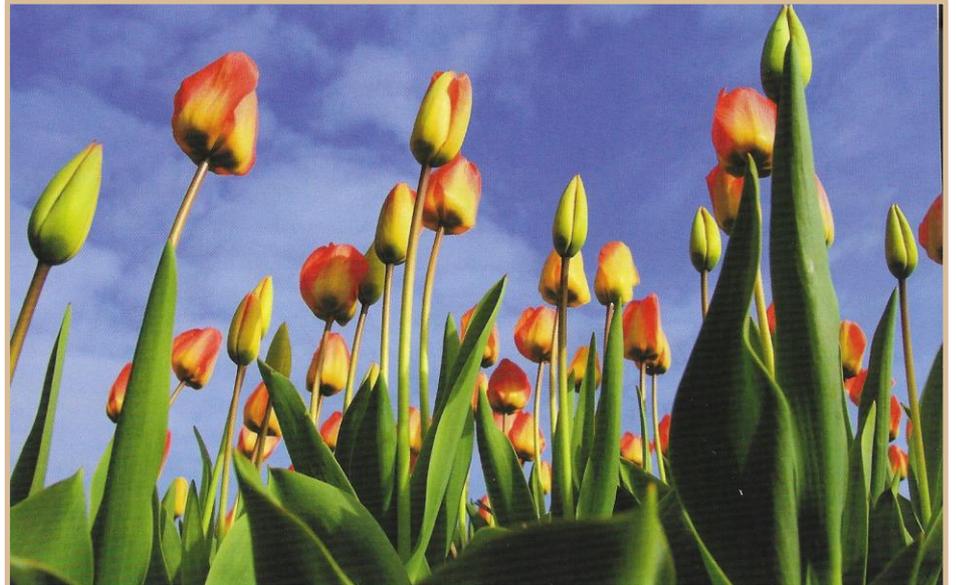


Liebe Leserinnen und Leser,
erinnern Sie sich noch an diese grauen, verregneten und windigen Tage im Januar und Februar? Man hatte das Gefühl es wurde gar nicht richtig hell. Und das schlug vielen Menschen auf das Gemüt. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lichtmangel uns Menschen schon arg zusetzen kann, körperlich und seelisch. Doch die Zeit der langen Nächte und trüben Tage sind erst einmal vorüber. Was für eine Wohltat die uns jetzt erwartet: Das erste frische Grün zeigt sich und die Sonne erfreut uns mit Ihren wärmenden Sonnenstrahlen. Der Frühling schenkt unserem Körper neue Energie und Kraft. Genießen Sie diese schöne Jahreszeit.

Mögen Sie alle gesund bleiben und die Kranken wieder schnell gesund werden.



Ihr Team vom Rosengarten

Der Schritt in ein neues Leben

Gedanken einer Bewohnerin, die im letzten Jahr im Rosengarten Ihr neues Domizil einrichtete:

Viele schlaflose Nächte bereitete mir der Gedanke, sich von meinem schönen Haus zu trennen und in ein Seniorenheim oder in eine betreute Wohnanlage zu ziehen. Vor- und Nachteile wurden Tag und Nacht abgewogen. Fragen, wie verläuft der Umzug und wie wird die Wohnsituation sein; werde ich Kontakt zu den anderen Bewohnern finden und vieles mehr beschäftigten mich. Doch ein Entschluss musste her, da ich einfach mit dem Haus und Grundstück überfordert war.

Sehr schnell habe ich mich dann für das betreute Wohnen in der sehr gepflegten Anlage des Rosengartens entschieden. Maßgeblich war, dass ich in eine seniorengerechte 2 Zimmerwohnung einziehen konnte und damit meine Selbständigkeit nicht aufgeben musste. Im Seniorenheim wäre ich doch in vielerlei Hinsicht gebunden. Natürlich war auch ausschlaggebend, dass ich meine Wohnung mit meinen vorhandenen Möbeln einrichten konnte. Es war für mich allerdings schon ziemlich schwer, zu entscheiden, von welchen Möbelstücken ich mich trennen muss.

Und was auch nicht vergessen werden darf: ich habe für den Fall der Fälle einen 24-Stunden-Hausnotruf und kann bei Bedarf vom Deutschen Roten Kreuz jederzeit unterschiedliche Serviceleistungen wie z.B. Mittagessen oder kleinere Besorgungen zubuchen.

Der Umzug konnte schneller als gedacht mit Hilfe meines Sohnes erledigt werden. Der Kümmerer des Rosengartens Herr Peters hat mir in den nächsten Tagen viel Neues geduldig erklärt. Sogar der Hausmeister Herr Bottenbruch hat mich (Frauen geraten handwerklich manchmal an Grenzen) unbürokratisch unterstützt.

In den ersten Wochen musste ich mich eingewöhnen, und traurig stimmte mich eigentlich nur, dass coronabedingt viele Aktivitäten wie Gedächtnistraining, Gymnastik, Bingo, etc. nicht stattfinden konnten. Sehr wohl habe ich mich in der gepflegten Gartenanlage gefühlt. Mit dem hauseigenen Gärtner Herrn Blöcker könnte ich stundenlang fachsimpeln. Gerne erinnere ich mich an meine eigene Gartenarbeit zurück.

Sehr gut fand ich, dass wir uns mit Abstand und Maske am beliebten Treffpunkt im Foyer zum Pläuschchen getroffen haben. So habe ich neue und nette Bekanntschaften geschlossen.

Im Nachhinein muss ich sagen: alles richtig gemacht. Sorgen und damit verbundene schlaflose Nächte hätte ich mir sparen können!

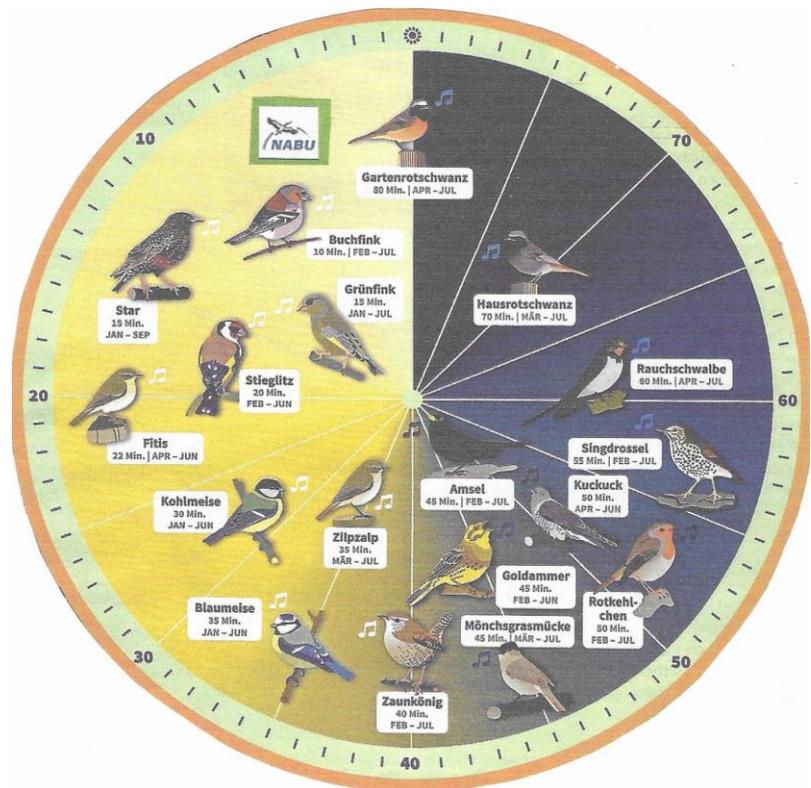
Hätten Sie es gewusst ?

Wie lange dauert es noch bis zum Sonnenaufgang?

Die Vogeluhr verrät es: Erlauschen Sie die häufigsten Besucher Ihrer Umgebung. Hören Sie deren erstes Lied, so vergehen bis zum Sonnenaufgang noch die auf dem Ziffernblatt angezeigten Minuten.

Als Beispiel nehmen wir die Rauchschnalben die in der rechten Hälfte zu finden sind. Sie fangen zwischen April und Juli etwa sechzig Minuten vor Sonnenaufgang an zu zwitschern, bei Kohlmeisen sind es dreißig Minuten.

Jetzt müssen wir nur noch lernen das Zwitschern der verschiedenen Vogelarten zu unterscheiden.



Der Frühling ist da!

*Der Frühling hat sich eingestellt,
wohlan, wer will ihn sehen?
Der muss mit mir ins freie Feld,
ins grüne Feld nun gehn.*

*Er hielt im Walde sich versteckt,
dass niemand ihn mehr sah;
ein Vöglein hat ihn aufgeweckt,
jetzt ist er wieder da.*

*Jetzt ist der Frühling wieder da:
Ihm folgt, wohin er zieht,
nur lauter Freude fern und nah
und lauter Spiel und Lied.*

*Und allen hat er, groß und klein,
was Schönes mitgebracht,
und soll's auch nur ein Sträußchen
sein,*

*Drum frisch hinaus ins freie Feld,
ins grüne Feld hinaus!
Der Frühling hat sich eingestellt,
wer bliebe da zu Haus?*

August Heinrich
Hoffmann von Fallersleben
(1798 - 1874)

Interessante Termine

04. März 2022

Ensemble „Quinteto Angel“

Mal melancholisch, mal impulsierend, aber jederzeit intensiv und kraftvoll: So präsentiert sich das Tango-Ensemble bei seinen Auftritten in ganz Europa und das schon seit 20 Jahren.

19.30 Uhr im Rathaussaal

19. März 2022

Konzert mit dem Göttinger Symphonieorchester

18.00 Uhr im Rathaussaal

27. März 2022

Beginn der Sommerzeit

Die Uhren werden in der Nacht von Sonnabend auf Sonntag, den 27.3.2022 um eine Stunde vorgestellt.

10. April 2022

Hinter den Kulissen

Ein geheimer Blick hinter die Kulissen von Schloss Bückeburg

14.30 Uhr, Dauer der Führung ca. 120 Min.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 05722-955830

15. April 2022

Karfreitag

Das beliebte Osterfrühstück ist für alle Bewohner dieses Jahr wieder geplant.

Der Termin wird per Aushang bekannt gegeben.

17. April 2022

Ostersonntag

24. April 2022

2. Open Art: Kunst vor Ort : Moreno Ciotti

Malerei, Fotografie, Skulpturen und Collagen

Marktplatz

Beginn ab 11.00 Uhr

15. Mai 2022

Geheimnisse des Mausoleums

Faszinierende Einblicke in das größte private Mausoleum der Welt

15.00 Uhr , Dauer der Führung ca. 120 Min.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 05722-955830

Corona und kein Ende – oder doch?

Mittlerweile beeinträchtigt uns diese Pandemie seit mehr als 2 Jahren alle mehr oder weniger stark. Für viele Menschen liegen schwierige und anstrengende Monate hinter sich. Angefangen von den vielen Kindergarten- und Schulkindern, über die Eltern, die neben der Betreuung auch noch im Homeoffice arbeiten müssen, bis hin zu den vielen Pflegekräften, die im Krankenhaus oder in den anderen vielen Einrichtungen tätig sind. Auch Sie als Bewohner des Rosengartens haben mit erheblichen Einschränkungen leben müssen. Angesezte Betreuungsprogramme, Informationsveranstaltungen, Ausflugsfahrten, etc. mussten leider abgesagt werden.

Nach der großen Zuversicht Mitte des Jahres 2021 hat sich die Pandemie in den Herbstmonaten mit voller Wucht zurück gemeldet. Etwa alle sechs Monate setzte sich seit Beginn der Pandemie eine neue Mutation des Sars-Coronavirus durch. Ursprünglich war die aus China stammende Wuhan-Variante D614G vorherrschend, in der Folge gesellten sich Alpha, Delta und seit November 2021 Omikron dazu.

Was sicher scheint: Omikron verbreitet sich besonders schnell, Gott sei Dank ist das Risiko für eine schwere Erkrankung, wenn man geimpft oder geboostert ist, niedrig.

Wir hoffen nun, dass keine weiteren griechischen Buchstaben hinzugefügt werden müssen, damit wir diese belastende Zeit endlich hinter uns lassen können, und uns mit Zuversicht auf einen geregelten Ablauf im Sommer freuen dürfen. Selbstverständlich werden dann auch wieder die Betreuungsprogramme, etc. voll umfänglich angeboten.

Was mal zu erwähnen wäre...

Hin und wieder stellt ein Hausbewohner leere Glasbehälter im Keller ab. Der Weg zum Glascontainer ist doch gar nicht so weit. Ist doch nur ein kleiner Spaziergang und dient der täglichen Bewegung....

Kuschelig warm soll es auch im Aufenthaltsraum und Foyer sein. Doch denken Sie bitte daran, am Abend mit einem kleinen Handgriff den Regler wieder zurück zu drehen. Die automatische Nachtabsenkung erfolgt erst spätabends.

Und noch etwas:

Anfang Februar wurde der gelbe Entsorgungscontainer eingeführt, in den ausschließlich Verpackungsmüll gehört. **Die Faustregel:** Verpackungen, die nicht aus Papier und Glas sind, landen in der Gelben Tonne. Die Branche spricht von sogenannten Leichtverpackungen, also alles, was aus Kunststoff, Metall, Verbundstoffen und Naturmaterialien besteht und ein Produkt schützt.

Spielfreudige Bewohner gesucht

Liebe Bewohner der Seniorenresidenz,

auf der letzten Kaffeefahrt kam von Frau Korff und Frau Witt die Idee, eine Abfrage in unserem Haus zu starten, wer noch Lust und Interesse auf Spiele hat. Mittlerweile haben sich vier Personen gemeldet.

Wer noch dabei sein möchte, kann sich gern bei Frau Korff (Whg. 2) oder Frau Witt (Whg. 3) melden. Auch über Herrn Peters ist der Kontakt möglich.



Kennen Sie den schon?

Ein Gast betritt eine Tiroler Hotelpension, ein kleiner Hund springt bellend an ihm rum.

Der Gast fragt den alten Portier: "Beißt ihr Hund?"

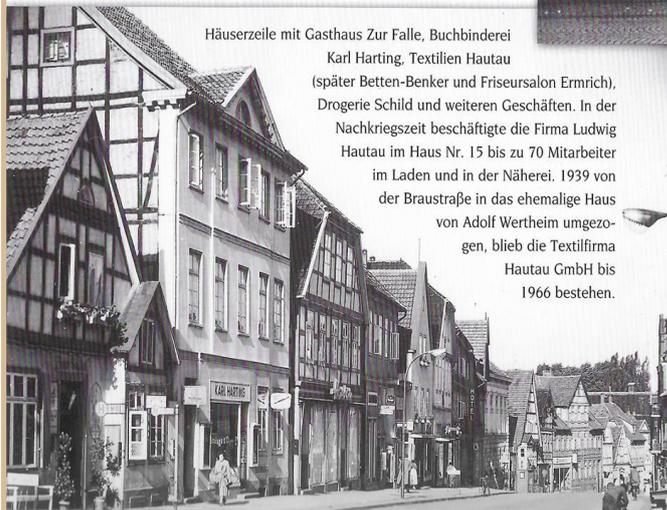
"Na, der beißt net." Der Gast bückt sich zum kleinen Hund, um ihn zu tätscheln. Sofort verbeißt sich der Hund in die Hand des Gastes.

"Aber Sie haben doch gesagt, ihr Hund beißt nicht!"

"Des is net mei Hund."

Unbekanntes Bückeburg

Die Bilder stammen aus den Bildbänden „Unbekanntes Bückeburg“ von den Autoren Hartmut Rust, Helga Warschewski und Wilfried Feindt. Diese Bildbände (eine Spende der Neuen Apotheke) können von den Bewohnern des Rosengartens beim Kümmerer Herr Peters ausgeliehen werden.



Häuserzeile mit Gasthaus Zur Falle, Buchbinderei Karl Harting, Textilien Hautau (später Betten-Benker und Friseursalon Ermrich), Drogerie Schild und weiteren Geschäften. In der Nachkriegszeit beschäftigte die Firma Ludwig Hautau im Haus Nr. 15 bis zu 70 Mitarbeiter im Laden und in der Näherei. 1939 von der Braustraße in das ehemalige Haus von Adolf Wertheim umgezogen, blieb die Textilfirma Hautau GmbH bis 1966 bestehen.



Nach der Schließung des Hotels „Deutsches Haus“ 1965 befand sich im Haus Nr. 19 zeitweilig das Herren-
lachgeschäft Weidenfeller (links, zuvor direkt neben der Stadtkirche). Mit im Haus untergebracht war ab 1916
der Fahrrad- und Nähmaschinenhandel Gustav Kopp, (später Fritz und Sohn Werner Pelzing bis 1971).

Handel

Thema: Gesundheit

Die meiste Zeit erfreuen wir uns hoffentlich guter Gesundheit und beschäftigen uns normalerweise nicht mit Vorgängen in unserem Körper, solange sie funktionieren. Allerdings, so ist die Realität, stellen sich im Alter doch immer mehr Krankheiten ein. Wir haben deshalb Frau Frauenrath und Herrn Schwarz von der Schlossapotheke um einen Ratschlag gebeten, was im Akutfall oder auch vorbeugend Abhilfe schaffen kann. In dieser Ausgabe widmen wir uns dem **Vitamin D, das Sonnenvitamin!**

Vitamin D, genauer Vitamin D₃, gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Vitamine sind Stoffe, die der Körper nicht allein bilden kann und die folglich von außen zugeführt werden müssen. Hier nimmt Vitamin D eine Sonderstellung ein, da der Körper es sehr wohl selbst bilden kann, dafür benötigt er die UVB- Strahlung des Sonnenlichts. Man muss sich also regelmäßig im Freien aufhalten, circa 15 – 30 Minuten Sonnenlicht auf Hände, Gesicht und Teile der Arme oder Beine sind ausreichend, damit der Körper Vitamin D bilden kann. Die Vitamin D Bildung funktioniert allerdings in Deutschland nur von April bis September. Ausgedehntes Sonnenbaden ist wegen des erhöhten Hautkrebsrisikos jedoch zu vermeiden.

Vitamin D ist notwendig für den Knochenstoffwechsel. Es fördert die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm, sowie ihren Einbau in den Knochen. Der Knochen wird stärker mineralisiert und dadurch stabiler und fester. Die Sturzgefahr im Alter wird verringert und auch für viele andere Stoffwechselfvorgänge und ein gut funktionierendes Immunsystem ist Vitamin D von großer Bedeutung.

Sind wir in Deutschland denn gut mit Vitamin D versorgt und welche Gruppen haben ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin D- Mangel?

Gesunde, die sich regelmäßig auch draußen aufhalten sind in der Regel auch über den Winter gut mit Vitamin D versorgt. Häufig von Vitamin D- Mangel betroffen sind Menschen, die sich selten im Freien aufhalten. Hierzu gehören immobile, chronisch Kranke und Pflegebedürftige, aber auch gesunde ältere Menschen, da mit zunehmendem Alter die Produktion von Vitamin D im Körper nachlässt. Auch Patienten mit chronischen Magen-/Darmerkrankungen, Leber- oder Nierenleiden sind gefährdet, sowie solche, die beispielsweise Medikamente gegen Epilepsie oder Krebserkrankungen einnehmen.

Ein Mangel an Vitamin D kann Auswirkungen auf die Knochengesundheit haben. Es kommt zu einer Erweichung des Knochens, Muskel- und Knochenschmerzen, Kraftminderung und einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche. Außerdem kann ein Vitamin D- Mangel zu einer erhöhten Infektanfälligkeit und Osteoporose beitragen. Grundsätzlich gilt, nicht jeder Deutsche muss im Winter vorsorglich ein Vitamin D- Präparat einnehmen. Meist kann der Bedarf durch die Eigensynthese zu etwa 80-90% und durch die Nahrung zu 10-20% gedeckt werden. Gehört man allerdings zu einer Risikogruppe oder ist vom Arzt ein Mangel festgestellt worden, kann es durchaus sinnvoll und auch notwendig sein ein solches Präparat einzunehmen.

Noch Thema: Gesundheit

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen Schätzwert von ungefähr 800 internationalen Einheiten am Tag. Der Schätzwert bezieht sich auf die Situation, dass kein körpereigenes Vitamin D gebildet wird. Es kann hier deshalb nur ein Schätzwert angegeben werden, weil es nicht genügend Daten zum durchschnittlichen Bedarf gibt, aus der eine empfohlene Tagesmenge abgeleitet werden kann.

Klingt kompliziert? Kein Problem, im Zweifel gilt das Altbekannte: "Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!"

Ihr Team der Schloss-Apotheke berät Sie gern rund um das Thema Vitamin D



***Auch aus Steinen, die einem in den Weg
gelegt werden, kann man Schönes
bauen.***

Johann Wolfgang von Goethe
deutscher Dichter, 1749 – 1832

Begrüßung

Allen ein herzliches Willkommen! Wir wünschen Ihnen im Rosengarten ein langes und zufriedenes Wohnen.

Wir gedenken den Verstorbenen

*Schöne Tage ... nicht weinen, dass sie
vergangen, sondern lächeln, dass sie gewesen!*

Wir möchten in diesem Zusammenhang auf Folgendes hinweisen: Es besteht die Möglichkeit, dass die Angehörigen eines Verstorbenen auf dem kleinen Tischchen im Eingangsbereich an der Fensterecke ein Foto oder eine Anzeige aufstellen können.

So ist ersichtlich wer verstorben ist. Bitte sprechen Sie hierfür das DRK an.