

Unser Mariechen: ein

Lichtpunkt

in der Welt



Nr. 153

Lieber Freund, Liebe Freundin,

jeder Mensch trägt in seinem Herzen ein Licht, ein ewiges Licht, das nichts und niemand zu löschen vermag. Dieses warme Leuchten schenkt uns Kraft, vor allem in Zeiten die dunkler erscheinen.

Dieses Licht haben wir mitbekommen zu Beginn unseres Lebens. Es begleitet uns, ist immer bei uns, es gehört zu uns, ist untrennbar mit uns verbunden und es hilft uns unseren Weg zu finden und zu beschreiten. Manchmal spürst Du es lodern, wie ein Feuer und manchmal fühlt es sich nur wie ein zartes Flackern an, aber es ist immer in Dir. Du bist nicht allein!

Schließe doch einmal die Augen, lege Deine Hand auf Dein Herz, lausche Deinem Atem und spüre in Dich hinein. Dieses Licht ist Deine Verbundenheit mit allen und ALLEM. Es ist Deine tiefe Liebe, Deine unerschütterliche Kraft, Deine vertrauende Hoffnung, die Frieden schenkende Dankbarkeit tief in Deinem Herzen.

Sein Strahlen ist nicht nur für uns selbst, sondern es kann auch für den anderen leuchten, stark sein. Manchmal sind es die kleinen Gesten, ein Lächeln, eine helfende Hand, die Dir gereicht wird. Und da ist es, das Leuchten in den Augen des anderen. Du siehst es und es schenkt Dir Zuversicht. Und manchmal bist Du es, der für den anderen das Leuchten in den Augen trägt und weitergibt.

Gerade jetzt, in der kalten und dunkleren Jahreszeit, ist das Licht besonders hell und kraftvoll. Eine stille, besinnliche Zeit. Ein neuer Abschnitt, ein neues Jahr beginnt. Eine Zeit, die erfüllt ist von Glauben, Magie und Zauber, in der Wunder geschehen und alles möglich ist:

Die Weihnachtszeit

Lieber Freund, wir danken Dir für Dein Leuchten in unserer Vitalis-Gemeinschaft und segnen Dich mit Liebe und Licht für das kommende Jahr

Dein Vitalis-Team



Eine Welt der Fröhlichen Herzen



Weihnachtszeit 2024
im Wohnstift Vitalis





Weihnachten

ein Gedicht von Elisabeth Bluhm

Alle freia si scho aff die Weihnachtszeit,
 der gschmückte Christbaum stäiht scho bereit.
 No kummers wieder, die bucklerten Verwandtn,
 i mahn natürli die lieb'n Onkl und Tantn.
 Is ganze Johr sinn däi verscholln,
 etz futterns wieder unsere Plätzla Gons und Stolln.
 No mahners, schäi is wieder bei Eich, des muss ma song,
 ober leider hob is etz im Mong.
 Der Vater sacht, des tout ma oba leid
 und scho stäiht a Flaschn Schnaps bereit.
 Däi wird a nu nieder gmacht,
 dou sochi blous nu goute Nacht.
 Und omda dann mit viel dam, dam,
 schwankns alle wieder ham,



schwärma, wie schäis doch wieder bei uns wor
 und freia si scho affs nächst Johr.

Doch bis do hi liebe Leit,
 vergäiht zum Glück nu viel, viel Zeit.

Dann hasts wieder,
 ihr hobt mi scho verstanden,
 etz tanzns wieder o,
 die lieben Verwandtn.

Doch irgendwäi ghört des
 zur Weihnachtszeit,
 wals halt doch an jedn freit!



Weihnachts-Bingo



Wir veranstalten zweimal im Jahr Bingo! Im Frühling ein Osterbingo und im Winter ein Weihnachtsbingo.

Wer Bingo noch nicht kennt, hier kurz die Regeln erklärt. Jeder, der mitmachen möchte, kauft sich eine Bingokarte. Wie beim Lotto werden Zahlen gezogen - und diese werden dann laut verkündet. Nun müssen alle Teilnehmer auf ihrer Karte nachschauen, ob sich die gezogene Zahl darauf befindet und sie gegebenenfalls ankreuzen. Wer dann die ersten 5 angekreuzten Zahlen in einer Linie: senkrecht, waagrecht oder diagonal hat, muss laut Bingo rufen und darf sich anschließend von dem Geschenketisch etwas aussuchen.



Das Ganze ist ganz einfach, super spannend und macht riesig Spaß.

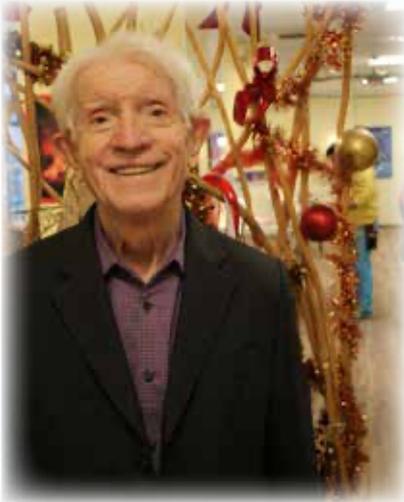
Vor allem, überlegen sich Nico und Kerstin immer super Geschenke z.B. Weihnachtshausschuhe, Adventskalender, Nikoläuse, Glühwein, Lebkuchen, Ohrenschützer, Plätzchendosen u.v.m.



Weihnachtsgrüße

**Liebe Freunde, vielen lieben Dank für Eure wunderbaren Weihnachtskarten
Hier ein kleiner Ausschnitt von den Weihnachtsgrüßen
unserer Freunde an das Vitalis-Team:**

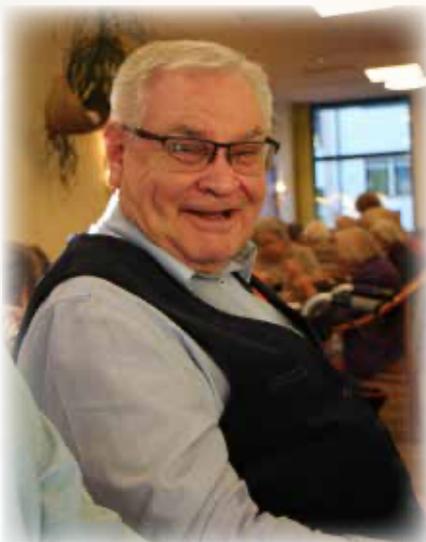
**Verbunden mit herzlichem Dank für Eure stete Fürsorge zu unserem
Wohlergehen, das wir empfinden dürfen und dankbar schätzen.
(Günter Wolfrum)**



**„Die herzliche Aufnahme in Ihrem Haus, die liebe-
volle Fürsorge, das hervorragende Essen, die immer
freundlichen Mitarbeiter verdienen einen herzlichen
Dank. (Heinz Schemmel)**

**Ein Dankeschön, weil Ihr unser Seniorendasein,
sooo schön gestaltet und uns mit so einigem
verwöhnt!
(Barbara Saar)**

**Wir möchten uns herzlich für die kulinarische Versor-
gung unserer lieben Angehörigen bedanken. Das Essen
sowie der Service sind stets einwandfrei, weiter so!
(Familie Schmidmeier)**



**„Mit liebevoller Zuwendung haben Sie
mir im letzten Jahr das Gefühl
gegeben, bei Ihnen in den besten
Händen zu sein. Dafür möchte ich
mich von ganzem Herzen bedanken.
(Erich Horndasch)**

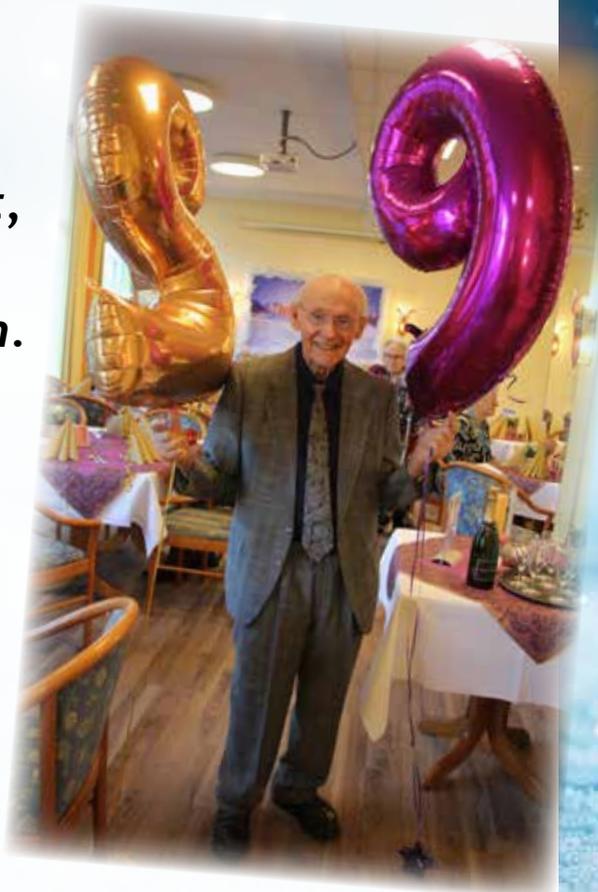


**„Mit Flexibilität und Kreativität habt Ihr dieses schwierige Jahr toll gemeistert! Ihr habt immer darauf geachtet, dass wir uns hier im Hause wohlfühlen können. Eure Liebe zum Detail ist allgegenwärtig und gerade jetzt zur Weihnachtszeit wunderschön anzusehen!
(Elke Haider)**

**„Ich bedanke mich bei Euch „Allen“ für die herzliche Gemeinschaft, die tollen Festlichkeiten und die kleinen Überraschungsmomente. Ich weiß eure Arbeit zu schätzen!
(Günther Füssel)**

Jahreswechsel ein Gedicht von Günter Wolferum

**Hurtig, hurtig wie der Wind,
wie vergeht das Jahr geschwind.
Wenn's möglich ist so lass dir Zeit,
das Neue Jahr steht schon bereit,
er nimmt auch manche Sorgen,
die oft vergeh'n von heut auf morgen.
Was nur die Ruhe lösen kann,
das lass verknotet, dann und wann,
ergibt sich oft behende
die Chanc' zum guten Ende.
Mit Glauben, Hoffnung, Zuversicht,
so hat man's stets gehalten,
liegt es an uns, ein gutes Stück,
das NEUE zu gestalten.**



Eine Weihnachtsbotschaft

Das Team feiert zusammen Weihnachten.



Als im Dezember unsere Team-Weihnachtsfeier stattfand, gab es gleich zu Beginn eine wunderschöne Überraschung: Jeder vom Team hat eine Weihnachtskerze geschenkt bekommen und Judith erzählt uns, wofür sie steht.

Judith: Vor euch steht eine wunderschöne, dunkelrote Kerze mit einer Weihnachtsbotschaft. Diese Kerze ist euer Geschenk

heute zu unserer Weihnachtsfeier. Das ist aber keine normale Kerze, keine einfache Kerze. Die Kerze vor euch ist eine echte, gesegnete Weihnachtskerze. Viele von euch werden sich nun fragen: Was ist das, eine Weihnachtskerze?

Dazu gibt es folgende Geschichte:

In alter Zeit, schon lange her, da setzten sich die Menschen aus den Dörfern - hier in der Gegend - in der stillen Zeit vor ihre Weihnachtskerze, entzündeten sie und beteten. Und sie erzählten sich dabei eine Geschichte. Diese Geschichte wurde zur Legende. Und diese Legende besagt:

Jeder Seele, die es vermag, sich in das Licht der Weihnachtskerze zu stellen, der wird ein Wunder geschenkt!

Was bedeutet das - sich in das Licht zu stellen? Ich denke, es bedeutet folgendes:

Wir alle tragen dunkle Gedanken in uns, düstere Gedanken in unserem Kopf und in unserem Herzen. Gedanken von Furcht, von Neid, von Zorn, Aggression, Bequemlichkeit, Enttäuschung, Trägheit, Zweifel und vor allem Angst. Wenn wir es vermögen, diese Gedanken umzuwandeln, zu transformieren, in Licht, in Vertrauen, in Zuversicht, in Freude, in Mitgefühl, in Hoffnung, in Großzügigkeit, in Mut, in Tapferkeit, in Stärke, in Barmherzigkeit, dann werden in unserem Leben Wunder geschehen. Wenn wir sie transformieren, dann werden wir in unserem Leben Glück erfahren. So wie es hier im Vitalis geschieht. Hier bauen wir alle, die wir hier sind, jeden Tag an unserer Lichtburg, und haben einen Ort geschaffen, den es nirgendsonst gibt. Eine Lichtburg voll von Wärme, von Herzlichkeit, von Freundschaft, von Familie, von Sicherheit, von Geborgenheit und Frieden.

Ein Wunder - ein Wunder ist aber noch mehr. Noch viel mehr.

Wir alle, die wir hier sind, haben vor langer Zeit den Glauben an Wunder verloren. Im Laufe unseres Lebens ist er immer schwächer geworden. Doch wir alle, die wir hier sind, haben einmal an Wunder geglaubt. Jedes Kind weiß, wovon ich spreche. Jedes Kind kennt den Zauber von Weihnachten, das Gefühl der Verbundenheit, an etwas ganz Großes zu glauben. Nach diesem Gefühl sehnen wir uns zurück. Und manchmal, ganz manchmal - da kommt eine Zeit, eine besondere Zeit und ein Mo-





ment, sei er auch nur kurz, da lüften sich die Schleier und wir spüren wieder das ganz Große, das hinter allem steht, der Zauber der wahr wird und der Glauben an Wunder. Diese besondere Zeit hat einen Namen, Sie heißt: Weihnachten

Und deshalb möchte ich heute mit euch zusammen unsere Weihnachtskerze entzünden. Wir entzünden das Licht und senden den Segen in die Welt - so sei unser Leben, unsere Lieben und unsere Lichtburg gesegnet im Frieden, in Sicherheit, in Licht und Liebe für das nächste Jahr.

Und vielleicht, wird dem ein oder anderen in diesem Jahr ein Wunder zuteil.

Das ist das Licht unseres Weihnachtssterns. Es wird noch heller leuchten, wenn die Nacht um dich hereinbricht.

Möge es Dir an dunklen Orten ein Licht sein, wenn alle anderen Lichter untergehen.



Happy Birthday liebes Vitalis !



Am 01. Dezember feierte das Vitalis seinen 29. Geburtstag. Dieser stand unter dem Motto „Thanksgiving“. Thanksgiving heißt übersetzt Danksagung. Und gerade, wo die besinnliche Weihnachtszeit begann, bot es sich an, am Ende des Jahres, dankbar zurück zu blicken auf alles, was wir geschenkt bekommen haben und was noch Wunderschönes auf uns wartet.

Ausschnitte aus der Rede von Eva und Kerstin:

„Wir möchten uns bedanken dafür, dass wir heute zusammen sein dürfen, für jede helfende Hand, für jedes fröhliche Lachen und für jedes genussvolle Seufzen beim Essen und Trinken. Schaut doch einfach mal zu eurer linken Seite, wer da neben euch steht, wer da neben euch sitzt. Und schaut ihm mal tief in die Augen, sprecht es leise in eurem Herzen oder auch gerne laut aus, dass ihr froh und dankbar seid, dass er heute an eurer Seite ist. Gleiten wir in das neue Jahr mit dem Dank an die lieben Menschen um uns herum.“



Ja, wir hatten sogar eine Geburtstagskerze, eine Dankeskerze, die sonnengelb gelehuchtet hat und in der echte Sonnenblumen verarbeitet waren. Unsere Freundin Barbro zündete sie an und sprach einen wunderschönen Segen, ein Gebet, das von Herzen kam.

Ein besonderer Dank gilt unseren Vitalis-Köchen, die ein traumhaftes Menü für uns kreiert haben. Sie überraschten uns mit einem cremigen Pfifferlingsüppchen und dazu wurde eine Praline gereicht aus dem berühmten französischen Käse Roquefort mit Birne und gerösteten Walnüssen und eine Gänseleberpraline mit Calvados-Äpfeln und Haselnüssen. Für einige war es das erste Mal, dass sie dieses Geschmackserlebnis hatten.



**Zweierlei
herzhafte Pralinen
mit Pfifferlings-
süppchen**



Als zweiten Gang servierten wir einen Ofenkürbis mit Rucola und Ahornvinaigrette.



**Salat vom
Ofenkürbis mit
Rucola und
Ahornvinaigrette**



Natürlich durfte eine Menübegleitung mit einem besonderen Wein nicht fehlen. Dieses Mal haben wir zwei Italiener herausgesucht: Chardonnay Vecchia Torre und den Briccorossa von Roberto Sarotto. Zum Anstoßen gab es einen spanischen Cava Mont Michel.



Als alkoholfreie Alternative hat unser Max eine lecker fruchtige Jubiläumswowle mit Johannisbeeren zubereitet.



Unser Freund Werner hat eine wunderschöne Dankesrede für uns gehalten, die uns sehr berührt hat: *Einen Freund, der Jahrzehnte lang unser Leben begleitet und unser Leben mitträgt und prägt, dem sollten wir bei Gelegenheit unseren Dank aussprechen! Unser gewählter Freund ist das Wohnstift „Vitalis“, das am 1. Dezember 29-jähriges Stiftungsjubiläum begeht!*

Als wir merkten, dass unser bisheriges Leben einen Gang herunterschaltete und wir auf Hilfe angewiesen sein werden, haben wir im Vitalis Zuflucht gesucht und wir wurden aufgenommen. Wir können uns glücklich schätzen, hier unseren Lebensabend begehen zu dürfen! Ein lebendiges, buntes Haus ist unser funktionaler Wohnsitz geworden! Ein einladendes Restaurant mit ideenreichen Köchen Franz, Max, Christa, Elli und Nico sind auf unser leibliches Wohl bedacht. Abwechslungsreiches Essen 6-mal in der Woche, wie gewohnt oder vegetarisch. Für das körperliche Wohl sorgt ein modernes Gesundheitszentrum mit den dazugehörigen Geräten und freundlichen, hilfreichen Betreuern! Für die notwendige Pflege hilfebedürftiger Bewohner gibt es die Station „Dewig“, die von Judith geleitet wird, mit einem erstklassig geschulten Personal, das für die zugeschnittenen Befindlichkeiten bestückt ist. Außerdem beherbergt unser Haus eine Praxis für Physiotherapie, wo wir von kompetenten Mitarbeitern vorzüglich betreut werden! Dazu zählt in erster Linie Christine mit der Sitzgymnastik.

Erwähnenswert ist unser „Lädle“ im Eingangsbereich. Herbert hat hier all die Dinge, die wir bei unserem täglichen Einkauf vergessen haben, vorrätig. Eine unverzichtbare Quelle!



Nach all den geschilderten Aktivitäten dürfen wir „Anja“ nicht vergessen. In ihrer lebendigen und quirligen Art zeigt sie uns neue Perspektiven.

„Die Weltenforscher“ befassen sich mit den verschiedensten Bereichen des Weltgeschehens, „Englisch“ ist eine Auffrischung der Sprachkenntnisse, „Singen“ wem Gesang gegeben, Lieder, Schlager und vieles mehr. Und zusätzlich sei zu erwähnen der Literaturkreis und die Seelenstunde mit Dagmar.

Diese Ereignisse werden wöchentlich auf der Tafel im Eingangsbereich von Andrea aufgekreidet! So können wir mit einer zukunftsorientierten und intelligenten Verwaltung sorgenfrei in die Zukunft blicken! Zum erwähnten Jubiläum wurde wieder von den Köchen ein tolles Menü kreiert, das wir ungeschmälert genießen werden!

Für Alles das! DANKE! GRAZIAS! Vergelts GOTT!

Werner Stepanek

Als Hauptgericht hat uns die Vitalis-Küche ein Karpfenfilet mit Blumenkohl-Kokos-Püree und Safranrouille kredenzt.

**Karpfenfilet
auf Blumenkohl-
Kokos Püree mit
Safranrouille**



Mit einem Schluck Grappa und dem Dessert aus Champagnercreme mit eingelegten Trauben und Weißweinschaum rundeten wir diese gelungene Geburtstagsfeier ab.

**Champagner-
Creme mit einge-
legten Trauben und
Weißweinschaum**



Zum süßen Abschluss haben unsere gesangsstarken Damen: Elisabeth, Irmgard, Resi, Renate und Gertrud ein selbstgedichtetes Dankesständchen dargebracht:



**Danke für diesen guten Morgen
Danke für jeden neuen Tag
Danke, dass ich all meine Sorgen
Auf dich werfen mag**

**Danke für unsere guten Köche
Danke fürs ganze Küchenteam,
danke für all die guten Speisen,
die sie uns servier'n**

**Danke für all die schönen Stunden
Hier im Vitalis-Haus
Wo wir mit unsern neuen Freunden
Gehen ein und aus**



An diesem besonderen Tag wurde die Vitalis-Küche mit einem kleinen Geschenk überrascht. Unser Georg hat für den Eingang zur Küche eine Mesusa (einen Türsegen) geschreinert. Und Nico hat die Segensworte verfasst. Wenn ihr neugierig seid, dann werft doch mal einen Blick in die Küchentür, vielleicht könnt ihr den Segen dort entdecken..



Termine, die Ihr Euch unbedingt vormerken müsst

Freitag, den 14. Februar

„Aromalimenü Valentinstag“ um 11.00 Uhr

17. Februar bis 22. Februar Italienische Woche

Am Dienstag, den 25. Februar kommt ein Kinder-Chor zu uns in Gesundheitszentrum um 10.00 Uhr



Samstag, den 01. März

Große Vitalis-Faschingsitzung mit der Karnevalsgesellschaft Buchnesia

Rosenmontag, den 03. März Live-Musik mit Sebastian Knauf um 14.30 Uhr

Am Dienstagnachmittag, den 11. März laden wir ein zum Wiener Cafénachmittag unter dem Motto „Sissi“

Am Samstag, den 15. März Live-Musik: Wiener Kaffeehaus-Musik mit dem Alexander Friedrich Consort

Freitag, den 04. April Strickmoden Brey

Mittwoch, den 14. Mai Mode Merkl

Freizeitangebot:

(Siehe Erlebnisplan im Aufzug und schwarze Tafel im Eingangsbereich)

Mo, Di, Mi von 9.30 Uhr bis 10.00 Uhr VR-Brille mit Manuel

Jeden Montag Weltenforscher mit Anja um 14.30 Uhr im Erlebnisrestaurant

Sitzgymnastik & Life-Kinetik mit Christine um 14.30 Uhr montags im Gesundheitszentrum

Jeden Mittwoch und Freitag Wii-Bowling mit den Bowlingstars und Matthias um 14.30 Uhr im Erlebnisrestaurant

Jeden Mittwoch um 16 Uhr Seelenstunde mit Dagmar im Gesundheitszentrum

14-tägig Dienstags um 14.30 Uhr Let's learn English mit Anja im Gesundheitszentrum

14-tägig Dienstags um 14.30 Uhr Literaturkreis mit Dagmar im Gesundheitszentrum

14-tägig Dienstags um 14.30 Uhr Vitalis-Chor mit Anja im Restaurant

14-tätig Montags um 14.30 Uhr Stricken mit den Lockeren Maschen und Dagmar im Gesundheitszentrum

WIR singen mit Anja & Christine

Unsere Anja leitet seit jeher den Vitalis-Chor, der sich alle zwei Wochen dienstags zum gemeinsamen Singen trifft. Dabei probiert Anja auch mal gerne neues aus und so haben wir uns sehr gefreut, als die Tochter unserer Freundin Marianne Papendieck angeboten hat, uns auf dem Klavier zu begleiten zu weihnachtlichen Liedern.



Ein kleines Geheimnis dürfen wir verraten, Christine ist ausgebildete Sängerin. Ihr Künstlernaame ist Navuna, was „Lächeln“ bedeutet. Sie hat an der Hamburger Staatsoper Gesangsunterricht besucht. So war es für uns etwas ganz Besonderes, mit ihr zu musizieren. Christine hat uns auch überrascht mit dem berühmten Gospelsong „Oh, happy day“. Sie ist Yogalehrerin und reist regelmäßig nach Indien und bildet sich dort weiter in Musik & Yoga.

Deshalb freuen wir uns besonders, wenn wir es im neuen Jahr vielleicht schaffen, dass Christine zu uns kommt, um zusammen mit uns Mantras zu singen und der Musik auf dem indischen Klavier zu lauschen.



Victoria & Konstantin: Weihnachtskonzert



Die zwei sehr begabten jungen Künstler waren am 19. Dezember bei uns im Vitalis. Es ist wirklich etwas ganz Besonders für uns, wenn die beiden zu uns kommen. Vor allem zur Weihnachtszeit ist es besinnlich und bezaubernd zugleich den Klang einer Geige unter dem Christbaum zu hören. Victoria und Konstantin spielen für uns u.a. die bekannten Weihnachtslieder und wir singen vergnügt mit. Ein magischer Moment ist, als die beiden zum Abschluss „Stille Nacht, Heilige Nacht“ spielen. Da glitzerten die Augen vor berührten Herzen.



Das Vitalis auf der HOGA

HOGA

(Artikel von Kerstin) Was ist die HOGA? Die Hoga ist eine Fachmesse für Hotellerie, Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung in Nürnberg. Ihre Premiere feierte sie im Jahr 1950. Sie ist die 3. größte deutsche Fachmesse für das Gast-

gewerbe, und am 12. bis 14. Januar dieses Jahres fand sie zum 33. Mal statt. Anfangs wurde die Hoga alle vier Jahre veranstaltet, mittlerweile findet sie jedoch alle zwei Jahre statt.

Und natürlich sind unsere Vitalis-Köche als Messebesucher mit dabei. Dieses Jahr war ich zum ersten Mal mit von der Partie und war gespannt, was unsere erfahrenen Köche und Gründer der Aromalis-Küche Christa und Franz so auf der Messe treiben.



Zum einen hat mich positiv überrascht, dass man auf der HOGA ALLES kostenfrei probieren darf. Wie im Schlaraffenland. So sind wir gleich am ersten Stand hängengeblieben und haben kleine Schiffchen aus Kartoffeln gekostet. Und schon sprudeln bei den beiden Köchen die Ideen, was man damit anstellen könnte.



Vielleicht könnt Ihr Euch noch erinnern, dass wir im Monat Januar vor zwei Jahren angefangen haben ein veganes Gericht in den Speiseplan aufzunehmen. Denn der January (Januar) wird jedes Jahr zum Veganuary. Das bedeutet, dass Menschen weltweit sich den ganzen Januar lang vegan ernähren. Damals war es relativ schwer für eine „Großküche“ wie wir, Ersatzprodukte zu bekommen: z.B. pflanzliche Sahne, Parmesan, etc. Auf der Hoga jedoch gab es dieses Jahr eine große Auswahl an veganen Produkten. Wir haben viel probiert, veganes Rührei, veganen Parmesan und Fetakäse, veganes Vanilleeis und vegane Currywurst. Nicht alles hat uns überzeugt, aber einiges auch sehr positiv überrascht. Das Startup-Unternehmen Vanozza aus Hamburg haben einen wirklich super leckeren veganen

Mozzarella, der auf Cashewbasis basiert, entwickelt.

Im Vitalis gibt es immer zwei Hauptgerichte zur Auswahl und eines davon ist Vegetarisch. Auch hier gab es eine tolle Auswahl. Wir haben u.a. Rote Beete Sticks probiert oder Orientalische Kichererbsentaschen. So holt man sich auch Anregungen und Tipps für Gerichte.



Übrigens ist Kathrin, die Tochter von unserer Köchin Christa, Mitorganisatorin der Hoga. Sie arbeitet nämlich bei dem Messeveranstalter AFAG als Pressereferentin. Die AFAG organisiert Messen, wie z.B. die die Consumenta. Vielen Dank an dieser Stelle für das tolle Angebot auf der Messe.



Im Jahr 2025 warten kulinarische Überraschungen auf unsere Freunde. Nach dem 4-Gänge-Valentinstagsmenü starten wir gleich mit einer italienischen Woche durch mit allen italienischen Klassikern wie Pizza, Pasta, Risotto etc. Und wir führen einen Gesundheitstag ein, der einmal im Monat stattfindet. Der erste wird am Donnerstag, den 6. März sein. Dabei holen wir uns Ideen aus der indischen Medizin, dem Ayurveda, ebenso wie von dem jungen Influencer Luke Jaque-Rodney, der das Buch geschrieben hat: „100 werden“. Ihr dürft gespannt sein und Euch darauf freuen.



Die Wellenforscher mit Anja



Als ich im Dezember 2024 als Besucher im Vitalis Café war, konnte ich kurz bei den Wellenforschern zuhören wie Anja zum Thema „Korallen“ referierte.

Spontan schlug ich Anja vor, dass ich über meine vielen Jahre als Meeresaquarianer gerne einen Vortrag halten würde. Gesagt - getan. Anfang 2025 haben sich zahlreiche Vitalis Freunde in sehr interessierter Runde zum Wellenforscher-Montag eingefunden.

funden.

Mit echten konservierten Korallen, Meerestieren und Fotos war das Interesse der Bewohner von Anfang an sehr groß. In den 1970iger Jahren habe ich, inspiriert von dem Meeresbiologen Jaques Cousteau, mit dem damals noch sehr seltenen Hobby begonnen.



Alle Bewohner kannten noch die tollen TV-Sendungen von Jaques Cousteau. Ich hatte damals schon ein Warmwasser-Süßwasser-Aquarium und startete dieses neue Hobby worüber es sehr wenig Literatur und Erfahrung aus Zoos gab. Als einziger Zoo in Deutschland hatte der Frankfurter Zoo (Prof. Grzimek) ein Meeresaquarium.

Mit dem Inhaber eines Zoogeschäftes hatte ich Gelegenheit in Frankfurt direkt aus dem Flugzeug (1972) die ersten Meerestiere zu kaufen. Es waren immer Wildfänge, denn eine Nachzucht ist bis heute nahezu unmöglich.

Ich begeisterte mich für das Biotop - Rotes Meer. Die Wassertemperatur beträgt 29° und das Wasser hat einen doppelt so hohen Salzgehalt wie die Nordsee und das Mittelmeer. Für das aggressive Salzwasser benötigte ich ein spezielles Aquarium, Heizung, Filter (3000 Liter / Stunde), Eiweißabschäumer für Bakterien und ein spezielles UV-Licht und die Wasserqualität musste täglich gemessen werden. Die Technik für ein solches Aquarium steckte damals noch in den Kinderschuhen. Als Ziel hatte ich: Niedere Tiere (Korallen und Anemonen) und Fische zusammen zu halten.

Besonders interessant war die Symbiose, um den gegenseitigen Schutz von Tieren im Aquarium zu erleben. Das Futter musste frisch, lebendig oder tiefgekühlt sein z.B. Muscheln oder Garnelen. Das war 1972 noch schwer zu erwerben.

Mittelpunkt im Aquarium war eine große Anemone, in der Anemonenfische (wie



Nemo der Clownfisch) in Symbiose lebt und nicht von den Nesseln der Anemone getötet wird. Eine weitere Rarität war ein Seepferdchenpaar aus dem Roten Meer wo das männliche Tier den Nachwuchs im Bauchbeutel (wie ein Känguru) aufgezogen hat. Putzerfische und Putzergarnelen befreien andere Tiere von lästigen Parasiten und wurden dann vor Feinden beschützt.

Besondere Tiere im Meeresaquarium waren:

1. Ein Rotfeuerfisch mit 3 Stacheln auf dem Kopf welche ein tödliches Gift auch für Menschen beinhalten - er war aber nicht angriffslustig.
2. Mein kleiner Blauring Oktopus (Krake), auch sehr giftig, aber friedlich in tollen Farben, welche sich schlagartig an die Umgebung anpassen können. Ein Oktopus ist ein sehr intelligentes Tier und hat Augen wie ein Mensch. Er kann über 50 Jahre alt werden.
3. Der blaue Doktorfisch mit 2 Skalpellen an der Schwanzflosse mit denen er Parasiten bei anderen Fischen friedlich entfernen kann.
4. Die Mördermuschel ca. 20 cm groß und im Meer bis zu 1,5 Meter groß mit ihrem auf Beute lockendem farbig schillerndem Saum, mit welchem sie Beute anlockt und blitzschnell zuschnappt.
5. Die Fächerkoralle, Orgelkoralle und Steinkoralle sind Kalkriffe, mit einem bei guter Wasserqualität sich plötzlich wie ein Blütenfeuerwerk bei Sonnenlicht überraschendem Aufblühen. Sie wachsen sehr langsam wie ein Tropfstein. Die Riffe im offenen Meer können über 100 Jahre alt werden.

Vor ca. 5 Jahren habe ich mein Aquarium aufgegeben und meine letzten 2 Fische, welche bei mir über 30 Jahre gelebt haben verschenkt. Die interessierten Zuhörer stellten viele Fragen während meiner Ausführung und waren begeistert von den echten Objekten, die ich dabei hatte.

Ich danke Anja für die Unterstützung und den Bewohnern für ihre aktive Teilnahme.

Es hat mir viel Freude bereitet in 28-jähriger Verbundenheit zum Vitalis-Team diesen Nachmittag mitzugestalten.

(Artikel von Klauspeter)



Eine ruhige Kugel schieben und... glücklich sein!



(Artikel von Georg Jordan)

Glück ist ein Begriff, der uns positive Empfindungen, eben Glücksgefühle, empfinden lässt, manchmal von stiller bis auch zu überschießender Art. Sicherlich wussten Sie, dass es im Vitalis einige Orte gibt, wo man das Glück finden kann. Einer davon lädt zweimal die Woche ein und das schon seit 15 Jahren! Es ist die Bowlinggruppe im Restaurant. (Fast) jeden Mittwoch- und Freitagnachmittag treffen sich die Sportler ab 14:30 Uhr bis 16 Uhr, um gemeinsam Spaß zu haben und Glück zu empfinden. Es ist eine Gruppe von um die 10 bis 14 Freunden, allesamt Bewohner unseres Hauses, die in guter Freundschaft miteinander verbunden sind.

Was braucht es denn zum Glücklichsein? Auch wenn die Bedürfnisse eines jeden Menschen individuell sind, haben die Wissenschaftler den wichtigsten Faktor für ein glückliches Leben ausgemacht:

Gute soziale Beziehungen, die das Gefühl von Verbindung und Zugehörigkeit vermitteln. Sie machen uns glücklicher und gesünder. Um glücklicher zu sein, brauchen wir Hobbys, soziale Kontakte, Interessen und Aktivitäten, die wir gerne verfolgen. Erst wenn wir ein Gleichgewicht in unserem Leben finden, werden wir glücklicher, bauen Stress ab und genießen die schönen Dinge im Leben. Das alles trifft punktgenau auf Matthias & die Bowlingstars zu.

Gerade an Orten des Glücks zeigt es sich deutlich, wie mit Verstimmungen umgegangen wird. Es kam in der Vergangenheit - was ja völlig normal ist - auch immer wieder vor, dass Einzelne sich benachteiligt fühlten. Eine gute gerechte Erklärung und die Wertschätzung aller Personen, Argumente und Sichtweisen konnten fast immer zu einem Bleiben in der Runde der Bowlingstars führen. Auch das gehört unmittelbar zum Glück.

Aber auch die Beständigkeit trägt zum Glück bei und das ist bei den Teilnehmern, aber vor allem auch beim Trainer und was er sonst noch alles ist, der Fall, und deshalb geht es jetzt um etwas sehr Wichtiges.

Trainer, Organisator, Lehrer, Motivator, Spielerbetreuer, dies alles und noch viel mehr, er ist auf jeden Fall der zentrale Mensch beim Spielen. Matthias, er selbst kann es uns am besten sagen, was aus seiner Sicht alles zu ihm und den Bowlingstars gehört:



Interview mit Matthias

Die Idee zum Bowling, wie kam es zu ihr?

Es war die Idee vom Peter, unserem Chef, dass wir im Vitalis ein modernes Freizeitangebot für unsere Freunde haben sollten. Das Nintendo-Wii® Bowling hat sich durch die einfache Funktionsweise angeboten und Bowling kann man gut mit 4 Personen spielen.

Wie lange gibt es schon die Bowlingstars?

Seit Anfang Juli 2009, das sind also auch schon wieder 15 Jahre.

Wie viele Spieler sind es an den Spielnachmittagen?

Im Schnitt waren es 12-14, aktuell ist aber gerade eine Flaute, so sind es „nur“ 9-10 Spieler.

Hat sich etwas im Laufe der Zeit verändert?

Ja, die jüngeren Freunde tun sich oft leichter, sich mit der Handhabung einer Spielekonsole anzufreunden. Aber auch ich habe mich persönlich verändert, habe viel über Geduld gelernt.

Gab es Rückmeldungen zu den Spielen?

In der Regel freut sich meine Mannschaft darauf, wenn wir Bowling spielen. Größere spezielle Veranstaltungen, wie z.B. die Bowlingmeisterschaften gab es leider schon länger nicht mehr, was ja auch immer ein gewisser Höhepunkt ist.

Gab es vielleicht auch negative Rückmeldungen?

Eher selten und wenn dann von anderen Restaurantbesuchern, die sich wegen der Lautstärke der Spieler äußerten. Ab und zu von den Spielern selber, wegen der Spielregeln, die ihnen gerade nicht passen. Wenn diese aber dann verinnerlicht worden sind ist das auch ok. Aber auch wenn ich aufgrund von Urlaub oder anderen Schichten nicht Bowling spielen kann.

Welchen Anreiz gibt es Bowling zu spielen?

Da kann ich nur raten: Ich hoffe mal wegen meiner guten sportlichen Leitung und der guten Stimmung. Vielleicht trägt auch der respektvolle Umgang untereinander dazu bei. Jeder freut sich mit für den anderen, jeder fiebert für den anderen mit.

Welche Auswirkungen hat das für die Freunde?

Es gibt Selbstvertrauen, ich kann auch „Zocken“, kann mitmachen wie die Anderen. Ich hab etwas geschafft was andere Leute in meinem Alter nicht können. Ich knüpfe auch neue Kontakte. Der Bowlingnachmittag ist ein beliebter Treffpunkt.

Wie finden neue Freunde den Zugang zum Bowling?

Meistens werden sie von Kerstin angesprochen um doch einmal zuzuschauen und dann probieren sie es aus.

Was sind deine Wünsche für die Zukunft des Bowlings?

Dass es mir und auch den Freunden weiterhin so viel Spaß macht wie bisher.

Was erfreut dich an deinen Bowlingstars?

Am schönsten finde ich, dass sich die Freunde richtig füreinander freuen und keiner böse ist weil ein anderer gewonnen hat. Dass die Evi schon so lange dabei ist. Seit ihrem ersten Probeversuch sind das schon 15 Jahre.

Gab es besondere Ereignisse in den langen Jahren?

Hin und wieder fliegt mal eine Fernbedienung durchs Restaurant, weil sie einem Freund aus der Hand gerutscht ist. Die Steffie war mal während eines Bowling-Turnier im Krankenhaus. Da hat sie sich von ihrem Sohn zum Spieltag ins Vitalis fahren lassen. Sie hat dann mit ihrem Team gewonnen und wurde anschließend von ihrem Sohn wieder ins Krankenhaus gebracht. Ihr Bowlingshirt hat sie auch dazu natürlich angezogen.

Stimmungsbild von einigen Bowlingnachmittagen:

Die Spieler wollen ihr Bestes geben, so gut sie es nur können, und das freiwillig und stets ungewungen. Das Spiel erzeugt eine gemeinsame Spannung und löst sie zum Schluss zu auch wieder auf. So sprechen die Freunde auch wenig untereinander und wenn doch, dann meist auf das Spiel bezogen. Bei Volltreffern gibt es gerne Applaus, aber auch Fehlwürfe rufen manchmal Bedauern hervor. Das zeigt doch echten Sportsgeist.



Matthias hat während des gesamten Spieles seine Konzentration ständig präsent. Seine Kommentare tragen wesentlich zu einer guten Atmosphäre bei. Die vielen kleinen Späße von Matthias werden gerne aufgenommen und stecken manche Teilnehmer direkt an, ebenfalls etwas beizusteuern.



Einzelne Freunde stehen und bewegen sich mit deutlich erkennbaren körperlichen Einschränkungen oder Schmerzen. Sie stehen in einem Spiel 10 mal auf gehen zur Mitte, stehen und werfen, und marschieren wieder zum Sitzplatz und das alles freiwillig! Ebenfalls machen sie Bewegungen, welche sie sich im Alltag wohl kaum mehr abverlangen; Zum Beispiel beim Stehen den Arm ausgestreckt mit Schwung nach oben reißen. Auch das Handhaben der Fernbedienung, welche die „alten Hasen“ blind steuern, zeigt wie Anforderungen des Spiels noch neu gelernt werden konnten. Da es mehrere Spielrunden gibt, es können ja immer nur 4 Spieler maximal an einem Spiel teilnehmen, zeigt es einen hohen Grad an Verbundenheit, wenn die Spieler, die bereits ihre Spiele absolviert haben, dennoch so lange sitzen bleiben, bis alle ihre Spiele beendet haben.

Was ist der Unterschied zwischen Kegeln und Bowling?

Obwohl das Spiel dem Kegelspiel ähnlich ist, gibt es Unterschiede zwischen den beiden Sportarten. Zum Bowling benötigt man eine Bowlingbahn mit zehn Kegeln, eine spezielle Bowlingkugel und spezielle Schuhe sind auch empfehlenswert. Ein Bowlingball hat drei Löcher für Daumen, Mittel- und Ringfinger, ist größer als eine Kegelkugel und wiegt auch in der Regel deutlich mehr. Beim Kegeln gibt es auf der Bahn nur neun Kegel und auch die Kugel ist unterschiedlich, die Kegel-Kugel hat keine Löcher.

Auswirkungen von Nintendo-Wii® Bowling auf Altenheimbewohner

Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS), Karlsruher Institut für Technologie (KIT) Erschienen in: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie | Ausgabe 5/2013

Ziel der Studie war es, die Wirkungen von Nintendo-Wii®-Bowling auf Alltagsfunktionen, Demenzstatus, Lebensqualität, Kognition und Motorik von Bewohnern im Altenheim zu untersuchen. Über eine Analyse konnte festgestellt werden, dass sich die Teilnehmer im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikant im Bereich Kraft und im Bereich Koordination verbesserte.



Unser Bowlingpaar Manfred und Renate

(Artikel von Georg Jordan) Manfred und Renate sind seit ihrem Einzug im Vitalis regelmäßige Teilnehmer beim Bowling. Ich habe beide interviewt, um herauszufinden, was für sie das Besondere am Bowling ist, um auch Teilnehmer selbst zu Wort kommen zu lassen. Ich habe beide einzeln befragt, um unterschiedliche Meinungen zu erhalten. Renate hat sich engagiert im Interview geäußert.

Renate, ich habe gesehen, dass Du selbst gar nicht mitspielst, aber immer dabei bist. Hat das einen besonderen Grund?

Von meiner Standfestigkeit her ist es mir nicht möglich, mitzuspielen. Ich bin allerdings seit unserem Einzug körperlich schon viel besser geworden, kann z.B. meine beiden Arme wieder über den Kopf heben. Das alles habe ich Dank des guten therapeutischen Engagements von Christine und meinen täglichen 2 stündigen Besuchen im Gesundheitszentrum. Bowlen allerdings traue ich mir noch nicht zu.



Warum bist Du immer dabei?

Mir macht es großen Spaß, dabei zu sein. Da ist immer was los, eine ganz tolle Stimmung, an der ich mich gerne beteilige. Wir unterhalten uns untereinander und es ist immer ein spannender Nachmittag. Inzwischen ist es mir ein Bedürfnis geworden, regelmäßig dabei zu sein. Es tut mir einfach gut.

Sollte etwas verändert werden nach deiner Meinung?

Es gibt nichts zu verbessern, alles ist so wie es ist perfekt. Den Matthias kann man nicht übertreffen, er macht alles genau richtig, er ist ein sehr guter Trainer. Was mir besonders gut an ihm gefällt ist, dass er auf alle eingeht und weiß, wie man jeden zu nehmen hat.

Was sagst Du zu der Gruppe der Bowlingspieler?

Der Zusammenhalt untereinander ist ganz super, alle können sich gut verstehen, sind freundlich im Umgangston miteinander. Man merkt bei allen, dass es ihnen einfach Spaß macht. Da fällt keiner aus der Rolle und so gibt es eine gute Harmonie, ganz wunderbar.

Danke Renate für deine offenen Worte und deine guten Erklärungen. Manfred war sehr gerne bereit, mir ein Interview zu geben:

Hast Du schon einmal vorher Bowling gespielt?

Bowling nicht direkt, aber ich habe davor schon gekegelt.

Wie sah denn dein Start in der Bowlinggruppe aus?

Am Anfang war ich sehr zögerlich, wollte eigentlich gar nicht so richtig mitmachen. Renate hat mich allerdings ermuntert, es zu probieren und hat mich begleitet, damit ich auch wirklich hingehe. (beide grinsen dabei sehr fröhlich).

Das elektronische Spiel hat doch am Anfang gewiss auch seine Tücken für Dich gehabt?

Ja, aller Anfang ist schwer. Vor allem hatte ich mit dem vorherigen System der Spielekonsole und deren Fernbedienung Schwierigkeiten beim Werfen. Mit dem neuen System ging es zunehmend besser, so, dass mein bester Punktstand 248 Punkte (von 300 möglichen) beträgt.

Kommen wir doch einmal zum Miteinander, den Kontakt mit den anderen Spielern. Wie geht es Dir mit ihnen?

Da gibt es eine sehr gute Stimmung. Wir sind alle freundlich zueinander, jeder macht seine Späße und es gibt keine Gehässigkeiten.

Erzähle doch etwas über den Trainer.

Der Matthias ist genau der richtige Mann für die Spieler. Er hat immer einen Spruch drauf, kommentiert fast jeden Wurf, oft mit hilfreichen Hinweisen. Er hilft auch, wenn jemand mit der Einstellung der Fernbedienung nicht so gut klar kommt. Seine beste Eigenschaft, so meine ich, ist seine Hilfsbereitschaft.

Hast Du seit eurem Einzug Veränderungen von deiner körperlichen Befindlichkeit bemerkt?

Ja, da sind ganz erstaunliche Veränderungen geschehen. Meine Beweglichkeit wird fortwährend geschult und es wird insgesamt alles besser. Aber das allerbeste ist, dass ich seit Beginn des Bowlingtrainings keine Schulterschmerzen mehr habe, die ich doch schon so lange hatte. Für die körperliche Befindlichkeit ist allerdings das Gesundheitszentrum das Wichtigste für mich.

Erzählt ihr eueren Angehörigen von eurem Freizeithobby?

Seit den 1 $\frac{3}{4}$ Jahren die wir hier wohnen und bowlen sind unsere Kinder hoch erfreut darüber, dass wir so viel Spaß dabei haben. Über meine hohen Punktzahlen sind sie sogar sehr stolz auf mich.

Was gäbe es doch noch zu verbessern?

Zum Verbessern gibt es aus meiner Sicht gar nichts. Es kann alles gut so bleiben wie es ist.

Gibt es eine kleine Geschichte die Du mit dem Bowlen erlebt hast?

Der Matthias hat ein Ritual vor längerer Zeit eingeführt um vielleicht etwas Spannung reinzubringen. Am Anfang des Spieles und zu Beginn der letzten Runde hat er immer mit einer Fahrradglocke geläutet, die am Rollator eines Teilnehmers befestigt war. Eines Tages kam dieser Teilnehmer nicht mehr und damit war auch die Fahrradglocke weg. Da haben wir in der Familie überlegt, was wir für ein Instrument nehmen könnten, welches die Fahrradglocke ersetzt. Und dann ist uns etwas eingefallen. Unsere Tochter Sabine ist in den Urlaub nach Tirol gefahren und hat von dort eine echte, aber kleinere Kuhglocke, besorgt. Die haben wir unserer Bowlingrunde gerne gespendet und diese läutet seitdem immer den Beginn und das Ende ein.

Lieber Manfred ich danke Dir, dass Du uns so einen umfassenden Einblick gegeben hast.

Buchbesprechung - Mühlensommer

Liebe Freunde,

im letzten Herbst wurde ich von einer Mitarbeiterin von Lisa - Helga - auf ein Buch aufmerksam gemacht. Ich wurde neugierig, weil sie ganz begeistert erzählte: „Als ich fertig war, habe ich gleich wieder von vorn angefangen“.

Es handelt sich um:

„Mühlensommer“

Von **Martina Bogdahn**

Worum geht 's?

Eine Mutter von zwei Kindern, die gerade auf dem Weg in den Urlaub ist, bekommt einen Anruf von ihrer Mutter. Sie möchte doch so schnell wie möglich zu ihr kommen, der Vater hätte einen Unfall bei Waldarbeiten gehabt und liegt nun im Krankenhaus. Damit beginnt eine Reise in die Kindheit dieser Frau und wechselt immer wieder auch in die Gegenwart.

Das besondere?

Die Autorin selber ist auf einem Einödhof aufgewachsen und hat das Leben eines Bauernmädchens geführt. Deshalb ist dieser Roman teilweise autobiografisch. Die Mühle, von der die Rede ist, ist die Mäusleinsmühle in der Nähe von Pleinfeld - eine der wenigen, die nach der Flutung der Seen in den 70er Jahren (Altmühlsee, Brombachsee, Rothsee) übrig geblieben sind.

Bei der - sehr lebendigen - Schilderung ihrer Erlebnisse habe ich zum einen erst einmal einen kleinen Eindruck bekommen, wie es ist, als Bauernmädchen zu leben. Da ist diese große Freiheit auf dem Hof. Es gibt keine Zäune, über die man nicht drüber darf und die Verbundenheit mit der Natur ist so selbstverständlich, dass sie gar nicht als etwas Besonderes empfunden wird. Aber auch die Schattenseiten: Die Kinder sind in die Arbeit auf dem Hof eingebunden und wenn die anderen im Sommer schwimmen gehen, gehen die Kinder des Bauernhofes auf die Wiese zum Heu machen, auf die Felder zum Ernten, in den Kuhstall zum Melken, in



den Schweinestall zum Füttern. Dass die Kinder vom Bauernhof stammen, riechen die Mitschüler und entlocken ihnen nicht selten ein abfälliges Naserümpfen. Doch der Geruch ist nicht wegzukriegen: 10 Minuten im Schweinestall und man riecht es stundenlang. Kurz - es wird ein sehr lebendiges Bild vom Leben auf dem Bauernhof gemalt und auch die zwischenmenschlichen Konflikte, die eng mit den Traditionen zusammenhängen, werden nicht ausgespart. Was mir besonders gut gefallen hat, das ist, dass sie es wunderbar geschafft hat, eine Atmosphäre aufleben zu lassen, die auch ich von meiner Kindheit sehr gut kenne: Das Leben auf einem Einödhof. Ich bin auch auf einer Einöde aufgewachsen, allerdings ohne Bauernhof. Wir hatten „nur“ Hühner, Hunde, Vögel, Tauben und manchmal Schweine als Übernachtungsgäste, denn mein Vater war Schweinehändler. Auch diese beschriebenen „Begleiterecheinungen“, die mit dem Leben abseits der Stadt einhergehen, habe ich erlebt: Grenzenlose Freiheit im räumlichen Sinn. Wir durften spielen, wo wir wollten und wurden selten beaufsichtigt. Im Sommer gab es zwischen innen und außen fast keine Grenzen, die Haustür stand immer offen. Im Gemüsegarten stand uns die gesamte Palette von Obst und Gemüse zur Verfügung und wir konnten uns - wann immer wir wollten - Äpfel, Birnen, Zwetschgen, gelbe Rüben, Erdbeeren, Kohlrabi usw. holen und verzehren. Ungewaschen versteht sich.

Aber auch die Schattenseiten: Wir konnten nicht einfach mal eine Freundin besuchen, denn die waren alle zu weit weg. Wenn wir hitzefrei hatten und die anderen fröhlich aus der Schule sprangen, mussten wir in den Hort und warten, bis wir abgeholt wurden.

Es war ein wunderbares Leben. Aber wie das bei Kindern so ist, wussten wir es nicht zu schätzen. Erst, als wir dann in die Stadt zogen, erlebten wir den Unterschied. Und erst viele Jahre später erinnerte ich mich mit Wehmut an diese Zeit auf der Lohmühle und erkannte erst da, wie wertvoll und prägend meine Kindheit auf dem Lande gewesen ist.

Wenn ihr euch für das Buch interessiert, kommt und holt es euch aus unserer Bibliothek. Herzlichst Eure Dagmar

Und wenn Ihr einmal Lust habt die Mäusleinsmühle zu besuchen, um Euch einen selbst gebackenen Kuchen oder das frische Holzofenbrot zu gönnen. Oder Ihr seid auf dem Weg zum Brombachsee und braucht noch Proviant:

Sie hat geöffnet MI bis FR von 8 bis 18 Uhr und Sa 8 bis 13 Uhr

**Familie Riedel
Mäusleinsmühle 5
91785 Pleinfeld
Telefon 09144/406**



Das Gesundheitszentrum - nur was für Gesunde?

Liebe Freunde,

immer wieder passiert es, dass ihr, liebe Freunde, die sonst regelmäßig ins Gesundheitszentrum kommen, plötzlich weg bleibt. Wir rufen euch an und ihr sagt: „Mir geht´s nicht gut, ich fühle mich schwach, habe Schmerzen, habe zu nichts Lust.“ Oder: „Ich kann nach einem Beinbruch noch nicht richtig gehen, ich kann nach einem Armbruch meinen Arm noch nicht richtig einsetzen.“ Manchmal habe ich den Verdacht, ihr meint, ihr dürft nur ins Gesundheitszentrum, wenn ihr gesund seid. Doch genau das ist ein Irrglaube.

Wann dürft ihr ins Gesundheitszentrum kommen?

Das Gesundheitszentrum heißt so, weil es dafür da ist, dass es euch das Gefühl des „gesund seins“ zurückgibt. Was bedeutet, dass ihr - gerade wenn ihr euch „beschädigt“ fühlt - zu uns kommen dürft, sollt.

Kommt also,

- Wenn ihr Schmerzen habt
- Wenn ihr aus der Reha heim gekommen seid
- Wenn ihr aus dem Krankenhaus zurück seid
- Wenn ihr gestürzt seid

Es gibt natürlich Ausnahmen, wo ihr lieber daheim bleiben solltet. **Kommt also nicht,**

- Wenn ihr eine sehr ansteckende Krankheit habt (Grippe, Corona ...)
- Wenn ihr Fieber habt
- Wenn ihr vom Arzt verordnet bekommen habt, im Bett zu bleiben



Manchmal ist aber auch nicht unser Körper pflegebedürftig, sondern unsere Seele. Wir stecken in einer Krise, können uns zu nichts aufraffen und unsere Gedanken kreisen ständig um unsere Probleme. Auch hier ist das Gesundheitszentrum genau die richtige Adresse. Nicht nur, dass Bewegung auch bei seelischen Tiefs wunderbar ist. Vielmehr begeben sich in eine angenehme Lebenssituation. Ihr seht andere Menschen, ohne euch gleich unterhalten zu müssen. Ihr trefft Freunde, seht eine andere Umgebung, kommt auf andere Gedanken, hört schöne Musik und lasst euch gleichzeitig wohlig verwöhnen im Massagesessel oder an sonst einer Gesundheitsstation.

Wir versprechen euch:

Ihr geht viel besser gelaunt raus aus dem Gesundheitszentrum als ihr reingekommen seid. Also: Herzlich willkommen, liebe Freunde, her mit euch.

Wir freuen uns auf euch.

Euer GZ-Team



Das Mariechen: Ein Symbol für Zuhause



Was wäre das Wohnstift Vitalis ohne das Mariechen. Das Mariechen: eine kleine, schwarz-weiße Katze, die sich vor 18 Jahren das Vitalis als ihr zuhause ausgesucht hat, und dann (ohne uns zu fragen) auch gleich eingezogen ist. Hier bei uns im Wohnstift ist jeden Tag so viel Betrieb und Bewegung, ein Hin und Her von Menschen, so dass man denken könnte: da bemerkt man so eine kleine Katze

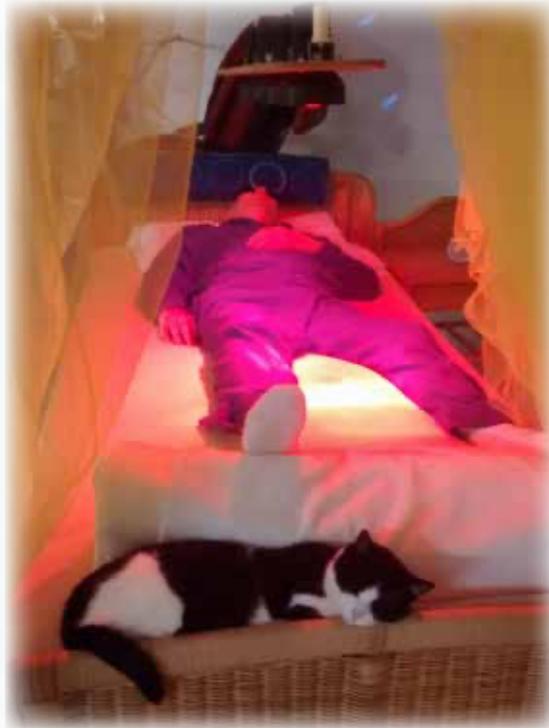
ja gar nicht. Genau das Gegenteil war der Fall, denn unser Mariechen hat im Vitalis eine solche Präsenz, dass man gar nicht umher kommt, sie nicht zu sehen. Jeder, aber auch wirklich jeder von uns, egal ob Mitarbeiter, Bewohner, Lieferant, Angehörige oder Besucher kennen diese kleine Fellnase. Jeder kennt mindestens eine Geschichte, die in Verbindung mit Mariechen steht.

Woher kommt diese Präsenz? Schließlich könnte man behaupten, es handle sich ja hier nur um ein gewöhnliches Haustier. Als Haustier betrachtet, ist das Mariechen eine kleine, putzig-zarte Mietzekatze, die man hin und wieder streichelt, ihr Essen gibt und sie dabei beobachtet, wie sie durch unseren Paradiesgarten tigert - meistens allerdings seelenruhig im Gras liegt. Im Vitalis ist das Mariechen nicht einfach nur Haustier, sie ist vielmehr ein Symbol. Und genau diese Symbolkraft machte sie weit über die Vitalisgrenzen hinaus berühmt.

Tiere waren schon im Verlauf der gesamten Menschheitsgeschichte Symbolfiguren und haben die Menschen inspiriert, berührt und erstaunt. Und neben vielen verschiedenen Symbol-Tieren wie Hirsche, Schwäne, Wölfe findet man in Mythen, Legenden, Sagen und Märchen vor allem immer ein Tier: Die Katze. Als zwischen den Jahren 538 und 552 n. Chr. buddhistische Mönche Katzen nach Japan brachten, um heilige Schriften vor hungrigen Mäusen zu schützen, begann ihre Symbolkraft.

Schnell entwickelten sich Katzen von nützlichen Helfern zu geschätzten Begleitern und inspirierten unzählige Legenden und Kunstwerke. Ob in Palästen oder Bauernhäusern, ihre Eleganz und geheimnisvolle Art machten sie zu einem Symbol für Anmut und Mystik. In England hat die schwarze Katze einen besonderen Ruf für Glück: Läuft einem Brautpaar eine schwarze Katze





voraus, wird es eine glückliche Ehe führen. Besonders Ehefrauen von Seeleuten hielten schwarze Katzen, auf dass ihre Männer wieder wohlbehalten zu ihnen zurückkehrten. Auf den Schiffen selbst galt eine schwarze Katze als Glücksbringerin. Getigerte Katzen tragen ein «M» auf der Stirn, das man früher als Symbol für «Maria» interpretierte. Aus diesem Grund ist auch auf etlichen alten Marien-Darstellungen eine Tigerkatze zu sehen. Die früheste nachgewiesene Verbindung zwischen Katzen und Menschen reicht bis vor etwa 9500 Jahren zurück. Da finden sich die Anfänge des Ackerbaus im Nahen Osten - Die wohl bekannteste historische Beziehung zwischen Katzen und Menschen stammt aus dem alten Ägypten. Hier wurden Katzen als heilige Tiere verehrt und dienten als Symbol für Fruchtbarkeit, Schutz und Wohlstand. In Indien gibt es die Geschichte von der Göttin Shashthi, die als Beschützerin von Kindern und der Familie gilt. Es wird angenommen, dass Shashthi die Gestalt einer Katze annimmt, um ihre Schützlinge zu verteidigen.

Und wofür steht jetzt unser Mariechen. Unser Mariechen ist wohl eines der schönsten Symbole die in Zusammenhang mit dem Vitalis stehen. Sie steht, wie alle Katzen, für Anmut, Grazie und Schönheit. Mariechens Eleganz und Erscheinung hat einfach Klasse - genau wie unser Haus. Mariechens Gelassenheit und Ruhe war immer schon das beste Entschleunigungsmittel bei Hektik und Trubel. Jeder hat es schon erlebt, dass er in einem unruhigen, hektischen Moment durchs Haus rannte und dann nach einer kurzen Begegnung mit dem Mariechen unbewusst seinen Seelenfrieden gefunden hat.

Das Mariechen hat etwas Magisches an sich, eine Gabe, dich kurz für einen Moment aus dem Alltag zu klauen und dir ein wenig Frieden und Ruhe zu schenken. Das Mariechen machte aus dem Vitalis als Wohnstift und Arbeitsstätte ein warmes Zuhause, wo es immer wieder auch unsere Freunde in ihren Appartements besuchte.



Im Wohnstift Vitalis heißt es: „Hier lebt man länger!“ Auch hier ist das Mariechen der beste Beweis. Sie kam als junges Kätzchen zu uns ins Vitalis vor 18 Jahren. Für Katzen ist das schon eine sehr lange Lebenszeit. Unser Mariechen schien irgendwie immer jung zu sein, bis sie letztes Jahr uns als alte Katzendame begrüßte. Das Leben nimmt seinen Lauf, bei Menschen und bei Tieren.

Am 10. Januar dieses Jahres kam Alter und Krankheit zusammen und unser geliebtes Marichen wurde von unser Tierärztin eingeschläfert.

Jetzt liegt unser Mariechen wieder seelenruhig im Paradiesgarten - versteckt in einer kleinen, friedlichen Ecke, wo wir sie begraben haben. Viele Tränen sind geflossen und auch einige Tage später, ging man durch die Flure und spürte die Traurigkeit und den Verlust.



Unser Mariechen darf sich jetzt auf den Schoß vom lieben Gott setzen und schnurren. In unserem Herzen hier auf Erden wird sie weiterleben - vor allem aber ist es Ihre Symbolkraft, die heller scheint als jemals zuvor.

Das Mariechen:

Ein Symbol für Anmut, Schönheit, Seelenfrieden, Liebe, Wärme - vor allem aber ein Symbol für Zuhause!





2024 2025