

Ederhöhenpost



Johanni 2026

Inhalt

Begrüßung	3
An(ge)dacht	4
Neue Gesichter in der Stiftung	6
Pflegehilfskräfte	12
Prüfungen	16
Geschichte „Die drei Zigeuner“	17
Von der Auszubildenden zur Pflegefachkraft	18
Zukunftsmusik	19
Löschteich	20
Humor	22
Sie fliegen wieder - die Mücken	23
Wir bilden uns fort	24
Ein faszinierendes Schauspiel	26
Geschichte: „Der Bischof und der Räuber“	28
Mobil mit Rollator	30
Ein herzliches Willkommen	33
Besuch von AnneLotta	34
Gedicht einer Altenheimbewohnerin	36
Ein Symbol für den Frühling – Infos aus der Küche	38
Der Fingerhut	40
Bericht aus dem Roten Haus	43
„Angrillen“	47
Pfandflaschen Sammelaktion	48
Johanni	50
Wir blicken in die Zukunft	51
Impressum	52



Liebe Leserinnen und Leser der Ederhöhenzeitung,

die letzte Ausgabe unserer Zeitung erschien zur Osterzeit. Die Nachfrage war enorm, sodass wir die Anzahl der Druckexemplare erhöhen werden.

Der Monat April war für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ederhöhe sehr turbulent und geprägt von zahlreichen Terminen, Fortbildungen, Dokumentationen im Qualitätsmanagement, Dienstplanungen sowie abwechslungsreichen Betreuungsangeboten.

Herr Proske informierte Angehörige und Mitarbeitende zum Thema Demenz und bereicherte die Veranstaltungen mit vielen hilfreichen Tipps. Besonders der Angehörigenabend war sehr gut besucht. Auch die anschließenden Fortbildungen vermittelten erneut wertvolle Einblicke, mehr Verständnis und einen erweiterten Blick auf das Krankheitsbild Demenz.

Ebenso fand die zweimal jährlich stattfindende Kuratoriumssitzung statt. Gemeinsam wurde an der Zukunft der Ederhöhe gearbeitet und besprochen, wie wir weiterhin wettbewerbsfähig bleiben können. Das Treffen verlief in einer harmonischen Atmosphäre und brachte viele positive Perspektiven mit sich.

Auch Clownin Annelotta war wieder zu Besuch im Haus und sorgte mit ihrer fröhlichen Art für gute Stimmung. Schon jetzt freuen wir uns auf das nächste Treffen mit ihr.

Unsere künftig einmal jährlich geplante Mieterversammlung fand ebenfalls mit großer Beteiligung statt. Wir gingen aus dieser Runde mit vielen dankbaren Worten sowie einem „Rucksack voller Ideen und Wünsche“ hervor. Es macht Freude, wenn alle gemeinsam an einem Strang ziehen und die Ederhöhe aktiv mitgestalten.

Auch die Mitgliederversammlung von „Leben und Genießen e. V.“ wurde mit Bravour durchgeführt. Die Ederhöhe ist ohne diesen engagierten Betreuungsverein und seine kreativen, herzlichen Gesichter kaum mehr wegzudenken.

Zum Ende des Monats April nahmen alle Mitarbeitenden der Ederhöhe am gesetzlich vorgeschriebenen Erste-Hilfe-Kurs teil.

... und schon war der April vergangen.

Nun blicken wir in die Sommerzeit. Wir planen das bevorstehende Johannifest am 24. Juni 2026, freuen uns auf den wohlverdienten Urlaub der Mitarbeitenden und genießen die Lebendigkeit unserer Mieterinnen, Mieter sowie Bewohnerinnen und Bewohner, die sich gerne im Garten aufhalten und die Sonne genießen.

Rudolf Steiner sah die Jahreszeiten als geistige und seelische Rhythmen der Natur:

- Winter – Ruhe, Nachdenken und Rückzug
- Frühling – Erwachen und Wachstum
- Sommer – Licht, Lebenskraft und Offenheit zur Welt
- Herbst – Ernte, Reife und Besinnung

Den Sommer deutete Steiner als Zeit der äußeren Entfaltung und Naturverbundenheit. Besonders wichtig ist dabei das Johannifest im Juni, das für Mut, Licht und Lebensfreude steht.

Somit wünsche ich Ihnen allen eine wunderschöne Sommerzeit mit vielen hellen, freundlichen und erfüllenden Momenten. Lassen Sie die Seele baumeln, tanken Sie Kraft und genießen Sie die Wärme und Lebendigkeit dieser besonderen Jahreszeit.

Das wünscht Ihnen von Herzen

Sandra Schaar
Einrichtungsleitung



Angedacht

„Geh aus mein Herz und suche Freud in dieser lieben Sommerzeit an deines Gottes Gaben“. So beginnt das bekannte Lied von Paul Gerhard.

Das Lied ist mit seinen ersten Worten ein Aufruf an uns, die Sommerzeit als Zeit der Freude und Lebenskraft zu entdecken. Dazu möchte ich Ihnen gerne einige Gedanken mitgeben und Sie dazu einladen, wie die bevorstehende Sommerzeit als segensreiche Zeit erfahren werden kann.

In diesen Monaten und Wochen kann man es beim aufmerksamen Wahrnehmen der Welt um uns herum spüren, hören und wahrnehmen. Die Welt um uns herum gleitet langsam vom Frühling in den Sommer hinüber. All das geschieht ohne unser Zutun, fast unmerklich und dennoch sind wir mittendrin.

Vor wenigen Tagen habe ich das erste Mal den Rasenmäher aus dem Schuppen geholt und den ersten Schnitt auf der Wiese des Pfarrgartens vorgenommen. Mit dem kleinen Elektromäher ging es über die ersten hochgewachsenen Halme und Blumen. Auf der einen oder anderen Blüte sah ich schon Bienen fleißig sammeln. Es war ein lebendiges Hin und Her. Ja, die Welt um mich herum ist voller Leben. Je genauer man in die Welt schaut und den Mikrokosmos – die kleine Welt um uns herum – entdeckt, umso mehr gerät man ins Staunen. Übrigens ein Grund, weshalb ich in der einen Ecke des Gartens die Blumen stehenließ, damit die Bienen sammeln können.

Doch nicht nur dieses Erlebnis blieb mir in den letzten Tagen hängen. Für mich gibt es im Tageslauf zwei magische Momente, die ihren Zauber haben und mich berühren, ja das Leben in seiner Fülle neu entdecken lassen: Wer früh wach wird, kann in der Morgendämmerung mit dem Gesang der Vögel einen wundervollen Moment erleben. In die Stille des anbrechenden Tages erklingen zarte Töne, die die Stille der Nacht beenden und es lebendig werden lassen.

Diese Klänge sind anders. Es ist nicht das Brummen des Verkehrs. Es ist nicht das Klappern von Tonnen oder das Brummen des Mähers in der Nachbarschaft. Dieser Klang kommt nicht von uns Menschen, sondern von der Welt um uns herum. Es ist der Klang einer anderen Welt, die wir oft nicht mehr wahrnehmen und hören. Der Tag beginnt mit einem Wohlklang, der wie ein Ruf ist: Hörst Du das erwachende Leben, das Dich umgibt und mitnehmen möchte in den neuen Tag. Ein Tag, der anbricht und vor Dir liegt mit seiner Zeit. Nimm ihn an, sei gespannt und offen für all die Chancen, die er Dir gibt. Sei offen für all die Begegnungen, die Dir der Tag ermöglicht. Für mich ist dieser Moment wie eine Neugeburt, wie ein Neustart ins Leben. So kann ich den neuen Tag bewusster erleben und wahrnehmen. So ist diese Zeit wie eine Andacht. Bist Du bereit für den neuen Tag. Es tut gut, sich diese Zeit zu nehmen, sich diesen Moment zu schenken und in den anbrechenden Tag hineinzuhören.

Ebenso ist es mit dem zweiten magischen Moment. Es ist die Abenddämmerung. Wenn es draußen ruhig wird, das geschäftige Treiben sein Ende findet und die Welt um uns herum zur Ruhe kommt. Im warmen Dämmerlicht erklingen dann wieder die zarten Vogelstimmen. Diesmal zum Abschluss des Tages. So wie der Tag begonnen hat, so endet er auch. Im Dämmerlicht, still, mit Klängen, die uns einladen hinzuhören, zur Ruhe zu kommen.

Ich liebe diesen Frieden, den die Atmosphäre ausstrahlt. Ich versuche zur Ruhe zu kommen, die äußere friedliche Atmosphäre zu meinem inneren Frieden werden zu lassen. Gott, mögest Du mit jetzt Frieden schenken über diesen Tag, über all das, was ich erlebt und erfahren habe, mögest Du die Decke des Friedens legen, damit ich in Ruhe in die Nacht gehen kann, loslassen kann und den Tag befriedet beenden kann.

So lädt uns die Sommerzeit ein, mit all ihrem Zauber und ihrer klanglichen Schönheit und ihrer Atmosphäre zur Ruhe zu kommen, seelisch Kraft zu sammeln, meine Lebenszeit als etwas Besonderes zu erleben und zu erfahren.

Möge die bevorstehende Sommerzeit für uns in diesem Sinne zu einer Segenszeit des bewussten Lebens und Erlebens werden. Amen.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Sommerzeit.



Herzlichst

Pfarrer Oliver Schönfeld



Neue Gesichter in der Stiftung

von *Elvira Laukus*

Hinter den Kulissen der Ederhöhe hat sich im vergangenen Jahr Entscheidendes getan: Unsere Führungsgremien – das Kuratorium und der Vorstand – haben einen vollständigen Neustart erfahren.

Um die heutige Entwicklung zu verstehen, hilft ein Blick auf den weiten Weg, den unsere Einrichtung bereits zurückgelegt hat, denn die Ederhöhe wurde als die erste Alteneinrichtung in Wittgenstein bereits im Jahr 1953 gegründet. Im Jahr 2018 gab es eine wesentliche Umgestaltung in der Rechtsform der Einrichtung: Damals wurde die Ederhöhe in eine Stiftung umgewandelt. Dieser Schritt war entscheidend, um der Einrichtung ein wirtschaftlich stabiles Fundament zu geben und sie für die Zukunft abzusichern. In diesem Zuge wurde auch das erste Kuratorium gebildet.

Da die Amtszeit der Kuratoriumsmitglieder satzungsgemäß auf sieben Jahre begrenzt ist, bot das Ende dieser ersten Phase nun die Gelegenheit für eine umfassende Neuausrichtung. Dieser Schritt wurde bewusst genutzt, um das Gremium gemäß unserer Stiftungssatzung personell umzustrukturieren und zukunftsorientiert auszurichten.

Heute wird das Kuratorium von **Petra Matheis** als erste Vorsitzende und Ansprechpartnerin sowie **Heike Schaumann** als zweite Vorsitzende geleitet. Gemeinsam mit **Margit Kees-Baumann**, **Volker Sonneborn** und **Frank Limper** bilden sie das fünfköpfige Aufsichtsorgan unserer Stiftung. Unterstützt wird diese Neuausrichtung durch den ebenfalls neu besetzten Vorstand mit **Thomas Becker** und **Meik Womelsdorf**.

Hinter diesen neuen Gesichtern und Namen stehen Menschen, die ich Ihnen hier gerne näher vorstellen möchte. Doch bevor wir zu den einzelnen Persönlichkeiten kommen, werfen wir einen Blick auf das Zusammenspiel der Gremien: Was genau ist eigentlich ein Kuratorium, welche Aufgaben übernimmt der Vorstand und wer trägt für welchen Bereich auf der Ederhöhe die Verantwortung?

Organisationsstruktur der Stiftung

Die Stiftung Ederhöhe ist Eigentümerin unserer Immobilien und bildet das rechtliche sowie ideelle Dach der gesamten Einrichtung. Sie hat zwei Organe: Während das ehrenamtliche **Kuratorium** den strategischen Rahmen vorgibt, vertritt der **Vorstand** die Stiftungsinteressen vor Ort. Auf diesem stabilen Fundament, das die Stiftung vorgibt, gestaltet die **Geschäftsführung** mit Tatkraft, Fürsorge und Herzlichkeit den lebendigen Alltag im Haus.

Wie dieses Zusammenspiel im Detail aussieht, wird im Folgenden vorgestellt.

Das Kuratorium als Aufsicht und Ratgeber

Als ehrenamtliches Organ bildet das Kuratorium das schützende Dach der Ederhöhe. Seine Rolle geht dabei weit über die reine Aufsicht hinaus: Es berät und überwacht den Vorstand und die Geschäftsführung bei allen zukunftsweisenden Projekten. Ob es um bauliche Veränderungen, die konzeptionelle Weiterentwicklung oder die langfristige strategische Ausrichtung unseres Hauses geht – das Kuratorium bringt seine vielfältige Erfahrung ein, um den Weg für die kommenden Jahre zu ebnen.

Als oberstes Aufsichtsorgan wählt und bestellt es den Vorstand und trägt die Verantwortung gegenüber der Stiftungsaufsicht der Bezirksregierung in Arnsberg. Eine seiner zentralen Aufgaben ist dabei die fundierte betriebswirtschaftliche Kontrolle der Finanzen: Das Kuratorium prüft und genehmigt die jährlichen Bilanzen und wacht darüber, dass alle Mittel der Stiftung ausschließlich satzungsgemäß und wirtschaftlich solide eingesetzt werden. So wird der Fortbestand der Ederhöhe und das Wohl ihrer Bewohner langfristig und sicher gewahrt.

Stabile Rahmenbedingungen: Die Arbeit des Vorstands

Der Vorstand ist das zweite wesentliche Organ der Stiftung und wird von **Thomas Becker** und **Meik Womelsdorf** gebildet. Ihre Aufgabe ist es, die strategischen Ziele und die Interessen der Stiftung unmittelbar vor Ort zu vertreten.

Da die Stiftung Eigentümerin der Immobilien und des Geländes ist, liegt ein wesentlicher Schwerpunkt ihrer Arbeit in der Verwaltung und Entwicklung dieser Werte – von baulichen Maßnahmen bis zur langfristigen Standortsicherung. Dabei fungiert der Vorstand als wichtiges Bindeglied, das die wirtschaftlichen und ideellen Vorgaben des Kuratoriums in konkrete Strukturen umgesetzt und die notwendige Abstimmung mit Notaren, Finanz- sowie Aufsichtsbehörden sicherstellt.

Dabei greift der Vorstand nicht in das operative Tagesgeschäft der Geschäftsführung ein. Vielmehr schafft er jenen stabilen, rechtlichen und wirtschaftlichen Rahmen, auf dessen Basis die tägliche Fürsorge im Haus erst stattfinden kann.



Eine bewusste Verbindung der Welten

Die personelle Zusammensetzung dieser Organe in der Stiftung folgt einem inspirierenden Gedanken: Die Verbindung von anthroposophischer Tradition und fachlicher Expertise. Während die drei Frauen im Kuratorium (Petra Matheis, Heike Schaumann und Margit Kees-Baumann) tief in der Anthroposophie verwurzelt sind und die geistige Ausrichtung mit Herzblut wahren, bereichern die Herren im Kuratorium (Volker Sonneborn und Frank Limper) und im Vorstand (Thomas Becker und Meik Womelsdorf) die Runde durch ihre Bodenhaftung, regionale Verankerung und ihren sachlichen Blick. Als erfahrene Betriebswirte und Fachleute für Verwaltung und Finanzen bringen sie genau die Kompetenzen ein, die eine moderne Stiftung heute braucht.

Diese Mischung ist ausdrücklich gewollt: Hier begegnen sich Herz und Verstand, Idealismus und Wirtschaftlichkeit auf Augenhöhe. Wir freuen uns über dieses vertrauensvolle Miteinander, das die Zukunft der Ederhöhe sicherstellt.

Hand in Hand: Beständigkeit und Fürsorge im Alltag

Während sich in den Stiftungsorganen vieles personell erneuert hat, bleibt es im täglichen Miteinander bei der gewohnten Beständigkeit. Sowohl für Bewohner als auch für Mitarbeitende sind die beiden Geschäftsführerinnen **Sandra Schaar** (Einrichtungsleitung) und **Julia Trapp** (Ambulanter Dienst) seit vielen Jahren die vertrauten Ansprechpartnerinnen vor Ort.

Wichtig zu wissen: Die Geschäftsführung gehört organisatorisch nicht zu den Stiftungsorganen. Während Kuratorium und Vorstand im Hintergrund den strategischen Rahmen setzen, verantworten Sandra Schaar und Julia Trapp gemeinsam mit allen Mitarbeitenden die gesamte Organisation des Alltags sowie jene gelebte Fürsorge und Herzlichkeit, die die Atmosphäre unseres Hauses prägt.

In diese lebendige Alltagsorganisation ist auch der Verein „Leben und genießen e.V.“ integriert. Er kümmert sich engagiert um die Betreuung der Bewohner in der Wohngemeinschaft sowie der Mieter im Servicewohnen. Der Verein ist rechtlich eigenständig ist und untersteht nicht der Stiftung, arbeitet aber auf der praktischen Ebene Hand in Hand mit den Teams vor Ort, um die Lebensqualität in unserer Gemeinschaft zu bereichern.

Soweit der Überblick über die rechtlichen Strukturen der Ederhöhe. Und nun zu den Mitgliedern des Kuratoriums, die ich hier einzeln vorstellen möchte:

Petra Matheis, Lenzkirch

Mit Petra Matheis dürfen wir die erste Vorsitzende unseres Kuratoriums vorstellen. Die 69-jährige Rhythmikerin und Rhythmiklehrerin lebt heute im Hochschwarzwald in der Gemeinde Lenzkirch, blickt jedoch auf einen beeindruckenden und bewegten Lebensweg zurück.

Der Schwerpunkt ihrer beruflichen Laufbahn war die



Erwachsenenbildung und die Arbeit im therapeutischen Kontext. Eine prägende Zeit verbrachte sie sieben Jahre lang in Kenia, wo sie Musik unterrichtete, in einer Krankenstation mitarbeitete und ihren kenianischen Ehemann kennenlernte, mit dem sie zwei Söhne hat. Später war sie im Landkreis Aurich als Lehrerin an der Musikschule tätig. Die Verbindung zur Ederhöhe entstand durch einen sehr persönlichen Weg: Ihre Mutter, Christine Koch, verbrachte hier ihren Lebensabend. Durch diese intensive Begleitung lernte Petra Matheis unser Haus kennen und schätzen. Neben ihrer tiefen Verbundenheit mit der Anthroposophie zeichnet sie ein starkes persönliches Engagement für die Ederhöhe aus – ein Haus, dessen besondere Ausrichtung ihr eine Herzensangelegenheit ist.

Als Vorsitzende ist sie zudem die zentrale Ansprechpartnerin für alle Belange des Kuratoriums – sowohl für interne Fragen als auch im Austausch mit der Bezirksregierung. Wer Fragen zur Arbeit des Kuratoriums hat oder die Ederhöhe unterstützen möchte – sei es durch ideelle Impulse, Spenden oder als gezieltes Sponsoring für unsere künstlerischen Angebote wie Eurythmie, Plastizieren und Malen –, darf sich jederzeit gerne an Petra Matheis wenden. Sie ist die offizielle Ansprechpartnerin für das Kuratorium und ihre Telefonnummer kann man bei Frau Schaar im Büro erfragen.

Heike Schaumann, Kassel

Mit Heike Schaumann stellen wir die zweite Vorsitzende unseres Kuratoriums vor. Die 64-jährige Krankenschwester absolvierte ihre Ausbildung in Herdecke und schloss nach der Familienphase ein Studium der Sozialen Arbeit in Kassel ab. Dort leitete sie die Hausgemeinschaften am Heimbach, eine anthroposophische Einrichtung für Menschen mit Demenz. Heute ist sie als Teamleitung in der Betreuung psychisch erkrankter Menschen tätig und gibt ihr Wissen in Fortbildungen zum Thema Demenz weiter. Sie ist verheiratet, hat drei Kinder und bald sieben Enkelkinder.



Über das Nikodemuswerk entstand vor Jahren der erste Kontakt, durch den sie die Entwicklung der Ederhöhe zunächst aus der Ferne verfolgte. Seit der Stiftungsgründung 2018 gestaltet sie diesen Prozess als Mitglied des Kuratoriums aus nächster Nähe mit und erinnert sich mit großer Freude an Meilensteine wie die Grundsteinlegung und Einweihung des Neubaus.

Die Ederhöhe ist ihr in den vielen Jahren sehr ans Herz gewachsen, ein Lieblingsort, mit dem sie sich nicht zuletzt auch geografisch durch die Eder verbunden fühlt, deren Wasser auch durch Kassel fließen.

Margit Kees-Baumann, Stuttgart

Mit Margit Kees-Baumann bereichert eine erfahrene Praktikerin und Dozentin in Sachen anthroposophischer Altenpflege und Einrichtungsleitung unser Kuratorium. Die 69-jährige Stuttgarterin arbeitete als Krankenschwester in verschiedenen anthroposophischen Einrichtungen, bevor sie über 20 Jahre das Nikolaus-Cusanus-Haus in Stuttgart prägte – zunächst im Qualitätsmanagement und als Pflegedienstleitung, die letzten neun Jahre schließlich in der Geschäftsleitung.



Ihre Verbindung zur Ederhöhe reicht zurück bis in die späten 1990er Jahre. Damals begleitete sie unsere Führungskräfte im Rahmen ihrer freiberuflichen Dozententätigkeit. Und bis heute gibt sie ihr Wissen auf der Ederhöhe weiter – sowohl in Kursen zur Anthroposophischen Pflege für unsere Pflegemitarbeitenden als auch in Fortbildungen zum Thema ‚Führen und Leiten‘ für die Leitungsebene.

Die Zukunft und Entwicklung der Ederhöhe müssen aus ihrer Sicht, die Menschen vor Ort im Bewusstsein haben. Sie sieht das Kuratorium als „Wächter“, der ihnen dabei beratend zur Verfügung steht.

Aktuell sieht sie die Ederhöhe auf den richtigen Weg, was bei den heutigen Anforderungen und Bedingungen schon eine große Leistung ist. Ein besonderes Merkmal der Ederhöhe ist die niedrige Fluktuation und das hohe Maß der Verbundenheit von Seiten der Mitarbeitenden.

Frank Limper, Bad Berleburg

Mit Frank Limper begrüßen wir ein Mitglied im Kuratorium, das tief in unserer Region verwurzelt ist. Der 57-jährige Betriebswirt lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in Bad Berleburg-Berghausen. Seine Freizeit widmet er mit Leidenschaft dem Sport in der Natur – vom Wandern und Klettern bis zum Skifahren. Beruflich führt er die väterliche Versicherungsagentur in Bad Berleburg fort und bringt damit fundiertes wirtschaftliches Fachwissen in unser Gremium ein.



Die Ederhöhe ist Herrn Limper bereits seit vielen Jahren als langjähriger Partner vertraut. Über die geschäftliche Verbindung hinaus hat er das große Engagement und die Hingabe, mit der das Älterwerden hier begleitet wird, stets mit Bewunderung verfolgt. Durch die Demenzerkrankung seines Vaters weiß er aus persönlicher familiärer Erfahrung, was würdevolles Altern bedeutet und wie wertvoll eine unterstützende Gemeinschaft ist. Im Kuratorium möchte Frank Limper vor allem einen wohlwollenden Blick von außen einbringen. Mit seiner beruflichen Erfahrung wird er uns als neutraler Ratgeber zur Seite stehen und insbesondere die wirtschaftlichen Anliegen der Ederhöhe aufmerksam begleiten.

Volker Sonneborn, Bad Berleburg

Ein weiteres Gesicht in unserem Kuratorium ist Volker Sonneborn. Der 50-jährige Diplom-Verwaltungswirt und Betriebswirt ist seit November 2025 Bürgermeister unserer Stadt Bad Berleburg und lebt im Ortsteil Arfeld. Als gebürtiger Wittgensteiner ist er fest mit unserer Heimat und ihren Menschen verbunden.



Die Ederhöhe ist für Herrn Sonneborn kein unbekannter Ort: Schon seit Jahrzehnten kennt er die Einrichtung, nicht zuletzt durch seine Zeit als Fußballspieler beim FC Ebenau auf dem benachbarten Sportplatz in Beddelhausen. Auch familiär besteht eine herzliche Verbindung zu unserem Haus, da sich seine Ehefrau bereits seit einigen Jahren ehrenamtlich auf der Ederhöhe engagiert.

Mit seinem fachlichen Hintergrund und seiner tiefen Verwurzelung in der Region wird Volker Sonneborn unser Kuratorium bereichern und die Entwicklung der Ederhöhe mit einem erfahrenen Blick begleiten.

Gemeinsam in eine starke Zukunft

Mit dieser personellen Neuausrichtung wurde ein klares Zeichen für die Beständigkeit und die lebendige Weiterentwicklung unserer Stiftung gesetzt. Es ist eine Freude zu sehen, wie sich in den neuen Gremien Erfahrung und frische Impulse zu einer Einheit verbinden. Diese Zusammenarbeit bildet das sichere Fundament, auf dem auch in den kommenden Jahren die Ederhöhe als ein besonderer Ort gedeihen kann, an dem nicht nur der Körper gepflegt, sondern der ganze Mensch in seiner geistigen und seelischen Einzigartigkeit wahrgenommen und respektiert wird. Mit dieser starken Gemeinschaft im Rücken blicken wir voller Zuversicht auf den gemeinsamen Weg, der vor uns liegt.



Pflegehilfskräfte

Täglich sehen wir viele Menschen auf der Ederhöhe, die hier arbeiten und sich intensiv um Bewohner und Mieter kümmern, für sie da sind und mit ganz viel Herzblut und Engagement die Ederhöhe am Laufen halten. Doch wie viel Verantwortung sie tragen und welche vielfältigen Aufgaben sie erfüllen hat man sich noch nie bewusst gemacht. Auch die Menschen selbst erledigen viele dieser Tätigkeiten „ganz automatisch“. Im Rahmen mehrerer Qualitätszirkel haben sich die einzelnen Berufsgruppen wirklich intensiv mit ihren Tätigkeiten beschäftigt, genau und bewusst hingeschaut und aufgeschrieben was alles ihre verantwortlichen Tätigkeiten sind.

Gern möchten wir die Ergebnisse mit Ihnen teilen, um Ihnen einen kleinen Einblick in den Alltag zu geben. In dieser Ausgabe widmen wir uns den Pflegehilfskräften und deren Aufgaben und Tätigkeiten.

Zur besseren Übersicht und Gliederung wurde die Arbeit in einzelne Tätigkeitsbereiche unterteilt und schon hier sieht man auf einen Blick die Vielfältigkeit dieses Berufsbildes. Ganz deutlich wird das hohe Maß an Verantwortung für Mensch, Material und auch für sich selbst. Es ist ein dynamisches Umfeld, welches ständige Flexibilität erfordert und abwechslungsreiche Aufgaben bereithält.

Wir als Ederhöhe arbeiten nach dem ganzheitlichen Ansatz, d.h. wir achten stets auf die physische, psychische und soziale Situation des Bewohners / Mieters und beachten stets die individuelle Biografie des Einzelnen.



Grundpflege

- Körperpflege (Haare, Bart, Fingernägel, Zähne, Prothesen, Ohren, Hörgeräte, Brille)
- Zimmer aufräumen, ggf. fegen, lüften
- Betten beziehen & machen
- Getränke & Essen verteilen, abräumen, Wünsche berücksichtigen
- Feste Schuhe
- Kompressionsstrümpfe



Alltagsbewältigung

- Essen anreichern, Getränke verteilen, ggf. anreichern
- Spaziergehen
- In den Arm nehmen (trösten, reden, lachen, weinen, da sein)
- Rufanlage beachten und reagieren
- Förderung & Unterstützung der BW
- Krankenfahrten
- Kleiderwechsel
- Mobilität fördern
- Stolperfallen beseitigen
- Gemeinsames Blumengießen (drinnen & draußen)

Hauswirtschaftliche Tätigkeiten

- Wäsche am Wochenende
- Auffüllen von Handtüchern/ Waschlappen
- Toiletten säubern
- Fegen, ggf. Böden wischen, Tische abwischen, frische Tischdecken verteilen
- Reinigung von Stuhllehnen, Türklinken, Schränken, Nachttischen
- Desinfektionsreinigung des Zimmers bei Aus- & Umzug
- Müllentsorgung

- Transport der Schmutzwäsche in die Waschküche
- Mittags eindecken (Blauer Raum), ggf. bei Geburtstagen

Pflegedokumentation

- Beobachten (Veränderungen, Besonderheiten)
- Info an Pflegefachkraft
- BZ, RR, Nahrungsaufnahme, Ausscheidungen, Baden / Duschen, Fußbad, Urinbeutel leeren
- Brille putzen, Hörgerät Batterien ersetzen
- Bett beziehen
- Medikamente (nur mit 1jähriger Ausbildung!)
- Abzeichnen
- Toilettengänge



Betreuung & psychosoziale Unterstützung

- Zuhören, Trösten, Zeit schenken,
- Lebensqualität erhalten
- Tagesstruktur bieten
- Vermeidung von Isolation
- Angebote
- Prävention
- Veranstaltungsfahrten
- Hinlauftendenzen beobachten
- **Anleitung & Delegation**
- Schüler, Praktikanten, ggf. Auszubildende
- Erklären, begründen, Wissen weitergeben



Quelle Fotos: privat

Sonstiges

- Unterhaltung, Tanzen, Musik, Spaziergänge,
- Gespräche
- Organisation
- Mitgestaltung der Jahresfeste
- Hausdekoration
- Kaffee anbieten (Besucher)
- Wünsche erfüllen (wenn möglich)
- Lädchen
- Unser Leo
- Telefonanrufe annehmen und weiterleiten
- Ggf. Winterdienst
- Einkäufe für BW
- Müll

Kerstin Dippel

Prüfungen auf Ederhöhe

Im März dieses Jahres war prüfungstechnisch viel los auf der Ederhöhe:

- Anfang März besuchte der medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) sowohl das Heim wie auch den Ambulanten Dienst. Beide Einrichtungen wurden genau unter die Lupe genommen und erhielten eine gute Beratung.
- Mitte März kündigte sich Frau Eberbach vom Gesundheitsamt an und überprüfte das Heim, lobte, gab Tipps und Ideen und verließ die Ederhöhe zufrieden wieder.

Wir wissen, diese Prüfungen sind notwendig, da es noch immer „schwarze Schafe“ unter den Anbietern gibt und sind dankbar für Beratung, Vorschläge, Tipps und Ideen. Die Beratungen waren jeweils freundlich und von großem Wohlwollen unseren Einrichtungen gegenüber, dennoch sind die Prüfungen für alle Beteiligten nervenaufreibend und eine Anspannung ist spürbar.



Quelle Fotos: MDK und Gesundheitsamt Kreis Siegen Wittgenstein

Kerstin Dippel

Die drei Zigeuner von Nikolaus Lenau 1802 - 1850

Drei Zigeuner fand ich einmal
liegend an einer Weide
als mein Fuhrwerk mit müder Qual
schlich durch sandige Heide.

Hielt der eine für sich allein
in den Händen die Fiedel
spielte, umglüht vom Abendchein
sich ein feuriges Liedel.

Hielt der zweite die Pfeif im Mund,
blickte nach seinem Rauche
froh, als ob er vom Erdenrund
nichts zum Glücke mehr brauche.

Und der dritte behaglich schlief und
sein Zimbal am Baum hing
über die Saiten der Windhauch lief
über sein Herz ein Traum ging.

An den Kleidern trugen die drei
Löcher und bunte Flicken
aber sie boten trotzig frei
Spott den Erdengeschicken.

Dreifach haben sie mir gezeigt
wenn das Leben uns nachtet
wie mans verraucht, verschläft, vergeigt
und es dreimal verachtet.

Nach den Zigeunern lang noch schau'n
musst ich im Weiterfahren
nach den Gesichtern dunkelbraun
den schwarzlockigen Haaren.

künstlerisch gestaltet
von Ortrud Riedesel-Hilse

Vom Auszubildenden zur examinierten Pflegefachkraft

Ich möchte mich kurz vorstellen: mein Name ist Simone Nicke und ich arbeite seit dem 01.10.2022 im ambulanten Pflegedienst. Meine Ausbildung zur Pflegefachkraft habe ich am 01.03.2023 begonnen und am 26.02.2026 abgeschlossen und bin seitdem als examinierte Pflegefachkraft angestellt.

Viele von Ihnen und euch kennen mich bereits, da ich schon Jahre auf der Ederhöhe arbeite. Als Auszubildende war ich in verschiedenen Einsätzen, ob Krankenhaus oder Kinderpflege – alles gehörte zum Teil der Ausbildung.

Der Start zur Fachkraft war für mich spannend, ich wurde neu in den Touren durch die Kollegen eingearbeitet, so dass ich mich sicher fühlte. Da ich verschiedene Touren fahre, lernt man auch verschiedene Klienten kennen, was für Abwechslung sorgt.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass dieser Beruf sehr viel Spaß macht und abwechslungsreich ist.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zukunft und Zusammenarbeit mit Klienten und Kollegen.

Simone Nicke

leider ohne Foto...

Zukunftsmusik – ein passendes Stichwort

Herzliche Einladung an alle Bewohner und Mieter

zum Walzerabend

mit Elena

am Mittwoch, den 26.08.2026

von 18.00 – 20.00 Uhr

im Speisesaal / Haupthaus

Wir lauschen bekannten Walzermelodien, tanzen dazu, schunkeln und haben ein paar schöne Stunden zusammen.

Noch mehr Zukunftsmusik:

Elena plant ab August einen musikalischen Vormittag, jeweils dienstags von 10.15 bis 11.30 Uhr. Es soll gesungen, gemeinsam musiziert (Klangstäbe, Triangel, Rasseln, etc. kennenlernen), Rhythmen erlernt werden und einfach Spaß an der Musik erleben.

Bei Interesse melden Sie sich dazu bitte in der Verwaltung bei Frau Schaar.

Tel. 02755 / 386 996 133



Löschteich

Nach langen Diskussionen über das Für und Wider gingen die Arbeiten im April dann endlich los: Der Teich hinter dem Gästehaus wird zum Löschteich ausgebaut. Dies nimmt bereits einige Zeit in Anspruch. Schon im April begannen die ersten Arbeiten. Ein relativ großer Bagger kam und alle Büsche und Bäume rund um den Teich wurden abgeholzt, so dass von mehreren Seiten ein Zugang zum Teich entstehen konnte:



Da das Wasser aus dem Teich gelassen werden musste, war nun kein Wasser mehr vorhanden, welches im Brandfall hätte genutzt werden können. So hat die Freiwillige Feuerwehr ihren Übungsabend genutzt und zwei Container mit Ederwasser gefüllt. Auf diese Weise konnte eine Löschwasser-Sicherung eingerichtet werden. Das war gar nicht so einfach:



Kerstin Dippel



Der Diktator lag sterbend im Sauerstoffzelt. Neben seinem Bett stand sein Stellvertreter, dem die Tränen über das Gesicht liefen. Der Diktator klopfte ihm kraftlos die Hand.

„Gräme dich nicht so, Genosse“, flüsterte er. „Ich habe dir als Dank für deine Treue alles vermacht, mein Geld, meine Autos, mein Flugzeug, meine Yacht – einfach alles!“

„Ich danke dir, ich danke dir“, schluchzte der Nachfolger. „Du bist viel zu gut zu mir. Wenn ich doch nur auch etwas für dich tun könnte!“

Der Sterbende nahm seine Kraft zusammen.

„Du kannst“, stöhnte er. „Nimm deinen Fuß vom Sauerstoffschlauch.“



„Bisschen zu schnell gefahren, was?“ sagte der frischgebackene Polizist zu dem Fahrer, den er angehalten hatte.

„Möglich“, gab der andere zu. Dann aber spielte er seinen Trumpf aus: „Ich bin zwar gerade nicht im Dienst – aber ich bin Oberwachtmeister bei der Verkehrspolizei.“

Der junge Polizist hielt noch immer den Bleistift über dem Dienstbuch gezückt. Des Oberwachtmeisters Gereiztheit stieg. Er wies auf seine Abzeichen:

„Ich glaube, Sie verstehen mich nicht, wie?“ Und dann, als der andere ruhig zu schreiben begann, in drohendem Ton: „Junger Mann: vielleicht kommen Sie eines Tages zu meiner Abteilung. Dann bin ich Ihr Oberwachtmeister. Denken Sie daran!“

„Schön, Herr Oberwachtmeister“, sagte der Polizist. „Und wenn ich dann bei Ihnen sein werde – dann denken Sie bitte daran, dass Sie einen zuverlässigen Beamten bekommen haben.“ „Hier der Strafzettel!“

Sie fliegen wieder und sind hungrig wie eh und je – die Mücken



Quelle: Nabu

Sommerzeit ist Mückenzeit. Die lästigen Plagegeister quälen im heimischen Garten und in den eigenen vier Wänden. In diesem Artikel finden Sie Tipps und Tricks wie Sie sich schützen und die Mücken fernhalten können:

Es gibt Pflanzen, die ganz natürlich gegen Mücken wirken, denn ihr intensiver Duft verwirrt die feinen Sinnesorgane der Insekten. Dazu zählen Kräuter wie Zitronenmelisse, Minze, Basilikum oder auch Rosmarin. Sie alle halten Stechmücken fern. Auch Lavendel gilt als echter Mücken-Schreck. Der starke Eigengeruch hält die Tiere auf Abstand.

Um Mücken abzuwehren, muss ihr Geruchs- und Orientierungssinn gestört werden. Klassische Mückensprays bieten bis zu 8 Stunden Schutz, können jedoch bei empfindlicher Haut diese stark reizen und Ausschlag hervorrufen. Trägt man sie sorgfältig und gleichmäßig auf, kommt es deutlich seltener zu Stichen.

Wer gerne Ruhe haben möchte vor diesen kleinen Plagegeistern kann sich auch mit einfachem Grundwissen schützen: ziehen Sie abends nichts Schwarzes an, helle Kleidung ist eine wirksame Abschreckung. Strümpfe oder Socken machen es Mücken schwer an die Haut zu kommen. Sinnvoll ist es sich in den Abendstunden mit langen Ärmeln und Hosenbeinen zu schützen.

Eine ganz einfache, wirkungsvolle und chemiefreie Methode sind Ventilatoren. Gegen diesen kräftigen Luftstrom kommt selbst die ausgehungertste Mücke nicht an. Ein leiser Ventilator vertreibt die Plagegeister und hat den Nebeneffekt einer angenehmen Abkühlung.

Kerstin Dippel



Quelle: freepiks

Wir bilden uns fort:

Um der Frühjahrsmüdigkeit etwas entgegenzusetzen, hatten die Mitarbeitenden der Ederhöhe im April eine Vielzahl an wichtigen und gesetzlich vorgeschriebenen Fortbildungen.

Begonnen hat es mit der zweitägigen Fortbildung zum Thema „Demenz – wenn aus Angst Verständnis wird“ mit Humorthérapeut Markus Proske. Hier wurde ausprobiert, diskutiert, gelacht und wurden Ideen entwickelt.

Eine Woche später fand dann die Pflichtfortbildung der Auffrischung der Ersten Hilfe statt. Hier rief man sich die bekannten Notfallmaßnahmen in Erinnerung, übte die Reanimation und rekapitulierte die ersten Symptome von Apoplex, Herzinfarkt, etc. Immer wieder sehr nützlich sich solcher Auffälligkeiten zu erinnern und entsprechende Maßnahmen zu üben.

Die geplante Fortbildung zum Thema „anthroposophische Ernährung mit Fr. Dr. Kühne ist krankheitsbedingt ausgefallen. Ein Ersatztermin ist noch nicht bekannt, es wird wohl Herbst werden.

Bereits Ende März fand eine Fortbildung für die Angehörigen des Leitungskreises statt. Margit Kees-Baumann coachte die Gruppe zum Thema „Teambuilding und Verantwortlichkeiten“. Auch hier gab es viele neue Impulse; es entstanden Ideen für die Zukunft der Ederhöhe und Evaluationsmöglichkeiten.

So war die zweite Hälfte des Aprils eine Art Marathon an Fortbildungen; anstrengend für Hirn, Herz und Hand, da Denken, Fühlen und Handeln gefragt war.

Vielen Dank liebe Kollegen und Kolleginnen, dass ihr so tapfer durchgehalten habt!

Kerstin Dippel



Trotz Achillessehnenriss mit anschließender Operation war Martin Proske voller Optimismus und guter Laune.

Ein faszinierendes Schauspiel: Wie ein riesiger Holzhaufen im Nu verschwand

von Elvira Laukus

Wer Anfang Juni aufmerksam über unser sonst so stilles Anwesen lauschte, dem wird ein ganz ungewöhnlicher Ton aufgefallen sein. Ein lautes Knattern und Dröhnen schallte plötzlich über das gesamte Gelände – kein ohrenbetäubender Lärm, aber doch ein Geräusch, das neugierig machte und einige von uns nach draußen lockte, um nach dem Rechten zu sehen.

Des Rätsels Lösung fand sich direkt an unserem Teich. Schon seit acht Wochen lag dort ein riesiger Haufen aus abgesägten Bäumen und Ästen, die im Zuge der Vorbereitungen für den Ausbau zum Löschwasserteich weichen mussten. Dann rollte eine gewaltige grüne Maschine mit beeindruckenden 720 PS an, um den Platz endlich freizumachen.

Es war ein faszinierendes Schauspiel, das man mit atemlosem Staunen verfolgte: Diese gigantische Maschine fraß nicht nur dicke und dünne Äste, sondern schluckte mühelos ganze Baumstämme. Bäume von bis zu einem halben Meter Dicke verschwanden in ihrem Inneren. Auf Nachfrage erklärte einer der Mitarbeiter, dass dieses Kraftpaket sogar Baumstämme mit einem Durchmesser von bis zu 80 Zentimetern problemlos bewältigen kann.

In weniger als einer halben Stunde war der mächtige Haufen bezwungen. Unter lautem Knattern verwandelte sich das Holz im Handumdrehen in etwa 60 Kubikmeter feinste Hackschnitzel, die direkt auf den großen Anhänger befördert wurden. Dank dieses rasanten Einsatzes ist der Platz nun wieder komplett frei, sodass die nächsten Schritte der Bauarbeiten an unserem künftigen Löschwasserteich zügig weitergehen können.



Der Bischof und der Räuber

Man war schon lange hinter einem Räuber her. Einmal verkleidete er sich und ging in die Stadt. In der Stadt erkannten ihn die Polizisten und verfolgten ihn. Der Räuber floh vor ihnen und gelangte schließlich zum Haus des Bischofs; dort war das Tor geöffnet, also ging er in den Hof.

Ein Novize fragte ihn, was er wünsche.

Der Räuber wusste nicht, was er antworten sollte, und sagte aufs Geratewohl: „Ich muss mit dem Bischof sprechen.“

Der Bischof empfing den Räuber und fragte ihn, mit was für einem Anliegen er zu ihm gekommen sei.

Der Räuber antwortete: „Ich bin ein Räuber, und man verfolgt mich; versteck mich, sonst erschlage ich dich.“

Der Bischof sagte: „Ich bin ein alter Mann, vor dem Tod habe ich keine Angst; aber du tust mir Leid. Geh in diese Stube, du bist müde, erhol dich, ich werde dir etwas zu essen kommen lassen.“

Die Polizisten würden nicht in das Haus des Bischofs kommen, und der Räuber konnte über Nacht bleiben.

Als der Räuber sich ausgeruht hatte, kam der Bischof zu ihm und sagte: „Du tust mir Leid, weil dir kalt ist und du Hunger hast und man dich verfolgt wie einen Wolf, aber am meisten tust du mir Leid, weil du viel Böses getan hast und deine Seele ins Verderben stürzt. Lass die üblen Geschichten!“

Der Räuber sagte: „Kein, ich kann mir das Schlechte schon nicht mehr abgewöhnen, als Räuber habe ich gelebt, und als Räuber werde ich auch sterben.“

Der Bischof verließ ihn, schloss alle Türen auf und legte sich schlafen. In der Nacht stand der Räuber auf und spazierte durch die Stuben. Es schien ihm verwunderlich, dass der Bischof nichts verschlossen und alle Türen sperrangelweit offen gelassen hatte.

Der Räuber begann sich umzusehen, was er stehlen könne, sah einen großen, silbernen Herzenleuchter und dachte: „Ich nehme mir dieses Stück – es kostet viel Geld – und gehe weg; den Alten werde ich nicht erschlagen.“ Und so machte er es auch.

Die Polizisten hatten das Haus des Bischofs nicht aus den Augen gelassen und lauerten dem Räuber auf. Kaum war er aus dem Haus gekommen, umzingelten sie ihn und fanden unter seinem Rockschoß den Herzenleuchter.

Der Räuber wollte leugnen, aber die Polizisten sagten: „Wenn du auch alle früheren Taten leugnest, den Diebstahl des Herzenleuchters kannst du nicht abstreiten. Gehen wir zum Bischof, der wird dich schon überführen.“

Sie führten den Dieb zum Bischof, zeigten ihm den Leuchter und fragten ihn: „Gehört das Euch?“ Er sagte: „Ja“.

Die Polizisten sagten: „Man hat es Euch gestohlen, und hier ist der Dieb.“

Der Räuber schwieg, und seine Augen irrten umher wie bei einem Wolf.

Der Bischof sagte nichts, kehrte in die Stube zurück, nahm den dazugehörigen zweiten Leuchter, gab ihn dem Räuber und sagte: „Mein Freund, warum hast du nur einen Leuchter genommen? Ich habe sie dir doch beide geschenkt.“

Der Räuber fing an zu weinen und sagte zu den Polizisten: „Ich bin ein Dieb und ein Räuber, führt mich ab!“

Dann sagte er zum Bischof: „Vergib mir, um Christi willen, und bete für mich.“

Lew Tolstoj



Mobil mit Rollator

Rollatoren sind besonders bei älteren Menschen oder Personen mit körperlichen Einschränkungen beliebt. Die Gehhilfen sind wertvolle Begleiter für ein aktives Leben.

Mobilität ist eine zentrale Voraussetzung für ein selbstständiges, erfülltes Leben – insbesondere im Alter. Wer mobil bleibt, kann Einkäufe erledigen, Freunde treffen und Arzttermine selbstständig wahrnehmen. Zudem wird die körperliche Fitness gefördert: Kraft, Gleichgewichtssinn und das Herz-Kreislauf-System bleiben aktiv. Insgesamt bedeutet Mobilität mehr Teilhabe am Leben, was zum persönlichen Wohlbefinden beiträgt.

Wenn das Gehen jedoch beschwerlich wird, das Gleichgewicht nachlässt und der Aktionsradius aufgrund chronischer Erkrankungen immer kleiner wird, sollte man über eine praktische Unterstützung nachdenken. Ein Rollator – quasi eine fahrbare Gehhilfe – eignet sich für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, aber noch über eine gewisse Gehfähigkeit verfügen. Er bietet Stabilität, beugt Stürzen vor und ermöglicht Pausen durch eine integrierte Sitzfläche.

Menschen mit nachlassender Kraft profitieren von der stabilen Unterstützung eines Rollators. Allerdings macht nicht jede Krankheit oder Einschränkung einen Rollator erforderlich. Die Nutzung kann auch Risiken bergen, die nicht außer Acht gelassen werden dürfen: Wenn die Gehhilfe zu früh oder dauerhaft verwendet wird, kann das zum Abbau der Muskulatur führen, insbesondere bei noch vorhandener Gehfähigkeit. Bei unsachgemäßer Nutzung drohen Haltungsschäden, etwa durch ein gebeugtes Gehen, was zu Verspannungen oder Rückenschmerzen führen kann. Auch das Sturzrisiko bleibt bestehen, etwa auf unebenem Untergrund oder bei falscher Handhabung.

Ob für mehr Sicherheit beim Gehen oder um längere Wege leichter zu bewältigen, ein Rollator kann im Alltag eine wertvolle Unterstützung und Hilfe sein. Einige Punkte sind bei der Anschaffung jedoch zu beachten:

- Ein Rollator muss zu Ihrer Körpergröße passen
Ideal sind Modelle mit höhenverstellbaren Handgriffen, die es Ihnen ermöglichen in aufrechter Haltung zu gehen
- Rutschfeste Griffe
Sie bieten auch bei schwitzigen Händen sicheren Halt
- Eine stabile Bauweise
Der Rollator darf nicht wackeln und die Bremsen sollten zuverlässig funktionieren sowie eine leichte Bedienfähigkeit haben

Eine weitere wichtige Entscheidung ist das Modell selbst. Für Unterstützung in der Wohnung und für kurze Strecken reicht ein leichtes Modell. Es lässt sich leichter schieben und passt besser in den Kofferraum eines Autos.

Für den Außenbereich sind stabilere und schwerere Modelle besser geeignet, da sie mehr Halt bieten und auch auf unebenem Untergrund stabil und sicher sind.

Ein integrierter Sitz mit Rückenlehne ist dann sinnvoll, wenn unterwegs Pausen eingelegt werden müssen. Praktisch ist auch ein Korb, ein Netz oder eine Tasche für Einkäufe. Zusätzlich besteht auch die Möglichkeit einen Stockhalter am Rollator zu befestigen, so dass ein Gehstock sicher und griffbereit mitgeführt werden kann.

Sicher unterwegs: praktische Tipps, auch für bereits Rollatoren-Besitzer

Ein korrekt eingestellter Rollator und die richtige Nutzung sind wichtig und entscheidend für die Sicherheit. Die Griffhöhe ist dann optimal, wenn Ihre Handgelenke bei locker herabhängenden Armen auf Höhe der Griffe liegen. Gehen Sie möglichst aufrecht, mit leicht angewinkelten Armen zwischen den Hinterrädern; nicht hinter dem Rollator! Die Knie sollten sich in der Nähe der Sitzfläche befinden. Schauen Sie geradeaus nach vorn.

Sicherheit beginnt bereits bei der Bekleidung: Tragen Sie stets festes Schuhwerk, gern den gesamten Knöchel umschließend. Bevor Sie sich auf den Rollator setzen, ziehen Sie beide Bremsen fest an.

Auch in der Wohnung gibt es einiges zu beachten: Entfernen Sie Stolperfallen wie lose Teppiche, rutschige Böden oder enge Durchgänge.

Ein Rollator ist kein Rückschritt, sondern ein Schritt nach vorn. Er hilft Ihnen, auch bei körperlichen Einschränkungen aktiv zu bleiben und den Alltag selbstbestimmt zu gestalten. Nutzen Sie den Rollator nicht nur als Gehhilfe, sondern als Trainingspartner für regelmäßige Bewegung und Lebensfreude.

Ein kleiner Tipp:

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, sich an das neue Hilfsmittel zu gewöhnen. Lassen Sie sich von Fachkräften wie Physio- und Ergotherapeuten beraten und bei der Einstellung unterstützen. Schon einfache Übungen mit einem korrekt und individuell eingestellten Hilfsmittel können helfen Ihre Verspannungen zu lösen und die Haltung zu verbessern.



Ein herzliches Willkommen für Herrn Althaus

Die Gemeinschaft auf der Ederhöhe freut sich über Zuwachs: Wir begrüßen Herrn Althaus sehr herzlich in unserer Mitte. Wer Herrn Althaus begegnet, trifft auf einen Menschen von echter Bodenständigkeit. Es entspricht seinem Wesen, kein großes Gedöns um die eigene Person zu machen; er schätzt die Sachlichkeit und das Unkomplizierte im Umgang miteinander.

Dass Herr Althaus so eine Ruhe ausstrahlt, mag auch an seiner tiefen Verwurzelung in unserer Heimat liegen. Er ist Wittgensteiner durch und durch; schon sein Vater und Großvater waren hier beheimatet. Gebürtig stammt Herr Althaus aus Schüllar, doch sein Lebensmittelpunkt war das Haus in Bad Berleburg, das er für sich und seine Familie gebaut hat. Dass dieses Haus nun leer steht, tut ihm leid – immerhin hat er es selbst gebaut und dort, als gelernter Elektriker, viel Zeit und fachmännisches Wissen investiert. Er lebte dort bis zuletzt allein und wurde von seiner Tochter versorgt.

Er selbst ist jedoch pragmatisch: Der Wechsel in das kleine Zimmer im Roten Haus fiel ihm nicht schwer. Er braucht für sich nicht viel Platz; sein neues Zimmer reicht ihm voll und ganz aus und er hat es sich dort bereits gemütlich gemacht. In seiner ihm eigenen, praktischen Art begegnet er den Veränderungen des Lebens mit der Einstellung: „Man muss sehen, wie man durchkommt.“

Was für ihn zählt, ist die Lebensqualität im Greifbaren. Ganz besonders schätzt er die Küche unseres Hauses. Sein Credo ist dabei denkbar einfach und ehrlich: „Hauptsache, das Essen stimmt.“ Eine gute Mahlzeit, dass er nun ohne eigenen Aufwand genießen darf, ist für ihn ein Stück gelebte Zufriedenheit.

Wir freuen uns, dass Herr Althaus sich bei uns wohlfühlt und wünschen ihm eine gute Zeit, in der er genau die Ruhe und die kleinen Freuden findet, die er schätzt.

Willkommen auf der Ederhöhe

Ein bunter Nachmittag mit AnneLotta



von Cornelia Dienst

Die Dame mit der roten Nase ist keine Unbekannte auf der Ederhöhe: kürzlich war Clownin AnneLotta erneut zu Besuch bei uns im Seniorenheim. Zu verdanken hatten wir dies wieder dem Freundeskreis Diakonische Arbeit, mit dessen finanzieller Unterstützung der Nachmittag so stattfinden konnte. Diesmal kam AnneLotta ohne ihren Hund Bruno, der hatte Geburtstag und durfte deshalb einen Tag freinehmen.

Begleitet wurde der Nachmittag wieder von Marion Bock, welche die Terminorganisation übernommen hatte und für die Fotos zuständig war. Außerdem musste sie mithelfen den Bollerwagen – oder besser: den „Fer-Raritäten-Wagen“ den Berg hinauf und wieder herunter zum Parkplatz zu fahren. Dieses Gefährt, bepackt mit einem großen, alten Koffer, erregte sofort die Aufmerksamkeit aller Anwesenden. Auch Kater Leo fand das Fuhrwerk sehr spannend und musste ihn zunächst eingehend untersuchen, kaum dass er im Hause war.



Der Koffer war so spannend, dass der Plan, zunächst einzelne Bewohner im Zimmer zu besuchen, erst einmal nicht aufging. In der großen Runde im Gemeinschaftsraum

wurden direkt die verschiedenen Instrumente und die tollen alten Spielsachen angeschaut und ausprobiert. Nachdem AnneLotta dann dort ungerne verabschiedet wurde, durfte ich sie zu den Einzelbegegnungen in der ersten Etage begleiten. Es war wieder ein besonderes Erlebnis, die Reaktion der Bewohnerinnen und Bewohner zu beobachten, denn ein Clownbesuch hat eine andere Wirkung als das übliche Tagesgeschehen.

So kam es zu ganz ruhigen Einzelbegegnungen am Bett, wo mal nur eine Spieluhr zum Einsatz kam und dann wieder zu lustigen, lauten Gedicht- und Gesangseinlagen auf der Terrasse und im Flur.

Ganz besonders legte sich AnneLotta ins Zeug, um jemanden zu erreichen, der eigentlich lieber eine Zigarette rauchen wollte und sich so gar nicht für die Frau mit der Ukulele zu interessieren schien, obwohl sie voller Inbrunst auf der oberen Terrasse „Schön ist es auf der Welt zu sein“ gesungen hat. Letztendlich hat sie das Lied noch einmal nur für ihn gespielt, woraufhin er ganz beschwingt singend durch das Treppenhaus schritt – ein wunderbarer Abschluss eines schönen Nachmittages.

Draußen vor der Tür wurde dann noch schnell der Postbote empfangen. Dass eine Clownin die Post für die Ederhöhe in Empfang nehmen wollte, hatte er so wohl definitiv nicht erwartet!



Gedicht einer Altenheimbewohnerin



Dieses Gedicht schrieb eine ältere Dame, die längere Zeit in einem Seniorenheim in Schottland lebte und von welcher man meinte, sie sei desorientiert. Nach ihrem Tod fand man dieses schöne Gedicht bei ihren Sachen:

Was seht ihr, Schwestern?

Was seht ihr Schwestern, was seht ihr?

Denkt ihr, wenn ihr mich anschaut:

Eine mürrische alte Frau, nicht besonders schnell,
verunsichert in ihren Gewohnheiten, mit abwesendem Blick,
die ständig beim Essen kleckert; die nicht antwortet,
wenn ihr sie anmeckert, weil sie wieder nicht pünktlich fertig wird;
Die nicht so aussieht, als würde sie merken, was ihr macht,
ständig den Stock fallen lässt und nicht sieht, wo sie geht;
die alles willenlos mit sich machen lässt.

Füttern, waschen und alles, was dazugehört.

Denkt ihr so von mir, Schwestern, wenn ihr mich seht, sagt.

Öffnet die Augen eures Herzens, Schwestern! Schaut mich genauer an!

Soll ich euch erzählen, wer ich bin, die hier so still sitzt;

Die macht was ihr möchtet und isst und trinkt, wann es euch passt?

Ich bin ein 10jähriges Mädchen, mit Eltern, die mich lieben;

Ein 16jähriges Mädchen, schlank und hübsch,

die davon träumt bald einem Mann zu begegnen;

eine Braut, fast zwanzig, mein Herz schlägt heftig beim Gedanken an die
Versprechungen, die ich gegeben habe und ein Leben lang halten will.

Mit 25 habe ich eigene Kleine, die mich zu Hause brauchen;

Mit 30, meine Kinder wachsen schnell und helfen einander;

Mit 40, alle sind erwachsen und ziehen aus;

Mein Mann ist noch da und die Freude nicht zu Ende;
Mit 50 kommen die Enkel und erfüllen unsere Tage.
Wieder haben wir Kinder, mein Geliebter und ich!

Dunkle Tagen kommen über mich, mein Mann ist tot.
Ich gehe in eine Zukunft voller Einsamkeit und Not.
Die Meinen haben mit sich selbst zu tun,
aber die Erinnerungen von Jahren und die Liebe bleiben mein!
Die Natur ist grausam, wenn man alt wird und man wirkt etwas verrückt.

Nun bin ich eine alte Frau, deren Kräfte dahinschwinden, deren Charme vergessen ist, aber in diesem alten Körper wohnt immer noch – die Seele des jungen Mädchens – und ab und zu wird mein mitgenommenes Herz erfüllt.
Ich erinnere mich an meine Freuden, an meine Schmerzen.

Und ich liebe und lebe mein Leben noch einmal, das allzu schnell an mir vorübergeflogen ist und akzeptiere, dass nichts bestehen kann.
Dass alles auf Erden der Wandlung unterworfen ist.

Seht mich mit den Augen Eures Herzens an, Schwestern,
dann sehr ihr nicht eine mürrische alte Frau.

Kommt näher! Seht M I C H !!!

Quelle: Miteinander



Liebe Leserinnen und Leser,

Symbol für den Frühling!

Ich habe dazu einen schönen Artikel im Fachmagazin für Köche „KÜCHE“ Ausgabe 05/26 gefunden.

Der heute gebräuchliche Kultur-Spargel trägt den botanischen Namen „Asparagus officinalis“.

Ursprünglich stammt er aus Mittel- und Südeuropa sowie aus Vorderasien, wo er bevorzugt auf warmen, sandigen Böden wächst. Von dort aus fand er früh seinen Weg in die Küchen Europas. Schon die alten Ägypter und Römer schätzten seine zarten Triebe – nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch wegen ihrer heilenden Eigenschaften. Heute gilt Spargel als Symbol für den Frühling und wird seit Jahrhunderten als kulinarisches Highlight gefeiert.

NAHRHAFTE NÄHRSTOFF – BOMBE

Spargel ist nährstoffreich und zugleich kalorienarm. Er besteht zu einem großen Teil aus Wasser, enthält kaum Fett und liefert dennoch wichtige Vitamine wie A, C und E sowie Folsäure. Hinzu kommen Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen. Ballaststoffe wie Inulin unterstützen die Verdauung, während sekundäre Pflanzenstoffe antioxidative Eigenschaften besitzen. Durch seinen Gehalt an Kalium und Asparaginsäure wirkt Spargel außerdem harntreibend.

SAISONALE FREUDE

Frischer Spargel aus der Region hat keine exakt festgelegte Erntezeit, denn sein Wachstum hängt stark vom Wetter ab. Meist erscheinen die ersten Stangen Mitte bis Ende April und läuten damit die Spargelsaison ein. Traditionell endet sie am 24. Juni – dem sogenannten „Spargel – Silvester“. In diesen Wochen ist der Spargel besonders zart und aromatisch und sorgt für echte Höhepunkte auf dem Teller. Vor allem weißer Spargel gilt als typisches deutsches Frühlingsgemüse und ist in dieser Zeit aus Küche und Gastronomie kaum wegzudenken.

CHARAKTERISTISCHER GERUCH

Ein bekanntes Phänomen nach dem Spargeessen ist das sogenannte „Spargelpipi“. Verantwortlich dafür sind schwefelhaltige Verbindungen, die beim Abbau im Körper entstehen und über den Urin ausgeschieden werden. Allerdings besitzt nur die Hälfte der Menschen das Enzym, das diese Stoffe freisetzt. Zudem kann nicht jeder den typischen Geruch wahrnehmen – auch das ist vermutlich genetisch bedingt. So oder so gehört dieses kleine Kuriosum seit jeher zur Spargelsaison und sorgt immer wieder für Schmunzeln.

EINE SORTE VIELE FARBEN

Weißer, grüner oder violetter Spargel sind keine unterschiedlichen Arten, sondern entstehen durch verschiedene Anbaumethoden. Weißer Spargel wächst vollständig

unter der Erde und bleibt daher farblos. Er wird gestochen, sobald die Spitze die Erdoberfläche erreicht. Bekommt diese etwas Sonnenlicht, färbt sie sich violett. Grüner Spargel hingegen wächst oberirdisch, betreibt Photosynthese und entwickelt dadurch seinen kräftigeren Geschmack sowie den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll.

FRISCHE TEST

Frischer Spargel lässt sich leicht erkennen: Die Köpfe sind fest geschlossen, die Schnittstellen saftig und nicht ausgetrocknet. Ältere Stangen zeigen dagegen oft grau-gelb verfärbte Enden. Beim leichten Druck sollten sich die Stangen nicht biegen, sondern festbleiben. Frischer Spargel glänzt leicht, wirkt insgesamt knackig und quietscht beim Aneinanderreiben. Zudem duftet er angenehm an der Schnittstelle. Ist der Spargel nicht mehr frisch, riecht er säuerlich, schmeckt bitter und sollte nicht mehr verwendet werden.

VIELSEITIGE STANGEN

Spargel ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Klassisch wird weißer Spargel mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise serviert, auch die Kombination mit Pfannkuchen ist beliebt. Darüber hinaus lässt sich Spargel braten, grillen oder im Ofen garen. Grüner Spargel kann aufgrund seiner zarten Struktur sogar roh verzehrt werden, etwa fein gehobelt im Salat. Seine feinen Aromen harmonisieren gut mit Käse, Eiern, Lachs oder frischen Kräutern und bieten zahlreiche kreative Möglichkeiten.

RICHTIGE LAGERUNG

Damit Spargel frisch und knackig bleibt, ist die richtige Lagerung entscheidend. Weiße Stangen werden ungeschält in ein feuchtes Tuch gewickelt und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt. Grüner Spargel hält sich am besten aufrecht in einem Glas Wasser, damit die Stangen nicht austrocknen. Grundsätzlich sollte Spargel möglichst zeitnah verarbeitet werden, da er schnell an Frische verliert. Reste lassen sich geschält und portionsweise einfrieren – so bleibt die Spargelsaison auch über den Juni hinaus nutzbar.

WER SPARGEL ISST, DER SÜNDIGT NICHT.

Ihr Cliff Niekler, Küchenleiter



Quelle: OBI

Der Fingerhut: Ein Kind des Waldes

– still, schön und geheimnisvoll

von Elvira Laukus

Wenn die Tage am längsten sind und die Sonne ihren höchsten Stand erreicht – rund um Johanni am 24. Juni – entfaltet der Fingerhut sein prächtiges Kleid. Wie ein Gast auf einem geheimen Sommerfest der Natur trägt er seine schlanken, aufrechten Stängel stolz durch den Wald. Mit stiller Anmut strecken sich seine glockenförmigen Blüten dem Licht entgegen. Der Fingerhut – botanisch *Digitalis purpurea* genannt – ist eine Pflanze, die sich nicht aufdrängt, an der man jedoch selten achtlos vorbeigeht. Er wächst dort, wo die Natur sich selbst heilt: auf Waldlichtungen und Hängen, die einst kahl waren. Er ist ein Zeichen dafür, dass Schönheit gerade dort entsteht, wo zuvor Wunden lagen.

Die grundständige Blattrosette mit ihren oval-länglichen, sanft behaarten Blättern liegt dicht am Boden und schenkt ihm Schatten und Schutz. Darüber ordnen sich die kleiner werdenden Blätter spiralförmig um den Stängel, bis die Krönung folgt: ein Blütenstand aus zahllosen Einzelblüten, die in Violett und Rosa leuchten. Diese Blütenglocken öffnen sich nacheinander von unten nach oben, langsam und in einem stillen, gleichmäßigen Rhythmus. So dauert die Blütezeit oft von Juni bis in den August hinein. Zur Zeit von Johanni, wenn das Licht am stärksten ist, zeigt sich der Fingerhut in seiner vollen Pracht. Wer genau hinsieht, entdeckt Hummeln, die wie kleine Gäste ein und aus fliegen, da die tiefen Kelche nur spezialisierte Bestäuber zum Nektar vordringen lassen.

Farben des Neuanfangs: Wie Pflanzen die Landschaft heilen

Der Fingerhut tritt auf, wenn die Natur ein neues Kapitel beginnt. Wenn Stürme oder Feuer das alte Grün hinweggefegt haben, ist er als Pionierpflanze zur Stelle. Er liebt den Wandel und bevorzugt Orte, an denen das Kronendach sich öffnet: Waldränder, Lichtungen und Kahlschläge. Als Lichtkeimer ruht sein Samen oft jahrelang im Boden, bis eine Holzernte den Raum öffnet. Besonders rund um die Ederhöhe, wo in den letzten Jahren viele Fichtenforste dem Borkenkäfer zum Opfer fielen, zeigt er sich nun zahlreich an den Wegrändern. Aber auch auf dem Ederhöhengelände kann man den einen oder anderen Fingerhut entdecken.

Er kommt selten allein. Im Wittgensteiner Land teilt er sich den Standort oft mit dem gelb blühenden Besenginster. Während der Ginster bereits im Mai den Sommer ankündigt und als Tiefwurzler den Boden mit Stickstoff verbessert, folgt der Fingerhut im Juni mit seinen rosa-pinkfarbenen Stängeln. Den üppig blühenden Ginster, der ganze Böschungen gelb färbt, kann man selbst aus dem Autofenster wahrnehmen, wenn man durch die Landschaft braust. Doch der Fingerhut zeigt sich nur dem, der langsamer wird, der anhält, der zu Fuß geht und den Blick achtsam auf den Wegrand richtet. Er ist eine stille Einladung zur Entschleunigung – ein Hinweis der Natur, dass manche Schönheiten erst sichtbar werden, wenn wir uns Zeit nehmen, wirklich hinzuschauen. Aber vielleicht ist die größte Botschaft des Fingerhuts, dass auch aus einem Einschnitt

etwas Heilsames wachsen kann. Und dass die Natur ihre eigenen Wege findet – oft ganz leise, ganz zart, aber voller Kraft.

Heilsam fürs Herz

Der Fingerhut heilt nicht nur die Landschaft, sondern besitzt auch Kräfte für den Menschen. William Withering war ein warmherziger und naturverbundener englischer Arzt des 18. Jahrhunderts, der nach einem verlässlichen Mittel gegen Wassersucht suchte und dabei verschiedene Pflanzen prüfte; so entdeckte er die Wirkung des Fingerhuts, erkannte jedoch sofort, dass Digitalis nur in präziser Dosierung heilsam ist und keinesfalls für eigene Experimente oder als einfaches Volksheilmittel taugt. Eine ganz andere Nützlichkeit zeigt sich für Wanderer: Die weich behaarten Blätter liefern im Notfall ein feines, biologisch abbaubares „Toilettenpapier“, das sanfter ist als so manches Produkt aus dem Supermarkt.

Zauber und Poesie einer Märchenpflanze

Manche Pflanzen blühen jedoch nicht nur im Wald, sondern auch in der Fantasie. Alte Legenden besagen, die Blüten seien die Hüte der Elfen, die nachts darin tanzen. Im Volksglauben galt der Fingerhut als Schutzpflanze gegen dunkle Mächte, wurde aber auch als „Hexenkraut“ mit Respekt gemieden. Wenn der Wind durch seine Glocken streicht, hören sensible Menschen vielleicht eine Melodie, die das Herz berührt. Er ist Heiler, Erzähler und Träumer zugleich – eine Erinnerung daran, dass aus den schmerzhaften Wunden in der Natur etwas Zartes und Heilsames wachsen kann.



Gemälde von O. Riedesel

Bericht aus dem Roten Haus

Sommerwind

Behaglich sitze ich in diesem Garten,
genieß den leichten, warmen Sommerwind.
Freu mich an Blumen, die in vielen Arten
und bunten Farben hier versammelt sind.
Belausche Vögel, suche zu entdecken
zu welchem Tier wohl jener Ruf gehört.
Die zwei dort scheinen sich verliebt zu necken,
ein anderer schimpft, da ihn das so empört?
Begeistert lass ich meine Blicke schweifen.
Ich träume einfach nur so vor mich hin,
versuche nichts Bestimmtes zu begreifen
und frag auch nicht nach meines Lebens Sinn.
Will diesmal nur die Möglichkeit ergreifen,
um mich zu freuen – daran, dass ich bin

Anita Menger

Bevor wir allen eine schöne Sommerzeit wünschen, mit vielen Möglichkeiten einen solchen Sommerwind zu genießen, möchten wir noch einen kurzen Rückblick über die Aktivitäten der vergangenen Wochen im Roten Haus geben.

Zur Einstimmung auf das bevorstehende Osterfest wurde in der Karwoche ein Mottoprogramm angeboten. Es gab nachmittags ein „Kneipen-Quiz“, es wurde Pizza gebacken, musiziert und gesungen. Eier mit Kräutern umwickelt, so dass diese die Küche in Zwiebelschalen färben konnte. Und natürlich wurden auch für die Osternester in der WG und der Mieter mit zwei Färbetechniken Eier gefärbt. Karsamstag trug Herr Bohe das Märchen „Wassilissa, die Weise“ nachmittags in dem Raum der Begegnung vor und zog ganz viele Zuhörerinnen in seinen Bann. Wir bedanken uns nochmal recht herzlich für diesen schönen Nachmittag.





Der Höhepunkt fand am Ostersonntag im Speisesaal beim Osterfrühstück statt. Neben dem kleinen Programm war noch genügend Zeit am reichhaltig gedeckten Tisch für nette Gespräche.

Für die Frühlingsdeko wurden Väschen und Osterdeko gebastelt.



Am Maifeiertag wurde Maigrün in den Raum der Begegnung geholt und ein schöner Nachmittag mit Gesang und einem Tänzchen verbracht.



Es wurden nicht nur beim Klappbrett-Spiel Punkte gesammelt, sondern auch an der neuen Dart-Scheibe.



Wir möchten Herrn Althaus herzlich willkommen heißen, er hat im Roten Haus eine Wohnung bezogen. Er selbst hat seine neuen Mitbewohner bereits in der Nachmittagsrunde mit einem Sektchen begrüßt.

Markus Lenneper und Daniela Womelsdorf machten sich auf den Weg nach Elsoff um sich den Schützenumzug am Sonntag, den 31.05.2026 anzuschauen.



Traurig mussten wir Abschied von Werner Thiem nehmen. Er verstarb am 12. Mai. Wir werden seine fröhliche und offene Art sehr vermissen, auch die gemeinsamen musikalischen Nachmittage.



In der Hoffnung, dass wir ganz oft draußen im Garten unterm Sonnenschirm den Sommer genießen können, schließen wir unseren Bericht und wünschen allen schöne Sommerstunden.

Das Team von Leben & Genießen e.V.



Es wird „angegrillt“

Am Pfingstsonntag, den 24.05.2026 war es so weit. Wir haben den Grill angefeuert und Würstchen gegrillt.

Schon die ganze Woche über war es heiß, ja sogar fast zu heiß, um draußen im Garten zu sitzen.....und das schon Ende Mai. Zum Glück hatte Petrus ein Einsehen mit uns und der Nachmittag wurde tatsächlich etwas kühler und wolkiger – deutlich unter den 30°C des Vortages. Alle Bewohner, die konnten und wollten trafen sich auf der Terrasse vor dem Speisesaal. Die Tische waren gedeckt, es gab kühle Getränke aller Art, ein herrlicher Duft zog durch den Sinnesgarten und machte seinem Namen zusätzlich Ehre. Endlich waren die Würstchen fertig und wurden mit frisch aufgebackenen Brötchen und Krautsalat serviert. Allen schmeckte es und innerhalb kürzester Zeit waren fast 40 Würstchen verspeist. Wir waren uns einig, Würstchen schmecken immer gut, aber frisch vom Grill sind sie einfach lecker.

Vielen Dank auch an die Kollegen aus der Küche, die uns so nett unterstützt haben.



Pfandflaschen - Sammelaktion

Hallo zusammen,

wir sind derzeit Schülerinnen der Berufsschule in Bad Berleburg und absolvieren dort unser Fachabitur im Bereich Gesundheit und Soziales.

Mit der Zeit sammelten sich immer mehr Pfandflaschen, sowie auch Pfanddosen in den Abfalleimern unserer Schule. Also weggeschmissenes Geld. Um den Pfandbetrag nicht zu verlieren, kam unsere Lehrerin auf die Idee, in der Schule sogenannten „Pfandtonnen“ einzuführen, um dort die Pfandflaschen zu entsorgen, anstatt in den Müll zu werfen. Die gesammelten Flaschen und Dosen werden anschließend im Getränkemarktabgegeben. Dieser Geldbetrag soll an eine Organisation / Einrichtung gespendet werden, genau ab hier wurden wir mit eingebracht.

Nach der Vorstellung dieser Spendenaktion durften wir anschließend in Kleingruppen im Klassenverband uns Organisationen aussuchen, die wir gerne unterstützen wollen und der Lehrerin vorschlagen möchten.

Uns ist die Ederhöhe in den Kopf gekommen, um so den Bewohnern nochmals eine Kunsttherapie ermöglichen zu können.

Nach Rücksprache mit der Geschäftsführerin Sandra Schaar durften wir dieses Projekt in der Schule vorstellen. Auch dort bekamen wir grünes Licht und fertigten daraufhin dieses Plakat an, welches in der Pausenhalle aufgehängt wurde.

Zudem wurden noch für fünf weitere Organisationen Plakate angefertigt, wie z.B. Tierschutz und Krankenwagen-Teddys. Auch diese wurden dort aufgehängt. Jetzt hat jeder die Möglichkeit sich über alle Projekte zu informieren und sich einen Favoriten auszusuchen.

Wer gewinnt? Das entscheidet sich per Stimmenabgabe. Die Klassen der Berufsschule können jeweils eine Erst- und eine Zweitstimme abgeben. Schlussendlich gewinnen die meisten Stimmen.

Jetzt heißt es Daumen drücken. Wir hoffen jedenfalls, dass wir mit unserem Plakat viele ansprechen und überzeugen können.

Liebe Grüße, Lina Müsse, Miriam Dienst und Lya Matthäa Prietzel

ALTEN & PFLEGEHEIM EDERHÖHE

Betreutes Wohnen

Selbstbestimmtes Leben,
so lange wie möglich!

Was ist Ederhöhe?

Hier auf Ederhöhe finden Menschen im Alter ein neues Zuhause. Ein soziales Gefüge, wodurch Sicherheit, Lebensfreude und die Eigenständigkeit gefördert wird.

Sie besteht aus der ambulanten Alten- und Krankenpflege, dem Betreuten Wohnen, der Selbstverantworteten Wohngemeinschaft und dem Seniorenheim „Haus Ederhöhe“.

Maltherapie im Altenheim, mach es möglich ✨

- Farben, die Erinnerungen und Gefühle sanft öffnen
- Hochwertige Materialien für kreatives Arbeiten
- Begleitung durch eine erfahrene Maltherapeutin
- Raum für Ruhe, Ausdruck und persönliche Geschichten

Die Maltherapie bietet ein Zusammenkommen aus sehr unterschiedlichen Wohnsituationen.

Es schafft Gestaltung ohne Richtig und Falsch, Erleben des eigenen Ausdrucks und Künstlerisches Arbeiten.

Um das den Bewohnern zu ermöglichen, können wir jede Spende gut gebrauchen und würden uns sehr freuen. Aus etwas kleinem, etwas ganz großes schaffen! ✨🌈

Was ist das betreute Wohnen?

Das Betreute Wohnen erstreckt sich über drei Häuser. Jeder Mieter bewohnt seine eigenen vier Wände.

Die Wohngemeinschaft befindet sich im "Roten Haus" und bietet gemeinsame Aktivitäten, mit der Möglichkeit des Rückzugs in die eigene Wohnung.

Je nach Wunsch der Mieter, findet Nachmittags ein Zusammenkommen im Gemeinschaftsraum "Raum der Begegnung" statt. Dort findet das gemeinsame Kaffeetrinken und anschließend nach Absprache

- Nachmittagsangebote statt:
- Singen und Musizieren
 - Kreatives
 - Spiele-Nachmittage
 - ...



Scan mich für weitere Infos

Quelle: <https://ederhoehe.nidodem.uswerk.de/>

Deine Stimme zählt!



Johanni

In der Anthroposophie markiert Johanni (Johannistag, 24. Juni) den Beginn des Sommers und die kosmische Wendezeit. Es ist das Fest des Lichts und des Bewusstseins, das den Höhepunkt der Naturkraft feiert und gleichzeitig auf die nun kürzer werdenden Tage im Jahreslauf verweist.

Bedeutung und Symbolik

- **Die Johannisnacht:** In der Nacht vom 23. auf den 24. Juni wird traditionell das Johannisfeuer entzündet. Der Sprung über das Feuer symbolisiert Mut, Willenskraft und die Überwindung des eigenen Egos.
- **Johannes der Täufer:** Im christlich-anthroposophischen Verständnis steht Johannes der Täufer für das Erwachen des menschlichen Ichs und des klaren, wachen Bewusstseins. Sein berühmtes Wort *"Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen"* wird hier als Sinnbild gedeutet, dass mit dem Abnehmen des äußeren Sonnenlichts das innere, geistige Licht des Menschen wachsen soll.
- **Jahreskreislauf:** In der anthroposophischen Pädagogik (wie in Waldorfschulen) gehört Johanni neben Weihnachten, Ostern und Michaeli zu den vier großen Jahresfesten.

Feierlichkeiten in der Praxis

- **Johannisfeuer:** Das gemeinsame Beisammensein am lodernden Feuer, oft begleitet von Gesang und Gedichten, ist der zentrale soziale Brauch.
- **Naturverbundenheit:** Es ist die Zeit, in der Heilkräuter (wie das Johanniskraut) gesammelt werden und die Fülle der Natur gefeiert wird.

Wir hier auf Ederhöhe feiern unser traditionelles Sommerfest, unser Johannifest immer um den 24.06. auf dem Gelände der Ederhöhe, draußen im Garten. Aufgrund von Wetterkapriolen musste es auch schon häufiger aus eben diesem Grund terminlich verschoben werden. Dennoch planen wir jedes Jahr voller Optimismus unser Johannifest um den 24.06. So auch in diesem Jahr.



Quelle: Mellinger Verlag

Wir blicken in die Zukunft



Quelle: Foto privat

Auch in diesem Jahr beginnen bei uns wieder Auszubildende, zwei davon sind Ihnen im Heim, bzw. im ambulanten Dienst schon länger bekannt:

- Bianca Boshof aus dem Heim beginnt ihre Ausbildung zur examinierten Pflegefachfrau im Herbst in Berleburg
- Ole-Peter Becker vom ambulanten Dienst startet eben diese Ausbildung in Marburg
- Sandra Vinken und Ulrike Krämer beginnen ihre Ausbildung zur Alltagsbegleiterin unabhängig voneinander im August
- Ein neues Gesicht hält Einzug: im Heim beginnt Neele Gessner ihre Ausbildung zur examinierten Pflegefachfrau im Herbst. Sie werden wir in der Michaeli-Ausgabe vorstellen.

**„Der Welten Schönheitsglanz,
Er zwinget mich aus Seelentiefen
Des Eigenlebens Götterkräfte
Zum Weltenfluge zu entbinden;
Mich selber zu verlassen,
Vertrauend nur mich suchend
In Weltenlicht und Weltenwärme.“**

Johanni-Wochenspruch Rudolf Steiner



Quelle: Waldorf-Inspirationen

In eigenem Interesse: Die Geschichte „Die drei Zigeuner“ enthält Formulierungen, die zum Zeitpunkt ihrer Entstehung üblich waren, heute jedoch als unzutreffend oder problematisch angesehen werden können. Der Originaltext wurde nicht verändert, um die historische Authentizität und das geistige Eigentum des Urhebers zu wahren.

Impressum:

Druck jeweils Ostern, Johanni, Michaeli, Weihnachten

Anzahl: 60 Stück

Abgabetermin für die nächste Ausgabe: 11.09.2026