



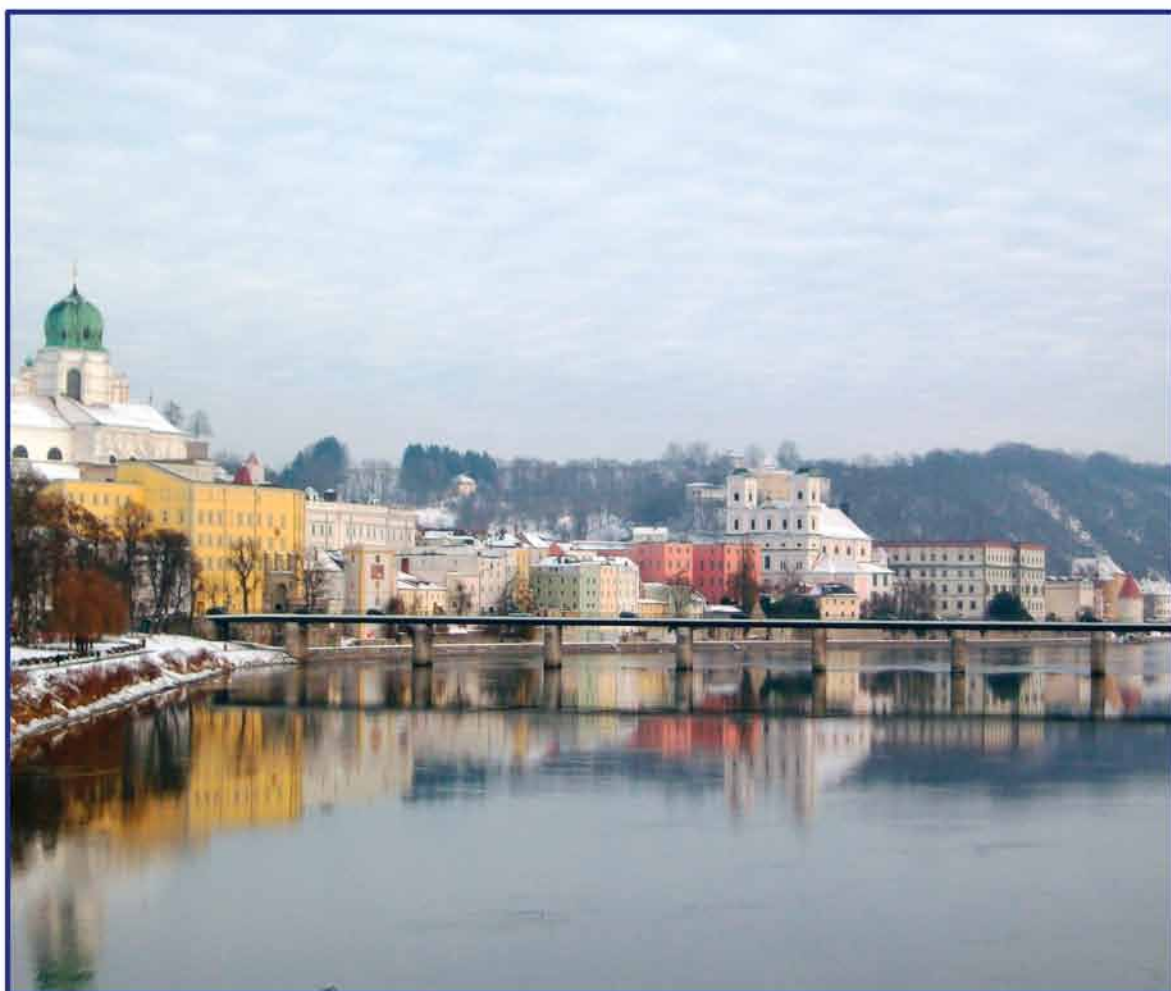
PASSAU  
Leben an drei Flüssen

# Der Seniorenstift



Seniorenheim der Bgl.  
Heiliggeist-Stiftung

Seniorenheim der St.  
Johannis Spital Stiftung



Das kostenlose Informationsmagazin des Seniorenstifts Stadt Passau

# Inhalt

## Inhalt:

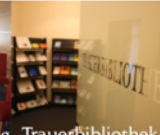
|                                                         |       |    |
|---------------------------------------------------------|-------|----|
| Vorwort                                                 | Seite | 3  |
| Wir gratulieren - Geburtstagskinder                     | Seite | 4  |
| Nikolausfeier - Bgl. Heiliggeist Stiftung               | Seite | 6  |
| Hundetherapie - Bgl. Heiliggeist Stiftung               | Seite | 7  |
| Adventsfeier - Bgl. Heiliggeist Stiftung                | Seite | 8  |
| Weihnachtsbasar – Bgl. Heiliggeist Stiftung             | Seite | 9  |
| Seniorenkochen – Bgl. Heiliggeist Stiftung              | Seite | 9  |
| Besinnliche Weihnachtsfeier – Bgl. Heiliggeist Stiftung | Seite | 10 |
| Wir verabschieden uns                                   | Seite | 12 |
| Adventsfeier – St. Johannis Spital Stiftung             | Seite | 14 |
| Nikolaus unter Senioren - St. Johannis Spital Stiftung  | Seite | 15 |
| Spendeübergabe – St. Johannis Spital Stiftung           | Seite | 16 |
| Weihnachtsfeier – St. Johannis Spital Stiftung          | Seite | 17 |
| Besuchsdienst im Seniorenstift Stadt Passau             | Seite | 18 |
| Christkindlmarkt – St. Johannis Spital Stiftung         | Seite | 19 |
| Gesundheitsecke                                         | Seite | 20 |
| Witzecke                                                | Seite | 22 |
| Termine für die nächsten Festlichkeiten                 | Seite | 23 |











Qualifizierter Bestatter  
**aeternitas**  
Verbraucherinitiative

Zertifiziertes QM System  
nach ISO 9001:2008  
**LGA InterCert**

**B|F**  
BestattungsFinanz  
Abschied ohne finanzielle Sorgen

Wir sind Tag u. Nacht für Sie erreichbar:  
**0851/9 66 37 37**  
Söldenpeterweg 47 - 94036 Passau  
[www.TRAUERHAUS-PASSAU.de](http://www.TRAUERHAUS-PASSAU.de)

# TRAUERHAUS

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Freunde unserer Seniorenheime,

Silvester und die vergangene Weihnachtszeit haben uns vor Augen geführt, wie schnell ein Jahr doch vergehen kann. Die Monate des Jahres 2010 sind viel zu schnell verflogen und das ein oder andere Vorhaben konnten wir leider nicht verwirklichen. Aber auch für das neue Jahr 2011 haben wir einige Projekte die wir angehen wollen.

Im St. Johannis Spital sollen weitere Bäder und Sanitärräume renoviert werden. Auch im Heiliggeist Spital werden wir notwendige Renovierungsarbeiten in Auftrag geben. Gerne darf ich Ihnen versichern, dass wir uns mit ganzer Kraft auch weiterhin dafür einsetzen, in den Seniorenheimen einen ansprechenden Standard zu bieten, um so allen Bewohnerinnen und Bewohnern ihren Aufenthalt bei uns möglichst angenehm zu machen.

Zu Beginn des neuen Jahres sind wir annähernd voll belegt, worauf wir natürlich stolz sind. In meinen Augen ist die gute Belegung nämlich ein sichtbarer Beweis dafür, dass unsere Seniorenheime gerade aufgrund der geleisteten Pflege und Betreuung aber auch wegen des liebevollen Umgangs mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern so gut angenommen werden.

Auch aus diesem Grund möchte ich mich bei allen Kolleginnen und Kollegen des Seniorenstifts Stadt Passau für ihre hervorragende Arbeit und ihren unermüdlichen Einsatz bedanken. Egal in welchem Bereich, ob in der Pflege, der Hauswirtschaft, der Küche aber auch der Technik und Verwaltung immer ist es uns ein Anliegen, auf die Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner einzugehen. Gerne werden wir auch im neuen Jahr versuchen, immer unser Bestes zu geben.

Zum Neuen Jahr wünsche ich allen Bewohnerinnen und Bewohnern aber auch allen Familienangehörigen und Freunden unserer Seniorenheime beste Gesundheit und die Erfüllung all Ihrer Wünsche.



Horst Matschiner  
Geschäftsführer



# Geburtstagskinder

## Bgl. Heiliggeist Spital

### Dezember

Klughardt Babette  
Prestel Paula

### Januar

Koller Juliane  
Prüller Margareta  
Schallwegg Maria  
Schneider Ingeburg  
Schöffberger Maximiliane  
Simon Brigitte

### Februar

Bauer Elly  
Kraushaar Maria  
Kurschatke Aloisia  
Latzke Anna-Luise  
Monkowski Ursula  
Pichel Eleonore  
Rosenberger Maria Margarete  
Scherbel Emilie  
Wittmann Rosina

### Sudoku

leicht

|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|   | 3 |   | 1 |  | 2 |   | 7 |   |
| 6 |   | 2 | 7 |  | 3 | 4 |   | 8 |
|   | 1 |   | 6 |  | 4 |   | 3 |   |
| 9 | 7 | 6 |   |  |   | 3 | 5 | 4 |
|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 1 | 8 | 4 |   |  |   | 6 | 2 | 9 |
|   | 4 |   | 5 |  | 6 |   | 9 |   |
| 5 |   | 3 | 8 |  | 1 | 7 |   | 2 |
|   | 6 |   | 9 |  | 7 |   | 4 |   |

## St. Johannis Spital

### Dezember

Emmert Hildegard  
Fellner Rosa  
Paßberger Rosa

### Januar

Pallor Camilla  
Wittmann Thea

### Februar

Hainz Antonia  
Hirsch Luise  
Lang Margarethe  
Pelinka Maria  
Penker Katharina  
Rost Karolina  
Schafhauser Karolina  
Schulz Bronislava  
Stöger Wilhelm



schwierig

|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|   |   |   | 8 |  | 3 |   |   |   |
|   |   | 1 |   |  |   | 2 |   |   |
|   | 4 |   | 9 |  | 2 |   | 3 |   |
| 5 |   | 8 |   |  |   | 9 |   | 7 |
|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 9 |   | 7 |   |  |   | 1 |   | 3 |
|   | 8 |   | 5 |  | 6 |   | 1 |   |
|   |   | 5 |   |  |   | 7 |   |   |
|   |   |   | 4 |  | 8 |   |   |   |



### ***Ich wünsche dir Zeit***

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.  
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:  
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,  
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,  
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.  
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,  
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.  
Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben  
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertraun,  
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau'n.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,  
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.  
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.  
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,  
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.  
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.  
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

*Elli Michler*

Aus: E.M., Dir zugedacht, Wunschgedichte, ©  
Don Bosco Verlag, München, 20.Aufl. 2010  
[www.ellimichler.de](http://www.ellimichler.de)



## Nikolausfeier am 2. Dezember 2010

So wie alle Jahre kam auch heuer der Hl. Nikolaus mit vielen schönen Geschenken zu uns ins Haus und besuchte unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Der Hl. Nikolaus las eine Geschichte vor und beschenkte alle mit Nikolaussäckchen. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner, die die Feier nicht besuchen konnten wurden persönlich beschenkt. Es war ein wunderschöner Nachmittag.





## Hundetherapie im Bgl. Heiliggeist Spital

Viele Bewohnerinnen und Bewohner von Altenheimen hatten früher Hunde oder andere Haustiere betreut. Um diese Zeit wieder aufleben zu lassen, wird im Heiliggeist Spital regelmäßig ein Kontakt mit Hunden angeboten. Gerade für demente Bewohner weckt das vertraute Streicheln eines Hundes eine lieb gewonnene Erinnerung aus früherer Zeit wach.

Speziell dafür geschulte Parson Russell Terrier sind gelegentlich im Seniorenheim zu Gast und spielen mit den Bewohnern. Diese Möglichkeit wird von vielen Bewohnern sehr geschätzt und ist eine willkommene Abwechslung im Heimleben.

Die Heimleitung des Heiliggeist Spi-

tals, Frau Angelika Neulinger, ist selbst stolze Besitzerin von Hunden und hat bisher mit der angebotenen Hundetherapie beste Erfahrungen gemacht. „Selbst hochdemente Bewohner genießen die Zeit mit den Hunden und erinnern sich an ihre eigenen Hunde von früher“, so Neulinger.



## Advent... Advent

Am 09. Dezember 2010 war es wieder einmal soweit – wir feierten unsere Adventfeier.

In einem wie immer wunderschön dekorierten Speisesaal spielten die Schüler des Passaues Gymnasium „Leopoldinum“ auf ihren Klarinetten.

Es gab Glühwein, Stiftswein und Plätzchen.

Da uns dieser Nachmittag viel zu schnell verging und wir gerne feiern, freuen wir uns schon auf die nächste Gelegenheit.



PASSAU

Leben an drei Flüssen

*Wir brauchen alle Musik*



**Städtische Musikschule**

Landrichterstr. 42 • 94034 Passau  
Tel. 08 51 / 96 68 50 • Fax 08 51 / 9 56 85 10  
E-Mail: [musikschule @passau.de](mailto:musikschule@passau.de)



### Weihnachtsbasar

Am Donnerstag, den 16. Dezember 2010 fand der erste Weihnachtsbasar vor dem Bürgerlichen Heiliggeist Spital statt.

Verkauft wurden neben Mooskugeln, Gestecken, handgestrickten Socken oder Weihnachtskugeln auch noch selbstgemachter Eier- und Schokoladenlikör von unserer Schwester Anna.

Herr Stephan, stellv. Heimbeirats-

vorsitzender, verwöhnte alle Passanten mit Gulaschsuppe, Kartoffelsuppe oder Glühwein.

Es wurde eigens dafür ein Kochbuch mit Rezepten der Mitarbeiter und Angehörigen gedruckt.

Der Erlös kommt der Betreuung im Heim zugute. Wir möchten uns auf diesem Wege bei allen Sponsoren recht herzlich bedanken.



### Senioren kochen für Senioren

Bereits zum zweiten Mal fand die Aktion „Senioren kochen für Senioren“ statt. Im Herbst verwöhnte Frau Scherbel mit Hilfe der Fa. Schubert die Bewohner mit einem „Oktoberfestmenü“.

Dies bestand aus einer hausgemachten Leberknödelsuppe, ½ Oktoberfesthendl mit bayerischen Kartoffelsalat und als Nachspeise Bratapfel auf Preiselbeersöße.

Wir möchten uns bei Frau Scherbel

und dem Küchenteam sehr herzlich bedanken und hoffen, dass dies nicht die letzte Aktion sein wird.



## Besinnliche Weihnacht

Am 21. Dezember 2010 feierten die Bewohnerinnen und Bewohner ihre diesjährige Weihnachtsfeier in der wunderschön dekorierten St. Anna Kapelle.

Die ehrenamtliche Verwaltungsrätin des Spitals, Frau Hildegunde Brummer konnte zu der Feier auch Bürgermeister Dr. Anton Jungwirth und Monsignore Helmut Reiner begrüßen.

In seiner Eigenschaft als Heimbeiratsvorsitzender sprach Herr Gerstl zu den Bewohner/innen. Frau Lohwasser las Gedichte und eine Weihnachtsgeschichte vor. Für einen würdigen musikalischen Rahmen sorgten die Passauer Blechbläser.

Ein Lob geht natürlich an das gesamte Küchenteam das uns ein hervorragendes Menü serviert hat.





# *Einschalten/ Genießen*



Die Stadtwerke Passau sind immer für Sie da. Schalten Sie uns ein. Den Rest machen wir. Wir versorgen Sie rund um die Uhr mit Strom, Erdgas, Wärme und Wasser. Wir verkehren für Sie auf einem gut ausgebauten Omnibusnetz, wir bringen Sie in unseren Parkhäusern unter, wir verwöhnen Sie in unseren Bädern – und Sie genießen.

*Mit Energie für Sie*

[www.creds-concept.com](http://www.creds-concept.com)

Stadtwerke Passau GmbH · Regensburger Straße 29 · 94036 Passau

**SWP**  
Stadtwerke Passau

## Wir verabschieden uns



### **Bgl. Heiliggeist Spital**

Fehmberger Theresia  
Mautner Babette  
Ortner Erich  
Thanner Rosa  
Veicht Maria

### **St. Johannis Spital**

Aichhammer Berta  
Krogmann Horst  
Synek Hilda  
Ulrich Margarete



*...dein Stuhl bleibt nur noch: „Da hast du gesessen.“ Dieses Lied wird niemand mehr so pfeifen wie du. Deine Ecken und Kanten hast du mit ins Grab genommen. Wenn ich deinen Namen rufe, gibt nur Erinnerung mir Antwort mit dem Klang des Eben-noch. Der halb offene Kleiderschrank ist einfach nur Schmerz. Die Luft riecht nicht mehr nach dir. Die Zimmer gähnen mein Vermissen. Das Grab frag ich: warum.*

*Sind dies die Gedanken, die dich treiben, dein Fühlen, das dich lähmt, deine Erinnerung, die weh tut? – Ich kann dir nicht geben, was endgültig hier dir genommen. Trauer ist so schwer zu teilen. Mitleid gibt der Leere kein Gesicht. Kondolenzkarten haben meist nur einen schwarzen Rand. – Darf ich der Trauer Schweigen mit dir teilen? Meine Hand für dich offen halten? Ein Lied vom Leben zu singen versuchen und in Sichtweite zu dir stehen?*

*Christoph Stender  
(Aus „Herzliche Anteilnahme“; Herder-Verlag, 2005)*



Seit über 60 Jahren das Haus Ihres Vertrauens im Raum Passau

## GRASWALD

Tel. 0851-2500

BESTATTUNGSHAUS

[www.bestattungshaus-passau.de](http://www.bestattungshaus-passau.de)



- Erd-, Feuer-, Luft-, See- und Naturbestattung
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Überführung aus dem In- und Ausland
- Laufende Grabpflege
- Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten
- Große Auswahl an Särgen, Urnen, Ausstattungen und Zubehör



### Begleiten in Zeiten des Abschieds.

In der schweren Zeit des Abschieds von einem geliebten Menschen sind wir für Sie da, zu jeder Tages- und Nachtzeit. Wir helfen Ihnen von Anfang an, beraten und begleiten Sie – vertrauensvoll, sorgfältig und einfühlsam.

Als eines der wenigen vom Bundesverband Deutscher Bestatter e. V. zertifizierten Unternehmen stehen wir als Garant für eine fachkundige und seriöse Bestattungsdurchführung von der Abwicklung aller Formalitäten bis hin zur würdevollen Beisetzung des Verstorbenen.

Gleichgültig wann und wo der Todesfall eingetreten ist oder in welchem Friedhof die Beisetzung stattfindet, Sie entscheiden frei, wer der Bestatter sein soll.

Vertrauen Sie deshalb der Erfahrung und dem guten Ruf unseres Hauses. Denn Ihr Vertrauen ist unsere Verpflichtung.



*Josefine Graswald*  
Josefine Graswald

**BESTATTUNGSHAUS JOSEFINE GRASWALD** • Schmiedgasse 8 – 10  
94032 Passau • Tel. 0851 – 2500 • Fax 369 82

## Nur noch vier Kerzen ... und dann ist Weihnachten...

...und die erste Kerze wurde im St. Johannis Spital am 27. November 2010 während der besinnlichen Adventsfeier angezündet. Traditionell weihte Pfarrvikar Christian Fröschl den „Heim-Advents-kranz“ und zündete das erste Licht an. Mit seinen Wörtern wurden Heimbewohnerinnen und Heimbewohner in die schönste Zeit des Jahres begleitet. Durch den Speisesaal erklang adventliche Mu-

sik der Schülerinnen der Musikschule unter der Führung von Frau Katharina Heide. Der Klang der Zither, der gute Glühwein, die Weihnachtsstollen und vor allem die eindrucksvolle Atmosphäre ließen allen Anwesenden die Wartezeit bis 24. Dezember verkürzen.

Denn in nur 7 Tagen erhellt das zweite Adventlicht...





## Nikolaus unter Senioren

Am 6. Dezember hießen Bewohnerinnen und Bewohner des St. Johannis Spitals den Heiligen Nikolaus willkommen. Wie jedes Jahr, besuchte der Heilige Nikolaus nicht nur brave und weniger brave Kinder, sondern kam auch zu den Senioren zum Besuch. Alle Besucher konnten an diesem Tag feststellen, dass es in diesem Heim nur laute „brave Kinder“ gibt, denn der Nikolaus hat seinen Helfer - den Krampus - vergessen. So bekamen wirklich alle ein Säckchen mit den guten Gaben des Nikolaus und durften gelassen den Rest des Nachmittags feiern. Auch Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht dabei sein konnten, wurden nicht vergessen. In einem festlich gedeckten Speisesaal, mit vorweihnachtliche Musik und guter Beköstigung feierten die Insas-

sen des Hauses bis in den späten Abend das Fest des Heiligen Nikolaus 2010.





## Weihnachtsfeier 2010

In einer sehr festlichen Atmosphäre und in einem feierlich dekorierten Speisesaal fand am 17. Dezember 2010 im St. Johannis Spital die alljährliche Weihnachtsfeier statt.

Herr Hans Öller, ehrenamtlicher Verwaltungsrat des Heimes führte alle Anwesenden durch den Abend. Als einer der Ehrengäste wünschte Bürgermeister Urban Mangold mit seinen vom Herzen kommenden Wörtern allen ein gesundes Jahr 2011.

Im Namen allen Heimbewohnern bedankte sich Heimvorsitzende Edeltraud Dorsch für die stets gut verlaufende Zusammenarbeit zwischen Mitarbeitern und den Heimbewohnern. Vor allem die familiäre Atmo-

sphäre, die im Haus herrscht, trägt viel zu einem angenehmen Heimleben bei.

Auch an Weihnachtsgeschenke wurde gedacht (siehe Seite 17). Die Weihnachtsfeier im St. Johann dient jedes Jahr als der zeremonielle Abschluss eines Jahres.







### Spendenübergabe der Arbeiterwohlfahrt an das St. Johannis Spital

Die Vorstandschaft der Arbeiterwohlfahrt Passau Hacklberg haben den Bewohnerinnen und Bewohnern der beiden städtischen Seniorenheime dieser Tage eine besondere Freude bereitet. Sie überreichten jeweils einen Beamer an das St. Johannis Spital und das Bgl. Heiliggeist Spital im Rahmen der Weihnachtsfeiern.

Die Heimkino - Geräte sollen insbesondere genutzt werden, um der Bewohnerschaft die Möglichkeit zu geben, auf einer großen Leinwand alte Filme sehen zu können.

Die beiden Vorsitzenden der Arbeiterwohlfahrt, Patricia Veitengruber und Margot Kreher, überreichten die gespendeten Beamer an die beiden Heimleitungen der Heime. Im Namen der Senioren bedankte sich der ehrenamtliche Verwaltungsrat des St. Johannis Spitals, Herr Hans Öller, sowie die ehrenamtliche Verwaltungsrätin des Heiliggeist Spitals,

Frau Hildegunde Brummer, für das soziale Engagement und die großzügige Spende. Die Beamer haben einen Gesamtwert von über 1.000.- € und werden das Heimleben sicherlich bereichern.



Im Bild von links nach rechts

*Sonja Stadler, Heimleitung St. Johannis Spital; Patricia Veitengruber, Vorsitzende AWO; Margot Kreher, stellv. Vorsitzende AWO bei der Übergabe der Beamer*

### Ausbildungskurs des Besuchsdienstes für das Altenheim und Pflegeheim zu Gast im Seniorenheim der St. Johannis-Spital

Der 10. Ausbildungskurs unter der Trägerschaft des Frauenbundes, Evang. Frauenarbeit und Hospizverein war am 20. November 2010 Gast im Seniorenheim der St. Johannis-Spital-Stiftung. Heimleiterin Sonja Stadler führte die Gruppe durch das Haus und erläuterte im Anschluss daran die Rolle und Aufgabe des Besuchsdienstes aus der Sicht der Heimleitung. Dabei erfuhren die künftigen Besucherinnen, die in den verschiedenen Passauer Alten- und Pflegeheim ihren Dienst antreten werden, dass sie sehr erwünscht sind. Die acht Teilnehmerinnen wurden an drei ganzen Samstagen und zwei Montag-Nachmittagen auf ihr zukünftiges Ehrenamt vorbereitet. Jedes Jahr im Herbst, bietet der Frauenbund, als Leitung des Besuchsdienstes, einen Ausbildungskurs für den Besuchsdienst an. Informationen erteilt der Frauenbund, Telefon (0851)36361.



#### *Bildunterschrift:*

*Von links:* Sr. Deborah Fürstberger CJ, Gabriele Schwarz, Ursula Zauner-Both, Maria Irlinger, Maria Eckinger, Claudia Herrndobler, Jana Gewinn, Heimleiterin Sonja Stadler, Leiterin des Besuchsdienstes Renate Sarembe.

*Nicht auf dem Bild:* Christina Höschele und Leiterin des Besuchsdienstes Susanne Binder



Wir sind Tag und Nacht, Samstag und Sonntag,  
jederzeit für Sie erreichbar!

**Telefon: (0851) 75 69 90**

In Passau / Vilshofenerstraße 49

In Obernzell / Klosterweg 22



Wir lassen Sie nicht allein mit Ihrer Trauer.  
Wir helfen Ihnen würdevoll Abschied zu nehmen.

**BESTATTUNGSINSTITUT**



## Eine Einladung der weihnachtlichen Art

... nahmen am Dezember die Heimbewohnerinnen und Heimbewohner des St. Johannis Spitals an. Wie jedes Jahr wurden alle Bewohnerinnen und Bewohner des Rindermarkts 12 vom ehrenamtlichen Verwaltungsrat Hans Öller zur traditionellen Passauer Christkindlmarkt eingeladen.

Nun heuer gab es außer Glühwein und einer halben Meter Wurst auch eine schöne Überraschung. Obwohl der Seniorenheim in der Altstadt liegt und nicht weit weg vom Domplatz, dem Veranstaltungsort des Christkindlmarktes, musste keine der Teilnehmenden zu Fuß gehen. Denn dank Herrn Öller wurden alle pünktlich um 14.00 Uhr von dem

„Christkindlmarkt - Express“ abgeholt. Eine einmalige Gelegenheit, die Passauer Altstadt mal anders zu erleben war eine sehr schöne und amüsante Idee.

Vielen Dank für die zwar kalten aber trotzdem schönen Stunden am Christkindlmarkt.



## Der Salbeitee

### *Synonyme im weiteren Sinne*

Pflanzliche Synonyme: Der Salbei gehört zu der Familie der Lippenblütler, ebenso wie die Melisse. Sein lateinischer Name ist *Salvia officinalis*. Außerdem findet man noch viele Bezeichnungen der Heilpflanze Salbei wie – Edelsalbei, Gartensalbei, Königssalbei, Selve, Schuwen, Saphei, Zaffee und Salwie.

### *Die Pflanze*

Die Heilpflanze Salbei aus der Familie der Lippenblütler ist ein kniehocher, ca. 80 cm hoher, verzweigter Strauch mit grau-grünen, filzigen, elliptischen Blättern mit einem gegerbten Rand.

Im Frühsommer blüht der Salbei in hellblauen, blauvioletten, rosa und weißen Farben. Die unteren Teile des Salbeistrauches sind meist verholzt. Trocken und kalkhaltige Böden sind seine Heimat.

Im Gegensatz zum falschen Salbei (Zierstrauch) sind beim echten Salbei nur die jungen Blätter auf der Blattoberseite behaart. Die Salbeiblätter werden frisch oder getrocknet als Gewürz oder als Medizin verwendet. Die Heilkraft der Pflanze steckt hauptsächlich in den Blättern und im Besonderen in den jungen Trieben. Die Salbeiernte sollte vor der Blüte abgeschlossen sein. Die wichtigsten pharmakologischen wirksamen Inhaltsstoffe sind:

- Gerbstoffe
- Triterpene
- Ätherische Öle

### *Historie*

Im alten Rom genoss die Heilpflanze Salbei schon großes Ansehen. Der lateinische Begriff „salvare“ bedeutet heilen (Salbei-Salvia). Im sechsten Jahrhundert gelangte die Pflanze mit Benediktinermönchen über die Alpen nach Mitteleuropa. Seitdem wurde der Salbei in Klostergärten kultiviert. Karl der Große empfahl das Gewürz zum Anbau in den Gärten. Seit dem Mittelalter ist der Salbei ein beliebtes Küchengewürz und ein Heilkraut. Ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet wird der Salbei in ganz Europa und Nordamerika angepflanzt.

### *Therapie und Anwendungsgebiete*

Die medizinische Anwendung des Salbeis empfiehlt sich besonders bei übermäßigen Schwitzen (Wechseljahre) bei Magen-Darm-Beschwerden sowie Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall und Darmentzündungen. Außerdem verwendet man den Salbei in der Volksmedizin bei Entzündungen



der Haut, als Spül- und Gurgelmittel, bei Zahnfleischbluten, Entzündung der Mundschleimhaut und des Rachens und bei Kehlkopfentzündungen (Laryngitis) an.

Die Heilpflanze Salbei findet aber auch bei Nervenleiden (Angststörung) und Krämpfen der Muskulatur Anwendung. Einige Studien belegen hier die positive Wirkung des Salbeis. Die ätherischen Öle wirken antimikrobiell, das Triterpene Urolsäure entzündungshemmend und die Gerbstoffe ziehen die wunde Haut zusammen (astringierend). In geringeren Mengen enthalten Salbeiblätter auch Bitterstoffe, die den Appetit und die Magen-Darm-Tätigkeit anregen.

Die Gerbstoffe sorgen für die Hemmung der Schweißproduktion: der Salbei wird zu den erfolgreichsten Schweißhemmern gezählt. So können Fußbäder mit Salbei bei Schweißfüßen helfen. Zur inneren Anwendung wird Salbeitinktur benutzt. Innerliche und äußerliche Anwendungen mit Salbei können kombiniert werden. Der Salbei wirkt antibiotisch gegen mehrere Keime. Auch bei Nervenleiden (Angststörung) und Krämpfen der Muskulatur wird die Heilpflanze Salbei eingesetzt. Neben Baldrian und Johanniskraut wird der Salbei zur Beruhigung empfohlen.

### *Darreichungsform*

Für die Zubereitung eines Salbeitees benötigt man geschnittene Salbeiblätter. Das Wasser darf nicht zu heiß sein, da sonst die ätherischen Öle mit ihren Wirkstoffen verfliegen würden. Fertigarzneimittel bekommt man als Dragees, Tropfen oder Gels in der Apotheke. Empfohlene Tagesdosis des Salbeis sind 4 g bis 6 g Salbeiblätter oder 0,1 bis 0,3 g ätherisches Öl.

Um einen Gesundheitstee gegen Magen-Darm-Beschwerden aus der Heilpflanze Salbei herzustellen, benötigte man 1 g bis 1,5 g Salbeiblätter (geschnitten). Diese werden mit 150 ml heißem Wasser übergossen und nach 10 Minuten abgeseiht. Man trinkt den Tee eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten. Einen Salbeitee zum Gurgeln stellt man mit 2,5 g Salbeiblättern (2 Teelöffel) und 100 ml heißem Wasser her.

Entzündete Schleimhautpartien können mit einem unverdünnten alkoholischen Salbeiauszug mehrmals täglich behandelt werden. Zur Vorbeugung gegen Rachenentzündungen sind auch Salbeibonbons in der Apotheke erhältlich. Außerdem werden Säfte und Cremes wie schon erwähnt aus der Heilpflanze Salbei bei einer übermäßigen Schweißbildung (Schweißfüße) in der Apotheke angeboten.

**Bitte fragen Sie vor der Einnahme immer ihren Arzt.**

**Die Beschreibung weiterer Teesorten folgt.**

Chef zum Arbeiter: „Einer von uns muss ein Riesentrottel sein.“ Am nächsten Tag überreicht ihm der Arbeiter einen Zettel. „Was ist denn das?“ – „Ein Attest vom Betriebsarzt, dass ICH völlig normal bin!“



Der Vater versucht seinem Sohn das Schwimmen beizubringen. Nach einiger Zeit meint der Junge: „Können wir jetzt aufhören?“ Der Vater fragt erstaunt: „Wieso, hast du etwa keine Lust mehr?“ – „Das schon, aber ich habe keinen Durst mehr.“



„Bei uns ist letzte Nacht eingebrochen worden!“, erzählt der Kollege. „Nein, so was! Hat man den Einbre-

cher denn erwischt?“ – „Oh ja! Der arme Kerl liegt jetzt im Krankenhaus - meine Frau hat gedacht ich sei es!“



Der Rechtsanwalt zu seinem Klienten: „Wollen Sie zuerst die schlechte oder die gute Nachricht hören?“ – „OK, geben Sie mir bitte die schlechte Nachricht zuerst!“ – „Ihre Frau hat ein Bild gefunden, das eine halbe Million Dollar wert ist!“ – „Wieso ist denn das eine schlechte Nachricht?“ – „Das Bild ist von Ihnen und Ihrer Sekretärin!“



„Welches ist das einzige Lebewesen, vor dem der Löwe Angst hat?“ will die Lehrerin wissen. Martin: „Die Löwin!“



### Typisch!

Eine ältere Frau kauft sich im Schnellrestaurant eine Suppe. Sie trägt den dampfenden Teller an einen der Stehtische und hängt ihre Handtasche darunter. Dann geht sie noch einmal zur Theke, um einen Löffel zu holen.

Als sie zurückkehrt, sieht sie am Tisch einen dunkelhaarigen Mann, der ihre Suppe löffelt. Typisch Ausländer, was fällt dem ein?!, denkt die Frau empört. Sie drängt sich neben ihn, sieht ihn wütend an und taucht ihren Löffel ebenfalls in die Suppe. Sie sprechen kein Wort, aber nach dem Essen holt der Mann für sie beide Kaffee und verabschiedet sich dann höflich. Erstaunt bedankt sich die Frau mit einem Lächeln.



Als sie ebenfalls gehen will, findet sie ihre Handtasche nicht. Also doch ein hinterhältiger Betrüger. Das hätte man sich gleich denken können! Mit rotem Gesicht schaut sie sich um. Er ist verschwunden. Aber am Nachbartisch sieht sie ihre Handtasche hängen. Und einen Teller Suppe, inzwischen kalt geworden.



## Feste und Feier/Impressum

### **Bgl. Heiliggeist Spital**

17.01.2011 Kaffeekränzchen  
17.02.2011 Kaffeekränzchen  
08.03.2011 Faschingsfeier  
22.03.2011 Starkbierfest  
20.04.2011 Osterfest

### **St. Johannis Spital**

27.01.2011 Geburtstagskränzchen  
10.02.2011 Faschingsfeier  
24.02.2011 Geburtstagskränzchen  
17.03.2011 Frühlingsfest  
31.03.2011 Starkbierfest  
21.04.2011 Osterfest  
26.04.2011 Galakonzert

**Terminänderungen werden rechtzeitig mitgeteilt.**



### **Überlass es der Zeit**

Erscheint dir etwas unerhört,  
Bist du tiefsten Herzens empört,  
Bäume nicht auf, versuchs nicht mit Streit,  
Berühr es nicht, überlass es der Zeit.  
Am ersten Tage wirst du feige dich schelten,  
Am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,  
Am dritten hast du's überwunden;  
Alles ist wichtig nur auf Stunden,  
Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,  
Zeit ist Balsam und Friedensstifter.

*Theodor Fontane (1819-1898)*



### **Impressum:**

Der Seniorenstift ist ein kostenloses Informationsmagazin für Bewohner, Angehörige und Interessierte der Seniorenheime Bgl. Heiliggeist-Stiftung und St. Johannis Spital Stiftung Passau.

### **Verantwortlich im Sinne des Presserechts:**

Horst Matschiner, Geschäftsführer Seniorenstift Stadt Passau,  
Rindermarkt 10, 94032 Passau

Horst.matschiner@passau.de

[www.seniorenstift-passau.de](http://www.seniorenstift-passau.de)

### **Ausgabe:**

Winter 2010/2011

### **Umschlaggestaltung:**

Josef Schwan

### **Anzeigen und Gestaltung:**

Radka Torzillo

### **Redaktion:**

Heimleitung und Verwaltung der Seniorenheime der  
Bgl. Heiliggeist Stiftung und St. Johannis Spital Stiftung

### **Druck:**

Druckerei Simon, Passau

# Wittelsbacher Apotheke OHG



Ihre Gesundheit in guten Händen

C.+E. Lindinger

Fachapotheker  
für Allgemeinpharmazie  
und Ernährungsberatung

Seit drei Jahrzehnten  
Partner der Seniorenstifte  
der Stadt Passau



Ludwigsplatz 7  
94032 Passau

TEL. 0851/36133  
FAX 0851/2026

info@apotheke-passau.de  
www.apotheke-passau.de