



# *SenVital Kurier*

Hausnachrichten

SenVital Senioren- und Pflegezentrum Hamburg am Barmbeker Markt

September · Oktober · November 2024



### *Grußwort*

von Thomas Christ 3

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

### *Termine*

Vorschau auf unsere  
Sonderveranstaltungen 6

### *Erlebnisse*

Sommer, Sonne, Grillspaß 7

Muttertag 8

Theaterbesuch 9

Zwei Generationen kommen zusammen 10

„Der Zauber der Tasten“ 12

Ein Eis geht immer... 13

Blumen sind das Lachen der Erde 14

### *Gesundheit*

*Gute Fette, schlechte Fette* 16



Wir nehmen Abschied 19

### *In eigener Sache*

„Essen hält Leib und Seele zusammen“ 20

### *Wissenswertes*

Eulen – die Phantome der Nacht 21

### *Unterhaltung*

Sudoku 22

## *Impressum*

„SenVital Kurier“  
ist die Hauszeitung  
des SenVital  
Senioren- und  
Pflegezentrums  
Hamburg am  
Barmbeker Markt

V.i.S.d.P  
Thomas Christ

Redaktion  
Klaudiya Seril,  
Michaela Beck,  
Uwe Lehmann

Fotos  
stock.adobe.com,  
Pro Seniore Archiv,  
Klaudiya Seril,  
Michaela Beck

Gestaltung und  
Produktion  
Forum GmbH,  
Saarbrücken

Druck  
O/D media GmbH,  
Ottweiler

Auflage 100

# Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Für unsere liebe Kollegin Frau Natalie Babaei-Mehr haben wir eine „Baby Shower Party“ geschmissen ... Jea!

Sie wurde von den Kollegen überrascht. Frau Natalie Babaei-Mehr freute sich sehr und war gerührt über die für sie organisierte Party. Überraschung gelungen! Mit viel Kreativität der Kollegen wurde unser Michel zu einer blauen Lagune, da sie einen Jungen erwartet. Für sie gab es süße und entzückende Ge-

schenke, die zu Herzen rührten. Um das ganze abzurunden, gab es Kaffee und selbstgemachten Kuchen. Wir wünschen von Herzen den werdenden Eltern jetzt noch viel Schlaf und Entspannung. Und wenn der neue Erdenbürger angekommen ist, wünschen wir der Familie viele schöne Augenblicke, Gesundheit und Glück.





*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.



**FÜR EINE STARKE  
UND STOLZE PFLEGE**



## **PROUD TO CARE BEDEUTET ...**

- ... stolz zu sein, in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... stolz darauf zu sein, hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... stolz darauf zu sein, Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

und gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um der Pflege die Anerkennung zu verleihen, die sie wirklich verdient.

Unser Verein **proud to care e.V.** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen, um gemeinsam für ein besseres Image des Berufsfeldes zu kämpfen und so wieder mehr Menschen für die Pflege zu begeistern.

**WE ARE PROUD TO CARE!**  
Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

## *Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,*

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

Über **alle täglichen und regelmäßigen Ver-  
anstaltungen** informieren wir Sie weiterhin  
in unserem wöchentlichen Veranstaltungs-  
plan und auf unseren Aushängen.  
Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

*Ihre Residenzleitung*

## *Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen*

### **Oktober**

**DI 15.10. 14.00–19.00 Uhr**  
*Oktoberfest im Restaurant*

**Änderungen vorbehalten!**  
**Die Räumlichkeiten entnehmen Sie bitte  
auch unseren Veranstaltungsplänen  
und Aushängen.**

### **November**

**MI 13.11.**  
*Mottotag: Tag der Weltnettigkeit*

---

**DO 21.11. 17.00–20.00 Uhr**  
*Lichterfest*





# Sommer, Sonne, Grillspaß

Ein Grillfest ist die beste Gelegenheit, um gemeinsam den Sommer zu begrüßen. Herr Christ, unser Residenzleiter hat am 16. Mai ein Grillfest, zur Freude aller Mitarbeiter organisiert. Bei strahlendem Sonnenschein versammelten sich die Kollegen aller Abteilungen auf unserer Sommerterrasse.

Liebevoll und kreativ stellte unsere Küche ein abwechslungsreiches und kulinarisches Buffet zusammen. Unter anderem waren zur Auswahl diverse Salate, Wraps, Dips, Obst, Grillgemüse und selbstverständlich die Grillwurst.

Das Mitarbeiter-Grillfest war ein voller Erfolg und wird allen Beteiligten noch lange in guter Erinnerung bleiben.



# Muttertag

Ein kleiner Dank ging raus, indem wir jeder Mutter ein Lächeln ins Gesicht zauberten mit einer schönen Rose, und da die Liebe durch den Magen geht, gab es „Heiß auf Eis“ in Begleitung klassischer Musik und warmem Sonnenschein.



# Theaterbesuch

Wir bekamen eine Einladung der Klasse 2d aus der Adolph-Schönfelder-Schule hier in Barmbek.

Aufgeführt wurde das Stück „Die Geschichte vom Löwen, der nicht schreiben konnte“ als Generalprobe. Die Schüler waren sehr aufgeregt und haben sich gefreut über unseren Besuch – genauso wie unsere Gäste. Die selbstgestalteten Kostüme und das Bühnenbild waren entzückend sowie die Aufführung selbst. Es war uns eine Freude, zuzusehen und wir konnten nicht genug applaudieren, so sehr hat es uns gefallen.

Vielen Dank an die Klasse 2d der Adolph-Schönfelder-Schule!



# Zwei Generationen kommen zusammen

„Musik ist die stärkste Form der Magie, die Menschen verzaubern und inspirieren kann.“ An diesem Tag bekamen wir Besuch von Schülern der Adolph-Schönfelder-Schule. Sie hatten etwas für uns vorbereitet. Sie haben nicht nur tolle Lieder für uns gesungen sondern sie haben auch viele Bilder für uns gemalt. Über

diese haben sich auch unsere Gäste sehr gefreut. Sie bewunderten die Bilder der kleinen Künstler. Im Anschluss haben wir alle gemeinsam Kakao getrunken und Kekse gegessen. An dieser Stelle ein riesen Dank an die Schüler der Adolph-Schönfelder-Schule für die tolle und schöne Zeit!





# „Der Zauber der Tasten“

Zu Gast hatten wir eine junge Schülerin namens Cady.

Sie hat sich zum 8. Geburtstag ein Keyboard gewünscht und ihr erstes Lied, das sie gelernt hatte, war „Hänschen klein“.

Am 7. Januar 2019 hatte Cady ihre erste Probestunde in der Klangfabrik, einer Musikschule im Hamburger Süden, in der sie bis heute einmal wöchentlich Unterricht hat. Seit 2023 begleitet Cady mit dem Klavier eine Sängerin, die ebenfalls Schülerin an der Klangfabrik ist.

Das junge talentierte Mädchen spielte uns klassische Stücke vor, darunter auch ein eigens komponiertes Stück. Sie begeisterte uns mit ihren Klängen und ließ uns für einen Augenblick die Welt vergessen.



# *Ein Eis geht immer ...*

Bei sommerlichen Temperaturen und strahlendem Sonnenschein nutzten wir den Tag und gingen zur Eisdiele. Jeder bestellte sein Lieblingseis. Es wurde sich an frühere Sommertage erinnert und an die Eissorten aus vergangenen Zeiten.

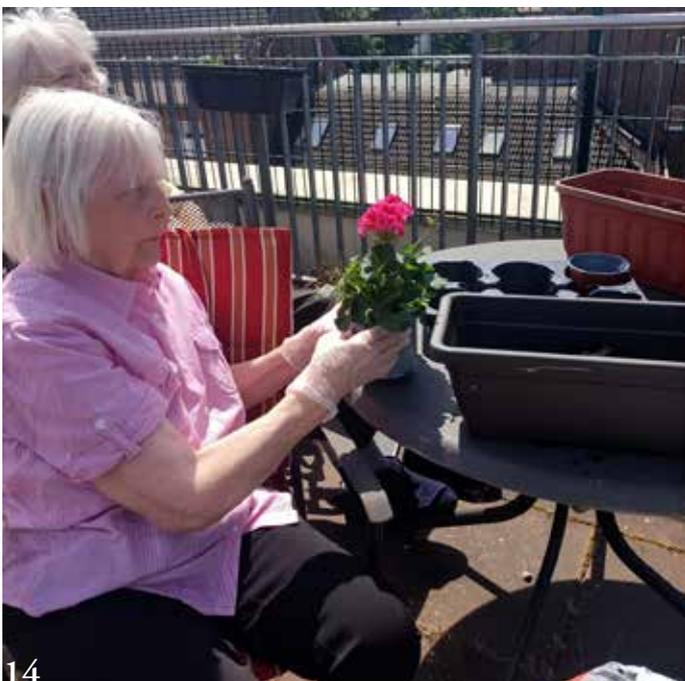




# *Blumen sind das Lachen der Erde*

Audrey Hepburn sagte einst: „Wer einen Garten anlegt, glaubt an die Zukunft.“

Wir haben den Sommer auf unsere Terrassen geholt und sie mit viel Liebe, Zuwendung und Freude in eine bunte Blumenpracht verwandelt. Unsere Gäste haben mit viel Eifer Blumen gepflanzt und dem Unkraut den Kampf angesagt. Bei gutem Wetter lässt es sich hier wunderbar aushalten. Zudem ist es eine Oase zum Entspannen geworden.





## Gute Fette, schlechte Fette

*Fette spielen in unserer Ernährung eine sehr wichtige Rolle. Doch das Wissen darüber ist bei den Verbrauchern nicht besonders ausgeprägt. Was sind gute und was sind schlechte Fette, was tut unserem Körper gut – und was ist zu viel? Ein **Überblick**.*

Fett hat in der Ernährung ein schlechtes Image. Fett macht fett, so das (Vor-)Urteil vieler Verbraucher. Sie machen einen großen Bogen um fetthaltige Lebensmittel und greifen lieber zu fettreduzierten Produkten. Doch wie so häufig ist auch dieses Pauschalurteil nicht ganz richtig. Denn ohne Fette, Fachbegriff Lipide, gäbe es keine intakten Zellmembranen und kein Vitamin D für die Knochen. Auch die Vitamine A, E und K sind fettlöslich – der Körper

braucht Fett, um sie aus der Nahrung aufzunehmen. Aber auf die Menge und die Qualität der Fette kommt es an. Und Fett ist als Träger von Geschmacks- und Aromastoffen mitverantwortlich für den Wohlgeschmack vieler Speisen.

Fett ist ein enormer Energielieferant für den Körper. Ein Gramm Fett enthält doppelt so viel Energie wie Protein und Kohlenhydrate. Der Tagesbedarf an Fett richtet sich nach dem



Gesamtkalorienbedarf und unterscheidet sich je nach Geschlecht, Alter, Gewicht, Aktivität und Außentemperatur. „Grob kann gesagt werden, dass bei Erwachsenen bis zu 30 % des Kalorienbedarfs durch Fett gedeckt werden soll beziehungsweise kann“, erläutert Diplom-Ökotrophologin Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG). Dabei kommt es jedoch entscheidend auf die Art der Fette oder besser gesagt der Fettsäuren an. Man unterscheidet zwischen gesättigten, ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Transfetten. Fettsäuren sind Ketten aus Kohlenstoff und Wasserstoff mit einer Säuregruppe am Ende. Eine Kette ohne Doppelbindungen heißt gesättigt. Besitzt die Kette eine oder mehrere Doppelbindungen, gilt sie als einfach unge-



Silke Restemeyer,  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung

sättigt beziehungsweise mehrfach ungesättigt. Doppelbindung bedeutet, zwei Atome sind durch mindestens zwei Elektronenpaare verbunden. Je mehr gesättigte Fettsäuren ein Fett hat, umso härter ist es bei Zimmertemperatur. Ein hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren führt deshalb zu einer eher flüssigen Konsistenz wie bei Ölen.

Gesättigte Fette kommen meistens in tierischen Produkten wie Butter, Käse, Sahne, Fleisch oder Wurst vor. Auch die sogenannten versteckten Fette in Fast Food und Fertigprodukten enthalten hauptsächlich gesättigte Fette. Gesättigte Fette liefern zwar viel Energie, sind aber in zu großer Menge aufgenommen schädlich für unseren Körper. Die Fettsäuren lagern sich in den Zellmembranen ein und verlangsamen so den Stoffwechsel. Zudem stehen sie in Verbindung mit erhöhten Entzündungswerten und können Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, einen höheren Cholesterinspiegel und Arterienverkalkung begünstigen.

„Positiv wirkt es sich aus, weniger gesättigte Fettsäuren und dafür mehr ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen. Letztere stecken in pflanzlichen Ölen, Margarine, Nüssen und fetten Fischen“, erklärt die Ernährungsexpertin.



Damit könne das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.

Bei Ölen und Fetten ist die Auswahl groß: Rapsöl ist das Öl der Wahl und ein guter Allrounder in der Küche. Rapsöl hat den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren, einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel von der lebensnotwendigen ungesättigten Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure sowie Vitamin E. Hervorzuheben ist das günstige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in Rapsöl. Unser Körper ist in der Lage, einfach ungesättigte Fettsäuren selbst herzustellen, sie sind also nicht essenziell. Für mehrfach ungesättigte Fettsäuren gilt dies jedoch nicht, man muss sie deswegen mit der Nahrung aufnehmen.

Weitere empfehlenswerte Öle mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind Walnuss-, Lein- und Sojaöl. Olivenöl mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist ebenfalls eine gute Wahl. Olivenöl, speziell natives Olivenöl, enthält darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe.

„Margarine hat im Vergleich zu Butter einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und damit eine bessere Fettsäurezusammensetzung“, empfiehlt Restemeyer. Kokosfett, Palmöl und Palmkernöl enthalten wie auch tierische Schmalze große Mengen an gesättigten Fettsäuren. Diese haben ungünstige Wirkungen insbesondere auf die Blutfette.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Fette und Öle, die beispielsweise zum Kochen, Braten, Backen oder als Streichfett benutzt werden, sind von unterschiedlicher ernährungsphysiologischer Qualität. „Eine gezielte Auswahl der Fettquellen ist wichtig, damit wir gut mit lebensnot-

wendigen ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E versorgt sind“, betont die DGE-Sprecherin. Als Orientierungswerte empfiehlt die DGE folgende Mengen: Täglich zehn bis 15 Gramm Öl (zum Beispiel Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) und 15 bis 30 Gramm Margarine oder Butter. Bevorzugt werden sollten die pflanzlichen Öle und Fette. Ein Esslöffel Öl oder Streichfett entspricht ungefähr zehn Gramm.

Ein besonders heikles Thema sind die sogenannten Trans-Fettsäuren. Sie entstehen bei der industriellen Härtung von ungesättigten Fetten und Ölen. Außerdem entstehen die schädlichen Transfettsäuren auch, wenn Öle über dem Rauchpunkt erhitzt werden, etwa bei frittierten Lebensmitteln wie Chips oder Pommes frites. Transfette erhöhen den LDL-Cholesterin-Spiegel (das „böse“ Cholesterin) und senken das HDL-Cholesterin (das „gute“ Cholesterin) im Blut, was beispielsweise zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen kann. Der Anteil an Transfetten sollte maximal ein Prozent der gesamten Energiezufuhr ausmachen, der Durchschnitt liegt in Deutschland bis zu viermal so hoch.

Deshalb sollte man beim Kochen und Frittieren mit Öl unbedingt auf die richtige Temperatur achten. Und generell möglichst weniger frittierte Speisen essen. Lebensmittel mit der Angabe „Pflanzenfette, teilweise gehärtet“ weisen zudem auf Transfette hin.

Wer sich jedoch bei den Fetten ein wenig auskennt und die wichtigsten Empfehlungen beachtet, der kann auch in Ruhe sein „Fett genießen“.

*Uwe Lehmann*



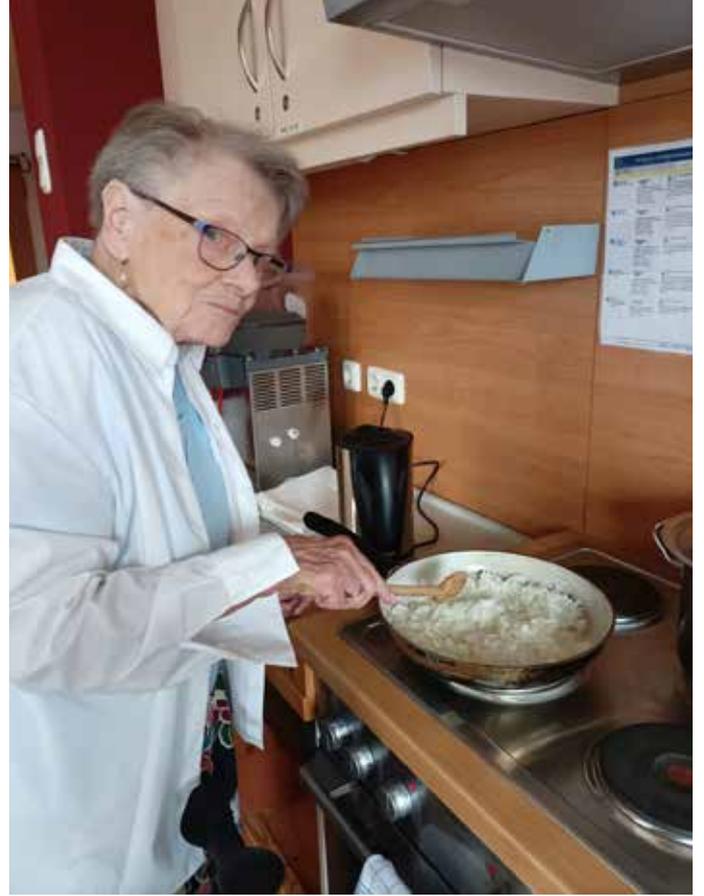
# Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen  
Bewohnerinnen und Bewohnern



Ich kam an deine Küste als ein Fremdling,  
ich wohnte in deinem Haus als ein Gast,  
ich verlasse deine Schwelle als ein Freund, meine Erde.

*Rabindranath Tagore*



## „Essen hält Leib und Seele zusammen“

Nach diesem Motto haben sich unsere Gäste ein Gericht ausgesucht. Die Wahl fiel auf „Labskaus“. Jeder trug zur Zubereitung bei, unter anderem gab es Zwiebeln zu schälen, anzubraten, Kartoffeln zu schälen, Rote Bete und Gewürzgurken klein zu schneiden sowie

Corned Beef zu zerkleinern. In der Runde war es unterhaltsam und lustig, jeder hatte was beizutragen. Nach getaner Arbeit schlemmten wir und waren sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Wir freuen uns schon auf das nächste gemeinsame Kochen.





# Eulen – die Phantome der Nacht

© Ian Sherriffs

Sagenumwoben und bewundert für ihre sprichwörtliche Weisheit – Eulen faszinieren uns. Zudem bekommt man sie selten zu sehen, denn ihr Reich ist die Dunkelheit. In Europa kommen 13 Eulenarten vor, von denen zehn bei uns in Deutschland brüten. Bei Eulen stimmt einfach alles. Die Evolution hat erstaunliche Vögel hervorgebracht, deren Fähigkeiten perfekt zu den ökologischen Nischen passen, in denen sie sich eingerichtet haben. Eulen sind nicht direkt mit Greifvögeln verwandt. Sie besetzten allerdings nahezu die gleichen Funktionen im Ökosystem – nur eben nachts, statt tagsüber.

## Mit geschärften Sinnen auf Beutefang

Eulen jagen in der Dämmerung und bei Nacht. Sie müssen daher besonders gut hören und sehen können. Eulen haben zehn Mal bessere Augen als Menschen. Ihre Linsen fangen viel Licht ein und die Netzhaut ist mit so vielen Sinneszellen besetzt, dass sie Beute auch bei schwachem Licht präzise wahrnehmen können.

Für eine noch bessere Wahrnehmung sind die Augen wie bei uns nach vorne ausgerichtet. Um die dadurch fehlende Sicht zu den Seiten auszugleichen, ist ihr Kopf extrem beweglich. Mit 14 Halswirbeln können sie den Kopf um 270 Grad drehen. Zusätzlich können Eulen ihre Gesichtsfedern aufstellen. So formen sie eine Satellitenschüssel, die eine sehr genaue Ortung von Geräuschen ermöglicht.

### Für eine intakte Natur - heute und in Zukunft

Heinz  
Sielmann  
Stiftung

Gemeinsam mit seiner Frau Inge gründete der Naturfilm-pionier Prof. Heinz Sielmann 1994 eine eigene Stiftung. Das Ehepaar wollte damit seine Ideale und sein Kapital sinnvoll einsetzen. Die Stiftung engagiert sich deutschlandweit für den Natur- und Artenschutz. Helfen Sie mit!

Infomaterial unter 05527 914 0  
oder [www.sielmann-stiftung.de](http://www.sielmann-stiftung.de)

Vielfalt ist unsere Natur

# 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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



MEDIQ

*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



**SenVital Senioren- und Pflegezentrum Hamburg am Barmbeker Markt**  
Stückenstraße 1 · 22081 Hamburg  
Tel. 040/2000381-0 · [www.senvital.de](http://www.senvital.de)  
[info-hamburg@senvital.de](mailto:info-hamburg@senvital.de)