkohl mit Pinkel

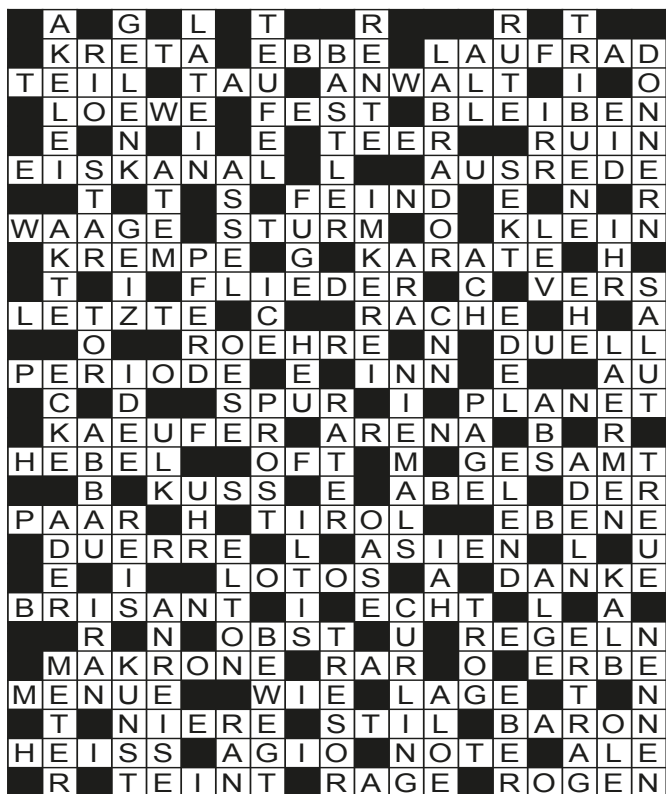
Moin! (Das Servus im Norden!) Passend zur folgenden kleinen Geschichte möchte ich es nicht versäumen Ihnen mein liebstes Rezept zu verraten.

Als waschechte Bremerin hat es mich schon vor über 30 Jahren nach Bayern verschlagen, aber ein typisches Bremer Gericht darf auch hier im Winter nicht fehlen. Das Leibgericht meiner Familie ist Grünkohl und Pinkel. In Bremen und Umgebung ist es Tradition, das ab Januar sogenannte Kohlfahrten veranstaltet werden. Firmen und Privatgruppen treffen sich mit einem Bollerwagen, der mit Schnaps und Bier beladen ist. Jeder Teilnehmer bekommt einen Eierbecher umgehängt und los geht's Richtung Gaststätte. Unterwegs werden Spiele gemacht und der Verlierer muss einen Schnaps trinken. So kommt die Kohlgesellschaft gut in Stimmung, bevor sie in der Gaststätte ankommt.





Lösung Kreuzworträtsel von Seite 10



Seit über 10 Jahren besteht unsere Partnerschaft mit dem Seniorenzentrum Unterföhring. Wir stehen Ihnen und Ihren Angehörigen als fester Partner rund um die Arzneimittelversorgung zur Verfügung.

**Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.**

**Möven-Apotheke**  
Münchner Str. 83, 85774 Unterföhring  
Tel. 089/ 950 36 05

**Feringa-Apotheke**  
Föhringer Allee 6, 85774 Unterföhring  
Tel. 089/ 95 00 13 13

Redaktion: Dorothea Homann, Maria Bader, Beate Welnetz-Richter;  
Fotos: Dorothea Homann, Beate Welnetz-Richter, Maria Bader, Silvia Heigl, Conny Eckmayer, Aafafa Zannay;  
Herausgeber: Seniorenzentrum Unterföhring, Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring, [www.sz-unterfoehring.de](http://www.sz-unterfoehring.de), E-Mail-Adresse: [verwaltung@sz-unterfoehring.de](mailto:verwaltung@sz-unterfoehring.de);  
Erscheinungsweise: halbjährlich - Auflage 500 Stück;  
Design und Verarbeitung: Bottega Design, Internet Grafik Design, [www.bottega-design.de](http://www.bottega-design.de);

Die Hauszeitung finden Sie auch unter [www.sz-unterfoehring.de](http://www.sz-unterfoehring.de).

Es wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Es ist nicht erlaubt, Inhalte dieser Zeitung zu veröffentlichen, zur Veröffentlichung frei zu geben oder an Dritte weiterzugeben. Zuwiderhandlungen oder Verstöße können rechtlich verfolgt werden.

