

# Hauszeitung

Ausgabe März/April/Mai 2017



**Haus  
Westfalenmeer**  
Wohnen mit Service

Wohnen mit Service Haus Westfalenmeer  
Wohnen mit Service Haus am See  
Franz Georg Müller e.K.  
Zum Weiher 7a / 7c  
59519 Möhnesee  
Tel.: 02924/810108  
Fax: 02924/810333  
[www.haus-westfalenmeer.de](http://www.haus-westfalenmeer.de)

  
**möhne mobil**  
Ambulanter Pflegedienst

Möhne mobil  
Ambulanter Pflegedienst GmbH  
Zum Weiher 7c  
59519 Möhnesee  
Tel.: 02924/810309  
Fax: 02924/810333  
[www.moehnemobil.de](http://www.moehnemobil.de)

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM  
**HAUS  
MÜLLER**  
gmbH

Senioren- und Pflegeheim  
Haus Müller gGmbH  
Zum Weiher 7  
59519 Möhnesee  
Tel.: 02924/810108  
Fax: 02924/810333  
[www.pflegeheim-mueller.de](http://www.pflegeheim-mueller.de)

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
<b>1. Die fünfte Jahreszeit im Haus Müller .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Neue „Bewohner“ im Foyer.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Süße Weihnachtszeit .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Spontanes Konzert .....</b>	<b>7</b>
<b>5. Weihnachtsfeier im Haus Müller .....</b>	<b>8</b>
<b>6. Weihnachtsgottesdienst mit Pater Willi .....</b>	<b>9</b>
<b>7. Die Sternsinger .....</b>	<b>11</b>
<b>8. Citroën Traction Avant .....</b>	<b>13</b>
<b>9. Umlagerungs- und Transferhilfen .....</b>	<b>14</b>
<b>10. Couscous mit Schafskäse und Lammfleisch .....</b>	<b>15</b>
<b>11. Besuch von Arnsberger Kommunionkindern.....</b>	<b>17</b>
<b>12. Das neue Hüftgelenk – Teil 2 .....</b>	<b>18</b>
<b>13. Geschichtliches und Gedanken zum Muttertag .....</b>	<b>23</b>
<b>12. Wer kann sich erinnern? .....</b>	<b>26</b>

Tier auf dem Titelbild:  
Hund Nasi von Fr. T.

# Die fünfte Jahreszeit im Haus Müller





# Neue „Bewohner“ im Foyer



Im Foyer des Haus Müller wohnen seit kurzem zwei neue gefiederte Mitbewohner. Viele Bewohner und Besucher haben sich bereits gefragt um was für eine Papageienart es sich bei den beiden zutraulichen Tieren handelt.

Die beiden gehören zu der Gattung der Graupapageien. Bei den Graupapageien wird zwischen zwei Unterarten unterschieden. Es gibt den Kong-Graupapagei und den Timneh-Graupapagei. Ein Kongo-Graupapagei hat eine auffällige rote Färbung an den Schwanzfedern.

Der **Timneh-Graupapagei** ist etwas kleiner, seine Schwanzfedern sind schmutzig weinrot, der Oberschnabel ist nicht schwarz, sondern heller bräunlich-rosa und das Gefieder dunkler grau.

Die beiden Neuzugängen im Haus Müller sind Timneh-Graupapageien.

Der Graupapagei bewohnt Zentral- und Westafrika. Der Graupapagei bevorzugt vegetarische Nahrung wie Früchte (Nüsse, Beeren), Samen, Blüten und Knospen. Sie sind als wenig spezialisierte Generalisten anzusehen. Die Hauptnahrungsquellen der Papageien sind Früchte und Pflanzenteile, die auf Gehölzen wachsen. Graupapageien sind aufgrund ihres Kletterfußes und des zum Klettern genutzten Schnabels hervorragend an das Leben in Baumwipfeln angepasst.



# Süße Weihnachtszeit

Bei eisigen Temperaturen im Freien hält sich jedermann gern im Warmen auf. Wenn es draußen ungemütlich ist, dann ist es besonders schön, wenn man es sich drinnen gemütlich machen kann. In der Weihnachtszeit gehört dann selbstverständlich auch das Plätzchenbacken mit dazu.



Gleich an drei Nachmittagen wurde im Haus Müller gebacken, damit auch für alle ausreichend Plätzchen vorhanden waren. Auf allen Wohnbereichen machte die mobile Backstation halt und verbreitete überall im Haus den Duft von frischen Keksen.

Für jeden gab es eine Aufgabe, ob Zutaten abmessen, Teig kneten, Plätzchen ausstechen oder Aufbringen der Dekoration. Beim Plätzchen backen ging alles „Hand in Hand“.

Dank der vielen fleissigen helfenden Hände wurde dies zu einem wahren Marathon-Backen im Dezember. Die süßen Backerzeugnisse verschönerten noch so manchen Nachmittag in der Weihnachtszeit.



# Spontanes Konzert

Am Sonntag den 18.12.2016 wurden die Bewohner des Haus Müller durch ein spontanes Konzert einer Blaskapelle überrascht.

Die Mitglieder der Kapelle hatten sich im Rahmen eines Treffens spontan dazu entschieden den Senioren im Haus ein kleines Ständchen zu bringen.

Bei den Bewohnern kam diese Überraschung selbstverständlich sehr gut an. Sie lauschten den Klängen wegen des kalten Wetters auf den Balkonen geschützt vor der Witterung.



## Rätsel

Dieses Küken hat sich in der ganzen Hauszeitung versteckt.  
Bitte zählen Sie alle Kleeblätter und tragen Sie die richtige Anzahl in das Kästchen ein.



Dieses Küken zählt nicht mit.

Die richtige Lösung kann wie immer in den „Anregung, Lob und Kritik-Kasten“ im Haus Müller geworfen werden.

Kunden des ambulanten Pflegedienstes Möhnenmobil, können ihre Lösungen den Mitarbeitern mitgeben.

Den Gewinner erwartet einen Eisbecher im Restaurant Lago

Anzahl:

Name: \_\_\_\_\_

# Weihnachtsfeier im Haus Müller

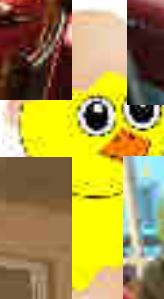


Am 20.12.2016 fand die Weihnachtsfeier im Haus Müller statt. In besinnlicher Runde bei Kaffee und köstlichen Torten wurde im Gemeinschaftsraum des Obergeschoss gefeiert.

Von den Konfirmanden der evangelischen Kirchengemeinde wurde das Krippenspiel für die Bewohner und Besucher aufgeführt.

Die Geschichte von Maria und Josef, die auf der Suche nach einer Herberge durch Betlehem ziehen gehört schon seit Jahren zum festen Programm bei jeder Weihnachtsfeier im Haus Müller.

Umrandet wurde das Program der Weihnachtsfeier wie immer von vielen Advents- und Weihnachtsliedern. Diese waren schon im Vorfeld von den Bewohnern gemeinsam mit Herrn Votava und im Rahmen der wöchentlichen Singrunde fleißig geübt worden.





# Weihnachtsgottesdienst mit Pater Willi in Günne

von Margareta S.

Es war mal wieder soweit und am Donnerstag den 29.12.2016 hat Herr Pater Willi in unserem Seniorenheim Haus Müller eine Weihnachtseucharistiefeier für uns Senioren gefeiert. Bedingt durch seine angeschlagene Gesundheit von der er sich immer noch erholen muss, hat er zu diesem Gottesdienst Schwester Gonzagis mitgebracht die Herrn Pater Willi in einigen Dingen unterstützte.

Die Kapelle war festlich geschmückt und so feierten wir mit Pater Willi einen wundervollen Weihnachtsgottesdienst. In seiner Predigt machte er uns Mut, dass Jesus für uns geboren wurde. Was für ein Geschenk uns Gott gemacht hat – Er schenkt uns seinen Sohn. – In seiner Ansprache sprach er zu uns:

Wir leben in einer Welt hier im Seniorenheim Haus Müller mit unterschiedlichen Anliegen und Gründen warum wir hier uns im Seniorenheim befinden. Wir müssen uns und unser Alter annehmen mit allen was dazu gehört. Zwar sind wir auch weiterhin suchenden für ein Geschenk Gottes, aber wir müssen uns auch öffnen und bereit sein ein Geschenk Gottes anzunehmen was **ER** uns anbietet. ER hat uns seinen Sohn geschenkt der ganz von der Liebe der Menschen abhängt. ER bietet nicht das Ende der Armut und die Antwort auf alle Fragen an, die wir haben.- ER bietet eine fragwürdig arme Antwort.





ER bietet ein Kind in Not, das von der Liebe der Menschen abhängig ist. ER bietet ein schwieriges Kind, das seinen Eltern und Freunden immer wieder Rätsel aufgibt und das selbst bis zum Schluss seine Fragen an Gott hat. ER bietet Antworten, die unzweideutig sind, und er zeigt ganz klar den Weg auf.

Wir müssen unser Alter und die damit verbundenen Beschwerden auch annehmen und sind dann auch bereit so wie Gott den Weg zu gehen zum Vater so wie er es uns vorgemacht hat. **Das ist das Geschenk:** Dass dieser Weg richtig ist, auch wenn er in Armut beginnt, auch wenn man am Anfang nicht weiß, ob es gut geht und ob man durchhält. Weil nicht nur Erfolge und Anerkennung sondern Niederlagen und Verachtung die Wege flankieren, auch wenn bis zum Schluss Fragen bleiben.

Damit, daß Gott einer von uns geworden ist, kann unser Weg zur Auferstehung führen. „Ich selbst freue mich“, so Pater Willi, „auf die Auf-



erstehung und bin bereit“. Und sie sollten einen ähnlichen Anfang machen und sich bereit machen wir wissen nicht, Zeit und Stunde. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich beschenken lassen und daran denken das Gott uns seinen Sohn geschenkt hat.- Amen –



# Die Sternsinger

kommen jedes Jahr am Fest der Erscheinung des Herrn zu uns  
ins Haus Müller am Mönnesee

20\*C+M+B\*17

"Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen, um ihm zu huldigen" siehe  
Bibelstelle → (Math. 2, 1-12)

Die Sternsinger ziehen jedes Jahr um den 6. Januar von Tür zu Tür um Wohnungen und Häuser zu segnen und Spenden für Notleidende Kinder in der ganzen Welt zu sammeln insbesondere für Gottes Schöpfung – in Kenia. Auch bei im Haus Müller wird diese Tradition durch die Sternsinger Aktion von der Kirchengemeinde am Mönnesee zum guten Hirten fortgesetzt.



Das Sternsingen ist ein alter Brauch, der bis ins Mittelalter zurückreicht. Als Könige gekleidet, zogen Jungen durch die Gassen und spielten den Zug zur Krippe nach. Das Kindermissionswerk hat den Brauch 1958 durch die Sternsinger Aktion wieder aufgegriffen und ihm ein neues Ziel gegeben. Heute ist das Sternsingen die weltweit größte Solidaritätsaktion von Kindern für Kinder.

Bei Minustemperaturen zogen die Sternsinger nach der Ausendungsfeier in der Sankt Antonius Kirche am Sonntag anschließend durch die Straßen von Günne von Haus zu Haus um die frohe Botschaft der Geburt Jesu Christus in jedes Haus zu bringen so auch zu uns in das Haus Müller.

Seit gut 57 Jahren helfen Kinder in Deutschland andern Kindern weltweit, denen es deutlich schlechter geht und sammeln als Sternsinger Geld für die verschiedensten Projekte.

**Das Motto** in der Sternsinger Aktion 2017 lautet: „Segen bringen, Segen sein. Gemeinsam für Gottes Schöpfung- in Kenia und weltweit“

In der Aktion Dreikönigsingen 2017 erfahren die Sternsinger, wie wichtig ihr Engagement für die Kinder der Welt ist, die vom Klimawandel direkt betroffen sind. Am Beispiel der Region Turkana in Kenia wird gezeigt, welche schwerwiegenden Folgen die Veränderungen des Weltklimas für Menschen haben, die am wenigsten dazu beigetragen haben. Die Menschen dort haben mit zunehmender Trockenheit und den daraus resultierenden Problemen zu kämpfen.

Mit der geweihten Kreide wird das Kreidezeichen „**20\*C+M+B\*17**“ oft an die Türschwelle des Hauses von den Sternsängern mit ihren schönen Gewändern der Heiligen Drei Könige gebracht und sie schreiben den Segen auf Latein: - → “ **Christus Mansionem Benedicat** - oder auf Deutsch - → „Christus segne dieses Haus“ auf.

Dabei sammeln sie für die Not leidenden Kindern in aller Welt. In 1959 ist die Aktion erstmalig gestartet. Inzwischen ist das Dreikönigsingen die weltweit größte Solidaritätsaktion, bei der sich Kinder für Kinder in Not engagieren. Die Aktion wird getragen vom Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ und vom Bund der Deutschen Jugend Katholiken (BDKJ) jährlich können mit den gesammelten Spenden mehr als 1500 Projekte für Not leidende Kinder in Afrika, Lateinamerika, Asien, Ozeanien, und Osteuropa insbesondere Kenia – Turkana unterstützt werden. Nicht vergessen und danken bei dieser Gelegenheit darf man bei dieser großartigen Aktion allen freiwilligen Helfern, die diese Aktion unterstützen. Diese kümmern sich unter anderem um: die Kleidung der Sternsinger, das Einüben der Lieder, die Begleitung bei der Aktion vor Ort, und die Sorge für das leibliche Wohl. Die Kinder müssen sich auch mal einfach stärken zwischendurch. Denn die Besuche vor Ort von Haus zu Haus sind doch sehr anstrengend. Danke

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr 2018, wenn die Brauchtumspflege fortgesetzt wird und die Sternsinger wieder zu uns ins Haus kommen um uns den Segen Gottes zu bringen.

**Christa K.**  
Bewohnerin im Haus Müller

## Auflösung Preisrätsel



In der letzten Hauszeitung haben sich

**10**

Kleeblätter versteckt.

Eine Waffel im Restaurant Lago hat Herr Helmut S. gewonnen.

Wir wünschen guten Appetit!

# Citroën Traction Avant

Seit Mitte des letzten Jahres ist am Ausgleichsweiher des öfteren ein festlich geschmücktes Auto zu bewundern. Der besagte Oldtimer wird äußerst gern für festliche Anlässe, besonders für Hochzeiten genutzt.

Doch jedes mal wenn der Oldtimer auftaucht steigt die Neugier der Anwesenden: Was ist das für ein Auto? Wie alt ist es?



**Hier also nun der Steckbrief, um die vielen offenen Fragen zu beantworten:**



CV bezeichnet. CV ist die Bezeichnung für die Kategorie der französischen Kfz-Steuer-Berechnung. Diese Bezeichnung wurde in jener Zeit von manchen Herstellern als Typenbezeichnung verwendet. Sie wird häufig verwechselt mit der Motorleistung *ch* (frz. *Cheval-vapeur* = „Pferdestärke“).

Traction Avant bedeutet auf deutsch „Vorderradantrieb“. Der Traction Avant wurde in der Zeit von 1934-1957 gebaut.

Oft findet man die Kurzbezeichnungen *Trac-tion* oder schlicht *TA*. Eine „Traction Avant“ („Vorderradantrieb“) war 1934 eine so gewaltige technische Neuerung im Serienautomobilbau, dass dieser Begriff seitdem diesen Fahrzeugtyp beschreibt.

Häufig wird das Wortspiel *l'attraction* (franz. für: *die Attraktion*) statt gleichklingend *la trac-tion* (franz. für: *der Antrieb*) verwendet. Er wurde auch als „Gangsterlimousine“ bekannt, was an seiner hervorragenden Straßenlage lag, denn damit eignete er sich der Legende nach zum idealen Fluchtfahrzeug seiner Zeit.

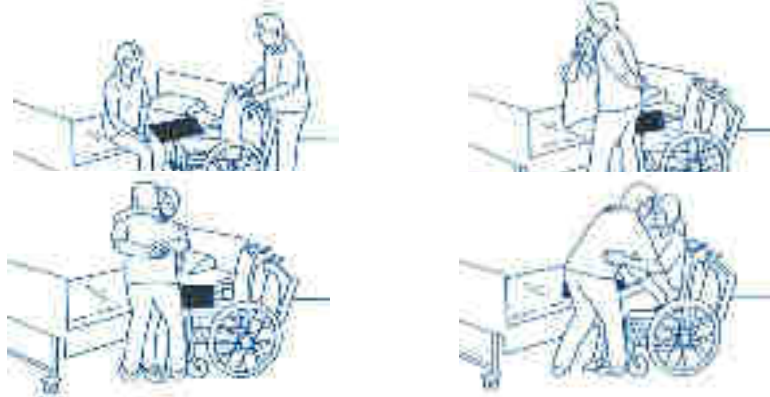
Das Fahrzeug wird auch als 11 CV oder 15



# Umlagerungs- & Transferhilfen!

## Das Rutschbrett

Das Rutschbrett ist flexibel und besitzt eine sehr glatte Oberfläche, um den Reibungswiderstand zu minimieren und ein problemloses Darüber gleiten zu ermöglichen. Es dient zum Umsetzen eines Patienten, z.B. von der Bettkante in den Rollstuhl, auf die Toilette oder den Autositz. Die Vor- und Nachteile des Rutschbrettes sind, dass der Patient nicht in den Stand kommen muss und die Selbständigkeit des Patienten erhalten bleibt. Die Handhabung muss nur gut eingeübt werden und eine eigene Bewegung des Patienten sollte vorhanden sein.



## Die Gleitmatte

Die Gleitmatte besteht aus sehr glattem Material (Meistens Ballonseide) wodurch der Reibungswiderstand erheblich reduziert wird. Die Ressourcen des Patienten werden gefördert.

Je nach Funktionsbild des Patienten unterstützen die Gleitmatten in der Anwendung gleichzeitig den Brustkorb und das Becken für das Lagern und Drehen auf die Seite. Eine Vielzahl von weiteren Einsatzmöglichkeiten, wie das Umlagern eines schweren, besonders pflegebedürftigen Patienten von der Rücken- in die Bauchlage, sind mit der Gleitmatte möglich, wenn sie mit weiteren Hilfsmitteln kombiniert wird.



## Ihre Krankenkasse

Es gibt verschiedene Rutschbretter, sowie Gleitmatten. Allesamt werden von Ihrer Krankenkasse unabhängig von einer Pflegestufe übernommen, sofern Sie eine ärztliche Verordnung vom behandelnden Arzt oder Ihrem Hausarzt bekommen. Sprechen Sie uns einfach an.

Tel.: 02931 16617



# Couscous mit Schafskäse und Lammfleisch

## Zutaten:

250g	Couscous
200g	Tomaten
500g	Lammkeule ohne Knochen
200g	Schafskäse (Feta)
2	Eier
300g	Joghurt
300g	Zucchini
½ Bund	Minze
½	Zitrone
½ TL	Chiliflocken
½ Bund	Petersilie
4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen



## Zubereitung:

Couscous in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken und etwas 15min. quellen lassen.

Inzwischen Lammfleisch von Fett und Sehnen befreien und in Streifen schneiden.

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Etwa 1 EL zum Bestreuen zugedeckt beiseite stellen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin in zwei Portionen kräftig anbraten. In einer Schüssel mit Kräutern, Knoblauch und Zitronenschale mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.



Tomaten waschen oder häuten und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und ebenfalls würfeln.

Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Fleisch und Gemüse in einer ofenfesten Form mischen.

Schafskäse grob würfeln und mit Joghurt und Eiern fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf der Couscousmasse verteilen.

Alles im Ofen 20-25min backen bis die Fetakäsehaube schön braun ist.

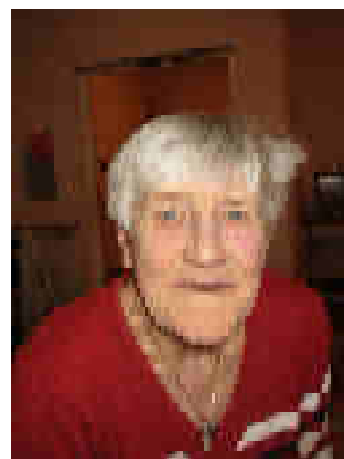
Kurz ruhen lassen, dann mit Blattsalat und Fladenbrot servieren.



**Guten Appetit!**



Frau S. ist aus Arnshausen zu uns gezogen.



Das Rezept stammt von Frau Marianne S.



## Besuch von Arnsberger Kommunionkindern

Ungewöhnlicher Besuch kam am 11.02. zu den Bewohnern des Haus Müller. Eine Gruppe von Kommunionkindern aus Arnsberg- Bruchhausen verbrachte ein Wochenende im Heinrich-Lübke-Haus in Brüningsen. Ein solches Wochenende gehört zu der Vorbereitung der Kommunionkinder auf die erste heilige Kommunion.



Die Kommunion der Kinder steht unter dem Motto: „Wer teilt gewinnt“. Die Kinder hatten im Vorfeld im Heinrich-Lübke Haus bunte und schön verzierte Herzen gebastelt. Diese zerteilten sie dann vor Ort mit einer Schere und verschenkten jeweils eine Hälfte ihres Herzens an einen der Bewohner.

Außerdem befragten sie die Bewohner nach deren Erinnerung an die erste heilige Kommunion und füllten mit ihnen einen extra hierfür vorbereiteten Fragebogen aus. Ein von den Kommunionkindern vorgetragenes Lied rundete den ganzen Besuch ab.



## Das neue Hüftgelenk – Teil 2

In der vorigen Ausgabe haben wir unter Anderem berichtet welche Indikationen es für eine neue Hüfte gibt, welche verschiedene Varianten/ Modelle es gibt, die Vor- und Nachteile etc. In diese Ausgabe berichten wir über das was Sie im Vorfeld schon selber machen können und welche Sachen Sie vor der Operation wissen sollten.

In den Niederlanden wird schon seit geraumige Zeit mit aktive Konzepte gearbeitet. Damit ist gemeint, dass der Patient schon lang vor er Operation mit Übungen anfängt, Informationen erhält, sich im Allgemeinen besser vorbereiten kann. Dies ist natürlich nur dann möglich wenn die Operation geplant ist. Manchmal werden neue Hüften auch nach Oberschenkelhalsfrakturen eingesetzt um den (älteren) Patient so schnell wie möglich wieder mobil zu machen. Da ist so eine Vorbereitung natürlich nicht möglich.

### **Besser rein, Besser raus**

Je fitter Sie zur Operation kommen, je besser die Rehabilitation nachher gelingt. Es macht also Sinn vor der Operation schon zu üben. Schmerzen sind dabei, bis zu einem gewissen Punkt hin zu nehmen, man kann eh nichts mehr kaputt machen. In Zusammenarbeit mit dem Hausarzt kann man um die Übungen besser durch zu halten, auch mit Schmerzmedikamente arbeiten.

Wenn eine Hüfte langsam schmerzhafter wird, werden die Kraft und die Beweglichkeit langsam auch schlechter. Daher macht es Sinn diese vor der Operation wieder auf Vordermann zu bringen. Die folgende Übungen können Ihnen dabei helfen:

### **Fahrrad fahren**

Fahrrad fahren vertragen die meisten Menschen die eine „verschlissene“ Hüfte haben in der Regel noch gut. So dass dies das geeignete Mittel der Wahl ist, um Herz- und Kreislauf auf die Operation vor zu bereiten. Das Ziel wäre täglich mindestens 20 Minuten ein einem Stück zu radeln. Wenn Sie sich nicht mehr auf einem normalen Rad trauen, geht es natürlich auch auf einem Trimmrad (Ergometer). Die Belastung sollte so sein, dass man mindestens leicht zum Schwitzen kommt. Falls Sie nicht sofort 20 Minuten schaffen, ist Ihre Kondition nicht besonders gut und ist es um so wichtiger da was zu machen. Sie können dann mit 5 Minuten anfangen und täglich eine Minute hin zu fügen. Sie werden merken dass Ihre Kondition täglich besser wird.

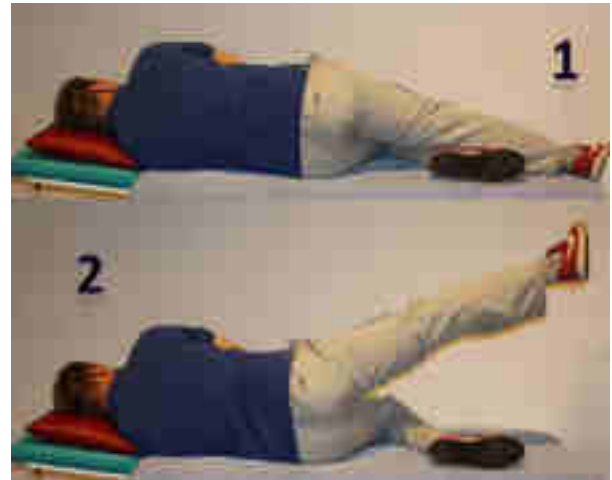
### **Kraft**

Für die Kraft in der Hüfte sind ins besondere die seitliche Hüftmuskeln sehr wichtig, da sie das Becken in der Waagerechte stabilisieren. Man erkennt Menschen mit Hüftproblemen auch oft an ihr schwankenden oder einknickenden Gang (Zeichen von Duchenne, oder Zeichen von Trendelenburg). Die seitliche Hüftmuskeln übt man mit die Übung Muschel:

- Legen Sie sich auf der Seite (die betroffenen Hüfte ist oben)
- Die Knie sind 90° angewinkelt und die Füße liegen in eine Linie mit dem Kopf und das Becken.



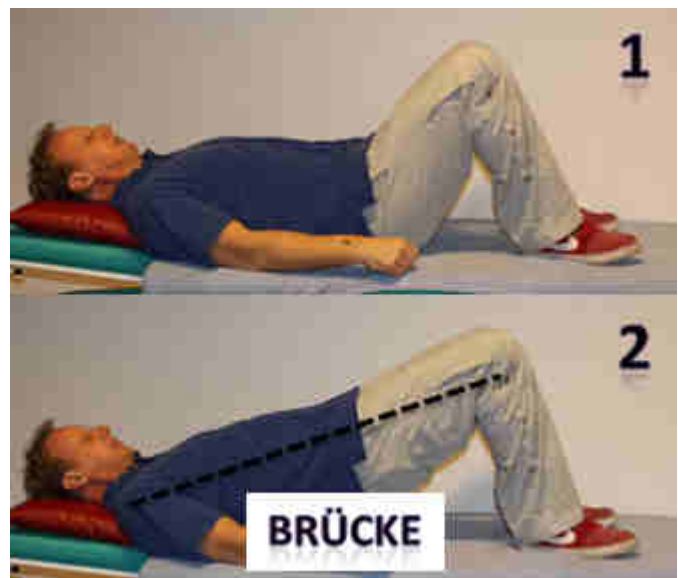
- Jetzt heben Sie das untere Knie ab, aber so dass die Füße aufeinander bleiben.
- Es entsteht eine Bewegung die aussieht wie eine Muschel die sich öffnet.
- Wiederholen Sie die Bewegung 10-15 mal, dann machen Sie eine kleine Pause
- Insgesamt bitte die Übung 3 x wiederholen (also 30-45 mal)
- Auch die nicht betroffene Hüfte profitiert von solchen Übungen, so dass Sie das auch gerne in der Pausen auf die andere Seite machen können.



Sollte diese Übung zu leicht sein für Sie, können Sie auch das obere Bein bei der Übung ganz strecken und dann das Bein gestreckt abspreizen. Die Wiederholungszahlen bleiben die Gleichen.

Ein anderer wichtiger Hüftmuskel, ist der Hüftstrecker. Sie trainieren dieser mit die Übung Brücke:

- Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind angewinkelt, so dass die Füße fast unter die Knien stehen.
- Jetzt heben Sie Ihren Gesäß bis das dieser fast in eine Linie ist mit die Linie welche gebildet wird von Ihre Knien und Ihre Schultern (Bild)
- Wiederholen Sie die Übung 15 mal. Danach machen Sie eine Pause von ca. 1 Minute und wiederholen die Übung.
- Insgesamt sollten Sie 3 x 15 Wiederholungen anvisieren.



### Beweglichkeit

Bei viele Hüftarthrosepatienten ist der innenliegenden Hüftmuskel (wird auch Adductor genannt) verkürzt und schmerzhaft. Sie können diesen vorsichtig dehnen mit folgende die Übung „das Buch“.

- Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind angewinkelt wie bei der Brücke.
- Jetzt lassen sie langsam das betroffene Bein zur Seite sacken, wie ein Buch das geöffnet wird.
- Es darf dabei leicht ziehen an der Innenseite. Manchmal merken Sie die Übung auch an der Außenseite.



- Halten Sie die Position 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 x

### Die Gehhilfen

Nach der Operation werden Sie drei bis sechs Wochen an Gehhilfen gehen. Viele Patienten finden es unmittelbar nach der Operation schwierig die richtige Gangart zu lernen. Daher macht es Sinn, dass Gehen und vor allem auch das Treppen gehen im Vorfeld zu üben.

Als erster müssen Sie Ihre Gehhilfe richtig einstellen. Stellen Sie sich gerade hin und stellen Sie ihre Gehhilfe gerade neben Ihrem Knöchel auf. Der Handgriff muss jetzt auf die gleiche Höhe sein wie ihr Handgelenk. Dann ist die Gehhilfe in der Regel richtig eingestellt. Die Ellbogen haben eine Beugung von ca. 10-20°, in dieser Position können Ihre Armstrecke am besten ihre Kräfte entfalten.

Nach der Operation sind sie erst mal sehr unsicher. Das Bein ist noch steif, schmerzhaft und das Gefühl ist noch nicht wieder 100%. Meistens zeigt Ihnen der Kollege dann erst mal folgende Gangart:

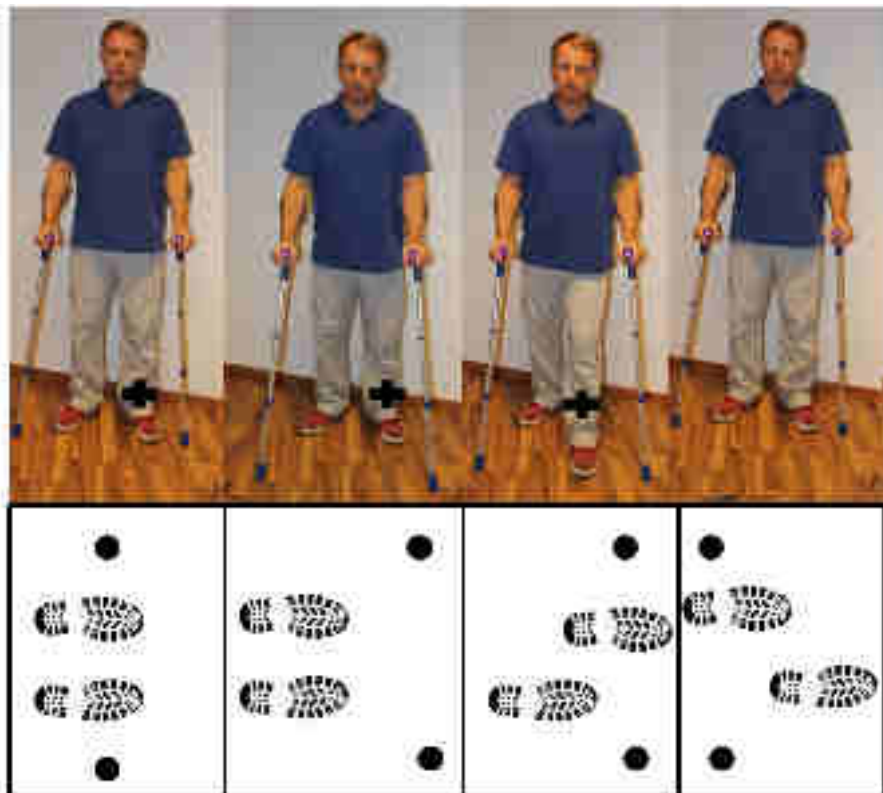
1. Die Stöcke und Füße stehen in eine Linie
2. Die Stöcke werden ca. 1 ½ Fußlänge nach vorne gestellt
3. Das betroffene Bein (markiert mit Kreuz) wird zwischen die Stöcke gestellt
4. Das nicht-betroffene Bein stellt sich wieder auf die Linie.
5. Der Bewegungsablauf wiederholt sich.



Dieser Gang ist sehr stockend, und daher nur für die erste Tage geeignet, wenn Sie sich noch sehr unsicher fühlen.

Wenn weiterhin eine Teilbelastung für das Hüftgelenk besteht, dann wird Ihnen als nächstes der Dreipunktsgang beigebracht. Dieser ist fast wie der vorige Gang, aber deutlich flüssiger:

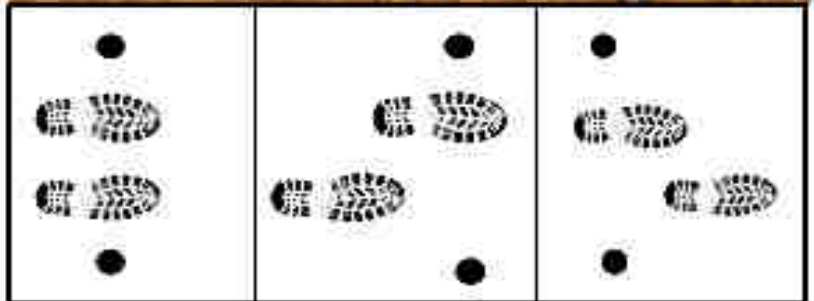
1. Das betroffene Bein geht gleichzeitig mit die beide Gehhilfen nach vorne. Bei diesen Gang sind beide Gehhilfen immer mit dem betroffenen Bein unterwegs. Deswegen spricht man auch



vom Dreipunktgang. Das nicht betroffene Bein schwingt nach vorne, während das betroffene Bein durch die Unterstützung der Gehhilfen entlastet wird. Wie viel das entlastet werden sollte, übt der Physiotherapeut mit Ihnen, meistens mit Hilfe einer Waage.



Wenn der Punkt kommt dass Sie voll belasten dürfen, oder wenn Sie schon die Erlaubnis zur Vollbelastung hatten, aber es bis dahin noch nicht klappte, zeigt Ihnen ihr Therapeut den Kreuzgang. Dieser Gangart ermöglicht ein fast normaler fließender Gang. Die Gehhilfe dient hier mehr der Sturzprophylaxe bzw. das Gleichgewicht als die Gewichtsabnahme von betroffenen Bein.



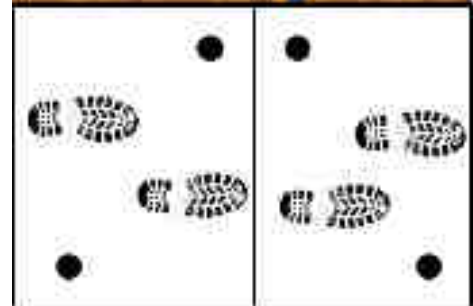
1. Sie stellen das betroffene Bein zusammen mit der Gehhilfe von der andere Seite nach vorne (z.B. linker Bein, dann rechter Gehhilfe)
2. Dann kommt das nicht betroffene Bein mit der andere Gehhilfe nach vorne.

Das Ganze sieht aus wie der normaler Gang, wo auch immer die Arme gegenläufig zu die Beine rotieren. Für viel Patienten ist der Übergang vom Dreipunktgang zum Kreuzgang sehr schwierig. Es macht dann auch Sinn, beide Gangarten schon vor der Operation zu können.



Einer der wichtigste Hürden den man im Krankenhaus schon nehmen lernt, ist die Treppe rauf und runter zu kommen. Auch hier mit tun sich viele Patienten schwer. Eine Eselsbrücke kann sein, dass das betroffene Bein nicht gebogen wird.

Beim Treppe gehen hat man in der Regel wenigstens auf eine Seite einen Handlauf, da empfiehlt sich folgender Trick: Nehmen Sie die Gehhilfe die auf der Seite des Handlaufs ist, auf der andere Seite quer zu der stehende Gehhilfe (Bild).



### Treppe hoch:

1. Das nicht betroffene Bein wird auf Stufe 1 gestellt
2. Das betroffene Bein und die Gehhilfe werden auch auf Stufe 1 gestellt.
3. Das nicht betroffene Bein wird auf Stufe 2 gestellt.
4. Usw.

### Treppe runter:

1. Das betroffene Bein wird mit der Gehhilfe auf der erste Stufe gestellt, das nicht-betroffene Bein (hier mit ein Kreis dargestellt) muss dazu einknicken.
2. Das nicht betroffene Bein zieht nach zur Stufe 1.
3. Das betroffene Bein wird mit der Gehhilfe auf der Stufe 2 gestellt, das nicht betroffenen Bein knickt ein.
4. Usw.



### Fazit:

Die neue Hüfte ist in die meiste Fälle eine geplante Operation, so dass Sie mehr als genug Zeit haben sich vor zu bereiten. Die darauf folgende Rehabilitation wird sich viel einfacher gestalten wenn Sie die oben erwähnte Übungen und Fertigkeiten gemacht und erworben haben.



Fotos: Amber Jeuring

Text:

Geert Jeuring

Praxis für Physiotherapie

Brüningserstrasse 1

59519 Möhnesee - Günne

Tel. 02924 - 974 65 89

Fax. 02924 - 878 19 07

[www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)

# Geschichtliches und Gedanken zum Muttertag am 14.05.2017 in Deutschland

Der Muttertag ist ein Tag zu Ehren der Mutter und der Mutterschaft. Er hat sich seit 1914, beginnend in den Vereinigten Staaten, in der westlichen Welt etabliert. Im deutschsprachigen Raum und vielen anderen Ländern wird er am zweiten Sonntag im Mai begangen.

## Geschichtliches

Die Ursprünge des Muttertags lassen sich bis zu den Verehrungsritualen der Göttin Rhea im antiken Griechenland sowie dem Kybele- und Attiskult bei den Römern zurückverfolgen.

Der Muttertag in seiner heutigen Form wurde in der englischen und US-amerikanischen Frauenbewegung geprägt. Die US-Amerikanerin Ann Maria Reeves Jarvis versuchte 1865 eine Mütterbewegung namens Mothers Friendships Day zu gründen. An von ihr organisierten Mothers Day Meetings konnten Mütter sich zu aktuellen Fragen austauschen.



1870 wurde von Julia Ward Howe eine Mütter-Friedenstag-Initiative unter dem Schlagwort peace and motherhood gestartet. Sie hatte das Ziel, dass die Söhne nicht mehr in Kriegen geopfert werden sollen.

Ab den 1860er-Jahren entstanden auch in Europa diverse Frauenbewegungen und Frauenvereine, die sich neben Friedensprojekten und mehr Frauenrechten auch für bessere Bildungschancen für Mädchen einsetzten. In den 1890ern wurde der Frauenweltbund gegründet, der in internationalen Frauenkongressen auch für mehr Anerkennung der Mütter eintrat.

## Ursprung in den Vereinigten Staaten

Als Begründerin des heutigen Muttertags gilt jedoch die Methodistin Anna Marie Jarvis, die Tochter von Ann Maria Reeves Jarvis. Sie veranstaltete in Grafton (West Virginia, USA) am 12. Mai 1907, dem Sonntag nach dem zweiten Todestag ihrer Mutter, ein Memorial Mothers Day Meeting. Im folgenden Jahr wurde auf ihr Drängen hin wiederum am zweiten Maisonntag in der Methodistenkirche in Grafton allen Müttern eine Andacht gewidmet. 500 weiße Nelken ließ sie zum Ausdruck ihrer Liebe zu ihrer verstorbenen Mutter vor der örtlichen Kirche an andere Mütter austeilen.

Sie widmete sich nun hauptberuflich dem Ziel, einen offiziellen Muttertag zu schaffen, und startete eine Initiative für die Einführung eines offiziellen Feiertags zu Ehren der Mütter, indem sie Briefe an Politiker, Geschäftsleute, Geistliche und Frauenvereine schrieb. Die Bewegung wuchs sehr rasch an. Bereits 1909 wurde der Muttertag in 45 Staaten der USA gefeiert. 1912 führten ihn die Methodisten in West Virginia ein. Am 8. Mai 1914 erließ der US-Kongress die Joint Resolution „Designating the Second Sunday in May as

Mother's Day“: Als Zeichen der Liebe und Verehrung der Mütter solle der 2. Sonntag im Mai als Muttertag gefeiert werden. Der Präsident der Vereinigten Staaten solle an diesem Tag die öffentlichen Gebäude beflaggen lassen; diesem Willen des Kongresses hat Woodrow Wilson noch im gleichen Jahr Folge geleistet.



So wurde der Muttertag 1914 zum ersten Mal als nationaler Feiertag begangen. Mit steigender Verbreitung und Kommerzialisierung des Muttertags wandte sich die Begründerin des Feiertages von der Bewegung ab, bereute, diesen ins Leben gerufen zu haben, und kämpfte erfolglos für die Abschaffung des Feiertages.

#### **Anfänge internationaler Verbreitung**

Die Bewegung blieb nicht auf die Vereinigten Staaten beschränkt. Schon 1912 wurde eine Mother's Day International Association gegründet mit dem Ziel,

den Muttertag auch international zu verbreiten. Im Vereinigten Königreich wurde das Konzept vom Muttertag schnell angenommen und mit dem traditionellen Mothering Sunday (4. Fastensonntag, vorher ein Tag zu Ehre der Mutterkirche) fusioniert. Der Feiertag verbreitete sich weiter 1917 in der Schweiz, 1918 in Finnland und Norwegen, 1919 in Schweden, ab 1923 in Deutschland und 1924 in Österreich.

#### **Muttertag in Deutschland**

In Deutschland wurde der Muttertag 1922/23 vom Verband Deutscher Blumengeschäftsinhaber mit Plakaten „Ehret die Mutter“ in den Schaufenstern etabliert und – betont unpolitisch – als Tag der Blumenwünsche gefeiert. Mit Plakaten in Schaufenstern, kleineren Werbekampagnen und Veranstaltungen bis hin zu Muttertags Poesie wurde dem ersten deutschen Muttertag am 13. Mai 1923 durch den Vorsitzenden des Verbandes, Rudolf Knauer, der Weg bereitet. Ab 1926 wurde die Propagierung des Muttertages an die Arbeitsgemeinschaft für Volksgesundheit übertragen, um „Kirche und Schule zu gewinnen und die Regierung dahin zu bringen, den Muttertag am zweiten Sonntag im Mai als offiziellen Feiertag festzulegen“.



Während der Zeit des Nationalsozialismus wurde die Feier des Muttertags mit der Idee der „germanischen Herrenrasse“ verknüpft. Besonders kinderreiche Mütter wurden als Heldinnen des Volkes zelebriert, da sie den „arischen Nachwuchs“ fördern sollten. 1933 wurde der Muttertag zum öffentlichen Feiertag erklärt und erstmals am 3. Mai 1934 als „Gedenk- und Ehrentag der deutschen Mütter“ mit der Einführung des Reichsmütterdienstes in der Reichsfrauenführung begangen. Die religiös anmutenden Feierlichkeiten („Mütterweihen“) wurden in Konkurrenz zu christlichen Feiern auf sonntags um 10 Uhr angesetzt.



1938 wurde zusätzlich das Ehrenkreuz der Deutschen Mutter eingeführt, das am Muttertag am 21. Mai 1939 erstmals verliehen wurde.

In der ehemaligen DDR wurde der Muttertag offiziell nicht begangen, stattdessen wurde der Internationale Frauentag am 8. März gefeiert.

Der zweite Sonntag im Mai 1949 war der 8. Mai. Somit fand der Muttertag 1949 noch in der westalliierten Trizone statt. Die 15 Tage später am 23. Mai 1949 mit der Verkündung des Grundgesetzes gegründete Bundesrepublik Deutschland beging ihren ersten Muttertag somit erst 1950. Der nicht-gesetzliche Feiertag hat hinsichtlich des Blumenverkaufs eine Sonderstellung. So dürfen Blumenläden an diesem Tag in aller Regel geöffnet bleiben. In Baden-Württemberg gilt dies jedoch nicht, wenn der Muttertag auf einen gesetzlichen Feiertag fällt, wie z. B. im Jahr 2008 auf Pfingstsonntag. Zum nächsten Mal fallen Pfingstsonntag und Muttertag im Jahr 2035 auf einen Tag.

Der Muttertag ist nicht gesetzlich verankert, vielmehr basiert dessen Datum auf Übereinkünften von Wirtschaftsverbänden. Die Floristen Verbände haben den zweiten Sonntag im Mai als Muttertag festgelegt, was dazu führt, dass Pfingstsonntag und Muttertag auf denselben Tag fallen, wenn Ostern spätestens am 26. März gefeiert wird. Zuletzt traf das für die Jahre 1978, 1989 und 2008 zu. Da einige Ländergesetze die Ladenöffnung am Pfingstsonntag untersagen, darf – so beschloss es der deutsche Einzelhandel 1949 – in solchen Fällen ein Ersatztermin gesucht werden. Im Jahre 2007 entbrannte deswegen eine Diskussion zwischen deutschem Einzelhandel und Kalenderverlagen. Die Diskussion endete nach längerem Hin und Her damit, dass der Muttertag 2008 ganz regulär am zweiten Sonntag, also dem Pfingstsonntag stattfand. Die Entscheidung kam für einige Kalenderverlage jedoch zu spät, sodass viele Kalender für das Jahr 2008 den Muttertag am 4. Mai eingetragen hatten

### Ein Gedicht von Birgit Oppermann

Ich wollte ein Geschenk dir geben,  
das alles anzeigt, was im Leben  
ich nie zurück dir zahlen kann.  
Ich grübelte und dachte dran,  
was du in deinem Leben,  
mir alles hast gegeben.  
Doch ganz vergeblich war mein Suchen.  
Da dacht ich: Backt ihr einen Kuchen!  
(Birgit Oppermann)



**Allen Müttern einen wunderschönen frohen Muttertags Tag**

Ihr Herbert V.  
Freier Mitarbeiter im Haus Müller

# Wer kann sich erinnern?

## **Der / Die hat die Hosen an**

Wer hat die Hosen an zu Hause? Deutung dominieren, mächtig sein, der der die Entscheidung trifft.

### **Beispiel:**

Sie oder er "hat die Hosen in der Beziehung an": Mit diesem Sprachbild wird häufig das Verhältnis zwischen zwei Partnern beschrieben. Der eine bestimmt, wie der Alltag strukturiert ist, wohin es in den Urlaub geht und wie die Freizeit gestaltet wird. Sind beide mit dieser Rollenaufteilung zufrieden, gibt es kein Problem. Das passiert erst dann, wenn ein Partner sich mit der bisherigen Aufteilung in der Beziehung nicht mehr wohlfühlt. Der Auslöser für dieses Unbehagen sind meist große Veränderungen im Leben. Es kommt zu einem Machtkampf.

## **Lauschäpper**

Lauschäpper sind Menschen, die auf Kosten der anderen essen und, wenn es ans Zahlen geht, sich davor drücken, ähnlich auch der Begriff die Nassauer. Der Ausdruck leitet sich aus dem Jiddischen, bzw. dem Rotwelsch ab, wobei, sich aber vor dem Zahlen drückt, also für lau, „für lau“ mitfährt.

## **Pünktlich wie ein Maurer**

Sehr Pünktlich, auf die Minute genau. Die Redewendung geht auf das verbreitete volkstümliche Vorurteil zurück, das die Berufsgruppe der Maurer besonders pünktlich ist.

**Oder:** auch so genau, dass sie die Kelle auf die Minute aus der Handlegen bei Feierabend.

## **Pantoffel - Puschen: Zweideutiger Begriff**

- A) Puschen sind Pantoffeln. Manche behaupten der Ausdruck kommt aus dem Norddeutschen Bereich. Wobei ich den auch aus dem Kreis Soest kenne wo ich groß geworden bin.
  
- B) Nicht in die Puschen kommen.- Wenn jemand aus der „Ruhephase“ nicht schnell genug mit der Arbeit beginnt. –

## **Veräppeln:**

Narren, anführen, täuschen – veräppeln

Anlügen

Anschmieren



## **Spülbecken**

Spülstein / Ausguss

**Spülstein** — Spülstein (m. 1; veraltet) Spülbecken (früher aus Stein) daher- Spülstein, der (landschaftlich. Alter Ausdruck): für Spülbecken.

Ein **Waschbecken** (im Fachhandel Waschtisch, in der Schweiz: Lavabo) ist ein nach oben konkaves Behältnis mit (meist verschließbarem) Ablauf zur Kanalisation sowie einer Armatur zur dosierten Abgabe warmen oder kalten Wassers. Wie der Name bereits andeutet, dient ein Waschbecken häufig zur Reinigung (z. B. von Körperteilen oder Gegenständen)

Ihr Herbert V.

**Freier Mitarbeiter im Haus Müller**

## Wir gedenken unserer Verstorbenen



Herrn Paul R.  
\*1916 † 2016

Frau Dorothea E.  
\*1929 † 2017

Menschen treten in unser Leben und begleiten uns eine Weile.  
Einige bleiben für immer,  
denn sie hinterlassen ihre Spuren in unseren Herzen



**14. März**  
**Modenschau**  
**im Haus Müller**

## Aktuelle Veranstaltungen

Da wir gern flexibel planen um unsere Angebote an die aktuellen Wünsche und Bedürfnisse anzupassen beachten Sie bitte:

- die aktuellen Aushänge mit dem jeweiligen **Monatsprogramm** und die
- Aushänge mit dem **Wochenprogramm** im Haus Müller.

Die Aushänge finden Sie auf jedem Wohnbereich in den Gemeinschaftsräumen.



## **Einen schönen Frühling**

**wünschen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des  
Senioren- & Pflegeheim Haus Müller,  
des Wohnen mit Service Haus Westfalenmeer und Haus am  
See, des ambulanten Pflegedienstes Möhnenmobil und der  
Müller Gastronomie.**