

STIFTUNGS *Zeit*

AUS DEM LEBEN

**Einfach WUNDERBAR! Im
Gespräch mit Marianne
Förster, 102 Jahre jung**

GEMEINSAM WERTE LEBEN

**Leitbildübergaben an allen
Einrichtungen**

SOMMERFESTE 2025 – RÜCKBLICK IN BILDERN





4

Die 102-jährige Marianne Förster erzählt aus ihrem Leben.



Die Geschichte von Halloween, Allerheiligen und dem Reformationstag

10



04 ▶ AUS DEM LEBEN



06 ▶ AUS DER STIFTUNG



10 ▶ LEBEN & GLAUBEN



12 ▶ GESUNDHEIT & SERVICE



16 ▶ VERANSTALTUNGSKALENDER



18 ▶ AKTIV IM ALLTAG

„Gemeinsam
Werte
leben“



6

Leitbildübergaben an alle Einrichtungen der Martin Luther Stiftung

WILLKOMMEN IN DER NEUEN STIFTUNGSZEIT



Ein Magazin, das verbindet,
informiert und Freude macht!

Die *StiftungsZeit* erzählt vom Leben in unseren Häusern – von Menschen, Momenten und Geschichten, die zeigen, wie bunt Gemeinschaft sein kann.

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Freunde unseres Hauses, mit dieser ersten Ausgabe unserer neuen Heimzeitschrift *StiftungsZeit* möchten wir Ihnen etwas Besonderes in die Hand geben: ein Magazin, das informiert, verbindet und beim Lesen Freude macht.

Unsere Häuser sind voller Leben – voller Geschichten,

Erinnerungen und Begegnungen. Genau das möchten wir hier sichtbar machen. Wir stellen Menschen vor, die hier leben und arbeiten, berichten von Festen und Veranstaltungen, geben Tipps rund ums Älterwerden.

Die *StiftungsZeit* soll nicht nur informieren, sondern auch Zeit miteinander stiften: Zeit zum Austausch, Zeit zum Schmunzeln, Zeit, um die Vielfalt unserer Häu-

ser kennenzulernen. Denn diese sind mehr als ein Ort zum Wohnen – sie sind ein Ort, an dem gemeinsam Lebenszeit gestaltet wird.

Wir alle sind die Martin Luther Stiftung und wir freuen uns, wenn Sie diese Seiten mitgestalten und uns sagen, was Ihnen gefällt oder was Sie sich wünschen. Denn nur gemeinsam wird unsere *StiftungsZeit* so bunt und lebendig wie unser Alltag hier.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

T. Pieritz

Tanja Pieritz (Chefredaktion) und Team

„Unsere Häuser sind voller Leben – voller Geschichten, Erinnerungen und Begegnungen.“





AUS DEM LEBEN

Einfach WUNDERBAR! Im Gespräch mit Marianne Förster, 102 Jahre jung

„Das macht
Spaß und
hält fit!“

Marianne Förster gemeinsam mit Elke Stern aus der Sozialen Betreuung, die viel zusammen erleben.

In unserer Rubrik „Aus dem Leben“ möchten wir die Menschen in den Mittelpunkt stellen, die unsere Stiftung zu einem besonderen Ort machen. Hier gewähren uns Bewohner*innen Einblicke in ihr Leben: ihre Erinnerungen, ihre Erfahrungen, ihre Gedanken über damals und heute. So entsteht ein buntes Mosaik, das zeigt, wie vielfältig und reich das Leben im Alter ist.

Wenn man Marianne Förster fragt, wie es ihr geht, kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen: „Wunderbar!“ – und das mit einem Lächeln, das ansteckt. Die am 3. April 1923 geborene Seniorin ist ein echtes Phänomen: Für ihr Alter ist sie erstaunlich fit. Sie braucht lediglich eine Lesebrille, hört noch sehr gut und nutzt einen Rollator nur zur Unterstützung beim Gehen. Ihre positive Einstellung zum Leben scheint ihr Geheimnis zu sein – und das spürt man in jedem Satz, den sie sagt.

SO BLEIBT DAS LEBEN IM ALTER SCHÖN

Mit einer positiven Einstellung und regelmäßiger Bewegung lässt sich das Alter erfüllt gestalten. Ob Spaziergang, leichte Gymnastik oder Sitztanz – wer aktiv und im Austausch mit anderen bleibt, steigert sein Wohlbefinden und bleibt länger selbstständig.

„Wunderbar!“ – so beschreibt Marianne Förster ihr Leben.



Vor zwei Jahren zog Frau Förster ins Katharinenstift, nachdem ihr das Alleinsein im Alltag zunehmend schwerer fiel. Diesen Schritt hat sie für sich akzeptiert und ihre neue Lebenssituation angenommen. Heute sagt sie: „Die Martin Luther Stiftung ist mein neues Zuhause.“ Sie fühlt sich hier sehr wohl, liebt ihren eigenen Balkon und die Gesellschaft der anderen Bewohner*innen. Spaziergänge mit den freundlichen Betreuenden gehören nun zu ihrem Alltag, ebenso wie sich mit einem guten Buch auf den Balkon zu setzen oder am vielfältigen Programm der sozialen Betreuung teilzunehmen. „Das macht Spaß und hält fit!“, sagt sie mit einem Augenzwinkern.

Die 102-Jährige ist voller positiver Lebensenergie und Erinnerungen. Sie wuchs im Vogelsberg auf – abgeschieden genug, dass der Krieg dort nur am Rande ihre Jugend berührte. Besonders lebhaft erzählt Marianne Förster aber von ihrer Zeit in Kanada. Auch wenn Sie sich nicht mehr genau erinnern kann, wann Sie dort lebte, so ist es eine Zeit gewesen, die die Fugen für ihr weiteres Leben stellte: Sie arbeitete leidenschaftlich gern als Kinderkrankenschwester und bewarb sich für eine Stelle in Toronto. Dort lernte sie ihren Mann kennen, einen deutschen Ingenieur, mit dem sie eine Familie gründete und einen Sohn bekam. Gemeinsam kehrten sie nach rund fünf Jahren in die Heimat zurück.

„Die Martin
Luther Stiftung
ist mein neues
Zuhause.“

Ihr Sohn, Ralph Förster, findet es bemerkenswert, wie viel Lebensfreude seine Mutter auch im hohen Alter noch ausstrahlt. „Sie ist ein echtes Vorbild“, sagt er. Und das ist sie wirklich: Marianne Förster zeigt uns, dass das Älterwerden mit der richtigen Einstellung zum Leben sehr schön sein kann. Sie ist eine Inspiration – für Jung und Alt.

Mit 102 Jahren blickt Marianne Förster auf ein bewegtes Leben zurück – voller Energie, Erinnerungen und Lebensfreude.



Geburtsdatum: 3. April 1923

Alter: 102 Jahre

Früherer Beruf:
Kinderkrankenschwester

Besondere Lebensstationen:

- Aufgewachsen im Vogelsberg
- Mehrjährige Tätigkeit in Toronto, Kanada
- Rückkehr nach Deutschland mit Ehemann und Sohn Ralph

Hobbys & Alltag:

- Lesen auf dem Balkon
- Teilnahme am sozialen Programm



GEMEINSAM WERTE LEBEN

Leitbildübergaben an alle Einrichtungen der Martin Luther Stiftung

Fast drei Jahre lang haben die Mitarbeitenden der Martin Luther Stiftung an Ihrem Leitbild gearbeitet. Alle Teams, jeder Bereich brachte sich in intensiven Workshop-Runden ein, um das Wertefundament für das Unternehmen zu legen. Als symbolischen Akt übergab der Vorstandsvorsitzende Thorsten Hitzel in diesem Sommer einen hochwertigen Druck des Leitbilds an alle Einrichtungsleitungen und an die Verwaltung der Martin Luther Stiftung: „Ich lege das Leitbild buchstäblich in die Hände der Häuser und Fachbereiche – Sie alle füllen es in Ihrem Arbeitstag ja weiter mit Leben.“ Er machte damit die Bedeutung dieses Moments für alle Mitarbeitenden fühl- und greifbar.

So hängt nun in jedem Eingangsbereich der Orientierungsrahmen der Stiftung. Dieser markiert den Abschluss eines partizipativen Prozesses und zugleich den Beginn eines neuen Kapitels in der gemeinsamen Arbeit für eine neue, menschliche, verbindende und nachhaltige Altenhilfe.



EIN LEITBILD, DAS VERBINDET

Unser Leitbild ist mehr als ein Bild mit Text – es ist ein Herzschlag, der uns alle miteinander verbindet. Es ist Ausdruck einer Haltung, die wir gemeinsam entwickelt haben und die unsere Unternehmenskultur lebendig prägt. In intensiven und inspirierenden Workshops mit Führungskräften und Mitarbeitenden wurden Werte nicht nur gesammelt, sondern in lebendigem Austausch gewogen, geordnet und schließlich als gemeinsame Basis verankert. Seitdem schenken uns Veranstaltungen wie „Stiftung erleben“ in der Christuskirche besondere Momente, in denen Engagement, Vertrauen und Verantwortung greifbar und spürbar werden.



EIN FUNDAMENT FÜR DIE ZUKUNFT

Das Leitbild gibt Orientierung und spendet Motivation. Es schenkt uns Identität – nach innen wie nach außen. Es ist ein Spiegel dessen, was die Martin Luther Stiftung Hanau im Kern ausmacht: eine diakonische Einrichtung, die ihre Geschichte achtet, aber mit mutigem Blick nach vorne die Zukunft der Altenhilfe gestaltet – gemeinsam mit all den Menschen, die hier ihr Herz und ihre Kraft einbringen.



Unser Leitbild ist kein Dokument, sondern ein Versprechen, das wir jeden Tag miteinander leben.

WERTSCHÄTZUNG MIT EIS UND AUSTAUSCH

Im Mittelpunkt unseres Leitbildprozesses stand – und steht – die Wertschätzung für alle Mitarbeitenden. Denn jeder einzelne Mensch trägt mit seinem Engagement, seiner Fürsorge und seiner Professionalität dazu bei, dass unsere Werte Tag für Tag lebendig werden und unser Miteinander tragen. So begleitete uns die „Eisfee“ Britta verlässlich bei jedem Termin und verteilte köstliche Eiskugeln – ein Symbol dafür, dass gemeinsames Arbeiten auch Freude schenken darf. Diese kleinen Momente des Genusses eröffneten große Räume für Begegnung: Kolleginnen und Kollegen kamen ins Gespräch, lachten miteinander und tauschten Gedanken aus, für die im Alltag oft wenig Zeit bleibt.



KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG!



MIT HERZ, VERSTAND UND HINGABE

Ein Porträt einer außergewöhnlichen Frau, die das Ehrenamt bewegte



„Ehrenamt
heißt:
miteinander
Freude
teilen.“

Es gibt Menschen, die mit ihrem Tun nicht nur Aufgaben erfüllen, sondern tief berühren und Gemeinschaft wachsen lassen. Eine solche Frau möchten wir heute vorstellen – eine Persönlichkeit, die das Ehrenamt in unseren Einrichtungen in Hanau mit außergewöhnlichem Engagement, Wärme und Weitblick geprägt hat: Inge Rühl, die wir nun in den Ruhestand verabschieden.

Die Arbeit mit Ehrenamtlichen hat in der Martin Luther Stiftung Hanau eine lange Tradition und wurde einst von Pfarrer Kleem ins Leben gerufen. Inge Rühl war seit Ende 2017, zunächst gemeinsam mit Kinga Mallwitz, eine der treibenden Kräfte hinter zahllosen Initiativen, Begegnungen und Projekten, die die Martin Luther Stiftung Hanau zu einem offenen, lebendigen Ort gemacht haben. Einem Ort, an dem Menschen sich begegnen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen.

Was sie besonders auszeichnet, ist ihr Organisationstalent und ihre Fähigkeit, Menschen zu begeistern und zu verbinden. Mit viel Gespür und diplomatischem Geschick hat sie zahlreiche Ehrenamtliche gewonnen, begleitet und passend eingesetzt – stets in enger Abstimmung mit den Hanauer Wohnbereichen und Pflegekräften. Neue Helfer*innen führte sie liebevoll ein, gestaltete Treffen kreativ und pflegte die enge Verbindung zur evangelischen Stadtkirche – deren Frauenkreis beispielsweise seit nunmehr fünf Jahren in der Martin Luther Stiftung stattfindet.



Besonders eindrucksvoll war ihr Engagement bei den Weltgebetstagen, am ersten Freitag im März, bei denen sie es verstand, nicht nur den Frauenkreis, sondern auch viele Ehrenamtliche zu aktivieren. Ihre große Gabe: Menschen ins Tun zu bringen – und das mit einer Leichtigkeit, die ansteckend wirkte. „Gar kein Problem, das kriegen wir hin“ ist einer ihrer Leitsätze, der nicht nur Mut machte, sondern auch Türen öffnete.

Zu den Highlights ihrer Wirkungszeit zählen das St. Martinsfest mit der Kita Marienkirche im Park, das sie mitinitiiert hat. Es ist mittlerweile fester Bestandteil unseres Jahreskalenders. „Wenn Kinderlachen auf Lebenserfahrung trifft, entsteht etwas ganz Besonderes“, schwärmt sie. Deshalb hat sie mit *Geteiltes Leben* ein weiteres Projekt gestartet. Hier treffen sich regelmäßig die Kinder der Kita Marienkirche mit Bewohner*innen, tauschen sich aus und essen zusammen Mittag. „Dieser Austausch zwischen Jung und Alt ist so bereichernd! Es ist für mich ein Geschenk, diese Begegnungen begleiten zu dürfen. Ein Geschenk, das ich auch nach Renteneintritt weiter empfangen möchte“, sagt Inge Rühl und freut sich schon auf den nächsten Termin.

„Wenn Menschen sich begegnen,
entsteht etwas Gutes.“

Als während der Corona-Zeit viele Türen geschlossen blieben, öffnete sie gemeinsam mit ihrem Mann, Pfarrer und ehemaligem Vorstandsvorsitzenden der Diakonie Hessen, Horst Rühl, ein Fenster der Hoffnung: Die beiden schufen mit Outdoor-Gottesdiensten einen wichtigen Anker für unsere Bewohner*innen. Sie wollten Pfarrerin Kemmler vertreten, die bedauerlicherweise kurz zuvor erkrankt war. „Sie saßen auf den Balkonen und lauschten den vertrauten Stimmen. Es war mehr als ein Gottesdienst. Es war ein Zeichen: Wir sind da. Wir halten zusammen.“, sagt Inge Rühl. Und genau das hat sie in dieser herausfordernden Zeit mit beeindruckender Stärke und Wärme verkörpert.

Ihr Wirken hat Spuren hinterlassen. Die rund 45 aktiven Ehrenamtlichen, die heute unsere Anlage bereichern, sind zu einem großen Teil ihr Verdienst. „Sie hat dazu beigetragen, dass unsere Stiftung ein offenes Haus ist – und bleibt“, sagt Lucia Zeh, die Leiterin der Sozialen Betreuung in der Martin-Luther-Anlage, die die so wichtige Rolle der Begleitung des Ehrenamtes nun übernimmt.

Wir sind dankbar, dass sie uns als Vorstandsvorsitzende des Freundeskreises weiterhin erhalten bleibt. Für ihr unermüdliches Engagement, ihre Herzenswärme und ihre inspirierende Art sagen wir: Danke von Herzen – und wünschen ihr für die kommenden Aufgaben alles Gute!



**FREIWILLIGES ENGAGEMENT STÄRKT
UNSERE GESELLSCHAFT.**

Mit einem Ehrenamt zeigen sie Mitmenschlichkeit und bringen sich aktiv in die Martin Luther Stiftung ein.

Sie möchten sich engagieren?

Melden Sie sich bei Lucia Zeh
06181-2902 1053
Lucia.zeh@vmls.de



KEINE KONKURRENZ, SONDERN KOOPERATION!

Wenig andere Nächte werden seit Jahrhunderten so intensiv gefeiert wie die Nacht zum 1. November, auch bekannt als Halloween.



Beate Kemmler

Halloween, Reformationstag und Allerheiligen - sie sind Ausdruck einer gemeinsamen Sehnsucht nach Sinn, Verbundenheit und Menschlichkeit – im Leben wie im Glauben.

„Halloween kam nicht aus den USA, sondern aus Irland.“

Die irischen Auswanderer pflegten ihre Halloween-Bräuche in den USA weiter – so kam Halloween zwar von dort zu uns, hat seinen Ursprung aber im christlichen Irland.

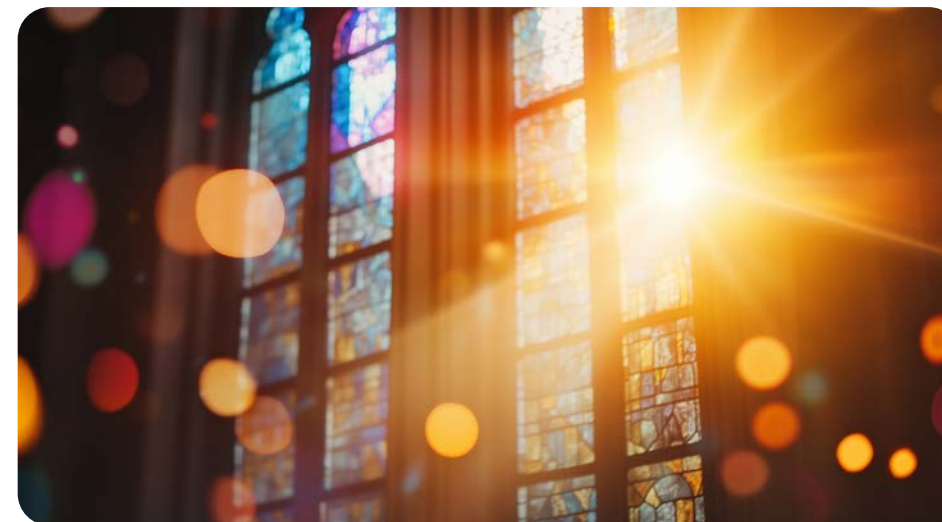
Direkt nach Halloween folgen Allerheiligen und Allerseelen am 1. und 2. November – Tage des Gedenkens. Sie verbinden das allgemeine Erinnern an Heilige, die für Menschlichkeit und Mitgefühl stehen, mit dem Andenken an Verstorbene, die unser Leben geprägt haben. Es sind Tage der Verbundenheit – über den Tod hinaus.

Wenig andere Nächte werden seit Jahrhunderten so intensiv gefeiert wie die Nacht zum 1. November - Halloween. Was heute oft als amerikanisches Spektakel gilt, hat seine Wurzeln im christlichen Irland. Dort war „Halloween“, „all hallows eve“ der Abend vor dem Tag, an dem aller Heiligen gedacht wurde. Vorchristlicher Aberglaube rettete sich auch in christliche Zeiten hinüber: dass die Toten in dieser Halloween-Nacht unsere Welt besuchen würden, die geliebten Toten wie die, die Angst verbreiteten. Geliebte Ahnen wurden willkommen geheißen – gefürchtete Geister in dieser Halloween-Nacht mit schaurigen Masken abgeschreckt: „Wir sind wie ihr – ihr könnt uns in Ruhe lassen!“ sonst verwehrt war.

Diese Maskierungen wurden begleitet von Heischebräuchen: denn Kindern und armen Menschen stand es zu, zu besonderen Zeiten im Jahr ihren Anteil – bei den Reichen – einzufordern, der ihnen sonst verwehrt war.



Auch der Reformationstag am 31. Oktober fügt sich in diese Reihe. Am Vortag von Allerheiligen und Allerseelen hat Martin Luther 1517 seine 95 Thesen veröffentlicht. Ein Aufruf zu Reformen in der Kirche, die Gott als Quelle der Menschlichkeit und Freundlichkeit spürbar machen sollten. – In einer Zeit, als die Rede von Gott Hölle und Angst verbreitete, so als wären die Schrecken nicht nur an Halloween unterwegs, sondern das ganze Jahr lang.



Vielleicht war es kein Zufall, dass Luther diesen Vorabend wählte – einen Tag, der von Angst und Vergänglichkeit geprägt war. So stehen Halloween, Reformationstag, Allerheiligen und Allerseelen nicht im Widerspruch. Sie erzählen gemeinsam von unserer Sehnsucht nach Sinn, von der Nähe zu unseren Wurzeln und der Hoffnung auf Menschlichkeit – im Leben wie im Glauben.

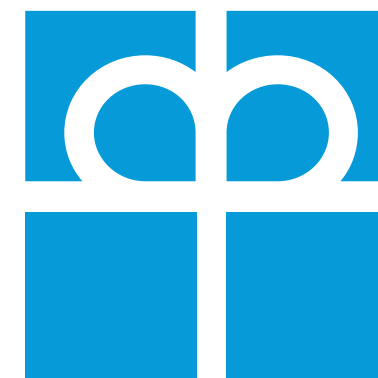
Gott ist kein Gott von Horror und Furcht, sondern von Freundlichkeit und Menschlichkeit.

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass das Wort Diakonie – auf Deutsch „Dienst / Amt“ – aus dem Altertum stammt? Bei den alten Griechen bedeutete „diakonia“ ursprünglich Service am Tisch: Essen bringen, aufräumen, spülen.

Bald wurde es im übertragenen Sinn für alles verwendet, was uns guttut und hilft. In der christlichen Kultur bekam Diakonie eine tiefere Bedeutung: Menschen kümmern sich umeinander, besonders um die, die Hilfe brauchen. Bis heute steht Diakonie für Unterstützung und Begleitung – für ein Miteinander, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Das Logo der Diakonie zeigt ein Kreuz mit einer Krone. Es verbindet Leid mit Hoffnung. Diakonisches Handeln bedeutet, Schweres gemeinsam zu tragen und Hoffnung zu schenken. Es geht darum, leidende Menschen würdig zu behandeln und zu begleiten.



**FÜR UNS IN DER
MARTIN LUTHER
STIFTUNG HEISST
DIAKONIE:**

Wir sind für Sie da – mit Zeit, offenen Ohren und Wertschätzung. Wir helfen, wenn es schwer ist, und freuen uns mit Ihnen über das Schöne im Alltag. Seite an Seite.

**„Miteinander
leben, einander
helfen.“**



DEMENZ VORBEUGEN:

Tipps zur Prävention und mögliche Risikofaktoren

„Demenz ist kein
unausweichliches
Schicksal des
Älterwerdens.“

Report of the Lancet
Comission 2024

DIE 14 VERÄNDERBAREN RISIKOFAKTOREN FÜR DEMENZ

- + Geistige Inaktivität
- + Soziale Isolation
- + Depression
- + Schwerhörigkeit
- + Beeinträchtigung des Sehens
- + Schädel-Hirnverletzungen (zum Beispiel durch Stürze oder Unfälle)
- + Bluthochdruck
- + Übergewicht
- + Diabetes
- + Bewegungsmangel
- + übermäßiger Alkoholkonsum
- + Rauchen
- + Luftverschmutzung (zum Beispiel Autoabgase, Kaminnutzung)
- + Hoher Cholesterinspiegel

In Deutschland leiden rund 1,8 Millionen Menschen an Demenz. Da die Erkrankung derzeit (noch) nicht heilbar ist, sind Prävention und Früherkennung umso wichtiger. Eine internationale Expert*innenkommission hat in einem im Jahr 2024 erschienenen Bericht *Report of the Lancet Comission* festgestellt: „40 Prozent aller Demenzfälle könnten verhindert oder zumindest deutlich hinausgezögert werden, wenn alle Risikofaktoren vermieden beziehungsweise minimiert werden.“ Gute Nachrichten, die uns dazu bewegen haben, mögliche Risikofaktoren vorzustellen, damit Sie diese erkennen und positiv beeinflussen können. Denn nicht jeder trägt die gleichen Risiken – daher lohnt es sich zu prüfen, wo Sie persönlich ansetzen können, unabhängig vom Ihrem Alter.

WAS SIE HEUTE SCHON TUN KÖNNEN



- ✓ **Bleiben Sie geistig aktiv** – lernen Sie Neues, lesen, malen, stricken, basteln oder spielen.
- ✓ **Soziale aktiv bleiben** – Vereine, Freundeskreise oder Kulturangebote halten fit.
- ✓ **Depressive Verstimmungen** ärztlich abklären und behandeln.
- ✓ **Regelmäßig bewegen** – passende Aktivitäten wählen und ggf. Gewicht reduzieren.
- ✓ **Hörvermögen prüfen** – regelmäßig vom Arzt prüfen und nutzen Sie bei Bedarf Hörhilfen.
- ✓ **Ausgewogene Ernährung nach mediterranem Vorbild** : wenig Fleisch, viel Gemüse, Fisch, Obst, Vollkorn, pflanzliche Öle.
- ✓ **Kontrollieren Sie ab 40 regelmäßig Blutdruck und Cholesterin.**
- ✓ **Bei Diabetes** Blutzuckerwerte gut einstellen.
- ✓ **Alkoholkonsum senken, Rauchen aufgeben.**
- ✓ **Dauerstress vermeiden** – Achtsamkeit und Entspannung helfen.
- ✓ **Auf Sicherheit achten** – Sport und Freizeit ohne Kopfverletzungen.
- ✓ **Sorgen Sie für erholsamen Schlaf** – sowohl Dauer als auch Qualität sind entscheidend.

Es ist möglich, das persönliche Demenzrisiko zu senken. Je früher Sie damit beginnen, desto besser – doch auch später lohnt es sich immer noch. Wichtig ist, dass Ihnen die neuen Gewohnheiten Freude bereiten und zu Ihrem körperlichen Leistungs- und Gesundheitsniveau passen. Denn nur so können Sie diese langfristig in den Alltag integrieren. Es ist nicht unbedingt ausschlaggebend, welcher der genannten Aktivitäten Sie nachgehen, sondern vor allem, dass Sie es kontinuierlich tun. Eine tägliche 20-minütige körperliche Betätigung – sei es Sitztanz, ein Spaziergang, leichte Gymnastik oder Schwimmen – verbessern beispielsweise die kognitiven Fähigkeiten nachweislich.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Probieren verschiedener Dinge, die Ihnen helfen werden, geistig fit zu bleiben!

An dieser Stelle erscheinen in Zukunft regelmäßig Beiträge zu den Themen „Psychische und physische Gesundheit im Alter“ – außerdem entwickelt die Martin Luther Stiftung in diesem Bereich weitere Angebote für Sie, auf die Sie sich schon jetzt freuen können.



GUT ESSEN UND SICH WOHLFÜHLEN

Ernährungstipps für die kalte Jahreszeit

IM GESPRÄCH MIT DEN KÜCHENMEISTERN
DER MARTIN LUTHER STIFTUNG HERMANN
ALLMERITTER (HA) UND MARCEL
ALLMERITTER (MA)

Was macht euch an eurer Arbeit besonders Freude – gerade jetzt im Herbst und Winter?

MA: Wir lieben es, saisonal und ausgewogen zu kochen und in unseren Speiseplänen, die wöchentlich wechseln, auch auf die Wünsche unserer Bewohner*innen einzugehen. Diese Woche haben wir beispielsweise über die Speiseplanbesprechung mit unserem Einrichtungsbeirat erfahren, dass sich Viele über ein Gericht mit Steckrüben freuen würden. Das berücksichtigen wir dann und nehmen schnellstmöglich Steckrübeneintopf mit auf die Karte.

Wenn es draußen kalt wird – worauf achtet ihr besonders bei der Speiseplanung?

HA: Wir kochen vorwiegend mit saisonalem und regionalen Gemüse, weil wir auf die Frische und Qualität der Produkte und auch auf eine positive CO²-Bilanz achten. Jetzt im Herbst kaufen wir viele Kohl- und Kürbissorten von Landwirten aus dem Main-Kinzig-Kreis ein.

Welche Gerichte tun Körper und Seele in dieser Jahreszeit besonders gut?

MA: Besonders gut tun wärmende Gerichte wie Eintöpfe und Suppen. Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen sind dafür perfekt, weil sie sehr



eiweißreich sind und den Körper sehr lange mit positiver Energie versorgen, die warm hält. Aber auch Aufläufe mit Kürbis oder Blumenkohl sind sehr beliebt. Und natürlich fängt jetzt auch wieder die Bratenzeit an. Gerichte wie Gans mit Klößen und Rotkohl oder Schweinebraten mit Kartoffelpüree und Bayerisch Kraut sind einfach ein Gaumenschmaus.

Wie schafft ihr es, traditionelle Wintergerichte wie Eintöpfe oder Braten abwechslungsreich und gesund zu gestalten?

MA: Traditionelle Gerichte sind und bleiben beliebt und das ist auch gut so. Bei deftigen Gerichten wie Braten mit Soße achten wir darauf, dass Gewürze wie Kümmel oder ein Hauch Ingwer zur Bekömmlichkeit beitragen. Zudem tragen schonende Garmethoden wie das Dämpfen dazu bei, dass die Vitamine möglichst im Gemüse bleiben. Und natürlich kommen bei uns auch neue Variationen wie ein Kichererbsen-Gyros auf die Karte, die gerne gegessen werden.

Wie kann man das Immunsystem mit einfachen Mitteln stärken?

HA: Ingwer mit heißem Wasser aufgegossen, einem Spritzer Zitrone und Honig ist ein gutes Getränk, um das Immunsystem zu stärken.

MA: Und eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung ist wichtig. Salate bzw. Rohkost liefern viele Vitamine und Mineralstoffe. Und man sollte beim Kochen auf schonende Garmethoden achten, die Nährstoffe und Geschmack im Produkt erhalten.

Welche Rolle spielt gemeinsames Essen hier im Haus?

HA: Gemeinsames Essen bedeutet Austausch, Genuss und Zeit füreinander – unsere Bistros sind tägliche Treffpunkte für Bewohner*innen und Mitarbeitende, um neue Energie zu tanken.

MA: Darüber freuen wir uns jeden Tag.



FIX GEKOCHT UND KRAFTVOLL DURCH DEN WINTER – REZEPT- IDEEN FÜR DIE KALTEN TAGE

**Frischer Ingwertee mit Zitrone,
Honig & Zitronenverbene**

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 l Wasser
- 150 g frischer Ingwer
- 4 EL Honig
- 1 Zweig Zitronenverbene
- 2 Zitronen

Zubereitung:

Ingwer in Scheiben, 1 Zitrone in Ecken schneiden. Mit Wasser 10 Min. kochen. Honig & Verbene einrühren, 5 Min. ziehen lassen. Abseihen, gut auspressen. Mit Zitronenscheibe & Verbene dekorieren.

**Karamellisierter Ziegenkäse auf
Hokkaido mit Grüner Soße &
Feldsalat**

Zutaten (für 4 Portionen):

- 4 Scheiben Ziegenkäse, 2 TL brauner Zucker/Honig, 1 TL Butter
- 1 kleiner Hokkaido, 3 EL Olivenöl, Rosmarin, Salz, Pfeffer
- 100 g Feldsalat

Grüne Soße:

- je 1 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel etc.)
- 250 g Schmand, 50 g Mayonnaise, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Dressing:

2 EL Himbeeressig, 1 TL Honig, 4 EL Walnussöl, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis in Spalten schneiden, würzen, im Ofen oder Pfanne goldbraun braten. Käse mit Zucker/Honig bestreuen, in Butter karamellisieren. Kräuter für Soße fein hacken, mit Schmand & Mayonnaise verrühren. Salat mit Dressing mischen, Kürbis & Käse darauf anrichten.



SOMMER VOLLER FESTE

Sommer,
Sonne,
& gute
Laune!



SIE WOLLEN WISSEN, WAS SONST NOCH
IN DER MARTIN LUTHER STIFTUNG LOS IST?

Dann folgen Sie uns auf Social Media!



FOLGE UNS



AKTIV IM ALLTAG

Gesucht & Gefunden

Wer würde gerne
mit ins Kino in
Hanau gehen?

Frau Böhm aus der
Seniorenwohnanlage
in Erlensee

Suche Rommé-Runde
– auch gerne
außerhalb der Spiele-
Nachmittage!

Frau Böhm aus der
Seniorenwohnanlage
in Erlensee

Suche Strickgesell-
schaft. Biete Bücher
im Tausch und lese
gerne einmal im
Monat vor.

Frau Gutermuth,
Haus im Bergwinkel,
Schlüchtern

Am 11. November
ist ab 17 Uhr St.
Martinsfest mit der
Kita Marienkirche
im Park der Martin-
Luther-Anlage!

Offenes Singen im
Seniorenzentrum
Colemanpark
Gelnhausen am
2. Dezember
ab 16:30 Uhr.

Hier könnte auch Ihre
Anzeige stehen!

WENN SIE INTERESSE HABEN,
MELDEN SIE SICH BITTE BEI...

dem Team Unternehmenskommunikation unter der

Telefonnummer 06181-2902-1263,
per E-Mail an kommunikation@vmls.de

oder bei Ihrer Ansprechperson der Verwaltung, die
uns gerne Ihre Anfragen weiterleitet.

Sie suchen beim Stricken Gesellschaft, würden gerne gemeinsam spazieren gehen oder gemütlich bei einem Kaffee beisammen sein? Dann sind Sie hier genau richtig: Tauschen Sie sich über die Pinnwand der *StiftungsZeit* aus! Wir freuen uns auf Ihre Anzeigen!

VERANSTALTUNGEN IM NOVEMBER/DEZEMBER

12. November 2025

Frauenkreis der evangelischen Stadtkirche im
Saal Wortreich der Martin Luther Stiftung

Von 15 Uhr bis 16:30 Uhr treffen sich Frauen der evangelischen Gemeinde mit Bewohner*innen der Martin Luther Stiftung.

07.-11. November 2025

Kalter Markt in Schlüchtern

Die Schlüchterner Innenstadt verwandelt sich in einen lebendigen Treffpunkt mit Marktständen, Fahrgeschäften und einem bunten Rahmenprogramm mit Musik.

24.11.-22.12.2025

Hanauer Weihnachtsmarkt

Auf dem festlich beleuchteten Marktplatz laden Buden mit gebrannten Mandeln, Gegrilltem und Glühwein zum Bummeln ein. Hanauer Bands, Musikvereine und Chöre sorgen auf der Bühne für stimmungsvolle Weihnachtsmomente.

07. Dezember 2025

Nikolausmarkt in Bad Salzschlirf
von 14 bis 20 Uhr

Im festlich beleuchteten Kurpark erwartet Sie ein kleiner, feiner Markt mit winterlichen Leckereien, liebevoller Handwerkskunst und Geschenkideen. Der Nikolaus bringt eine Überraschung für die kleinen Gäste mit.



„Gemeinsam erleben, was
die kalte Jahreszeit warm
macht: Begegnungen, Lichter
und gute Gespräche.“



UNSERE STANDORTE

HANAU

MARTIN-LUTHER-ANLAGE 8
WOHNANLAGE AUF DER AUE
WOHNANLAGEKANTSTRASSE
ALTENHILFEZENTRUM
HAUS AM BRUNNEN
ALTENHILFEZENTRUM
BERNHARD EBERHARD

DIAKONISCHES SENIORENZENTRUM
COLEMANPARK GELNHAUSEN

ALTENHILFEZENTRUM
SCHÖNECK-BÜDESHEIM

SCHÖNECK

ERLENSEE

HANAU

MARTIN LUTHER
STIFTUNG HANAU

GELNHAUSEN

SENIORENWOHNANLAGE
ERLENSEE

BAD SALZSCHLIRF

PFLEGE- UND
BERATUNGSZENTRUM
HAUS WALDECK
BAD SALZSCHLIRF

SCHLÜCHTERN

DIAKONISCHES ZENTRUM
HAUS IM BERGWINKEL
SCHLÜCHTERN

**DIAKONIE
STATION**

**MARTIN LUTHER
STIFTUNG HANAU**



**Ihr Leben.
Ihr Zuhause.
Unsere
Unterstützung.**

- Ambulante Pflege
- Professionelle Beratung
- Mobile Physiotherapie
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern



Tel. 06181 2902-7800
diakoniestation@vmls.de
www.vmls.de



Wir sorgen für Leib und Seele!

- Täglich wechselnder Mittagstisch
- Hausgemachter Kuchen
- Sonderaktionen

Luthers Bistros & Catering

in Hanau, Schöneck-Büdesheim,
Gelnhausen, Schlüchtern und Bad
Salzschlirf

mla-catering@vmls.de

www.vmls.de/bistros-und-catering/

IMPRESSUM

Martin Luther Stiftung Hanau
Martin-Luther-Anlage 8, 63450 Hanau

Tel. 06181 2902-0
E-Mail info@vmls.de
Internet www.vmls.de

Herausgeber: Thorsten Hitzel
Verantwortliche Redakteurin: Tanja Pieritz

**MARTIN LUTHER
STIFTUNG HANAU**



www.vmls.de