

# Ederhöhenpost



**Ostern 2026**



## **Inhalt**

Begrüßung	4
Andacht	6
Heimatpreis 2025	8
Weihnachtskarten	9
Weihnachtsfrühstück	10
Der Schornsteinfeger bringt uns Glück	11
Närrisches Treiben im Heim	12
Sozialhilfe & Pflege Wohngeld	13
Frühlingserwachen	16
Hoffnung in der Betreuung	17
Maltherapie	18
Humor	21
Hornveilchen	22
Hospizarbeit	23
Herr Gläsner erzählt	24
Infos aus der Küche	26
Schwarzwälder Kirsch Torte	28
Gruß von Frau Dusch	30
Grüße von Heidi	32
Abschied von Gitti	33
Fachtagung in Frankfurt	34
Frühstücksausflug	36
Ostergedicht	37
Das Osterdatum	38
Geschichte: Die Vogelschleuder	39
Aufgaben & Tätigkeiten der Pflegefachkräfte	40
Der Kreuzestod	44
Altenpflege auf anthroposophischer Grundlage	46
Ein Blick hinter die Kulissen: Ein Tag in der Küche	48
Unsere Bewohner sind aktiv	54
Infos von Leben & Genießen e.V. und der WG	55
Einladung Vortrag „Demenz – wenn aus Angst Verständnis wird“	58
Einladung Vortrag „Anthroposophische Ernährung“	59
Impressum	60

# Frühlingserwachen und neue Wege: Ein Ostergruß aus dem Vorstand

**Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,**

endlich ist es so weit: Die Tage werden spürbar länger, die ersten Krokusse strecken ihre Köpfe aus der Erde und die Luft riecht nach Aufbruch. Das Osterfest steht vor der Tür – ein Fest, das wie kein zweites für die Hoffnung, das Leben und den Neuanfang steht. Passend zu dieser Zeit des Erwachens dürfen auch wir ein neues Kapitel aufschlagen und uns Ihnen als Ihr neuer Vorstand der Stiftung vorstellen.

Damit Sie wissen, mit wem Sie es zu tun haben, möchten wir Ihnen ein wenig von uns erzählen:

Thomas Becker: Ich befinde mich im 60sten Lebensjahr, lebe mit meiner Ehefrau hier in Beddelhausen und wir haben 2 erwachsene Töchter. Als Bauspar- und Finanzierungsberater möchte ich gemeinsam mit meinen Kunden ihre Wohn- und damit auch ihre Lebensqualität verbessern.

Meik Womelsdorf: Ich bin 54 Jahre alt, glücklich verheiratet und stolzer Vater eines Sohnes. Von Haus aus bin ich Personalleiter – ein Beruf, in dem es schon immer um das Wichtigste ging: den Menschen.

Was uns besonders am Herzen liegt: Wir kommen direkt hier aus unserem Ort. Wir sind hier tief verwurzelt, kennen die Nachbarschaft, die Traditionen und die Geschichten unserer Heimat. Dass wir nun die Verantwortung für diese wichtige Einrichtung übernehmen durften, erfüllt uns mit großer Freude und Demut. Wir danken dem Kuratorium und allen Beteiligten sehr für das entgegengebrachte Vertrauen.

Wir haben für dieses Jahr viel vor, um die Ederhöhe nicht nur als Ort der Pflege, sondern als echtes Zuhause weiterzuentwickeln:

- Vielfältiges Programm: Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Veranstaltungskalender, der wieder mehr Leben, Musik und Begegnung in unsere Räume bringt.
- Modernisierung: Wir werden 2026 weitere Baumaßnahmen vorantreiben. Unser Ziel ist es, die Wohnqualität stetig zu verbessern und eine Umgebung zu schaffen, in der sich jeder rundum wohlfühlt.

Ein Haus wie das unsere lebt nicht von Steinen, sondern von den Menschen, die darin arbeiten. Ein herzliches Dankeschön gilt daher unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Ihr täglicher Einsatz, Ihre Geduld und Ihre Herzlichkeit sind das Fundament, auf dem wir gemeinsam bauen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Osterfest, erholsame Feiertage und viel Freude an der wärmenden Frühlingssonne.

Herzlichst,

Thomas Becker und Meik Womelsdorf

Vorstand Stiftung



## **Osterandacht:** Der Stein ist fortgerollt

Gedanken zu Markus 16,1-8

Wer rollt uns den Stein fort? Diese Frage stellten sich am Ostermorgen die drei Frauen Maria von Magdala, Maria und Salome. Sie waren unterwegs, auf dem Weg zum Grabe Jesu, um den in der Gruft liegenden Leichnam von Jesus mit Öl zu balsamieren. Als ob sie nicht schon genug Trauer im Herzen trugen, mussten sich die Frauen also auch noch mit dieser Frage auseinandersetzen.

Doch dann kommt alles anders. Der Stein ist fortgerollt, es zeigt sich eine Öffnung und der Weg zur Gruft und damit zum Leichnam Jesu ist frei zugänglich.

Doch das Grab ist leer und statt Jesus treffen die beiden Frauen einen Mann, der Ihnen am Grab erscheint. Ihr sucht Jesus, der ist nicht mehr hier. Das Grab ist leer. Denn Jesus ist auferstanden. Die drei Frauen konnten das Geschehen für sich erst einmal überhaupt nicht einordnen. Die Osterbotschaft, die die Frauen hören, ist für sie in diesem Moment nicht begreifbar. Erst später werden sie die Dimension dieses Geschehens begreifen und verstehen.

Eine große Sorge löst sich für die drei besorgten Frauen wie von selbst auf. Mit der Auferstehung des gekreuzigten Jesus, ist das Grab mit seinem davor gerollten Stein nicht mehr wichtig. Der Weg ist frei, der Stein ist weg. Jesus lebt, er hat den Tod besiegt. Gott hat ihm das Leben zurückgegeben und ihm den Weg ins Reich des Lebens geöffnet. Nichts hält Jesus auf. Auch kein Sein, der vor dem Grab alles verschloss. Jesus lebt und hat den Tod besiegt.

Wo Gott, Leben neu zum Blühen bringt und das Leben siegt und Jesus lebendig wird, da räumt Gott den Stein aus dem Weg.

Die Botschaft vom offenen Grab mit dem fortgerollten Stein können wir auch mit folgenden Worten ausdrücken:

Nichts soll Dich hindern lebendig zu sein und deinen Fuß ins Leben zu setzen. Ich, Dein Gott möchte Dir keine Steine in den Weg legen, sondern mein Wunsch ist es, dass Du lebst und lebendig bist. Ostern setzt Gott ein klares Zeichen: Du, Mensch, sollst leben. Es sollen keine Steine Deinen Weg ins Leben hindern. Das ist Gottes Wunsch für uns.

Steine! Steine inmitten unseres Lebens! Leider sind sie da. Sie kommen nicht von Gott, sondern das Leben trägt sie oft in unser Leben hinein. Sie stehen für Hindernisse, für schwierige Wegabschnitte, für Probleme, die sich uns in den Weg stellen, für einen beschwerlichen und nicht leichten Weg.

Wir alle kennen dies, dass uns das Leben Steine in den Weg legt. Sie sind plötzlich da und dann müssen wir einen Weg finden. Leider können wir uns als Menschen sogar selbst Steine in den Weg legen. Dies geschieht auf vielfältige

Art und Weise: ein nie beendeter Streit, böse Worte, die uns treffen, üble Nachrede oder mangelnder wertschätzender Umgang oder eine nachtragende Haltung. All das sind Steine, die uns den Weg durch das Leben erschweren. Wenn wir für uns die Osterbotschaft deutlich hören und ernst nehmen, dann sollen wir es nicht vergessen: Lass es nicht zu, dass Steine auf Deinem Lebensweg bleiben. Finde Wege, wie sie fortgeräumt werden können oder wie sie – wenn nicht anders möglich umgangen werden können oder Stück für Stück abgebaut werden können. Das betrifft solche Schicksalsschläge wie Krankheiten oder der Verlust eines lieben Menschen. Hier können wir nur durch Besonnenheit und einer inneren zuversichtlichen Haltung in Verbindung mit Geduld und Mut, nach Wegen und Lösungen suchen, wie wir unsere persönlichen Steine umgehen können oder langsam abbauen. Wir können aber auch aktiv dazu beitragen, dass durch unser Verhalten keine neuen Steine in meinem Lebensweg geraten oder auf den Lebensweg unserer Mitmenschen fallen. Lassen wir es nicht zu, dass wir uns das Leben gegenseitig schwer machen. Mögen wir mit Besonnenheit durch das Leben gehen und darüber nachdenken, wo ich anderen das Leben unnötig schwer mache. Die Botschaft ist am Ende klar! Du sollst leben und lebendig sein. Deine Füße sollen auf dem Weg deines Lebens nicht über Steine stolpern, so dass Du zu Fall kommst. Du sollst leben und Deinen Weg gehen, das ist Gottes Wunsch für Dich. Mit dem fortgeräumten Stein vor dem Grab, setzt Gott damit ein klares Zeichen: Du sollst leben, denn auch Christus lebt als der auferstandene Herr. Amen.



Gesegnete Ostern wünscht Ihnen  
Pfr. Oliver Schönfeld  
Ev. Kirchengemeinde Allendorf/Eder

## Heimatpreis 2025

Auf Anraten des Bad Berleburger Bürgermeisters Volker Sonneborn haben wir von der Ederhöhe im vergangenen Jahr an dieser Aktion teilgenommen und uns mit dem Projekt „Kultur für jedermann“ beworben.

Zu gewinnen gab es Geldpreise im Wert bis zu € 2.500,-.

Am Samstag, den 13.12.2025 war die feierliche Preisverleihung im Bürgerhaus der Stadt Bad Berleburg.

Sandra Schaar, Sandra Vinken und Kerstin Dippel waren auf Einladung der Stadt eben bei dieser Verleihung anwesend und konnten im Namen der Ederhöhe eine Teilnahmeurkunde und reichlich Applaus für die Ederhöhe entgegennehmen. Für einen Sprung auf einen der drei ersten Plätze und damit einen Geldbetrag hat es leider nicht gereicht. Dennoch war es eine interessante Erfahrung und eine gute Öffentlichkeitsarbeit für Gesamt-Ederhöhe.

Das vorgestellte Projekt setzen wir mit unseren vielfältigen Veranstaltungen über das Jahr verteilt für alle Bewohner und Mieter der Ederhöhe, sowie deren Angehörige und Interessierte von außen schon seit Jahren in die Tat um.

Die geplante Anschaffung einer Mikrofonanlage hingegen wird nun noch ein Weilchen warten müssen.





## **Weihnachtskarten für die Senioren auf Ederhöhe**

Kurz vor Weihnachten kam Frau Marie-Christin Becker, Tochter unseres Stiftungsvorstandes Thomas Becker auf die Ederhöhe und brachte den Bewohnern viele selbstgebastelte und geschriebene Weihnachtskarten ihrer Schulklasse.

Liebevoll dekoriert und geschrieben erfreuten diese Karten der Kinder unsere Bewohner.

Wir sagen herzlich DANKE für diese gelungene Aktion und die feine Überraschung.

## Unser Weihnachtsfrühstück

Am zweiten Weihnachtsfeiertag fand auch in diesem Jahr wieder unser traditionelles Weihnachtsfrühstück im Speisesaal statt.

Die Küche hatte liebevoll dekorierte Platten mit Wurst, Käse, Marmelade und Obst gezaubert und uns Brötchen und Croissants aufgebacken. Um 8.45 Uhr ging das Schlemmen los. Auch wer sonst eher wenig isst, bekam Appetit auf mehr. Nachdem das Essen beendet war, sangen wir noch Weihnachtslieder, lasen Geschichten und Gedichte und erzählten uns gegenseitig von Weihnachten früher zu Hause.

Aber alle waren sich einig, dass das Weihnachtsfest auf der Ederhöhe doch etwas ganz Besonderes ist und mit viel Liebe gestaltet wird.

Karin Mengel



Und gleich zu Anfang des neuen Jahres hatten wir eines Nachmittags lustigen Besuch. Unser Schornsteinfeger Meik Gebhardt kam, um uns Glück im neuen Jahr zu wünschen.



## Närrisches Treiben auf der Ederhöhe

Helau und Alaaf hieß es am Rosenmontag im bunt geschmückten Betreuungsraum im Haupthaus. Die Bewohner suchten sich kleine Hütchen aus oder anderen lustigen Kopfschmuck und so begann der Nachmittag traditionell mit Kräppeln und Kaffee. Zwischendurch wurde eine fruchtige Bowle und Knabbergebäck gereicht. Gemeinsam mit dem Betreuungsteam wurde zu bekannten Karnevalsschlagern viel geschunkelt, getanzt und gelacht. Nach einer kleinen Büttenrede über die sogenannte „gute alte Zeit“ führten Polonaisen mit Rollstühlen, bzw. Rollatoren durch den Flur. Es war ein unterhaltsamer Nachmittag, sogar „Karnevalsmuffel“ hatten ihren Spaß. Den Ausklang genossen alle bei einer leckeren Currywurst mit Pommes.

Herzlichen Dank nochmal an das Küchenteam!

Sylvia und Andrea



## Informationsblatt für Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen des Landes NRW

Sozialhilfe und Pflegegeld sind einkommens- und vermögensabhängige Sozialleistungen, die Sie als Bewohnerin/Bewohner einer Pflegeeinrichtung, sowie als Mieter einer Senioreneinrichtung erhalten können.

### **1. Pflegegeld**

Das Pflegegeld wird nach den Voraussetzungen des Alten- und Pflegegesetzes NRW und seiner Durchführungsverordnung gewährt. Voraussetzung ist zunächst, dass Ihr Einkommen und Vermögen und das Ihres nicht getrenntlebenden Ehepartners, eingetragenen Lebenspartners oder der mit Ihnen in eheähnlicher oder lebenspartnerschaftsähnlicher Gemeinschaft lebenden Person ganz oder teilweise nicht ausreicht, um die Investitionskosten zu tragen. Für den Einsatz des Einkommens und des Vermögens gelten die Vorschriften des Elften Kapitels des SGB XII entsprechend. Von dem Einkommen sind zusätzlich die Kosten für Unterkunft und Verpflegung, der Barbetrag zur persönlichen Verfügung und die von der Pflegekasse nicht abgedeckten Pflegekosten abzusetzen. Außerdem ist bei der Anrechnung Ihres Einkommens ein weiterer Selbstbehalt von 50,- € monatlich, jedoch beschränkt auf den jeweiligen Einkommensüberhang zu belassen. Das Vermögen darf den Betrag von bis zu 10.000,- € bzw. 15.000,- € bei nicht getrenntlebenden Ehegatten, eingetragenen Lebenspartnern sowie eheähnlichen oder lebenspartnerschaftsähnlichen Gemeinschaften nicht übersteigen. Weiter muss es sich um einen dauerhaften (d.h. keinen Kurzzeit-)Aufenthalt zur Pflege handeln. Auch muss Ihr Pflegebedarf in der Regel mit Pflegegrad 2 anerkannt sein.

Sie oder Ihr gesetzlicher Vertreter können **selbst den Antrag auf Pflegegeld** beim zuständigen Sozialamt stellen.

Pflegegeld wird grundsätzlich ab Antragstellung gewährt. Erfolgt die Antragstellung auch für einen bereits abgelaufenen Zeitraum, wird Pflegegeld für höchstens drei Monate rückwirkend ab dem Tag bewilligt, ab dem die Voraussetzungen erfüllt waren.

Pflegegeld wird unmittelbar an die Einrichtung ausgezahlt. Sie erhalten hierüber von der Behörde einen Bescheid.

Für beihilfeberechtigte Bewohner kann ein Pflegegeldanspruch in Betracht kommen, wenn nach dem jeweiligen Beihilfesystem eine Hilfeleistung für den Investitionskostenanteil nicht gewährt wird. Beihilfeberechtigten Bewohnern wird dringend empfohlen, sich bei ihrer jeweiligen Beihilfestelle

danach zu erkundigen, ob das Beihilfesystem entsprechende Hilfeleistungen vorsieht. Ein Pflegegeldantrag ist von ihnen selbst zu stellen.

## **2. Sozialhilfe**

Sozialhilfe kann gewährt werden, wenn die Leistungen der Pflegekasse, das Pflegegeld sowie Ihr bzw. das von Ihrem Ehepartner einzusetzende Einkommen und Vermögen nicht ausreichen, um die Kosten zu decken. Geschützt ist dabei ein Geldbetrag i.H.v. € 10.000, - pro Ehepartner. Geschützt sein kann weiterhin ein sog. „angemessenes Hausgrundstück“, das Ihr Ehepartner (bevorzugt gemeinsam mit Angehörigen) bewohnt. Hierbei kommt es auf den Wert und auf die qm-Fläche der bewohnten Räume an. Nähere Auskünfte erteilen das Sozialamt und Beratungsstellen.

Die Zahlung von Sozialhilfe ist nicht von einem formellen Antrag abhängig. Sie kann aber erst ab **Bekanntwerden der Notlage** der betroffenen Person beim Sozialhilfeträger geleistet werden. Wird z.B. während des Aufenthaltes in der Pflegeeinrichtung deutlich, dass zu seiner Finanzierung trotz Leistungen der Pflegeversicherung und Einsatz der eigenen Einkünfte bzw. der des Ehepartners sowie des nicht geschützten Vermögens alsbald der geschonte Geldbetrag i.H.v. 10.000, - € (bei Ehepaaren 20.000, - €) angetastet werden müsste, um die laufenden Kosten zu decken, sollte vor Inanspruchnahme Ihres Schonvermögens das zuständige Sozialamt informiert werden. Dies sollte am besten schriftlich unter Angabe des Namens, der Adresse und der Pflegebedürftigkeit erfolgen. Sie bzw. Ihre Angehörigen können dazu auch auf dem Amt vorsprechen. Das Sozialamt wird dann noch weitere Unterlagen benötigen. Ferner wird die Bearbeitung voraussichtlich einige Zeit in Anspruch nehmen. Dies ist letztlich für Sie unschädlich, da die Gewährung von Sozialhilfe ab dem Zeitpunkt erfolgt, ab dem das Sozialamt informiert war. Wird das Sozialamt aber nicht rechtzeitig informiert, können aus der verspäteten Mitteilung erhebliche finanzielle Einbußen folgen.

## **3. Unterhaltsprüfung**

Sobald für Sie Sozialhilfe gewährt wird, gehen Unterhaltsansprüche kraft Gesetzes nach § 94 SGB XII auf den Sozialhilfeträger über. Der Übergang findet jedoch nur statt, wenn das Brutto-Jahreseinkommen der Angehörigen (in der Regel der Kinder) über 100.000,00 € liegt. Für diesen Fall wird geprüft, inwieweit die Kinder in der Lage sind, aus ihrem Einkommen und Vermögen Unterhaltszahlungen zur Deckung der entstehenden Sozialhilfaufwendungen zu leisten. Im Rahmen der Unterhaltsüberprüfung werden Selbstbehalte nach der Düsseldorfer Tabelle von zurzeit 1.800, - € monatlich (Alleinstehende) bzw. 3.240, - € monatlich (Ehepaare) eingeräumt. Auch bei der Prüfung von Unterhaltsansprüchen aus Vermögen werden sehr hohe Freibeträge

berücksichtigt. Ein vom Unterhaltspflichtigen und Angehörigen selbst genutztes Haus ist in jedem Fall im Rahmen der Unterhaltsüberprüfung geschütztes Vermögen. Unterhaltsüberprüfungen werden nur bei einer Sozialhilfegewährung vorgenommen.

#### **4. Prüfung sonstiger Ansprüche**

Neben der Prüfung von Unterhaltsansprüchen sind bei einer Pflegegeld- und/oder Sozialhilfegewährung weitere vorrangige Ansprüche nach § 93 SGB XII zu überprüfen und ggf. überzuleiten. Dabei handelt es sich insbesondere um folgende Ansprüche:

- vertragliche Ansprüche (z. B. Wohnrecht, freie Beköstigung, Hege und Pflege)
- Herausgabeansprüche nach § 528 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) (z. B. Schenkungen, Hausübertragungen)
- Ansprüche gegen private Versicherungen (z. B. Unfall- und Haftpflichtversicherungen)

Entsprechende Ansprüche können ggf. auch zu einer Ablehnung der Anträge führen.

#### **5. Informationspflicht**

Sofern Pflegegeld und/oder Sozialhilfe gewährt wird, sind Sie, Ihre Betreuer, Angehörige sowie die Einrichtungen verpflichtet, dem Sozialhilfeträger alle Änderungen anzugeben, die für die Leistungsgewährung wichtig sind. Dies sind insbesondere:

- jede Einkommens- und Vermögensänderung (Vermögen nur, wenn es die Vermögensfreigrenze übersteigt!)
- Mitteilung über einen beantragten höheren Pflegegrad
- Änderung des Pflegegrades - Beendigung des Heimaufenthaltes aufgrund von Verlassen der Einrichtung (Heimwechsel/ Rückkehr nach Hause) oder Tod der/des Hilfeempfängers/in
- Vorübergehende Abwesenheitszeiten (z. B. Krankenhaus, Urlaub)
- Unterhaltsverpflichtete sind ebenfalls verpflichtet, jede Änderung in den wirtschaftlichen und persönlichen Verhältnissen mitzuteilen.

#### **6. Wohngeld**

Bewohner\_innen einer stationären Pflegeeinrichtung können wohngeldberechtigt sein, wenn sie dauerhaft in der Einrichtung wohnen, über ein geringes Einkommen verfügen und wenn ihr verwertbares Vermögen 60.000,- Euro nicht überschreitet. Vor diesem Hintergrund empfiehlt es sich, den Anspruch auf Wohngeld zu prüfen. Ein etwaiger Antrag ist bei der örtlich zuständigen Wohngeldbehörde zu stellen

## **Frühlingserwachen**

Der Winter zieht nun langsam fort,  
der Frühling klopft schon leis am Ort.

Die Sonne wärmt mit hellem Schein  
und neues Leben zieht nun ein.

Die Blumen blühen bunt und fein,  
ein Vogel stimmt sein Liedchen ein.

Ein sanfter Wind weht übers Land,  
der Frühling reicht uns seine Hand.

Die Tage werden warm und lang,  
die Welt erfüllt ein froher Klang.

Natur erwacht in neuer Pracht,  
der Frühling hat uns Glück gebracht.



Quelle: Nature to print



## Hoffnung

*Und dräut der Winter noch  
so sehr  
mit trotzigen Gebärden,  
Und streut er Eis und  
Schnee umher,  
Es muss doch Frühling  
werden.*

In diesem Jahr haben wir wirklich sehr lange auf die ersten schönen Tage warten müssen. Es gab ungewöhnlich viel Schnee – zumindest für heutige Verhältnisse. Aber dann kam endlich doch die Sonne und brachte den ersten Vorgeschmack auf den Frühling. Wir nutzten die sonnigen Tage und spazierten durch den Garten. Auch die Schaukelsaison wurde eröffnet.



## Wenn Farben sprechen dürfen – Kunsttherapie als Erfahrungsraum im Alter

In der kunsttherapeutischen Arbeit innerhalb der Ederhöhe entsteht ein besonderer Raum: ein Raum jenseits von Funktionalität, Pflegeabläufen und sprachlichen Anforderungen. Hier darf der Mensch über Farbe, Form und Bewegung in Kontakt kommen – mit sich selbst, mit anderen und mit dem, was innerlich lebendig ist.

Die Teilnehmenden kommen aus sehr unterschiedlichen Lebens- & Wohnsituationen: pflegebedürftige Bewohnerinnen und Bewohner mit Einschränkungen, WG-Bewohner aus den „Roten Haus“, Mieterinnen der Wohnanlage sowie Mitarbeitende aus Pflege und Betreuung. Diese Vielfalt ist eine wertvolle Qualität. Jede Gruppe bringt eigene Themen, Kräfte und Ausdrucksweisen mit, die im künstlerischen Prozess sichtbar werden dürfen.



### Gestalten ohne Leistungsanspruch

Die kunsttherapeutischen Einheiten dauern 90 Minuten. Gestaltet wird mit Aquarellfarben in der Nass-in-Nass-Technik, mit Pastellkreiden oder Wachsmalstiften – die Wahl des Materials liegt bei den Teilnehmenden. Diese Offenheit unterstützt ein Gestalten ohne Richtig und Falsch. Es geht nicht um ein schönes Ergebnis, sondern um das Erleben des eigenen Ausdrucks. Gerade für ältere oder eingeschränkte Menschen bietet das künstlerische Arbeiten eine Möglichkeit der Teilhabe, auch dann, wenn Sprache nicht (mehr) zuverlässig zur Verfügung steht. Farben, Bewegungen und einfache Formen

können Gefühle tragen, Stimmungen spiegeln und innere Regungen ausdrücken, ohne erklärt werden zu müssen.

### **„Frühlingslocken“ – Leichtigkeit und Bewegung**

Für die teilweise stark eingeschränkten Bewohner wurde das Thema „Frühlingslocken“ gewählt. Kreisende, fließende Bewegungen und frische Farbimpulse laden dazu ein, spielerisch ins Tun zu kommen. Oft zeigen sich dabei Momente von Freude, Konzentration und innerer Sammlung. Auch bei Menschen mit Demenz können so Augenblicke von Präsenz und lebendigem Ausdruck entstehen – jenseits von Erinnerungsleistung oder kognitiver Orientierung.



### **Der Lebensfluss als biografischer Resonanzraum**

Die Gruppe aus dem „Roten Haus“ und die Mieterinnen arbeiteten zum Thema „Lebensfluss“. Diese Metapher eröffnet einen weiten Resonanzraum für biografische Erfahrungen: Bewegung und Stillstand, Übergänge, Umwege und Kraftquellen. Im Gestalten wird das eigene Leben nicht erzählt, sondern gespürt. Gespräche entstehen beiläufig. Erinnerungen tauchen auf, manches bleibt still im Bild – und ist dennoch wirksam.

### **Gemeinsam gestalten – gemeinsam tragen**

Mit den Mitarbeitenden entstanden Team-Kunstwerke, in denen die Werte der Zusammenarbeit im Mittelpunkt standen.

Im gemeinsamen künstlerischen Prozess wurden Themen wie Vertrauen, Verbundenheit, Verantwortung und gegenseitige Unterstützung sichtbar. Das gemeinsame Bild wirkt dabei nicht nur als Ergebnis, sondern als Erfahrung: Zusammenarbeit wird nicht besprochen, sondern erlebt.



### **Kunst als menschlicher Begegnungsraum**

Über alle Gruppen hinweg zeigt sich, dass Kunsttherapie einen verbindenden Charakter hat. Sie schafft Momente der Entschleunigung, stärkt vorhandene Ressourcen und ermöglicht Begegnung aus Augenhöhe. In der künstlerischen Arbeit kann etwas in Bewegung kommen – leise, behutsam und im eigenen Tempo. Gerade im Alter und im institutionellen Rahmen wird Kunst so zu einem Raum der Würde, der Selbstwirksamkeit und des inneren Erlebens.

### **Zur Person:**

**Nicole Schönherr** ist Heilpraktikerin (eingeschränkt für Psychotherapie) und Kunsttherapeutin. In ihrer Arbeit begleitet sie Menschen in Phasen des Umbruchs, der inneren Suche und emotionaler Belastung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Biographiearbeit sowie auf der Verbindung von Gespräch und kreativem Ausdruck. Ihre therapeutische Haltung ist geprägt von Achtsamkeit, Prozessorientierung und einem ressourcenfokussierten, wertfreien Ansatz. Seit 2024 besucht sie die Menschen auf der Ederhöhe und bringt maltherapeutische Impulse mit.



Die Tiefe eines Witzes birgt manchmal noch eine Träne des Ernstes...

Papa und der sechsjährige Junge schauen zu, wie Mutti das Baby in Schlaf singt... „Wenn ich Baby wäre“, flüstert der sechsjährige Philosoph, „dann würd'ich so tun, als ob ich schon eingeschlafen wäre.“



Wenn man in England um mehr Zucker bittet, so angelt die Hausfrau ein besonders kleines Stück aus der Dose heraus.

In Irland reicht sie ihnen die ganze Zuckerdose und bittet, sich zu bedienen. Äußert man aber in Schottland, dass der Tee nicht süß genug sei, so sagt die Hausfrau ganz leise und bestimmt: „Vielleicht haben Sie nicht umgerührt?...“



Als ich gestern über die Brücke ging (erzählte ein Irländer), traf ich Pat Hewins. — „Hewins“, sagte ich, „wie geht es dir?“ — „Danke, gut, Donnelly!“ sagte er. — „Donnelly?“ sag ich, „aber das ist ja gar nicht mein Name!“

„Bei Gott“, sagte er, „dann ist meiner auch nicht Hewins.“

Und bei diesen Worten sahen wir uns näher an, und wahrhaftig! es war keiner von uns beiden.



Dickens pflegte folgende amerikanische Geschichte zu erzählen.

Ein junges Mädchen wurde auf einer Dampferfahrt von fünf jungen Männern angebetet. Sie wusste nicht, wen sie wählen sollte.

„Springen Sie über Bord und heiraten Sie den, der nachspringt“, riet man ihr. Sie tat es. Vier der Anbeter sprangen sogleich nach. Als das junge Mädchen und die vier wieder naß an Bord kletterten, fragte sie den Kapitän: „Was soll ich jetzt mit ihnen, sie sind so naß?“

— „Nehmen Sie den Trockenen!“ Und sie tat es.



Die junge Ehefrau kommt schluchzend zu ihrer Mutter: „Er hat gesagt, ich soll mich zum Teufel scheren.“ — Entrüstet sich die Mutter: „Und da kommst du ausgerechnet zu mir?“

**Hornveilchen** sind besonders im Frühling beliebt und sorgen mit ihren vielen verschiedenen Farben für Abwechslung in Beet und Kästen

### Steckbrief:

#### Wuchstyp

zweijährig oder kurzlebig,  
einjährig

#### Wuchshöhe

15 cm bis 20 cm

#### Wuchseigenschaften

buschig

#### Blütenfarbe

mehrfarbig

#### Blütezeit (Monat)

März bis Oktober

#### Blütenform

Einzelblüte

### Herkunft:

Hornveilchen (*Viola cornuta*) gehören zur Gattung der Veilchen (*Viola*) aus der Familie der Veilchengewächse (*Violaceae*). Die Gattung umfasst weltweit etwa fünfhundert Arten. Sie sind kleiner als Stiefmütterchen (*Viola wittrockiana*) und größer als die wilden Feld-Stiefmütterchen (*Viola tricolor*). Häufig werden sie auch als Mini-Stiefmütterchen bezeichnet, obwohl es botanisch gesehen große Unterschiede zwischen Hornveilchen und Stiefmütterchen gibt. In den vergangenen Jahrhunderten entstanden durch Züchtung und Kreuzung mit Stiefmütterchen zahlreiche Hornveilchen-Hybriden in allen erdenklichen Blütenfarben. Neben dem Wilden Hornveilchen (*Viola cornuta*) ist auch das zweijährige Garten-Stiefmütterchen (*Viola wittrockiana*) an den verschiedenen Kreuzungen beteiligt.

Ein kleiner Tipp: Die Blüten sehen auch in Salaten sehr schön aus, denn sie sind essbar. Wie wäre es also mit einem besonders bunten Frühlingsalat?

Karin Mengel



## Hospizarbeit

### Wir freuen uns

über zwei Mal 10 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit im Hospizkreis der Diakonie Wittgenstein.

Im Jahre 2015 bot die Diakonie im Kreis Siegen Wittgenstein den ersten Hospizkurs in Bad Berleburg an. Wir von der Ederhöhe fanden dieses Angebot sehr sinnvoll und fragten im Mitarbeiterkreis herum, wer an einer solchen Fortbildung gern teilnehmen würde.

Mit Jutta Schneider und Karin Mengel fanden sich zwei engagierte Kolleginnen, die dieses Angebot wahrnahmen und am allerersten Kurs teilnahmen.

Ihr erworbenes Wissen und ihr Engagement stellen sie seitdem unter anderem in den Dienst der Ederhöhe und wurden dafür bereits im Dezember für 10 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit geehrt.

Und wir sind stolz darauf, dass wir mit Karin und Jutta zwei qualifizierte und motivierte Mitarbeitende im Bereich Hospizarbeit vorweisen zu können.



Quelle: Foto privat



Quelle: ambulanter Hospizdienst /  
Diakonisches Werk Wittgenstein

## Zwischen Schwarzenau und Ederhöhe: Ein Stück Heimat in der Nachbarschaft

*Von Herrn Glaesner*

Wenn ich heute dreimal in der Woche von Schwarzenau hierher auf die Ederhöhe fahre, ist das für mich weit mehr als nur der Weg zum Mittagessen. Es ist jedes Mal ein wenig so, als würde ich die Spuren meiner eigenen Familie besuchen.

### Die Vision meines Großvaters

Das Herzstück der Ederhöhe ist immer noch die alte Villa, das Haupthaus, in dem das Pflegeheim untergebracht ist. Für mich hat dieses Haus eine ganz persönliche Bedeutung: Es war mein Großvater, der im Jahr 1904 als Architekt die Baupläne für diese Fabrikanten-Villa und ihrer Nebengebäude zeichnete. Die alte Villa wurde ja inzwischen vielfach umgebaut und erweitert, um den modernen Ansprüchen zu genügen. Wenn ich zur Ederhöhe fahre, spüre ich eine tiefe Dankbarkeit. Er hat diesen Ort mitgestaltet, an dem wir heute zusammenkommen. Dass ich heute, über ein Jahrhundert später, hier am Tisch sitzen darf, empfinde ich als eine ganz besondere Fügung.

### Ein Lichtblick in dunkler Stunde

Mein aktueller Kontakt zur Ederhöhe begann jedoch in einer für mich sehr schweren Zeit. Es war im Jahr 2022. Meine Frau lag im Krankenhaus, und es stand nicht gut um sie. Ich erinnere mich noch gut an die schlaflosen Nächte und die große Sorge: „Wie soll ich das schaffen, wenn sie wieder nach Hause kommt?“ In meiner Not rief ich auf der Ederhöhe an.

Zuerst bekam ich die Auskunft, dass alles belegt sei, doch am nächsten Morgen rief mich die Einrichtungsleiterin, Frau Schaar, persönlich an. „Machen Sie sich keine Sorgen“, sagte sie, „wir kriegen das hin mit Ihrer Frau.“ In diesem Moment fiel eine zentnerschwere Last von mir ab. Auch wenn meine Frau letztlich noch im Krankenhaus verstarb und den Weg hierher nicht mehr antreten konnte, hat mir diese Hilfsbereitschaft unendlich viel bedeutet. Zu wissen, dass es einen Ort gibt, der einen auffängt, wenn es „hart auf hart“ kommt, war ein Trost, den ich nie vergessen werde.

### Gemeinschaft, die gut tut

Heute genieße ich es noch sehr, meine Selbstständigkeit in meinem eigenen Haus in Schwarzenau bewahren zu können. Es ist gut, die gewohnten Abläufe zu haben und in den eigenen vier Wänden zu sein. Doch wenn es ans Essen geht, spüre ich den Unterschied. Aber allein am Tisch zu sitzen, das ist mir dann doch oft zu einsam, da kann die Stille im Haus manchmal sehr schwer wiegen.

Umso mehr schätze ich die Stunden hier auf der Ederhöhe. Sobald ich mich an den gemeinsamen Tisch setze, verändert sich die Atmosphäre. Es ist das Miteinander, das gemeinsame Erleben der Mahlzeit und der rege Austausch, der mir so guttut. Man unterhält sich über dies und das, kann den Erzählungen der anderen lauschen und – was mir besonders wichtig ist – es gibt meistens etwas zu lachen. Dieses soziale Gefüge und das Gefühl, Teil einer lebendigen Runde zu sein, ist für mich eine wahre Bereicherung.

Ein großes Dankeschön möchte ich dabei dem Küchenpersonal aussprechen. Die Menschen dort sind so aufmerksam und wohlwollend. Es beeindruckt mich, wie flexibel man dort auf uns Gäste eingeht; wenn mir einmal etwas dazwischenkommt, kann ich mich sogar noch am Morgen kurzfristig abmelden. Diese menschliche Wärme und die Sicherheit, hier stets willkommen zu sein, macht die Ederhöhe für mich zu einem wertvollen Ankerpunkt in meinem Alltag.

Manchmal liebäugle ich sogar mit dem Gedanken, ganz hier einzuziehen, wenn die Zeit reif ist. Doch bis dahin genieße ich es einfach, als Gast auf der Ederhöhe zu sein und die lebendige Atmosphäre in den Mauern zu spüren, die mein Großvater einst erdacht hat.



Liebe Leserinnen und Leser,  
für diese Ausgabe der Ederhöhenpost habe ich einen Artikel aus dem  
Fachmagazin für Profiköche „KÜCHE“ Ausgabe Februar 2026 zum Thema  
Knoblauch herausgesucht.

### **Liliengewächs aus gutem Hause**

Knoblauch (*Allium sativum*) gehört zur Familie der Liliengewächse und zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die robuste, bis zu 70 Zentimeter hohe Pflanze trägt flache, grau- grüne Blätter und entwickelt am runden Stängel rötliche Blüten in einer kugeligen Dolde, aus denen kleine Brutzwiebeln entstehen. Die im Boden sitzende Knolle besteht, aus bis zu zwölf Zehen mit dünner, papierartiger Hülle – und wird seit Jahrtausenden als Genuss-, Würz- und Heilmittel geschätzt.

### **Antikes Powerfood**

Der Knoblauch stammt aus Asien und galt schon in der Antike als Genuss-, Würz- und Heilpflanze. In Ägypten gehörte Knoblauch sogar zu den meistverzehrteten Gemüsesorten der Pyramidenbauer. Er wurde außerdem den Pharaonen als Grabbeigabe mitgegeben und als heilkräftige Pflanze verehrt. Auch die Griechen glaubten an die Kraft des Knoblauchs: Ihren Athleten sollen sie vor den Olympischen Spielen ein bis zwei Zehen der „stinkenden Rose“ verabreicht haben, damit sie zusätzliche Kraft schöpfen konnten.

### **Große Familie**

Weltweit gibt es rund 300 Knoblauchsarten, die angebaut werden, daneben existieren noch wilde Varianten. Weit verbreitet ist der „Gemeine Knoblauch“: Seine weißen oder roten Knollen bestehen aus fünf bis 15 Zehen. Frisch geerntet sind sie mild im Geschmack, die Schärfe nimmt erst mit der Lagerung zu. Ganz anders der „Chinesische Knoblauch“: Er besteht aus einer einzelnen Zehe, oft werden nur die Blätter genutzt, die Zehe lässt sich jedoch ebenfalls verarbeiten. Ihr Geschmack ist würzig und intensiv, hinterlässt aber keinen Mundgeruch. Die essbare Blüte gilt in Asien als Delikatesse.

### **Aberglaube**

Die Knolle ist seit jeher mit Aberglauben verbunden: Knoblauchzöpfe an der Tür sollen vom Balkan bis zum Mittelmeer Unheil und unerwünschten Besuch aus dem Jenseits abwehren. In Griechenland reicht es das Wort „Knoblauch“ („Skordo“) auszusprechen. In Neapel braucht es eine Schutzformel, dreimaliges Auf-den-Boden-Spucken und das dreifache Beidhändig halten des Hornzeichens sollen Flüche und böse Blicke fernhalten. Als Kette getragen, soll Knoblauch sogar Vampire abwehren.

## **Pressen oder Schneiden ?**

Letztlich ist es auch eine Frage des Geschmacks, denn je nach Zubereitungsart verändert sich das Aroma: Beim Pressen werden die Zellwände stärker zerstört als beim Hacken oder Schneiden, es tritt mehr Saft aus der Zehe aus, die herben Noten kommen intensiver zur Geltung. Beim Schneiden dagegen treten eher die milden, süßlichen Aromen hervor. Wer den strengen Geruch vermeiden möchte, sollte Knoblauch daher lieber schneiden.

## **Die richtige Lagerung**

Knoblauch sollte dunkel, kühl und trocken aufbewahrt werden, so hält er sich sechs bis acht Monate. Nach der Ernte lassen sich die Knollen mit dem trockenen Laub zu dekorativen Zöpfen flechten und an einem luftigen Platz lagern. Ideal sind Temperaturen von null bis vier Grad Celsius bei etwa 70% Luftfeuchtigkeit. Auch durchlüftete Kisten mit maximal 20 cm Schütthöhe oder Netzsäcke eignen sich. Im Kühlschrank sollte Knoblauch hingegen nicht gelagert werden.

## **Geschmackliche Vielfalt**

Der weiße Knoblauch ist der gebräuchlichste, während rosa bis rötlicher Knoblauch weniger bekannt ist. Sein würziger, leicht süßer Geschmack wird vor allem in Südfrankreich und Süditalien geschätzt. Immer beliebter wird auch schwarzer Knoblauch: Die fermentierten Zehen (ein Prozess von 90 Tagen) enthalten kein Allicin mehr, sodass Schärfe und typische Ausdünstungen verschwinden. Geschmacklich überzeugt er mit süßlichen Noten, die an Lakritz, Vanille oder Pflaumen erinnern. Besonders in der asiatischen Küche gilt er als Delikatesse.

## **Heilmittel aus der Zehe**

Der wichtigste Wirkstoff ist Allicin, das bei Schneiden oder Pressen der Zehe entsteht. Es ist für den charakteristischen Geruch des Knoblauchs verantwortlich. Allicin ist jedoch auch zentral für dessen Heilwirkung und soll selbst in extremen Verdünnungen von bis zu 1:100.000 noch wirksam sein. 1 mg Allicin entspricht dabei etwa der Wirkung von 0,01 mg Penicillin. Schon 1858 nutzte Louis Pasteur Knoblauchsaff zur Behandlung von Wunden.

**„WER NIT MET KNOBLAUCH ISST, DER LEBT DAS JAR NICHT AUS“**

ELSÄSSISCHES BAUERNSPRICHWORT

Cliff Niekler

## **Küche – Kirschen - Kindheit**

### **Schwarzwälder Kirschtorte als Familientradition**

*von Elvira Laukus*



Geboren und aufgewachsen bin ich im Ruhrpott und ich weiß nicht mehr genau, wann die Schwarzwälder Kirschtorte zum ersten Mal in mein Leben trat – vielleicht schon zur Taufe, mit Sicherheit aber bei meinem ersten Geburtstag. Denn in unserer Familie war sie mehr als nur ein Kuchen: ein festlich wiederkehrender Fixstern, um den sich alle Feierlichkeiten drehten. Sie war Tradition, Trost und Triumph zugleich – und kein Fest war vollständig, solange sie nicht auf dem Tisch stand.

Meine Mutter brachte dieses Wunderwerk jedes Mal zustande. Ich erinnere mich an Tage, an denen sie mit angespannter Miene in der Küche verschwand, wo ich sie auf keinen Fall stören durfte. Ich fühlte mich verwirrt und zurückgestoßen – denn keiner erklärte mir, dass sie gerade etwas ganz Besonderes für mich schuf: den festlichen Höhepunkt meines Geburtstags.

Neugierig wie ich war, wollte ich wissen, was da in der Küche vor sich ging und wollte natürlich auch mithelfen. Irgendwann war es so weit und meine Mutter erlaubte mir, dass ich dabei sein durfte. Ich stand auf einem kleinen Hocker und schaute zu, was da alles passierte in der Rührschüssel. Es schien alles ganz wichtig zu sein und bedurfte offensichtlich großer Konzentration und Kunstfertigkeit. Doch eine wichtige Hilfeleistung konnte ich auch als Dreikäsehoch schon leisten: die schwierige Aufgabe des Ableckens des Schneebesens habe ich tapfer auf mich genommen und ernsthaft und gewissenhaft ausgeführt. Dann durfte ich zusehen, wie der rohe Teig im heißen Ofen verschwand.

Einige Geburtstagstorten später bekam ich mit, wie der Biskuit geschnitten wird. Keineswegs mit einem Messer, wie ich erwartet hatte. Der Biskuitboden wurde mit einem einfachen Bindfaden durchtrennt – umgelegt, zugezogen, fertig. Verblüffend einfach, verblüffend präzise und beim nächsten Mal durfte ich den Bindfaden sogar selber zuziehen. Ich hatte ein großes Küchengeheimnis entzaubert – und war weiter hineingewachsen in die grandiose Welt der Erwachsenen und ihrer unfehlbaren Fähigkeiten.

Nach dem Schneiden und dem Schichten kam der große Schlussakkord mit der Sahne. Aus der großen Spritztüte wuchsen kunstvolle Formen wie von Zauberhand. Auch das wollte ich probieren und als ich schon etwas größer war, ließ meine Mutter mich gewähren. Doch meine Sahnetupfen waren schief und kläglich. Mit einem ärgerlichen „Dafür bist du noch zu klein“ nahm sie mir die Spritztüte aus der Hand, verfrachtete meine verunglückten Sahnetupfen wieder in die Tüte und übernahm mit sicherer Hand die geometrisch-dekorative

Sahnekunst. Schließlich stand ihr unangefochtener Ruf als Meisterin der Schwarzwälder Kirschtorte auf dem Spiel und man konnte den Gästen ja nicht so eine missratene Torte zumuten.

Mit der Zeit lernte ich, was es braucht: Mehl, Eier, Butter – Zutaten, die so schlicht klangen, dass ich kaum glauben konnte, dass dieses fantastische süße Traumgebilde aus so alltäglichen Dingen entstand. Wenn etwas fehlte, wenn noch Zucker gebraucht wurde oder nicht mehr genug Butter da war, wurde ich zur Nachbarin geschickt. Wir wohnten ländlich und der nächste Supermarkt war weit, man konnte nicht für jede Kleinigkeit das Auto anwerfen.

Meine Mutter wunderte sich oft, dass die Schwarzwälder Kirschtorte jedes Mal anders schmeckte – obwohl sie doch „immer dasselbe Rezept“ nahm. Ich war mittlerweile in der Pubertät und beobachtete still, wie der letzte Zuckerrest aus der Tüte in die Schüssel wanderte, bei kleinen Eiern einfach eins mehr genommen wurde und die Sahne nach Gefühl ergänzt wurde. Ich beobachtete genau – und irgendwann konfrontierte ich sie mit meiner geballten Altklugheit: „Mama, du improvisierst doch jedes Mal ein bisschen – kein Wunder, dass sie nie gleich schmeckt.“ Die Allwissenheit, die ich meiner Mutter zugeschrieben hatte, bekam erste deutliche Risse.

Und irgendwann in meiner Teenagerzeit kam der große Moment: Ich durfte zum ersten Mal die große traditionelle Torte ganz allein machen. Meine Mutter war in der Nähe, scheinbar beschäftigt, aber mit wachem Blick. Die Torte war etwas schief und hatte auch etwas zu viel Kirschwasser abbekommen – aber sie war meine. Und ich war mächtig stolz.

Die Schwarzwälder Kirschtorte begleitet mich seit jeher – und sie ist bis heute mein Lieblingskuchen. Zwanzig Jahre habe ich im Schwarzwald gelebt, wo sie in jeder Gaststätte selbstverständlich auf der Karte steht. Doch das Rezept, das mir am meisten bedeutet, stammt aus dem Ruhrpott: handgeschrieben von meiner Mutter, mit kleinen Flecken und großen Erinnerungen.

Zur Meisterschaft meiner Mutter habe ich es nie gebracht – meine Backversuche sind solide, aber unspektakulär. Trotzdem: Zu besonderen Anlässen, oder wenn ich mir im Café etwas gönnen möchte, bestelle ich mir eine Schwarzwälder Kirschtorte.

Aus Tradition.

Und weil ich sie wirklich gerne esse.

## Ein Dankesgruß

Anfang März haben sich zwei langjährige Mitarbeiterinnen in den Ruhestand verabschiedet:

Heidelore Gitschmann, Haus Ederhöhe, und  
Brigitte Odenthal, Ambulanter Pflegedienst.

Liebe Heidi, liebe Gitti!

Wir Ederhöhenbewohner möchten Ihnen gern unseren herzlichen Dank aussprechen für Ihre langjährige segensvolle Tätigkeit an und für uns. Ein sinniges Bild dafür ist ja unser schönes Ederhöhen-Logo:

Das sehen wir eine blaue und eine rote menschliche Gestalt (in den "Hausfarben" von Heim und Pflege), die ihre Arme wie Flügel schützend ausbreiten hinter einer dritten (weißen) Gestalt vor ihnen. Darunter eine Wellenform (die "Eder"), darüber ein Hügel (die "Höhe"). Dieses Bild spricht Wesentliches aus über den Geist der Ederhöhe. Das möchte ich ein wenig aus eigener Erfahrung veranschaulichen.

Heidi Gitschmann kenne ich schon seit meinem Einzug auf der Ederhöhe vor über 16 Jahren. Damals begegnete ich ihr bei den jährlichen Gedenkfeiern für die Verstorbenen. Da ich aber in einer der "freien Wohnungen" lebe, hatte ich kaum weitere Berührungspunkte mit ihr. Das änderte sich erheblich, als ich nach einer Corona-Erkrankung im Frühjahr 2023 für vier Wochen zur Kurzzeitpflege in's Heim kam. Nach einem seelisch sehr strapaziösen Krankenhausaufenthalt erlebte ich zutiefst dankbar die wohltuend heimelige, liebevolle Atmosphäre unserer Ederhöhe. Und die kam mir eben auch in der Persönlichkeit von Heidi G. entgegen. In ihrer ruhigen, verständnisvollen und einfühlsamen Art hat sie wesentlich dazu beigetragen, dass ich gestärkt wieder in mein vorheriges, relativ selbstständiges Leben zurückkehren konnte. "Relativ", weil ich nach wie vor die Hilfe des Pflegedienstes brauchte.

Und da tritt nun Gitti in's Bild. Durch sie und die anderen Kolleginnen ist es uns möglich, ein Leben im eigenen Umfeld zu führen. Nun entwickelt wohl jeder Mensch im Laufe des Lebens so seine speziellen Eigenheiten und Gewohnheiten, besonders im Alter. Irgendwo zwischen den Extremen von Pedanterie und Nachlässigkeit

hat man sich seinen persönlichen Wohlfühlbereich eingerichtet, der einem Halt und Stütze gibt. Damit zurechtzukommen ist für unsere Helfer sicher nicht immer leicht. Mit Gitti konnte ich darüber immer offen sprechen und auch lachen. Darüber hinaus haben wir manch gute und tiefsinnige Gespräche geführt - zwischen Waschen und Anziehen und so weiter ...

Liebe Gitti, liebe Heidi!

Sie haben auf der Ederhöhe Ihre unverwechselbaren Spuren hinterlassen, die wir im Herzen bewahren. Wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihr Rentnerdasein noch recht lange gesund und aktiv genießen können. Es wäre schön, wenn wir Sie ab und zu besuchsweise wiedersehen und weiterhin mit Ihnen in Verbindung bleiben dürften.

Herzlichst

*Manelise Busch*



Quelle: Foto privat

## Ein lieber Gruß von unserer Heidi:

Hallo allerseits,

heute möchte ich über mein 26jähriges Berufsleben auf der Ederhöhe berichten: Anfang des Jahres 2000 wurde ich als Pflegehilfskraft von Frau und Herrn Reimann eingestellt. Ich wurde damals auch als Nachtwache eingearbeitet und verrichtete den Dienst in allen Häusern auf der Ederhöhe. Meine Aufgabe war es, auch die anthroposophischen Mieter und Bewohner zu versorgen. Ich lernte dabei sehr viele Menschen mit unterschiedlichen Charakteren kennen, die mich in meiner Pflegezeit sehr prägten. Zwischenzeitlich besuchte ich einen Hospizlehrgang und auch einige andere Lehrgänge und Fortbildungen, die für meine Arbeit sehr hilfreich waren. Habe in meiner langjährigen Arbeitszeit viele Mitarbeiter eingearbeitet und versucht, mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben. Ich war im Vorstand der Mitarbeitervertretung der Ederhöhe und später auch im Kuratorium tätig, habe Jahresfeste mit geplant, war ehrenamtlich engagiert und habe die Um- & Anbauphase miterlebt. Alle Mitarbeiter haben die anstrengende und aufregende Zeit mitgetragen. Ich habe sehr gerne hier gearbeitet und konnte mir nie einen schöneren Arbeitsplatz vorstellen. Jetzt verabschiede ich mich in den wohlverdienten Ruhestand, hoffe noch lange gesund zu bleiben und wünsche Euch und Ihnen allen eine gute, gesunde Zeit.

Ihre & Eure Heidi



Quelle: Foto privat

## **Am 6. März hieß es Wanderschuhe an und Rucksack schnüren!**

Es gab gleich zwei besondere Ereignisse im Pflegedienst Ederhöhe.

Brigitte, die viele unter ihrem Kurznamen Gitti kennen lernen durften, wurde nach 6 Jahren als Assistenz im Pflegedienst in ihren wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

Und Simone wurde willkommen geheißen als Pflegefachfrau nach 3 Jahren Ausbildung im Pflegedienst.

Eine schöne Wanderung startete um 14 Uhr in Wunderthausen entlang der Ziegenhelle bei bestem Wetter. Ab 18 Uhr wurde es sich auf dem Laibach gemütlich gemacht.

Die ambulanten danken Gitti für die gemeinsamen Jahre und wünschen ihr nur das Beste für ihren Ruhestand. Des Weiteren wünschen sie Simone für die kommende Zeit, das erlernte in der Praxis mit Freude umzusetzen, auf gutes Teamwork!

A&K Ederhöhe



Foto privat

## **Fachtag für Mitarbeitende in der anthroposophischen Pflege**

Im Miteinander liegt eine Kraft... Von der Suche nach dem, was uns guttut

Ich – Weiß ich, was mir guttut?

Du – Erniedrigen oder erhöhen

Wir – Die Begegnung

Ich – Was bringt mir Gemeinschaft?

Am 09.03.2026 waren wir mit 4 Mitarbeitern auf dem Weg nach Frankfurt, Sandra Vinken, Birgit Hoffmann, Mogi Friedrich und Alexandra Möldner.

Am Montagabend fand ein Vortrag über den Schlaf statt, der von Fr. Dr. Barbara Treß gehalten wurde.

Der Fachtag am Dienstag am 10.03.2026, wurde von Frau Dr. Treß mit verschiedenen Vorträgen gestaltet. Unterstützt wurde sie mit kreativen Impulsen von Hr. Wulf Saggau und wir hatten genügend Zeit zum gegenseitigen Austausch.

Während der Pausen wurden wir mit sehr leckeren Kleinigkeiten und einem geschmackvollen Mittagessen und süßen Stückchen, Kaffee und ausreichend Getränken, bestens versorgt.

Mit viel interessanten Gesprächen und neuen Impulsen haben wir den Heimweg angetreten.

Auf der Rückfahrt haben wir Elfchen entworfen:

*Miteinander*

*Guter Austausch*

*Sich gegenseitig achten*

*Gemeinsam gute Gespräche führen*

*Wertschätzung*

*Wertschätzung*

*Gegenseitiger Respekt*

*Offene Fragen stellen*

*Bereit sein, Kompromisse einzugehen*

*Aushalten*

*Aushalten*

*Gutes Essen*

*Viele neue Kontakte*

*Herzliche familiäre Atmosphäre erleben*

*Frühling*

Frühling  
Narzissen blühen  
Die Natur erwacht  
Freude auf die Osterzeit  
Energie

Somit haben wir zwei wunderbare Tage im Haus Aja Textor-Goethe verbracht. Untergebracht wurden wir im Obergeschoss des Hauses, wo einige Zimmer für Besucher zur Verfügung stehen. Das Frühstück konnten wir im Speisesaal einnehmen.

Es war wieder mal eine wundervolle Erfahrung mit neuen und alten Begegnungen und sehr vielen wertvollen Impulsen.

Alexandra Möldner



Foto privat

## Ausflug

Am Sonntag, den 15. März machten sich ein paar Bewohner der Ederhöhe mit einem Betreuungsteam auf den Weg ins Beddelhäuser Dorfgemeinschaftshaus, in das der Heimatverein zu einem Seniorenfrühstück eingeladen hatte.

Es erwartete uns ein sehr reichhaltiges Buffet und alle ließen es sich bei netten Begegnungen und angenehmen Gesprächen gut schmecken.

Andrea & Sylvia



Quelle: Foto privat



Stefan Andreas Boock 1982 - 2005

## Ostern

Des Engels Flügelschlag  
erfüllt das All,  
Hat Gold und Silber  
und Kristall  
von Mondessichel,  
Stern' und Sonnenball,  
hat Brennen und  
Erblassen der Planeten,  
hat Blitz und  
Aschenregen der Kometen  
Gebändigt in dem  
Busen zu Gebeten.  
Er schwebt mit  
seinen Lichtübersäten,  
demütiglich still  
gekreuzten Flügeln

auf Golgathas gebeirgehäuften Hügeln,  
Das Testament des Heilands zu entsiegeln.

O heiliger Geist, was gab sein Tod uns kund ?  
- Das Wörtchen Liebe lag auf seinem Mund,  
Und es bewegte sich das Weltenrund.

Albert Steffen

1884 - 1963

## Das Osterdatum – der dreifache Sieg der Sonne

*Von Elvira Laukus*

Während wir das Weihnachtsfest Jahr für Jahr fest verankert am 24. Dezember feiern, scheint das Osterfest geradezu frei und beweglich durch das Frühjahr zu wandern. Mal feiern wir die Auferstehung bereits im März, mal weit im April. Diese scheinbare Unstetigkeit ist jedoch kein Zufall, sondern ein tiefes Lauschen auf den Rhythmus des Kosmos. Das Osterdatum ist nicht starr festgelegt, sondern richtet sich nach dem beweglichen Zusammenspiel von **Sonne, Mond und Erde**. Wir können diese Festlegung als einen wunderbaren, dreistufigen Weg betrachten: als den dreifachen Sieg der Sonne über die Finsternis.

Der erste Sieg ereignet sich, wenn die Sonne den **Frühlingspunkt** überschreitet, die Tag-und-Nacht-Gleiche. Es ist ein besonderer Moment im Jahreslauf. Ab diesem Augenblick werden die Tagesbögen der Sonne am Himmel wieder länger als die Nachtbögen unter dem Horizont. Das Licht gewinnt die Oberhand, die Tage haben nun mehr Stunden als die Nächte. Es ist das erste sichtbare Zeichen, dass das Leben und die Wärme über den Winter triumphieren.

Doch das Licht der Sonne will sich noch weiter offenbaren. Der zweite Sieg ist errungen, wenn der **Frühlingsvollmond** erreicht wird. Ein Vollmond tritt ein, wenn der Mond der Sonne genau gegenübersteht und von ihr voll besonnt wird. Wir blicken dabei auf den ersten Vollmond nach dem Überschreiten des Frühlingspunktes. Astronomisch geschieht hier etwas Bedeutungsvolles: Da die Sonne nun bereits höher am Himmel steigt, ist ihr Bogen am Firmament höher als der Bogen des Vollmondes. Das Sonnenlicht dominiert nun selbst das helle Gestirn der Nacht.

Den dritten Sieg der Sonne feiern wir schließlich am darauffolgenden **Sonntag**. Wir warten nach dem Erscheinen des Frühlingsvollmonds bewusst den Tag ab, der bereits in seinem Namen die Sonne trägt und ihr seit alters her gewidmet ist. Somit findet das Ereignis des Frühlingsvollmonds stets innerhalb der Karwoche statt. Erst an diesem Sonntag ist das Maß des Lichtes voll und die Zeit für das Osterfest gekommen.

So führt uns der Weg vom astronomischen Frühlingsbeginn über das Silberlicht des Vollmonds hin zum strahlenden Ostersonntag – ein dreifacher Triumph des Lichtes, der uns die Osterzeit so hell und hoffnungsvoll macht. Wir freuen uns darauf, diesen festlichen Glanz auch in unserer Mitte spürbar werden zu lassen, wenn wir in unserer Gemeinschaft zusammenkommen, um die Auferstehung Christi und das Erwachen der Natur in unseren Herzen willkommen heißen.

## Die Vogelschleuder

Solange ich zurückblicken kann, habe ich unter dem vielen Elend, das ich in der Welt sah, gelitten. Insbesondere litt ich darunter, dass die armen Tiere so viel Schmerz und Not auszustehen haben.

Einen tiefen Eindruck machte mir ein Erlebnis aus meinem siebten oder achten Jahr. Heinrich Bräsch und ich hatten uns Schleudern aus Gummischnúren gemacht, mit denen man kleine Steine schleuderte. Es war im Frühjahr, in der Passionszeit. An einem Sonntagmorgen sagte er zu mir: „Komm, jetzt gehen wir in den Rebberg und schießen Vögel!“ Dieser Vorschlag war mir schrecklich, aber ich wagte nicht zu widersprechen aus Angst, er könnte mich auslachen. So kamen wir in die Nähe eines kahlen Baumes, auf dem die Vögel, ohne sich vor uns zu fürchten, lieblich in den Morgen hinaussangen. Sich wie ein Indianer duckend, legte mein Begleiter einen Kiesel in das Leder seiner Schleuder und spannte dieselbe. Seinem gebieterischen Blick gehorchend, tat ich unter furchtbarem Gewissensbissen dasselbe, mir fest gelobend, daneben zu schießen. In demselben Augenblick fingen die Kirchenglocken an, in den Sonnenschein und in den Gesang der Vögel hineinzuläuten. Für mich war es eine Stimme aus dem Himmel. Ich tat die Schleuder weg, scheuchte die Vögel auf, dass sie wegflogen und von der Schleuder meines Begleiters sicher waren, und floh nach Hause. Und immer wieder, wenn die Glocken in der Passionszeit in Sonnenschein und kahle Bäume hinausklängen, denke ich ergriffen und dankbar daran, wie sie mir damals das Gebot „Du sollst nicht töten!“ ins Herz geläutet haben.

Von jenem Tag an habe ich gewagt, mich von der Menschenfurcht zu befreien. Wo meine innerste Überzeugung mit im Spiele war, gab ich jetzt auf die Meinung anderer weniger als vorher. Die Scheu vor dem Ausgelachtwerden durch die Kameraden suchte ich zu verlernen.

— Albert Schweitzer —

## Examierte Pflegefachkräfte

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 Pflegealltag zu geben. Beginnen werden wir in dieser Ausgabe mit den examinierten Pflegefachkräften, also den Altenpflegerinnen, Krankenschwestern, Pflegefachkräften, Gesundheits- & Krankenpflegern und all denen die die größte Verantwortung übernehmen.

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 sehr 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 Biographie des Einzelnen.



und bei allem wird nie der Humor verloren.

## **Grundpflege:**

- Waschen, Duschen, Haarpflege, Rasur, Hautinspektion, Nagelpflege, An- & Auskleiden, auf Sauberkeit achten, grobe Verunreinigungen entfernen, Zahn- / Prothesenpflege, Wundversorgung, BZ-Kontrolle, Mobilisation (Bett – Rollstuhl, etc.), Hilfestellungen beim zu Bett gehen und Aufstehen, Essen verteilen, Betten beziehen, Auffüllen von Pflegemitteln / Inkontinenzmaterial, Gang auf die Klingel
- Kommunikation

## **Behandlungspflege:**

- Wundversorgung, Verbände, Insulingabe, Sensor-Versorgung, BTM-Pflaster, Katheterversorgung, RR-Kontrolle, Vitalwerte, Stoma Beutel, Trachealversorgung, PEG-Versorgung, Sondenkost- Perfusoren, spezielle Salbenversorgung (Ekzeme, Allergien), ATS/ Beine wickeln, s.c. Infusionen, Spritzen i.m., Einläufe, Nephrostoma, Desinfektion, Inhalation, Medikamentengabe
- --> dürfen nur examinierte Pflegefachkräfte durchführen

## **Beratung & Kommunikation:**

- Ärzte, Krankenhäuser, Angehörige, Betreuer, Kollegen, Sanitätshäuser, Therapeuten, Schulen, MDK, Heimaufsicht, Krankenkasse, Pflegekasse, Notarzt, Rettungssanitäter, Pfarrer, Polizei, Seelsorger, Feuerwehr, Bestatter, Palliativ-MA, Fußpflege, Frisör, Optiker, u.v.m.

## **Anleitung & Delegation:**

- Schüler, Praktikanten, Auszubildende, Pflegehelfer, Betreuungskräfte



## **Betreuung & psychosoziale Unterstützung:**

- Von Angehörigen, Bewohnern, Mitarbeitern, Supervision,
- Förderung von Lebensqualität, Alltagsgestaltung, Prävention, Organisation von Aktivitäten, Ansprechpartner, präsent sein

## **Pflegeplanung & -dokumentation:**

- Dokumentation Wundversorgung
- Überarbeitung bei Bewohner Veränderung
- SIS / Informationssammlung
- Aufnahmen
- Neuaufnahme: wichtige Einträge, Daten, etc. weiterleiten
- Veränderungen einfließen lassen
- Pflegevisite
- Integrationsgespräch
- Wünsche von Bewohnern & Angehörigen
- Beobachtungen
- Standards



## **Sonstiges:**

- Kontakt an Haustechnik, Ärzte, etc., Wäsche, Karaffen füllen/ verteilen, Geschirr abräumen, Ordnung in Zimmern, Wagen bestücken / holen / bringen, Leitungskreis, Blumen gießen, Leo, Pflegeartikel bestellen, Fahrdienste, Einkäufe, Versichertenkärtchen einlesen lassen, TV einstellen, Fortbildungen planen, Festkreise, Schränke aufräumen, Betten auswaschen, Tische decken, Essenwünsche & Nachschub organisieren, Duschsiebe reinigen, Info an Streu- & Reinigungsdienste.

Und über allem steht immer die Fürsorge für unsere Bewohner und Mieter, der Wunsch, dass es ihnen gut geht, sie sich wohlfühlen. Wir möchten Geborgenheit vermitteln und Sicherheit schenken.

Liest man sich diese Liste genau durch, dann kann man den examinieren Pflegefachkräften nur größten Respekt zollen für die Bereitschaft eine solche Verantwortung zu übernehmen und dies immer mit einem freundlichen und zugewandten Gesichtsausdruck. DANKE dafür, wir sind froh, dass wir euch haben!



Quelle: Fotos privat

## Von Jordantaufe bis zum Kreuzestod und Auferstehung

Ab dem Moment, dass der biblische Jesus von Nazareth von Johannes dem Täufer im Jordanfluss getauft wird, fängt für uns Menschen seine eigentliche Arbeit auf Erden an.

Aus der Höhe ertönte eine Stimme: Du bist mein geliebter Sohn. Johannes der Täufer bezeugte: Ich habe geschaut, wie der Geist gleich einer Taube vom Himmel auf ihn herniederstieg und mit ihm verbunden blieb.

Ab diesem Zeitpunkt ist der Gottessohn verbunden mit dem, am Heiligabend in Bethlehem geborenen Jesus. Er ist dann dreißig Jahre alt und wird seitdem Jesus Christus genannt. Anfangs ist die Verbindung des Gottessohnes mit Jesus noch lose. Das bedeutet, dass der Christus noch leicht den Jesusleib verlassen kann, um sich mit einem der zwölf Jünger zu verbinden.

Den jüdischen Führern war es dadurch nicht möglich herauszufinden, welcher der dreizehn Menschen (Jesus und die zwölf Jünger) der eigentliche Jesus Christus war. Hierzu war einer der zwölf Jünger, Judas Iskariot nötig, um ihn zu verraten.

Die Geschichte des Gehens Jesu Christi auf Erden ist von vier Evangelisten aufgezeichnet. Nicht nur kleine, sondern auch größere Unterschiede zeigen diese Evangelien von Matthäus, von Markus, von Lukas und von Johannes. Jeder der Evangelisten hat dasjenige hervorbringen können was er hat wahrnehmen können und das war u. a. abhängig seiner übersinnlichen Fähigkeiten. Wir Menschen können diese vier unterschiedlichen Schilderungen allzu gut gebrauchen.

Mit Hilfe Judas war es den jüdischen Führern möglich geworden Jesus Christus festzunehmen, vor Gericht zu bringen und endgültig, unter abgezwungener Mitwirkung des römischen Statthalters Pilatus, zum Kreuzestod zu verurteilen.

Besonders viel hat Christus in den drei Jahren seiner Verbindung mit einem irdischen Leib, für Menschen bedeutet, wie z. B. das Heilen von Krankheiten und Auferwecken von Toten. Trotzdem liegt der Schwerpunkt seiner Arbeit auf Erden für die Menschen in den drei Tagen zwischen Kreuzestod und Auferstehung. Die Situation war nämlich so, dass in mehreren Gebieten auf Erden die Menschen in ihren Leibern immer schwerer gesund bleiben konnten und demzufolge schneller starben.

Mit der Auferstehung an Ostern blieb nur der physische Leib im Grab. Der geistige Leib Christi ist auferstanden. Diesem auferstandenen Leib sind Wände und geschlossene Türen keine Behinderung. Nach der Auferstehung wurde die

Gesundheit aller Menschen allmählich besser; es gab wieder gesunde Leiber. Dies betraf alle Menschen auf Erden, unabhängig wie sie über Jesus Christus dachten und ob sie ja oder nein von ihm gehört hatten.

Zugleich ist zum Menschenheil ein persönliches Band mit Christus von entscheidender Bedeutung. Der Mensch selbst soll hierzu initiativvoll sein. Christus hat gesagt immer bei uns zu sein, damit Er von uns gefunden werden kann.

Hiermit ist eigentlich die Wiederkunft Christi eine individuelle Angelegenheit geworden.

Wieze Yntema



Quelle: Foto privat

## Altenpflege auf anthroposophischer Grundlage

Von Elvira Laukus, Marieluise Dusch und Vera Kipp

### Ein Blick auf unser Selbstverständnis und unser Miteinander

Wenn wir heute von der Anthroposophie sprechen, blicken wir auf einen Impuls zurück, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch Dr. Rudolf Steiner (1861–1925) begründet wurde. Steiner schuf eine Geisteswissenschaft, die die Brücke zwischen der naturwissenschaftlichen Forschung und der geistigen Welt schlägt. Sie führt den Menschen dazu, sich als ein Wesen zu erkennen, das sich selbst entwickeln kann. In innerem, seelischem und geistigem Erleben kann er eine schöpferische Kraft in sich ausbilden, die ihn zu einem anderen Verhältnis zur Welt führt. Dadurch erweitert sich der Blick auf die Welt: Verborgenes wird erkennbar und die geistigen Hintergründe des Lebens rücken ins Bewusstsein. Der Mensch lernt lebensnah, gestaltend und verwandelnd in der Welt tätig zu sein.

Aus seinem Wirken entwickelten sich praktische Lebensbereiche, denen wir heute überall begegnen – sei es in der Waldorfpädagogik, in der Heilpädagogik, bei Naturkosmetik und Heilmitteln von Weleda oder Wala oder auch bekannt durch das Demeter-Siegel im biologisch-dynamischen Landbau. Vielleicht sind Ihnen auch die GLS Bank („Gemeinschaftsbank für Leihen und Schenken“ in Bochum), die Eurythmie oder renommierte Kliniken wie in Herdecke ein Begriff? All diese Impulse wurzeln in der Anthroposophie. Auch in der Altenhilfe ist dieser Ansatz fest etabliert. Es gibt deutschlandweit über 50 anthroposophische Senioreneinrichtungen, in denen eine menschenwürdige Begleitung im Alter gelebt wird.

Doch was bedeutet Anthroposophie konkret für das Leben und die Pflege hier auf der Ederhöhe? Es ist für uns kein abstraktes Gedankengebäude aus der Geschichte, sondern eine lebendige Quelle der Inspiration für den täglichen Umgang miteinander.

### Das Bild vom Menschen

Häufig fällt heute das Schlagwort der „ganzheitlichen Pflege“. Bei uns bedeutet dies konkret, den Menschen nicht auf seine Diagnose oder seinen Hilfebedarf zu reduzieren. Wir sehen in jedem Bewohner ein Wesen aus **Leib, Seele und Geist**, wobei alle drei Ebenen gleichermaßen Aufmerksamkeit und Zuwendung brauchen.

Ganzheitliche Pflege heißt bei uns: Wir versorgen den Leib fachkundig und pflegen gleichzeitig die Lebenskräfte – etwa durch gesunde Ernährung und die für die anthroposophische Pflege so typischen rhythmischen Einreibungen, die den Organismus harmonisieren. Wir nähren die Seele durch Herzlichkeit und Kunst und achten den Geist, der nach Sinn sucht. Dabei wird jeder Mensch in seinem individuellen „So-Sein“ abgeholt. Sein biografischer Hintergrund und seine ganz persönliche Individualität sind

der Maßstab für unsere Begleitung. In jedem Gegenüber sehen wir eine unantastbare Würde, völlig unabhängig von körperlicher Leistungsfähigkeit.

### Ein Miteinander auf Augenhöhe: Unsere Mitarbeiter

Diese Haltung gilt in unserem Haus nicht nur gegenüber den Bewohnern, sondern ebenso im Team. Wir wissen, dass eine gute Pflege nur dort gedeihen kann, wo Vertrauen herrscht. Unsere Mitarbeiter nehmen regelmäßig an Schulungen teil, in denen anthroposophische Inhalte vermittelt und gemeinsam vertieft werden.

Dieses Vertrauen zeigt sich im Alltag ganz praktisch: Wenn eine pflegerische Handlung einmal länger dauert, weil ein Bewohner gerade besondere Zuwendung benötigt, ist dies kein Grund zur Rechtfertigung. Die Leitung schafft bewusst den Freiraum für diese menschliche Zeit. Wir vertrauen auf die Fachlichkeit und das Einfühlungsvermögen unserer Mitarbeiter – denn echte Zuwendung lässt sich nicht in Minuten takten.

### Rhythmus, der die Seele trägt

Ein wesentlicher Pfeiler ist die Pflege von Rhythmen. Ein gestalteter Zeitlauf schenkt Sicherheit und Beheimatung. Das beginnt beim Tageslauf, einem bewussten „Ein- und Ausatmen“ zwischen Gemeinschaft und Stille, und reicht bis zu den christlichen Jahresfesten.

Zusätzlich pflegen wir die Seelennahrung: Musik, Kunst und Kultur sind lebensnotwendige Kräfte. In Konzerten oder beim therapeutischen Malen entstehen geschützte Räume, in denen innere Bilder Ausdruck finden können. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um das heilende Erleben von Farbe und Form, um die eigene Lebendigkeit zu spüren. Besonders lebendig wird dieser Rhythmus in unseren Jahresfesten. In unserem Haus verbinden wir die Freude am Feiern mit den christlichen Inhalten und der tiefen Symbolik der Jahreszeiten. Ob es das Osterfest ist, die Johannizeit im Sommer, das Michaelifest im Herbst oder die winterliche Advents- und Weihnachtszeit. Diese Feste verbinden uns mit dem Kosmos und der Natur und lassen uns spüren: Wir sind eingebunden in ein großes Ganzes, das uns trägt.

### Geistiges Leben und religiöse Erneuerung

Das geistige Leben findet in unserem Haus ganz konkrete Orte der Pflege. Für Interessierte findet in unserem Zweigraum wöchentlich der anthroposophische Zweig der Ederhöhe statt, um gemeinsam die Impulse Rudolf Steiners zu vertiefen. Ein Herzstück unserer Einrichtung ist der eigene Weiheraum: Als Ort der Stille steht er allen offen; hier feiert die Christengemeinschaft regelmäßig ihren Gottesdienst, die Menschenweihehandlung.

Ebenso ist es uns ein wichtiges Anliegen, den Bewohnern anderer

Konfessionen Raum für ihren Glauben zu geben; so ermöglichen wir in unserem Haus auch Menschen, die dem evangelischen Bekenntnis angehören, regelmäßige Andachten, die das religiöse Leben in unserer Gemeinschaft harmonisch ergänzen.

### Das Alter als Zeit der Ernte und Entfaltung

In der Anthroposophie betrachten wir das Alter als eine Zeit der „Ernte“, in der die Seele die Erfahrungen eines langen Lebens verwandelt. Auch wenn die körperlichen Kräfte nachlassen und Defizite spürbar werden, richten wir unser Augenmerk nicht auf das Mangelnde, sondern auf die unversehrte Ganzheit der Individualität, deren innere Entwicklung und Reifung stets weitergehen kann – während wir die körperlichen Einschränkungen mit liebevoller und fachkundiger Pflege begleiten. Das Alter ist bei uns eine Zeit der Reifung zu einer ganz eigenen, inneren Weisheit.

### Eine Verbindung über die Schwelle hinaus

Zu unserem ganzheitlichen Blick gehört auch ein zutiefst bewusster Umgang mit der Zeit des Sterbens. Wir betrachten diesen Prozess nicht als ein bloßes Schwinden des Lebens, sondern als eine bedeutsame Verwandlung der Seele. In der Anthroposophie wird der sterbende Mensch als ein Wesen gesehen, das sich auf einen bedeutsamen Übergang vorbereitet – eine Zeit, in der die Individualität oft eine ganz neue Tiefe und Klarheit gewinnt. Deshalb begleiten wir den sterbenden Menschen mit einer besonderen Achtsamkeit, die dem Schutz dieser inneren Ruhe dient. Wir verstehen den Tod nicht als ein endgültiges Ende, sondern als einen Übergang der Individualität in die geistige Welt. Diese Haltung prägt in unserem Haus eine Kultur des Abschiednehmens, die weit über den Moment des Todes hinausgeht. Es ist uns eine Gewissheit, dass ein Mensch auch dann noch als geistiges Wesen präsent und uns verbunden bleibt, wenn er nicht mehr physisch bei uns ist. Diese Gewissheit erfüllt die Stille und die Ehrfurcht, mit der wir den Sterbeprozess begleiten, die Verstorbenen würdigen und ihr Andenken in unserer Gemeinschaft bewahren.

### Ein Ort der Wärme und Begegnung

So gestalten wir mit unserer täglichen Arbeit eine Atmosphäre der Wärme – eine physische Wärme durch natürliche Materialien und pflegende Anwendungen ebenso wie eine seelische Wärme durch Zuwendung. Unser Haus ist ein Ort der Offenheit und des Respekts, an dem das Menschsein in all seinen Facetten und über alle Grenzen hinweg geachtet wird.

## **Blick hinter die Kulissen: Ein ganz normaler Tag in der Küche**

*von Elvira Laukus*

Seit gut einem Jahr ist die Ederhöhe nun mein Zuhause. Da ich selbst viele Jahre als Köchin tätig war, weiß ich es sehr zu schätzen, dass hier bei uns täglich frisch gekocht wird. Auch wenn ich nur hin und wieder die Gelegenheit nutze, am gemeinsamen Essen im Speisesaal teilzunehmen, genieße ich es umso mehr, mich gelegentlich bekochen zu lassen. Ich kenne das Handwerk hinter den Kulissen und weiß genau, wie viel Sorgfalt und Organisation in jeder Mahlzeit stecken, die uns serviert wird. Doch wie genau ist dieses tägliche Miteinander in der Küche der Ederhöhe eigentlich organisiert? Herr Niekler, der in diesem Jahr sein zwanzigjähriges Dienstjubiläum feiert, hat mir Einblick in sein Reich gewährt und mir erzählt, wie ein ganz normaler Tag in unserer Küche aussieht.

### **Die erste Stunde: Zwischen Morgengrauen und Kaffeeduft**

Wenn draußen oft noch die morgendliche Stille über dem Land liegt, erwacht die Küche bereits um halb sieben zum Leben. In dieser ersten Stunde arbeitet zunächst eine Person allein in der noch kühlen Ruhe des Morgens. Es ist eine Zeit der hohen Konzentration und der Zuwendung: Da die meisten von uns ihre Brote nicht mehr selbst schmieren können, wird dies mit sorgsamer Hand direkt in der Küche übernommen. Für jene, die noch eigenständig zugreifen, werden Butter, Käse und Marmelade liebevoll bereitgestellt.

Dabei gleicht kein Teller dem anderen, denn die Individualität wird hier großgeschrieben. Brote werden nach Bedarf in mundgerechte Stücke geschnitten oder behutsam von der Kruste befreit. Ob ein zarter Toast oder ein kräftiges Vollkornbrot – die persönlichen Wünsche unserer Bewohner im Pflegeheim sowie der etwa zehn Mieter aus der WG, die von der Küche ihr Frühstück bekommen, finden stets Gehör. Ab halb acht zieht mit einer zweiten helfenden Hand frischer Schwung in die Küche ein. Gemeinsam wird nun das Frühstück serviert: Zuerst werden die Mieter in der WG versorgt, bevor kurz vor acht die Tablett für das Heim in die großen Wagen wandern. Auch Kaffee und Tee werden dabei genauso eingegossen, wie es jeder Einzelne am liebsten mag. Wenn die Wagen schließlich die Küche verlassen haben und es im ganzen Haus nach frischem Kaffee duftet, kehrt für einen Moment wieder Ordnung in die Küche ein – die nötige Ruhe vor dem Sturm, bevor die eiligen Vorbereitungen für unser Mittagessen beginnen.

### **Das Mittagessen im Blick: Zwischen Vorbereitung und Endspurt**

Nachdem die Spuren des Frühstücks beseitigt sind, geht es im Zweier-Team mit neuer Energie weiter. Das Ziel ist klar definiert: Jeden Tag werden etwa 50 Mahlzeiten zubereitet. Doch „Mittagessen“ ist hier nicht gleich Mittagessen – es ist ein stilles Eingehen auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen. Ob glutenfrei, laktosefrei oder salzarm, ob vegetarisch oder der Verzicht auf Nachtschattengewächse, Spinat und Bohnen: In der Küche wird mit großer Sorgfalt darauf geachtet, dass jeder genau das bekommt, was ihm guttut. Die erste Phase des Vormittags gehört der Vorbereitung, es wird Gemüse geschnitten, Salat vorbereitet, Saucen werden angesetzt und die Nachtsische liebevoll vorbereitet. Um halb zehn kehrt für einen Moment Ruhe ein. Dann ist Frühstückspause – eine Zeit der Begegnung. Wenn es der tägliche Betrieb erlaubt, setzen sich die Kollegen aus der Waschküche und der Pflege dazu. Es ist ein wertvoller Austausch zwischen den Bereichen, auch wenn die alltäglichen Aufgaben im Haus dieses gemütliche Beisammensein nicht an jedem Tag zulassen, weil die anderen beispielsweise erst später Zeit haben. Frisch gestärkt beginnt nach der Pause um zehn Uhr der eigentliche Endspurt. In der Küche ist nun höchste Präzision gefragt, denn der Zeiger der Uhr rückt unaufhaltsam auf die 11:30 Uhr zu. Dies ist der Fixpunkt, auf den alles hinarbeitet. Dabei ist das Timing eine wahre Kunst: Würden die Zutaten zu früh in die Töpfe wandern, wäre alles schon verkocht, wenn es dann serviert wird. Besonders empfindliche Speisen wie Fisch kommen so spät wie möglich an die Reihe, und alles, was eine krosse Kruste braucht, wird jetzt erst angebraten. Der Kombidämpfer sorgt in dieser Phase dafür, dass alles schonend gegart wird und genau zur rechten Zeit bereitsteht. Punkt halb zwölf fällt der Startschuss für die Verteilung. Zuerst wird der Wärmewagen für das Heim bestückt, wobei auch die speziellen Wünsche für pürierte Kost berücksichtigt werden. Sobald die Pflegekräfte den Wagen abgeholt haben, schwärmt das Küchenpersonal aus, um das Essen auf dem Gelände an die Mieter zu verteilen. Zeitgleich werden im Speisesaal die Schüsseln für die einzelnen Tische gefüllt – immer genau abgestimmt darauf, wie viele Menschen dort zusammensitzen und welche besonderen Ernährungswünsche an welchem Platz zu Hause sind. Sobald die letzte Mahlzeit serviert ist, beginnt in der Küche das große Reinemachen. Es ist der Moment, in dem alles wieder auf Anfang gesetzt wird: Töpfe und Geschirr werden gespült, die Arbeitsflächen geputzt und die Wagen, die aus dem Heim und der WG mit dem gebrauchten Geschirr zurückkehren, gesäubert. Auch im Speisesaal wird nun abgeräumt, bis alles wieder glänzt.



### **Gastlichkeit am Nachmittag und ein ruhiger Ausklang**

Bevor das Küchenteam um halb zwei in den wohlverdienten Feierabend geht, werden noch die Vorbereitungen für den Nachmittag getroffen. Der Kaffee wird gebrüht, das heiße Wasser für den Tee bereitgestellt und der Kuchen aufgeschnitten. Die eigentliche Kaffeetafel liegt dann ab zwei Uhr in den Händen des Betreuungspersonals – eine Zeit der Geselligkeit, für die das Küchenteam bereits das Fundament gelegt hat.

Um halb vier beginnt der Spätdienst sein Tagwerk. Die erste Aufgabe ist das Spülen des Kaffeegeschirrs, bevor der Fokus auf das Abendessen rückt. Nun werden wieder Brote geschmiert und der Aufschnitt für die WG gerichtet. Manchmal duftet es auch herzhafte nach aufgewärmter Suppe, krossen Bratkartoffeln oder einem Auflauf. Während sich im Heim die Pfleger und Betreuer ab halb sechs um das Abendessen kümmern, übernehmen in der WG die Betreuungskräfte die Bewirtung.

Der Tag in der Küche endet, wie er begonnen hat: mit sorgsamer Vorbereitung. Wenn die Wagen mit dem Abendgeschirr zurückkehren, wird ein letztes Mal gespült, bis das Porzellan wieder weiß in den Regalen steht. Damit am nächsten Morgen um halb sieben alles wieder reibungslos ineinandergreifen kann, werden bereits jetzt die Tablett für das Frühstück gerichtet. Um halb acht geht schließlich das Licht aus – in dem Wissen, dass alles bereitsteht für einen neuen Tag auf der Ederhöhe.

### **Wenn die Feste gefeiert werden: Das Sommerfest als Höhepunkt**

Abseits des geregelten Alltags gibt es Tage, an denen die Küche über sich hinauswächst. Die Jahresfeste wie Ostern, Michaeli oder Weihnachten sind

bereits intensiv und fordern volle Konzentration, doch das Sommerfest ist unbestritten das Highlight des ganzen Jahres. Es ist der anstrengendste, aber zugleich auch einer der schönsten Tage im Küchenkalender.

An diesem Tag herrscht Ausnahmezustand. Wenn die Ederhöhe ihre Pforten für die vielen Gäste öffnet, verlassen wir die eingespielten Routinen. Es wird gegrillt, Unmengen an Beilagen und Salaten werden vorbereitet und die Logistik für die große Besucherzahl muss punktgenau funktionieren. Drei Mitarbeiter stehen an diesem besonderen Tag von frühmorgens bis spät in den Abend gemeinsam an den Töpfen und am Grill. Im Laufe des Tages stoßen die weiteren Teammitglieder hinzu und unterstützen dort, wo fleißige Hände benötigt werden. Denn so eine Herausforderung wie das Sommerfest kann man nur gemeinsam bewältigen. An einen Feierabend um halb zwei ist nicht zu denken; oft brennt das Licht in der Küche bis neun oder zehn Uhr abends. Es ist eine große Aufgabe, die viel Kraft kostet, aber das Strahlen der Gäste und die besondere Feststimmung sind am Ende des Tages der schönste Lohn für die geleistete Arbeit.



## **Beständigkeit und Treue: Gesichter, die man kennt**

Dass all diese Abläufe so Hand in Hand gehen, liegt vor allem an den Menschen, die in der Küche wirken. Insgesamt acht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden das Herzstück dieses Bereichs. Was hier besonders auffällt, ist die tiefe Verbundenheit zum Haus: Die meisten von ihnen sind bereits seit vielen Jahren, manche sogar seit Jahrzehnten Teil der Ederhöhe. Den Rekord hält dabei Marion Zipro, die uns bereits seit 35 Jahren mit ihrer Arbeit bereichert. Herr Niekler wie gesagt seit 20 Jahren. (Er hat mir nicht verraten, wie lange er noch in der Küche tätig sein wird.)

Es gibt nur eine geringe Fluktuation, denn wer hier in der Küche der Ederhöhe arbeitet, der tut dies sichtlich gerne. Dieses gewachsene Miteinander und die langjährige Erfahrung sind es, die man jeden Tag aufs Neue schmecken kann – in jeder Tasse Kaffee und in jedem liebevoll zubereiteten Teller. So schließt sich der Kreis eines langen Arbeitstages, getragen von einem Team, das mit Beständigkeit und Freude für unser leibliches Wohl sorgt. Quelle: Fotos privat



## Mit Herz und Kreativität

### Unsere Projekttag im Seniorenheim

Bei den Projekttagen im Seniorenheim wurde mit viel Freude gebastelt und gestaltet.

Die Bewohnerinnen und Bewohner arbeiteten mit Holz, Draht, Salzteig Blumen und Gänseeiern. Besonders beliebt war die Serviettentechnik, mit der die Eier bunt und kreativ verziert wurden.



In gemütlicher Atmosphäre entstanden viele schöne Dekorationen für Fenster Tische und Sträucher. Gleichzeitig wurde viel gelacht, erzählt und gemeinsam gearbeitet. Am Ende waren alle sehr stolz und zufrieden mit ihren Werken, die nun das Haus schmücken und an eine schöne gemeinsame Zeit erinnern.

Quelle: Fotos privat



## Informationen aus der WG – Aktivitäten bei Leben & Genießen e.V.

Wir möchten ganz herzlich unseren neuen Mitarbeiter Christopher Born auf der Ederhöhe und in unserem Team willkommen heißen.

Leider müssen wir auch mitteilen, dass Regina De Pascalis unser Team Ende März verlassen hat. Wir danken ihr für ihren Einsatz und wünschen ihr alles Gute für ihren weiteren Lebensweg.

Hier noch ein paar Eindrücke von der Kaffeerunde im Roten Haus und ein paar Aktivitäten.



Quelle: Fotos privat



### ***Frühling ist's mir***

***Abendsonne wärmt mich,  
es singen Amseln ihre Lieder;  
am Haselstrauch hängen noch Tropfen  
vom letzten Frühlingsregen,  
die Abendsonne durchdringt sie,  
lässt sie wie Diamanten funkeln;  
zart ist die Abendluft  
und erste Blättchen spitzen an den Zweigen.***

***Weißer Wolken zieh'n dahin,  
färben blauen Himmel;  
es liegt ein Werden in der Luft,  
dass sich allen Sinnen schenkt,  
mit dem Erwachen der Natur.***

*Eleonore Görge*

Eine schöne Frühlingszeit wünscht allen das Team von Leben & Genießen e.V.,  
viel Spaß beim Eiersuchen und eine fröhliche Osterzeit. Katja Prietzel

Liebes Team von Leben & Genießen,

es war eine kurze aber doch sehr schöne Zeit bei euch.

Ich bedanke mich für die Liebevolle Herzliche Aufnahme und muss leider Abschied nehmen. Da sich meine Lebenssituation geändert hat werde ich wieder nach Paderborn zurück ziehen.

Es hat mir sehr bei euch gefallen.

Liebe Grüße

Regina De Pascalis



## Demenz – wenn aus Angst Verständnis wird



Einladung zum Angehörigenabend  
am 19. April 2026

hilfreiche Tipps für herausfordernde Situationen

einfache Strategien, die das tägliche Leben erleichtern

wirksame Impulse für den liebevollen Umgang miteinander

Demenz zu verstehen bedeutet, einander mit mehr Geduld, Empathie und Menschlichkeit zu begegnen.

Der erfahrene und bekannte Demenzberater und Humorthérapeut Markus Proske (nähere Infos finden Sie unter: [www.humorwerkstatt.de](http://www.humorwerkstatt.de)) führt Sie mit Fachwissen, Einfühlungsvermögen und einer wohltuenden Portion Humor durch den Abend. Denn bei aller Schwere darf auch gelacht werden.

Je besser Sie informiert sind, desto leichter können Sie Situationen einordnen und das Zusammenleben bewusst und liebevoll gestalten. Ihre Entlastung steht an erster Stelle, damit der Weg ein Stück leichter wird.

Die Schulung findet am

**19. April 2026 um 17.00 Uhr  
im Speisesaal auf Ederhöhe statt.**

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Melden Sie sich einfach unter einer der beiden Telefonnummern 02755 969 063 oder 02755 386 996 133 an oder Sie schreiben eine Mail mit Anzahl der Teilnehmer\*innen an [pflagedienst@ederhoehe.de](mailto:pflagedienst@ederhoehe.de).

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Ihre Ansprechpartnerinnen**

Sandra Schaar & Julia Trapp

[www.ederhoehe.de](http://www.ederhoehe.de)

Wir laden herzlich ein  
zu einem  
Vortrag  
über  
anthroposophische Ernährung

von und mit  
Frau Dr. Petra Kühne & Frau Schake

am 29.04.2026  
14.00 Uhr bis 17.30 Uhr  
im Speisesaal / Haupthaus

Dr. Petra Kühne ist Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des Arbeitskreises für Ernährungsforschung e.V., neben ihren Vorträgen schreibt sie auch Bücher zum Thema Ernährung.

Judith Schake ist eine Expertin auf dem Gebiet der anthroposophischen Ernährung und im Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. tätig. Sie beschäftigt sich intensiv mit der ganzheitlichen Ernährungslehre, die auf den Erkenntnissen Rudolf Steiners basiert und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Essen erhält uns am Leben, Mahlzeiten verbinden uns mit dem Leben. Wenn wir ein freudvolles Leben möchten, dann sollte auch das Essen mit Freude verbunden sein. Ernährung dient dem Menschen zur Versorgung von Körper, Seele und Geist und jeder Mensch ist ein Individuum. So unterscheiden sich auch der Bedarf an Nahrung, Vorlieben und Abneigungen individuell. Es gibt nicht DIE richtige Ernährung, daher gibt es auch keinen allgemeingültigen Plan. Es lassen sich aber Grundlinien darstellen. Immer wichtiger wird heute die Qualität der Lebensmittel, empfehlenswert ist der biologisch-dynamische Landbau. Mehr zu diesem Thema erfahren wir in diesem Vortrag.

Um Anmeldung wird gebeten.  
Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht.



Quelle: pinterest

**Impressum:**

Druck: print24

Erscheinen: jeweils Ostern, Johanni, Michaeli, Weihnachten

50 Stück

Das Redaktionsteam

**Sie möchten die Ederhöhe unterstützen?**

Spendenkonto Haus Ederhöhe gGmbH:

Sparkasse Wittgenstein

IBAN: DE51 4605 3480 0000 4506 76