

LEBENSspiegel

Monatliche Zeitung
„Das Lebenswerk“
17. Jahrgang
06/2026



Ein Exemplar für Sie!

■ Foto Titel / Unsplash: Junior Reis	
■ Inhalt / Impressum	2
■ Editorial	3
■ Monat Juni	4
■ Vorgestellt: Jessica Richter	5
■ Geburtstage & neue Mitbewohner	6
■ Steckbriefe: Frau Brahm / Frau Nolte	7
■ Tierbesuch im Sonnenkamp	8/9
■ Betreuungsangebote im Juni	10
■ Wespen in der Wohnung – was nun?	11
■ Veranstaltungen im Buddes Hof	12/13
■ Rätsel „Suchsel“	14
■ UNESCO Welterbe: Phoenixinseln (Kiribati)	15
■ Anzeige	16

IMPRESSUM – LEBENSspiegel

Erscheinungsweise:	monatlich, Landkreis Hildesheim
Herausgeber:	Das Lebenswerk, Am Sonnenkamp 79-81 31157 Sarstedt Telefon 0 50 66 / 90 48 90 info@daslebenswerk.de, www.daslebenswerk.de
Verantwortlich:	Susanne Palermo
Redaktion:	Ella Jahn, marketing@daslebenswerk.de
Gestaltung/Umsetzung/ Anzeigenpool:	Gitte Gottschling, gittegottschling@freenet.de Mediadaten & Preise 12/2025
Druckerei:	Saxoprint GmbH, 01277 Dresden

© Vervielfältigung und Auszüge nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



Liebe Leserinnen und Leser,

der Juni bringt lange, helle Tage, warme Sonnenstrahlen und die perfekte Gelegenheit, wieder mehr Zeit draußen zu verbringen. Die Natur steht in voller Blüte, Parks und Gärten zeigen ihre schönsten Farben und schon ein kurzer Spaziergang kann neue Energie schenken. Ob ein Frühstück auf dem Balkon, ein Ausflug ins Grüne oder ein gemütlicher Abend unter freiem Himmel – der Juni erinnert uns daran, die kleinen Momente des Sommers bewusst zu genießen. Auch im Garten gibt es jetzt viel zu entdecken: Blumen blühen, Kräuter wachsen kräftig, und mit etwas Pflege wird aus jedem Beet ein kleiner Wohlfühlort. Deswegen tut es so gut, wenn man diesen Monat nutzt, um frische Luft zu tanken, aktiv zu sein und neue Motivation zu sammeln. Der Juni lädt praktisch dazu ein, das Leben leichter zu nehmen und jeden sonnigen Tag auszukosten.

In der aktuellen Ausgabe des LEBENSspiegels zeigen wir Ihnen wieder, was Schönes bei uns in den Einrichtungen passiert ist. Zu Beginn gehen wir auf den Monat Juni ein und stellen Ihnen Jessica Richter genauer vor. Die neue Pflegedienstleistung im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof arbeitet schon seit Dezember letzten Jahres bei uns und bekleidet nun diese wichtige Stelle. Anschließend gratulieren wir allen, die im Juni Geburtstag haben und zeigen Ihnen die Steckbriefe von

Frau Nolte und Frau Brahm. Im Anschluss berichten wir über den Tierbesuch im Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp. Hier kam ein mobiler Streichelzoo vorbei und begeisterte alle Besucher. Außerdem gehen wir in diesem Heft auf die Situation ein, dass man ungebetenen Besuch von Wespen bekommt: Was ist zu tun und wie reagiert man am besten, um Stiche zu vermeiden. Auch im Buddes Hof in Söhlde war im letzten Monat einiges los. Neben dem Tanz in den Mai wurde auch noch die Seniorenolympiade ausgetragen. Natürlich haben wir auch wieder ein Suchsel für Sie vorbereitet, bei dem Sie Begriffe rund um den Juni finden können. Abschließend reisen wir mit Ihnen in die Nähe der Datumsgrenze nach Kiribati. Die Phoenixinseln befinden sich dort und sie gehören wegen ihrer unberührten Natur zum UNESCO-Welterbe.

Bleiben Sie gesund!

Ella Jahn

Sie möchten ihren Kundenkreis durch eine Anzeige erweitern? Eine Mitteilung machen oder jemandem zum Jubiläum gratulieren? Dann schreiben Sie uns unter: marketing@daslebenswerk.de – wir helfen Ihnen gern.



▲ Foto Unsplash: Sophie Skold



▲ Foto Unsplash: Markos Mant

Der Juni ist der sechste Monat des Jahres und er hat 30 Tage. Frühere Bezeichnungen sind: Brachet, Brachmond, Johannismond, Weidemaent oder auch Rosenmond. In Gärtnerkreisen spricht man auch vom Rosenmonat, da die Rosenblüte im Juni ihren Höhepunkt erreicht; aus diesem Grund wurde der Juni früher auch Rosenmond genannt. Am 21. Juni findet die Sommersonnenwende statt. Die Sommersonnenwende wird bereits seit Jahrhunderten gefeiert, sodass viele Traditionen mit ihr verbunden sind. In England versammeln sich Menschen, um die aufgehende Sonne an der berühmten Steinsetzung Stonehenge zu begrüßen. Dies ist ein uralter Brauch, der die Verbindung zur Natur feiert. In Indien finden oft große Yoga-Sitzungen statt, um die Energie der Sommersonnenwende zu zelebrieren und Körper und Geist in Einklang zu bringen. In Schweden tanzen die Menschen barfuß mit Blumen im Haar, um die Ankunft des Sommers zu feiern und die Natur zu ehren.

PROMINENTE, DIE IM JUNI GEBOREN WURDEN:

Marilyn Monroe bzw. Norma Jeane Baker, so ihr richtiger Name, war eine US-amerikanische Filmlegende, Schauspielerin (u.a. „Blondinen bevorzugt“ 1953, „Manche mögen’s heiß“ 1959), Sängerin, Filmproduzentin und Fotomodel. Sie wurde am 1. Juni 1926 in Los Angeles, Kalifornien geboren und starb mit nur 36 Jahren am 5. August 1962 ebenda. 2026 jährt sich ihr Geburtstag zum hundertsten Mal.

James Hutton war ein schottischer Naturforscher, der durch Gesteinsuntersuchungen das Alter der Erde erstmals auf mehrere Millionen Jahre datierte und als Begründer der modernen Geologie gilt (u.a. „Theory of the Earth“ 1785). Er wurde am 3. Juni 1726 in Edinburgh in Schottland geboren und verstarb mit 70 Jahren am 26. März 1797 ebenda. Sein Geburtstag jährt sich 2026 zum dreihundertsten Mal.

Josephine Baker war eine französische Tänzerin, Sängerin und Schauspielerin, die auf den Bühnen der wilden 1920er leichtbekleidet zum vielleicht ersten schwarzen Superstar und Sexsymbol („schwarze Venus“) avancierte und später

in der französischen Résistance sowie der US-Bürgerrechtsbewegung engagiert war. Sie wurde am 3. Juni 1906 in St. Louis, Missouri in den Vereinigten Staaten geboren und starb mit 68 Jahren am 12. April 1975 in Paris. 2026 jährt sich ihr Geburtstag das 120. Mal.

Achmed Sukarno war ein indonesischer Freiheitskämpfer und Politiker, der erfolgreich die Bewegung für die Unabhängigkeit Indonesiens von der Kolonialmacht Niederlande und der Besatzungsmacht Japan anführte und nach der von ihm verkündeten Unabhängigkeitserklärung (1945) Indonesiens erster Präsident (1945–1967) wurde. Er wurde am 6. Juni 1901 in Surabaya, Java in Indonesien geboren und starb mit 69 Jahren am 21. Juni 1970 in Jakarta, Java. Sein Geburtstag jährt sich 2026 zum 125. Mal.

Bonnie Tyler bzw. Gaynor Hopkins, so ihr richtiger Name, ist eine britische Rocksängerin, die in den 1970ern und 1980ern Welterfolge wie „Lost in France“ (1976), „Total Eclipse of the Heart“ (1983) und „Holding Out for a Hero“ (1984) hatte. Sie wurde am 8. Juni 1951 in Skewen in Wales geboren und feiert in diesem Jahr ihren 75. Geburtstag.

Gitte Hænning-Johansson ist eine dänische Sängerin, die im Deutschland der 1960er-Jahre durch ihren Nummer-1-Hit „Ich will ‘nen Cowboy als Mann“ (1963) sowie im Schlagerduo mit Rex Gildo (u.a. „Vom Stadtpark die Laternen“ 1963) bekannt wurde und sich später auch Pop und Jazz widmete. Sie wurde am 29. Juni 1946 in Aarhus in Dänemark geboren und feiert 2026 ihren 80. Geburtstag.

BAUERNREGELN:

- Stellt der Juni mild sich ein, wird’s auch der September sein.
- Wenn der Juni kühl und trocken, gibt’s was in die Milch zu brocken.
- Was es in die Rosen regnet, wird den Feldern mehr gesegnet.
- Rosenmond feucht und warm kommt zu gute Reich und Arm.
- Der Wein gärt, wenn die Trauben blühen.

VORGESTELLT: JESSICA RICHTER



Seit Dezember 2025 gehört Jessica Richter zum Pflgeteam des Senioren- und Pflegezentrums Buddes Hof und seit diesem Monat übernimmt sie die Stelle als Pflegedienstleitung. Die 40-jährige ist in Salzgitter geboren und in Lesse aufgewachsen. Ihren Schulabschluss machte sie in Salzgitter und anschließend absolvierte sie die Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegerin in Salzgitter Lebenstedt.

Nach ihrer Ausbildung wünschte sie sich mehr Bezug zum Patienten und wechselte in die Altenpflege. Mit dieser Entscheidung fühlte sie sich dann auch beruflich dort angekommen, wo sie hinwollte. Es folgten die Weiterbildung als Praxisanleiterin und als Pflegedienstleitung. „Auch wenn ich jetzt viel Verwaltungsarbeit habe, möchte ich den Bezug zu den Bewohnern nicht verlieren. Nur so kann man die Bedürfnisse und Wünsche der Menschen auch erfassen.“ Natürlich ist Jessica Richter neben der Nähe zum Bewohner auch der Kontakt zu den Kollegen enorm wichtig. „Ich möchte zum Team dazu gehören. Denn es funktioniert nur, wenn wir alle zusammenarbeiten.“ Über ein Jobportal



kam sie dann auf den Buddes Hof in Söhlde und es gefällt ihr hier sehr. „Es ist so schön klein und familiär, das mag ich sehr. Außerdem ist mir gleich aufgefallen, dass den Kollegen die Bewohner wirklich wichtig sind. Das ist so schön zu sehen und das habe ich in anderen Stellen manchmal vermisst.“

In ihrer Freizeit verbringt sie viel Zeit mit ihren drei Töchtern. Sie unterstützt sie bei ihrem Hobby dem Cheerleading und ist dort mittlerweile sogar Betreuerin und begleitet das Team bei den Meisterschaften. Wenn es in den Urlaub geht, dann fährt die ganze Familie mit dem Hund Enzo im Wohnwagen durch Deutschland. „Wir sind auch schon mal nach Kroatien gefahren, aber das ist eine lange Fahrt. Am liebsten bleiben wir in Deutschland und schauen uns die verschiedenen Campingplätze an.“

Für ihre Zukunft wünscht sich Jessica Richter, dass sie noch lange hier im Buddes Hof arbeiten kann, dass die Kollegen mit ihrer Arbeit zufrieden sind und dass sie weiterhin so gut zusammenarbeiten wie bisher. Besonders stolz ist sie natürlich auf ihre Kinder und dass sie ihren Weg so gegangen ist, wie sie es sich vorgestellt hat. „Ich lebe beruflich und privat im Einklang und bin stolz darauf, dass ich meinen Töchtern diesbezüglich als Vorbild dienen kann.“



Für unser Senioren- und Pflegezentrum in Sarstedt suchen wir ab sofort eine

Pflegfachfrau/-mann

Als Pflegfachfrau/-mann haben Sie den ganzen Menschen im Blick: Körper, Geist und Seele. Sie betreuen, beraten, unterstützen und pflegen ältere Menschen. Dabei arbeiten Sie im Team, teils auch mit Fachkräften aus anderen Berufen.

UNSER ANGEBOT

- Familiäres Arbeitsklima & modernes Arbeitsumfeld
- Unterstützung durch unser Qualitätsmanagement
- Entlastende elektronische Dokumentation
- Attraktive Vergütung
- Individuelle Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

IHRE AUFGABEN

- Sicherung der Grund- und Behandlungspflege
- Betreuung der Bewohner nach anerkannten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen
- Fördern der Lebensqualität und Zufriedenheit unserer Bewohner
- Umsetzen des Unternehmens- und Pflegeleitbildes

IHR PROFIL

- Gerne Berufserfahrung in der Pflege
- Teamfähig, motiviert und zuverlässig
- Dienstleistungsorientierte Arbeitsweise
- Ehrlichkeit & freundliches Auftreten
- Freude am Umgang mit Menschen

FÜHLEN SIE SICH ANGESPROCHEN?

Dann senden Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an: Senioren- & Pflegezentrum Sonnenkamp Susanne Palermo · Am Sonnenkamp 79-81 · 31157 Sarstedt www.daslebenswerk.de



AMBULANTE PFLEGE



Werner Sedelies
25.06.1954
72 Jahre

BUDDES HOF



Werner Blase
03.06.1930
96 Jahre



Heinrich-Otto Bartel
06.06.1955
71 Jahre



Jutta Ritter
19.06.1951
75 Jahre



Gislinde Ehrhardt
21.06.1939
87 Jahre



Barbara Zickfeld
26.06.1942
84 Jahre

SONNENKAMP



Ilse Wullekopf
05.06.1940
86 Jahre



Barb Prill
12.06.1940
86 Jahre



Karl-Heinz Büschke
13.06.1935
91 Jahre



Gerhard Kuhlemann
14.06.1952
74 Jahre



Helga Krausz
16.06.1932
94 Jahre



Landa Piotrowski
20.06.1931
95 Jahre



Lucie Krüger
23.06.1939
87 Jahre



Dietlinde Hippler
26.06.1941
85 Jahre



Iris Neumann
28.06.1939
87 Jahre



Angelika Rohde
30.06.1950
76 Jahre

Alwine Brahm



Rufname/Spitzname: Wini
Sternzeichen: Widder
Heimatort/-land: In Russland geboren und in Groß Lafferde aufgewachsen
Augenfarbe: Blau
Haarfarbe: Früher brünett, heute grau
Lieblingslied/-Band/-Genre: Schlager
Lieblingsgericht: Entenbraten und Klöße
Helden meiner Kindheit: meine Freundin, wir waren Nachbarn
Das macht mich glücklich: meine Familie
Das mag ich nicht: Streit
mein größtes Laster: Ich habe keine Laster
Das mache ich, wenn keiner zusieht: mich ausruhen
Das rate ich der jüngeren Generation: Freundlich miteinander umgehen
Das wünsche ich mir: Das meine Familie und ich glücklich und gesund bleiben



Ursula Nolte



Rufname/Spitzname: uschi
Sternzeichen: Widder
Heimatort/-land: Osnabrück
Augenfarbe: Blau
Haarfarbe: Früher brünett / heute silbergrau
Lieblingslied/-Band/-Genre: Opern
Lieblingsgericht: Kartoffelpuffer mit Apfelmus
Helden meiner Kindheit: meine Eltern
Das macht mich glücklich: Harmonie in der Familie
Das mag ich nicht: Streit
mein größtes Laster: Schokolade
Das kann ich gut: Backen
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Lesen
Das rate ich der jüngeren Generation: Geduld für andere aufbringen
Das wünsche ich mir: Gesundheit



TIERBESUCH IM SONNENKAMP



Ein ganz besonderer Tag voller Freude, Erinnerungen und tierischer Begegnungen erwartete unsere Bewohner beim Besuch des mobilen Streichelzoos vom Filmtierland Sickte. Mit dabei waren wieder viele große und kleine Tiere, die im gesamten Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp für strahlende Gesichter und große Begeisterung sorgten.



Das Filmtierland Sickte ist ein besonderer Familienbetrieb aus Niedersachsen, der sich seit über 30 Jahren mit der Ausbildung, Betreuung und Vermittlung von Film- und Fernsehtieren beschäftigt. Bekannt geworden ist das Filmtierland vor allem durch seine tierischen Darsteller für Filmproduktionen, Werbespots, Fernsehsendungen und Fotoshootings. Zum Filmtierland gehören zahlreiche Tiere – von klassischen Bauernhoftieren wie Ziegen, Schafen, Hühnern und Schweinen bis hin zu exotischeren Tieren wie Nasenbären, Pelikanen oder sogar einem Nashorn. Viele Tiere wurden laut Betreiberfamilie aufgenommen oder mit der Flasche großgezogen und leben dauerhaft auf dem großen Gelände des Filmtierlandes. Besonders beliebt ist der mobile Streichelzoo des Filmtierlandes. Dabei besucht



das Team Kindergärten, Seniorenheime, Schulen oder Veranstaltungen mit ausgewählten Tieren und mobilen Gehegen. Ziel ist es, Menschen den direkten Kontakt zu Tieren zu ermöglichen und emotionale Erinnerungen zu wecken. Die Chefin Frau Hölscher beantwortete geduldig alle Fragen unserer Senioren und kümmerte sich gemeinsam mit ihrem Kollegen liebevoll um die Tiere. Besonders die kleine Babyziege zog alle Blicke auf sich: Mit gerade einmal 2,5 Wochen eroberte sie im Sturm jedes Herz und wurde ausgiebig bestaunt, gestreichelt und bewundert. Auch der Kindergarten aus Hotteln war mit seinen Kindern zu Besuch. Die kleinen Gäste beob-



achteten die Tiere ganz aufmerksam und waren sichtlich begeistert. Neben den Meerschweinchen knabberten die Kinder fröhlich an den Gemüseticks, die sowohl für die Kinder als auch für die kleinen Nager als leckerer Snack bereitstanden. Für viele unserer Bewohner war dieser Tag außerdem eine wunderschöne Reise in die Vergangenheit. Beim Beobachten der Tiere wurden zahlreiche Erinnerungen an frühere Zeiten wach. Eine Bewohnerin erzählte lächelnd, dass sie selbst auf einem Bauernhof groß geworden sei und sich dadurch sofort wieder in ihre Kindheit zurückversetzt fühlte. Auch die Enten und Hühner sorgten für viel Freude



bei den Besuchern – und überraschten sogar mit einigen frisch gelegten Eiern. Der Besuch des mobilen Streichelzoos war für Jung und Alt ein rundum gelungener Tag voller Herzlichkeit, schöner Begegnungen und unvergesslicher Momente.





BUDDES HOF		
montags	10:00 – 11:00 Uhr 15:30 – 16:00 Uhr	Gesprächskreise zum Wochenstart, Kleingruppe Vorlesen
dienstags	10:00 – 11:00 Uhr 15:30 – 16:30 Uhr	Gymnastik/Gedächtnistraining Kleingruppe Gymnastik Spielenachmittag
mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr 15:30 – 16:00 Uhr	Hauswirtschaft Kleingruppe Hauswirtschaft
donnerstags	10:00 – 11:00 Uhr 15:30 – 16:30 Uhr	Gymnastik/Gedächtnistraining Kleingruppe Gymnastik Singnachmittag
freitags	10:00 – 10:45 Uhr 15:30 – 16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining Kleingruppe Feinmotorik/Singen
samstags	10:00 – 11:00 Uhr	Wechselndes Wochenangebot In den übrigen Zeiten: Individuelle Einzelbetreuung

GEPLANT	
03.06.26 ab 9:30 Uhr	Ev. Gottesdienst
07.06.26 ab 15:00 Uhr	Jubiläum Söhlde Umzug
08.06.26 ab 9:00 Uhr	Tierbesuch
09.06.26 ab 13:00 Uhr	ModeMobil
12.06.26 ab 10:30 Uhr	Kathol. Gottesdienst
14.06.26 ab 10:00 Uhr	Besuch der ASB Hunde
25.06.26 ab 9:00 Uhr	Tagesausflug nach Einbeck



SONNENKAMP

Tag	Ort	Uhrzeit	Angebote
Montag	WG 2	10:00 – 11:00	Gedächtnistraining mit Leserunde
	WG 5	16:00 – 17:00	Malen/Gestalten
Dienstag	WG 4	10:00 – 11:00	Bewegung im Sitzen
	WG 3	16:00 – 17:00	Singen
Mittwoch	WG 2	10:00 – 11:00	Malen/Gestalten
	WG 5	16:00 – 17:00	Gedächtnistraining
Donnerstag	WG 4	10:00 – 11:00	Hauswirtschaft/Backen
	WG 3	16:00 – 17:00	Gesellschafts- und Aktivitätenspiele
Freitag	WG 2	10:00 – 11:00	Bewegung im Sitzen
	WG 5	16:00 – 17:00	Kreativgruppe
Samstag	WG 3	10:00 – 11:00	Gedächtnistraining / Gesellschaftsspiele
Sonntag	WG 4	10:00 – 11:00	Bingo/Kegeln
Montags – Freitags 11:15 – 12:00 Uhr sowie 13:30 – 15:30 Uhr Individuelle Einzelbetreuung			

GEPLANT

03.06.26 ab 15:00 Uhr	Erdbeerfest mit Shanty Chor Sarstedt
18.06.26 ab 15:30 Uhr	Gottesdienst
24.06.26 ab 15:00 Uhr	Geburtstagskaffee im Café
26.06.26 ab 13:00 Uhr	REWE Einkaufsbummel

SPEZIELLE TRAININGSGRUPPE

Tag	Uhrzeit	Ort	Angebote
Montag	10 – 11 Uhr	Fitnessraum OG	Mobilitätstraining
Dienstag	10 – 11 Uhr	Fitnessraum OG	Kraft- und Balancetraining
Mittwoch	10 – 11 Uhr	Fitnessraum OG	Mobilitätstraining
Donnerstag	10 – 11 Uhr	Fitnessraum OG	Kraft- und Balancetraining
Freitag	10 – 11 Uhr	Fitnessraum OG	Mobilitätstraining

! Hinweis: Änderungen vorbehalten!

WESPEN IN DER WOHNUNG – WAS NUN?

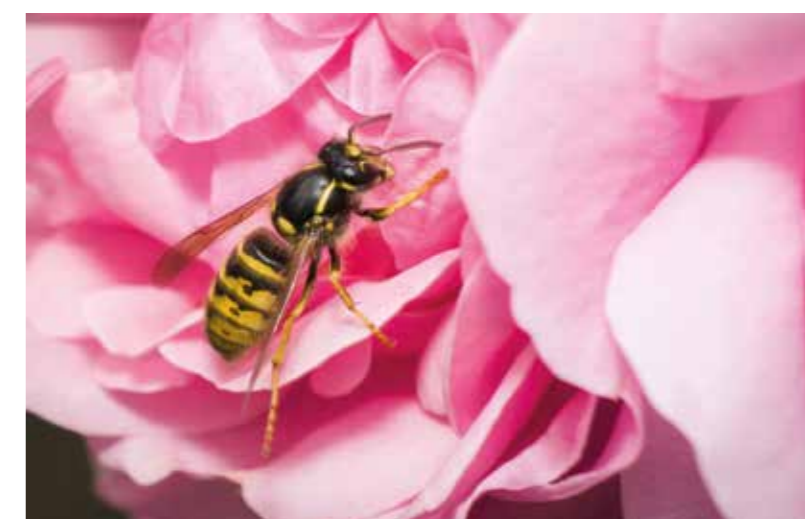
Wespen sind im Sommer häufige Gäste – auch in Wohnungen oder Zimmern. Ihr Auftauchen wirkt oft bedrohlich, ist aber meist harmlos, wenn man ruhig und überlegt reagiert. Ein bewusster Umgang hilft, Konflikte zu vermeiden und gleichzeitig die ökologische Bedeutung dieser Tiere zu respektieren.



▲ Foto Unsplash: Aljaz Kavcic

Wespen werden vor allem von süßen Speisen, Getränken oder auch Licht angezogen. Offene Fenster, besonders ohne Insektenschutz, sind eine Einladung. Einzelne Tiere sind meist nur auf Nahrungssuche und nicht aggressiv. Der wichtigste Grundsatz: Ruhe bewahren! Hektische Bewegungen oder Anpusten empfinden Wespen als Bedrohung – letzteres, weil das ausgeatmete CO² ein Alarmsignal für sie ist. Sinnvolle Maßnahmen: Fenster weit öffnen und das Licht im Raum dimmen – so finden Wespen leichter nach draußen. Mit einem Glas und einem Stück Papier kann man sie vorsichtig einfangen und freilassen. Süße Lebensmittel abdecken und Müll verschließen. Nicht nach den Tieren schlagen – das erhöht das Risiko eines Stichs. Lieber eine Sprühflasche mit Wasser bereithalten und sie vorsichtig ansprühen. Das vertreibt sie in ihren Bau und macht sie nicht wild.

Wespen sind keineswegs nur lästig. Sie erfüllen wichtige Funktionen im Ökosystem: Sie fressen große Mengen anderer Insekten, darunter auch Schädlinge. Sie tragen zur Bestäubung von Pflanzen bei, wenn auch weniger effektiv als Bienen. Sie sind Teil der Nahrungskette und somit wichtig für das öko-



▲ Foto Unsplash: Collin Davis

logische Gleichgewicht. Ein vollständiges Entfernen oder Töten ist daher weder notwendig noch sinnvoll – und in vielen Fällen sogar gesetzlich eingeschränkt.



▲ Foto Unsplash: lucky-luciano

Ein Wespenstich ist schmerzhaft, aber für gesunde Menschen meist ungefährlich. Kritisch wird es bei: Stichen im Mund- oder Rachenraum (z. B. durch verschluckte Tiere), Mehrfachstichen, Allergischen Reaktionen, insbesondere einer Anaphylaxie. Symptome einer schweren Reaktion sind Atemnot, Schwindel, Herzrasen oder Schwellungen im Gesicht – hier ist sofort medizinische Hilfe nötig.

Was mache ich bei einem Wespenstich? Kühlen (z. B. mit Eis oder einem feuchten Tuch), um Schwellung und Schmerz zu lindern, Stichstelle reinigen, um Infektionen zu vermeiden, Hausmittel wie eine halbierte Zwiebel können kurzfristig helfen oder Antihistaminika oder Salben aus der Apotheke können Juckreiz und Schwellung reduzieren. Bei ungewöhnlich starken Reaktionen oder bekannten Allergien sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Allergiker tragen oft ein Notfallset bei sich, das im Ernstfall lebensrettend ist.

Wespen im Zimmer sind zwar unangenehm, aber kein Grund zur Panik. Mit ruhigem Verhalten und einfachen Maßnahmen lassen sich die Tiere meist schnell wieder nach draußen bringen. Gleichzeitig lohnt es sich, ihre Rolle in der Natur zu würdigen – sie sind weit mehr als nur „lästige Sommergäste“.

VERANSTALTUNGEN IM BUDDES HOF



Auch im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof war in den vergangenen Wochen wieder jede Menge los, denn gleich zwei besondere Veranstaltungen sorgten für fröhliche Stimmung, viele lachende Gesichter und unvergessliche gemeinsame Momente.



Den Auftakt machte der traditionelle „Tanz in den Mai“, auf den sich die Senioren schon lange gefreut hatten. Bereits zur Mittagszeit lag ein herrlicher Duft auf dem Gelände, denn es wurde frisch gegrillt. Bei leckerem Grillgut, Kartoffelsalat und Nudelsalat kamen alle gemütlich zusammen und genossen das gemeinsame Essen in geselliger Runde. Es wurde erzählt, gelacht und die Vorfreude auf den weiteren Nachmittag war bei allen spürbar. Anschließend wurde gemeinsam der Maibaum geschmückt und aufgestellt.

Viele fleißige Hände halfen dabei, den Baum mit bunten Bändern liebevoll zu dekorieren. Besonders schön war auch in diesem Jahr wieder die große Birke, die freundlicherweise von Imke und Eberhard Reinecke gespendet wurde. Der festlich geschmückte Maibaum wurde von allen bewundert und sorgte für eine richtige Frühlingsatmosphäre. Für die musikalische Unterhaltung sorgte danach Gerhard Niehus aus Springe. Mit seinem Akkordeon spielte er viele fröhliche Mailieder und bekannte Schlager, bei denen kräftig mitgesungen, geschunkelt und geklatscht wurde. Schnell verbreitete sich eine ausge-

lassene Stimmung und viele Bewohner erinnerten sich dabei an frühere Maifeiern. Der Nachmittag verging wie im Flug und zeigte einmal mehr, wie wertvoll gemeinsame Feste und schöne Erinnerungen sind.

Wenig später stand bereits das nächste Highlight auf dem Programm: die große Seniorenolympiade. Insgesamt 26 Teilnehmende stellten sich mit viel Begeisterung den sechs abwechslungsreichen Stationen. Zusätzlich verfolgten zahlreiche Zuschauer gespannt das bunte Treiben und feuerten die Teilnehmer lautstark an. An der ersten Station war Geschicklichkeit gefragt. Mit einem tischtennisgroßen Ball musste auf ein aufgebautes



Punktesystem aus Pappen geworfen werden. Jeder Teilnehmer hatte drei Würfe frei und versuchte, möglichst viele Punkte zu sammeln. Bei Station zwei wurde es besonders lustig. Drei rollende Tennisbälle mussten mithilfe einer Haube eingefangen werden. Auch hier gab es drei Versuche pro Person und immer wieder sorgten die schnellen Bälle für viele Lacher. An der dritten Station wartete ein riesiger Würfel in der kleinen Cafeteria. Nach drei Würfeln wurden alle gewürfelten Augen zusammengezählt. Schon allein der große Würfel sorgte für staunende Gesichter und viel Heiterkeit. Station vier brachte



besonders viele Zuschauer zum Schmunzeln. Hier mussten kleine Sandsäckchen durch Öffnungen in einer Leinwand geworfen werden. Das Besondere daran: Auf der Leinwand waren drei lustige Monster mit weit geöffneten Mündern abgebildet. Beim Werfen sah es so aus, als würden die Monster die Sandsäckchen einfach auffressen. Auch die fünfte Station verlangte ein gutes Zielvermögen. Ein umgedrehter Regenschirm diente als Ziel und mit drei Würfeln konnten weitere Punkte gesammelt werden. Die sechste und letzte Station stellte noch einmal die Treffsicherheit auf die Probe. Ein Hula-Hoop-Reifen war das Ziel und drei Luftballons, in denen sich jeweils eine Murmel befand, mussten möglichst geschickt hineingeworfen werden. Gar nicht so einfach – aber dafür umso lustiger.

Die Stimmung während der gesamten Olympiade war hervorragend. Es wurde gelacht, angefeuert und miteinander mitgefiebert. Alle hatten große Freude daran, gemeinsam aktiv zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen. Während die Punkte aller Teilnehmenden ausgewertet wurden, sorgte das Kreativteam mit einem kleinen Zwischenprogramm für weitere Unterhaltung. Gemeinsam wurde Glücksrad gespielt. Mit viel Spannung drehten die Senioren am Rad und konnten dabei viele kleine praktische Dinge gewinnen, darunter Taschentücher, Deo oder auch einen leckeren Schokoriegel. Die Freude über die

kleinen Gewinne war bei allen groß. Bei der anschließenden Siegerehrung wurde es dann noch einmal spannend. Am Ende gab es jeweils zweimal den ersten, zweiten und dritten Platz. In diesem Jahr gingen alle Siegerplätze an Frauen, die völlig überrascht waren, wie erfolgreich sie abgeschnitten hatten. Die Gewinnerinnen durften sich nicht nur über Medaillen und Urkunden freuen, sondern erhielten zusätzlich schöne Preise. Für den dritten Platz gab es ein kleines Fläschchen Fruchtsaft und Kekse. Die Zweitplatzierten erhielten ein Duschgel sowie feuchtes Toilettenpapier. Die Erstplatzierten freuten sich über eine Taschentuchbox und sogar einen Gutschein für ein Wellness-Angebot vom Kreativteam.



Doch nicht nur die Siegerinnen gingen glücklich nach Hause. Auch alle anderen Teilnehmenden waren stolz darauf, mitgemacht zu haben und gemeinsam einen so fröhlichen Nachmittag erlebt zu haben. Zum Abschluss stand Herr Blase auf und bedankte sich im Namen aller Senioren mit sehr bewegenden Worten: „Vielen Dank an alle Helfer, die sich viel Mühe geben, um uns eine schöne Zeit zu machen. Das kann man mit keinem Geld der Welt bezahlen. Vielen Dank auch an alle Mitarbeiter, dass sie sich immer so viel Zeit für uns nehmen und auch großen Dank an die Leitung, dass sie uns immer unterstützt.“ Diese Worte zeigten noch einmal deutlich, wie viel Gemeinschaft, Herzlichkeit und Zusammenhalt im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof gelebt werden.

JUNI SUCHSEL

Finden Sie die versteckten Wörter!

Sie können waagrecht, senkrecht oder diagonal versteckt sein!



R	H	U	Z	D	R	E	G	E	N	B	O	G	E	N	A	U	E	I	S	C	A	H	R	O
R	P	A	B	L	M	N	C	F	W	G	D	W	N	T	N	Q	K	W	O	I	P	M	K	T
R	E	B	B	K	R	L	U	U	E	G	M	V	B	S	O	M	M	E	R	B	R	I	S	E
T	X	R	X	H	O	S	K	D	U	J	R	T	X	J	I	I	G	U	W	R	R	Q	W	C
T	S	A	S	M	R	H	O	N	E	R	N	I	M	K	R	Q	T	B	D	U	O	G	A	J
N	I	C	K	W	K	X	L	N	P	L	E	D	L	H	P	X	D	O	I	B	S	C	N	U
U	F	H	A	N	W	S	S	E	N	I	S	X	Q	L	G	D	N	O	V	A	E	J	D	N
U	I	M	R	S	E	Y	O	G	G	E	W	A	J	J	K	N	Q	M	C	D	N	N	E	I
J	C	O	T	A	I	R	M	U	R	R	N	R	L	F	S	O	V	G	J	E	B	D	R	H
O	Z	N	O	R	D	N	M	E	V	I	I	S	J	A	A	C	H	J	M	S	L	E	N	I
H	U	D	F	O	E	D	E	S	J	U	L	L	T	S	T	H	H	L	V	E	Ü	S	A	T
A	A	G	F	H	M	G	R	L	P	X	L	L	R	P	O	R	W	E	E	T	S	T	Z	
N	F	O	E	J	A	A	S	P	I	I	P	K	G	P	A	A	G	R	I	C	E	E	W	E
N	X	Y	L	K	E	S	O	A	O	J	C	R	B	U	Z	H	Z	L	A	M	C	L	L	L
I	C	D	S	I	N	G	N	E	Q	T	X	K	I	W	T	M	L	I	W	D	M	I	N	H
S	L	J	A	U	T	R	N	B	T	A	X	N	N	X	E	D	I	E	E	G	T	B	U	C
M	N	D	L	D	A	I	E	Z	R	J	I	F	K	I	S	J	E	B	N	R	V	O	A	R
O	T	A	A	C	G	L	N	I	T	M	S	M	W	Z	C	J	U	E	N	Z	G	I	U	D
N	F	U	T	Z	M	L	W	J	B	Z	S	I	I	I	X	K	X	T	A	Q	Y	A	T	R
D	B	R	X	R	J	S	E	C	A	M	P	I	N	G	U	R	L	A	U	B	N	F	N	W
A	M	C	E	I	D	P	N	H	O	J	I	N	B	R	O	S	E	N	M	O	N	D	F	G
M	O	L	H	I	H	U	D	T	M	V	I	Y	L	B	U	L	M	G	A	J	J	S	H	S
X	F	M	N	N	B	S	E	E	M	I	G	D	X	C	B	K	D	O	W	F	Q	C	B	W
C	D	W	T	N	L	A	Q	R	R	F	M	L	U	E	C	N	A	X	H	S	U	Q	Y	P
B	W	K	M	W	Z	K	D	B	A	D	E	N	C	W	G	V	I	W	N	S	X	I	A	H

Diese Wörter sind versteckt:

Baden, Sommerbrise, Junihitze, Sonnenstrahlen, Weidemaent, Badesee, Gasgrill, Grillkohle, Rosenblüte, Picknick, Brachmond, Fahrradtour, Johannismond, Wandern, Schwimmbad, Kartoffelsalat, Freibad, Rosenmond, Kohlegrill, Sommersonnenwende, Grillgut, Campingurlaub, Regenbogen, Spaziergang, Nudelsalat.

UNESCO WELTERBE: PHOENIXINSELN (KIRIBATI)



Die Phoenixinseln sind eine abgelegene Gruppe von Korallenatollen im zentralen Pazifik und gehören zum Inselstaat Kiribati. Trotz ihrer geringen Landfläche zählen sie zu den ökologisch bedeutendsten Meeresregionen der Erde. Besonders hervorzuheben ist ihre Rolle als UNESCO-Weltnaturerbe, die eng mit ihrer Geschichte und ihrem außergewöhnlichen Naturzustand verknüpft ist.



▲ Foto Unsplash: Husen Siraa

Die Phoenixinseln bestehen aus acht weit verstreuten Atollen, von denen heute nur noch das Atoll Kanton dauerhaft bewohnt ist. Archäologische Hinweise deuten darauf hin, dass einige der Inseln in vorgeschichtlicher Zeit zeitweise besiedelt waren, doch bei der Ankunft europäischer Seefahrer im 19. Jahrhundert waren sie unbewohnt. Im Zuge der kolonialen Expansion wurden die Inseln 1889 von Großbritannien annektiert und später Teil der Kolonie der Gilbert- und Elliceinseln. In den 1930er Jahren versuchte die britische Verwaltung im Rahmen eines Umsiedlungsprogramms, Menschen aus überbevölkerten Regionen Kiribatis auf den Phoenixinseln anzusiedeln. Diese Projekte scheiterten jedoch vor allem an Wasserknappheit und schwierigen Lebensbedingungen, sodass die Bewohner schließlich wieder umgesiedelt wurden. Seit der Unabhängigkeit Kiribatis im Jahr 1979 gehören die Phoenixinseln vollständig zu diesem Staat.

Die globale Bedeutung der Inselgruppe wurde erst spät erkannt. 2006 erklärte Kiribati das Gebiet zum Schutzgebiet, der Phoenix Islands Protected Area, das 2008 weiter ausgedehnt wurde. Im Jahr 2010 wurde dieses Schutzgebiet in die Liste des UNESCO-Weltnaturerbes aufgenommen – als erstes

als erstes



▲ Foto Unsplash: Neom

Welterbe Kiribatis. Mit einer Fläche von über 408.000 km² gehört es zu den größten Meeresschutzgebieten der Welt und gilt als eines der letzten nahezu unberührten Korallenarchipel-Ökosysteme. Es beherbergt etwa 800 bekannte Tierarten, darunter zahlreiche Korallen-, Fisch-, Vogel- und Meeressäugerarten. Darüber hinaus dient das Schutzgebiet als eine Art „natürliches Labor“, in dem Wissenschaftler die Entwicklung von Korallenriffen, Auswirkungen des Klimawandels und marine Ökosysteme unter nahezu ungestörten Bedingungen untersuchen können. Ein weiterer bemerkenswerter Aspekt ist die enorme Tiefe des Gebiets: Teile des Welterbes reichen über 6000 Meter in die Tiefe und machen es zu einem der tiefsten UNESCO-Welterbestätten überhaupt.



▲ Foto Unsplash: lishan Seefromthesky

Als UNESCO-Welterbe stehen sie heute nicht nur für außergewöhnliche Biodiversität, sondern auch für den internationalen Willen, die letzten weitgehend unberührten Meeresräume der Erde langfristig zu bewahren.

Das LEBENS WERK




Buddes Hof

Ihr Senioren- und
Pflegezentrum

- Hohes Maß an persönlichem Service
- Vollstationäre Pflege
- Urlaubsbetreuung, Kurzzeitpflege
- Hauseigene Küche
- Kompetente Pflege und Betreuung in familiärer Atmosphäre
- Umfassende persönliche und telefonische Beratung
- Lichtdurchflutete, hochwertig ausgestattete Zimmer
- Gartenanlage mit Sonnenterrasse

Bockmühlenstr. 6 · 31185 Söhlde
Telefon: 05129 97 150

Sonnenkamp

IHR SENIOREN- & PFLEGEZENTRUM
LEBEN · WOHNEN · WOHLFÜHLEN

- Kompetente Pflege und Betreuung
- Hohes Maß an persönlichem Service
- Umfassende persönliche und telefonische Beratung
- Betreuung demenziell Erkrankter
- Hochwertig ausgestattete Zimmer
- Parkanlage mit Sonnenterrasse
- Hauseigene Küche und Friseur
- Modernes, öffentliches Café
- Wellnessbad
- Urlaubsbetreuung, Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Pflege
- Probewohnen

Am Sonnenkamp 79-81 · 31157 Sarstedt
Telefon: 05066 90 48 90

Ambulante Pflege

ZUHAUSE RUNDUM VERSORGT

- Teilpflege zuhause
- Intensivpflege: Alternative zum Heimaufenthalt
- Versorgung mit Mahlzeiten
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- 24 Stunden Notrufbereitschaft
- Betreuung rund um einen Krankenhausaufenthalt
- Serviceleistungen rund um die Wohnung
- Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit
- Hilfestellung bei formellen Angelegenheiten
- IWG Wundtherapie Stützpunkt

Osterstr. 33 · 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 133 783