

München Kieferngarten
Unabhängig · Selbstständig · Sicher

SeniorenWohnen  BRK
Ihr Plus im Alter



*Humor:
Sonne für die Seele*

Kieferngarten- Journal

08 | 26
01. - 31.08.

Humor - warum Lachen einfach gut tut
Gesundheit - Leben mit Parkinson
Balkanabend - herzliche Einladung



Humor ist, wenn man trotzdem lacht

von Doris Langer

Warum Lachen uns durchs Leben trägt – und gerade im Alter zu einer besonderen Kraftquelle werden kann. „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Diesen Satz hat mir mein Vater mit auf den Weg gegeben. Er schrieb ihn in mein Poesiealbum. Je älter ich werde, desto mehr verstehe ich, wie viel Wahrheit darin steckt.

Denn Humor ist weit mehr als ein guter Witz oder ein fröhlicher Moment. Er ist eine Haltung zum Leben. Eine Art, den Herausforderungen des Alltags zu begegnen, ohne an ihnen zu verzweifeln. Vielleicht ist Humor sogar eine kleine Überlebenskunst.

Die Schweizer Theologin Irmtraud Tarr beschreibt in ihrem Buch *Humor – der Schwimmring im Fluss des Lebens* Humor als etwas, das uns trägt, wenn das Leben schwer wird. Tatsächlich gewinnen wir durch das Lachen oft Abstand zu unseren Sorgen. Die Probleme verschwinden dadurch nicht – aber sie verlieren ein Stück ihrer Schwere.

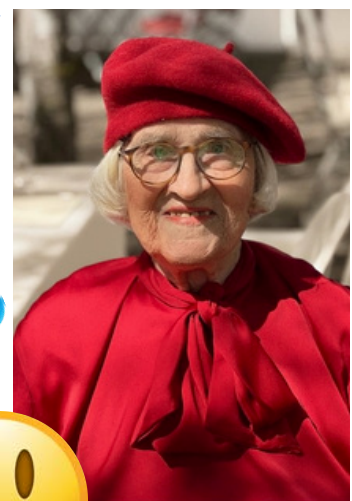
Der amerikanische Schriftsteller Mark Twain schrieb einmal: „Die Quelle des Humors ist nicht Freude, sondern Trauer.“ Das klingt zunächst überraschend. Doch gerade Menschen mit Lebenserfahrung wissen, wie eng Lachen und Weinen manchmal beieinander liegen. Oft entsteht der tiefste Humor nicht aus Leichtigkeit, sondern aus der Fähigkeit, Schmerz anzunehmen, ohne sich von ihm beherrschen zu lassen.

Auch Bewohnerin Christine Xylander kennt diese Haltung. Sie begegnet anderen Menschen bewusst mit Offenheit und Zuversicht: „Ich lache gerne und versuche, jedem Menschen positiv zu begegnen. Das habe ich als Sozialpädagogin gelernt – lieber ermutigen als kritisieren.“

Humor hilft uns, Verluste zu bewältigen, Abschied auszuhalten und mit Veränderungen umzugehen. Selbst am Ende des Lebens verliert er seine Kraft nicht. Irmtraud Tarr erzählt von einer sterbenden Freundin, die mit einem Lächeln sagte: „Alle werden dicker – nur ich werde weniger.“ Ein Palliativpatient antwortete auf die Frage nach seinem Essenswunsch trocken: „Kann man den Tod auch abbestellen?“ Solche Sätze sind nicht respektlos. Sie zeigen vielmehr eine erstaunliche menschliche Stärke: dem Unvermeidlichen mit Würde und einem Lächeln zu begegnen.

Auch wissenschaftlich ist die Wirkung des Lachens gut belegt. Wer lacht, entspannt seine Muskeln, baut Stress ab und schüttet Glückshormone aus. Humor macht beweglicher im Denken, fördert Kreativität und hilft dabei, neue Lösungen zu finden.

Christine Xylander





Karin Geiling bestätigt das aus eigener Erfahrung: „Ich fühle mich hier wohl. Ich lache gern, wenn ich mit anderen zusammensitze und wenn wir ratschen.“

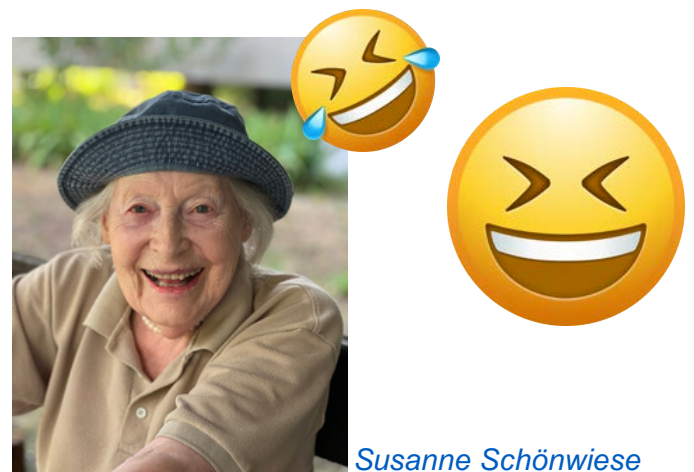
Während jüngere Menschen häufig damit beschäftigt sind, Erwartungen zu erfüllen, entdecken viele ältere Menschen eine neue Freiheit. Sie werden gelassener, manchmal auch frecher, pffiffiger und unabhängiger von der Meinung anderer.

Susanne Schönwiese, 94 Jahre, ist dafür ein wunderbares Beispiel. Wer ihr begegnet, erlebt sie fast immer fröhlich und heiter. Woher diese positive Ausstrahlung kommt? Sie denkt einen Moment nach und sagt: „Ich hatte fabelhafte Eltern. Mein Vater war immer freundlich und wurde dafür von allen geschätzt. Vielleicht bekommt man so etwas schon mit auf den Lebensweg.“

Weise zu altern bedeutet nicht, immer fröhlich zu sein. Es bedeutet auch nicht, Schwierigkeiten kleinzureden. Vielmehr geht es darum, das Leben anzunehmen – mit seinen schönen und seinen schweren Seiten. Humor kann dabei helfen. Er erinnert uns daran, dass das Leben trotz aller Brüche lebenswert bleibt. Und wer lachen kann, hat nicht weniger Probleme – aber oft mehr Kraft, ihnen zu begegnen.



Karin Geiling



Susanne Schönwiese



Volkmar und Rudolf Schreiner

Zum Schluss noch ein Schmunzeln ...

Unsere Bewohner Rudolf Schreiner und sein Bruder Volkmar erzählen gern Witze – am liebsten solche „mit Schleifchen dran“, wie sie sagen: freundlich, harmlos und mit einem Augenzwinkern.

Mitternacht auf dem Friedhof: Zwei Skelette steigen aus ihren Gräbern und setzen sich auf schwere Motorräder. Kurz vor der Abfahrt sagt das eine: „Halt, ich habe was vergessen!“ Es läuft zurück und kommt mit einem Grabstein auf dem Rücken wieder. Das andere fragt: „Warum schleppest du den mit?“ Das Skelett grinst: „Ich fahre doch nicht ohne Papiere!“



Ferne Heimat Nepal

Drei Mitarbeiterinnen berichten von ihrem Heimatland

Im Kieferngarten arbeiten Menschen aus vielen verschiedenen Ländern. Sie bringen nicht nur ihr fachliches Können mit, sondern auch ihre Kultur, ihre Erfahrungen und ihre ganz persönlichen Lebensgeschichten. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen drei Kolleginnen vorstellen, die aus Nepal stammen: Apeksha Chand, Shristi Maharjan und Srijana K.C. Im Gespräch haben sie von ihrer Heimat und ihrem Leben in Deutschland erzählt.

Viele denken bei Nepal sofort an den Himalaya und den Mount Everest. Tatsächlich liegen hier die höchsten Berge der Welt. Doch Nepal hat noch viel mehr zu bieten. Das Land ist landschaftlich und kulturell äußerst vielfältig. Rund 30 Millionen Menschen leben dort, verteilt

auf viele verschiedene Volksgruppen mit eigenen Sprachen und Traditionen. So stammen auch unsere drei Kolleginnen aus unterschiedlichen Regionen und sprechen teilweise unterschiedliche Muttersprachen.



*Landschaft:
Nepal ist ein Land
voller Gegensätze:
Während im Norden
die höchsten Berge
der Welt liegen,
prägen im Westen
und Süden flache,
warme Landschaften
das Bild.*



Was sie an ihrer Heimat besonders vermissen, ist schnell erzählt: ihre Familien, die Herzlichkeit der Menschen und das enge Miteinander. Man besucht sich spontan, verbringt viel Zeit gemeinsam und genießt das Zusammensein.

Ein wichtiges Wort dafür ist „Aafnopan“ – es beschreibt das Gefühl von Verbundenheit, Zusammenhalt und Zugehörigkeit.

An Deutschland schätzen die drei Kolleginnen vor allem die Sicherheit, die besseren Arbeits-

bedingungen und die Verlässlichkeit. Gleichzeitig empfinden sie den Alltag manchmal als sehr durchgeplant und hektisch. In Nepal gehe vieles etwas gelassener zu.

Vielleicht können wir alle etwas von dieser Haltung mitnehmen: öfters lächeln, sich Zeit füreinander nehmen und Gemeinschaft bewusst erleben. Denn genau das verbindet Menschen – ganz gleich, aus welchem Land sie kommen.



Essen:

Reis gehört in Nepal zu fast jeder Mahlzeit. Besonders beliebt sind Dal Bhat (Linsen mit Reis) und Momos, gefüllte Teigtaschen.



Apeksha Chand



Shristi Maharjan



Srijana K.C.

Herausforderungen meistern, Lebensfreude bewahren

Leben mit Parkinson

Parkinson gehört zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen im höheren Alter. In Deutschland leben rund 300.000 Menschen mit der Diagnose (Quelle: rki, 2022). Die Krankheit entsteht durch den fortschreitenden Verlust von Nervenzellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Dadurch werden Bewegungen zunehmend schwieriger zu steuern.

Typische Symptome sind Zittern, Muskelsteifigkeit und verlangsamte Bewegungen. Hinzu kommen oft Gleichgewichtsprobleme, wodurch das Sturzrisiko steigt. Besonders belastend ist für viele Betroffene das sogenannte Freezing: Die Füße scheinen plötzlich am Boden festzukleben – vor allem beim Losgehen oder an Türschwellen.



Buchtipp: Parkinson persönlich

Wer die Krankheit besser verstehen möchte, dem sei das Buch „Parkinson persönlich“ von Dr. med. Martin Oest empfohlen. Der Autor verbindet medizinisches Wissen mit seinen eigenen Erfahrungen als Betroffener. Offen, ehrlich und mit viel Humor schildert er die Herausforderungen des Alltags und zeigt, dass trotz der Erkrankung Lebensfreude, Zuversicht und ein erfülltes Leben möglich bleiben.

Parkinson betrifft jedoch nicht nur die Bewegung. Im Verlauf können Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen auftreten, bei manchen Menschen entwickelt sich eine Demenz. Nach Infektionen oder Operationen besteht ein erhöhtes Risiko für ein Delir, einen plötzlich auftretenden Verwirrtheitszustand, der rasch behandelt werden sollte.

Auch wenn Parkinson bislang nicht heilbar ist, lässt sich vieles tun, um die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Regelmäßige Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle. Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie helfen, Beweglichkeit, Alltagsfähigkeiten sowie Sprechen und Schlucken zu fördern. Gleichzeitig arbeitet die Forschung an neuen Medikamenten und innovativen Therapien, die den Krankheitsverlauf künftig noch gezielter beeinflussen sollen.



“Parkinson verändert vieles – aber nicht den Menschen. Mit individuell angepasster Therapie lässt sich die Lebensqualität oft lange erhalten.“

*Gordana Tutis
Pflegefachkraft Haus C*



Ankündigung: Balkonreinigung Sept.

Die nächsten Balkonreinigungstermine:

Haus B: 07.09. – 11.09.

Haus A: 14.09. – 18.09.

Haus C: 21.09. – 25.09.

Bitte beachten Sie: Die Reinigung erfolgt ausschließlich bei Bewohnerinnen und Bewohnern, die die Zuwahl zur Balkonreinigung gebucht haben. Die Durchführung findet zu den gewohnten Reinigungszeiten statt. Wer keine feste Reinigungszeit hat, erhält den individuellen Termin schriftlich

Bei Fragen hilft Ihnen gerne die Firma Filia unter Telefon 323003 – 1006 weiter.



Schon gewusst?

??

Woher hat der August seinen Namen?

Der August ist für viele der Inbegriff des Sommers: warme Tage, reifes Korn, blühende Gärten, Eis, Urlaub und lange Abende im Freien. Doch woher hat dieser Monat eigentlich seinen Namen?

Ursprünglich hieß der August im römischen Kalender Sextilis, weil er der sechste Monat des damaligen Jahres war. Im Jahr 8 v. Chr. wurde er zu Ehren des römischen Kaisers Augustus in „August“ umbenannt. Der Ehrenname Augustus bedeutet so viel wie „der Erhabene“ oder „der Ehrwürdige“.

Mit dem August verbinden sich bis heute viele alte Bauernregeln. Eine davon lautet: „Wie der August war, wird der künftige Februar.“ Ob das wirklich stimmt, sei dahingestellt – ein Körnchen Wahrheit steckt in manchen Wetterregeln aber durchaus.





BALKAN ABEND

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend mit traditionellen Speisen, erfrischenden Getränken, mitreißender Musik aus den Ländern des Balkans und dem Auftritt der bulgarischen Tanzgruppe Lisichka!

Mo, 31. August
17:30 Uhr
Brunnenhof
bei Schlechtwetter
im Speisesaal

Vorspeise:

Kleiner Salat mit Schafskäse und Fladenbrot

Hauptspeise: Cevapcici vom Grill mit Djuvec-Reis und Ajvar

Dessert: Grießkuchen mit Kirschsauce

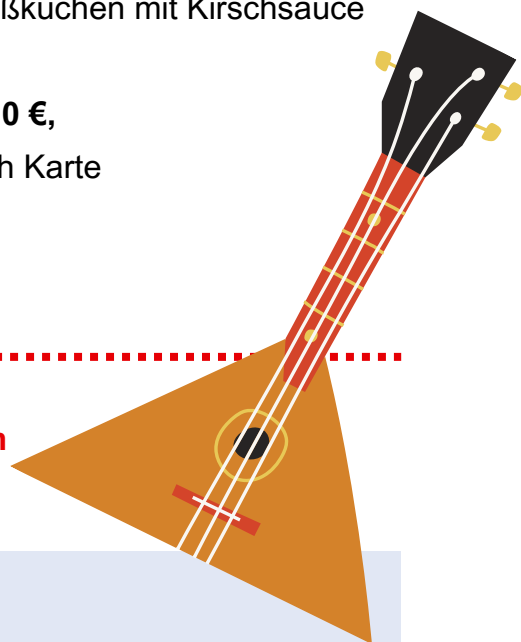
Menüpreis: 10 €,
Getränke nach Karte

Anmeldung bitte bis Freitag, den 14.08. in die Box vor dem Speisesaal-Büro einwerfen.

Vorname Name

Haus / App.-Nr.

Tel.-Nr.



Highlights im August



Di, 04.08. | 13:30 Uhr | Busausflug, Abfahrt bei Bauernfeindstraße

Klosterbräu Tegernsee

Unter den Gewölben im Tegernseer Schloss ist sie daheim, die berühmte „Liberalitas Bavaria“, und das seit über drei Jahrhunderten. Familie Hubert und Team heißen Sie herzlich in der Gastwirtschaft direkt am Tegernsee willkommen. Vorverkauf: Mo. 03.08. von 11:30 bis 12 Uhr im Speisesaal. Die Busfahrkarte kostet 15 €.



Mo, 10.08. | 15:30 Uhr | Speisesaal

Kaffee, Kuchen & Konzert

Die Käfer Stiftung lädt Sie herzlich zu Kaffee und Kuchen im Speisesaal ein. Die Yehudi-Menuhin Stiftung Live Music Now krönt die Veranstaltung mit einem Konzert. Julian Schmidt spielt für Sie am Klavier, Kilian Sladek singt bekannte Lieder wie „Strangers in the Night“ und „Fly me to the Moon“. Die Veranstaltung ist kostenlos. **Bitte melden Sie sich bis So, den 02.08. an: die Anmeldungen finden Sie im Speisesaal neben dem Büro.**



Do, 13.08. | 13:30 Uhr | Busausflug, Abfahrt bei Bauernfeindstraße

Nachholtermin Gasthof Rote Wand Geitau/Bayrischzell

Eingebettet in die malerische Bergwelt von Geitau liegt der Postgasthof Rote Wand. Der seit über 100 Jahren bestehende Familienbetrieb bietet Ihnen pure Erholung, Genuss und Natur. Vorverkauf: Mo., 10.08. von 11:30 bis 12 Uhr im Speisesaal. Die Busfahrkarte kostet 15 €.



Mi, 26.08. | 13:30 Uhr | Busausflug, Abfahrt bei Bauernfeindstraße

Klosterhotel Ludwig der Bayer in Ettal

Inmitten des Naturparks Ammergauer Alpen liegt malerisch von Bergen, Seen und Wiesen umgeben das Klosterhotel Ettal Ludwig der Bayer, direkt gegenüber des weltberühmten Kloster Ettal. Zwischen Berg und Tal – zwischen Himmel und Erde. Vorverkauf: Mo., 24.08. von 11:30 bis 12 Uhr im Speisesaal. Die Busfahrkarte kostet 15 €.



U-Bahnfahrer:innen aufgepasst

Die nächsten Spiele in der Allianz-Arena:

Sa, den 15.08. um **15:30 Uhr** spielt der **FC Bayern** gegen **RB Leipzig** und am

Fr, den 28.08. um **20:30 Uhr** spielt der **FC Bayern** gegen **VfB Stuttgart**

Digitale Sprechstunde



Die nächste digitale Sprechstunde (Hilfe mit dem Computer oder Handy) findet am **Di., 18.08.** statt. Interesse?

Melden Sie sich gerne bei Kultur & Betreuung: Tel.: 323003-6842

Mobiler Bücherdienst der Stadt München



Nächster Termin:

Di., 22.09. ab 10:00 Uhr
Bibliothek, Haus C/U1

Kafé Geistreich

Eine philosophische Begegnung, bei der wir gemeinsam Fragen zu Sinn, Wahrheit und Wahrnehmung ergründen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung bei Jennifer Getzreiter unter
Tel. 089/323003-2011 (oder AB).

Mi, 05.08. von 10-11:30 Uhr, Schulungsraum Haus B/U1

Bewohnerbefragung Speisesaal

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
wir wollen Ihnen stets einen angenehmen Aufenthalt in unserem Speisesaal bieten und sind ständig bemüht, uns weiterzuentwickeln. Deshalb führen wir vom 01.08. bis 30.09. eine Befragung durch. Der Fragebogen wird für Sie auf den Tischen im Speisesaal ausliegen.

Evangelische Gottesdienste



Do., 13.08. und
Do, 27.08.
jeweils **17:30 Uhr**
in der Kapelle Haus C/U1



TICKETS 31.07.
12-12:30 UHR
SPEISESAAL

Riksha-Fahrten im August

Die Fahrten sind kostenlos und für bis zu zwei Personen möglich. Reservierung:
Fr., 31.07., 12:00-12:30 Uhr im Speisesaal
oder jederzeit telefonisch
direkt bei unserem Piloten
Herrn Mamet unter Tel. 089/3115655

Historische Schmankerl mit Frau Meining

Termine im August:
Fr, 14.08. und Fr., 28.08.
jeweils um 15 Uhr im Aufenthaltsraum, Haus C/U1.



Impressum:

Herausgeber: SeniorenWohnen Kieferngarten
Bauernfeindstr. 17 | 80939 München
Tel.: 089 323003-0 | Fax: 089 323003-6020
ViSdP: Jürgen Gachstetter | Einrichtungsleiter

Redaktion:

Doris Langer: Tel. 01570 3332210 | Büro Haus B, 117
Monica Stockhammer: Tel. 089 323003-6842
Büro K+B; Haus C; UG 1

Bilder:

iStock, Freepik, Unsplash, SW Kieferngarten

Druck: WIRmachenDRUCK

Auflage: 520 Ex.

Die nächste Hauszeitung erscheint am 28.08.2026



Regelmäßige Termine

Montag

09:30 – 11:30 Uhr	Kasse geöffnet	D neu EG Zimmer 03
15:00 Uhr	Strick- und Häkelrunde	B U1 Aufenthaltsraum
16:00 Uhr	Singkreis (Entfällt am 10.08)	Speisesaal

Dienstag

08:45 10:00 Uhr	Gymnastik	A U1 Gymnastikraum
14:30 Uhr	Mandala malen	C U1 Aufenthaltsraum
15:00 Uhr	Brettspiele	B U1 Aufenthaltsraum
17:30 Uhr	Lenas Änderungsschneiderei	C U1 Aufenthaltsraum

Mittwoch

09:00 Uhr	Bastelgruppe (Entfällt am 05.08. & 26.08!)	C U1 Aufenthaltsraum
09:30 – 11:30 Uhr	Kasse geöffnet	D neu EG Zimmer 03
09:00 10:00 Uhr	Gymnastik Hohlweck	A U1 Gymnastikraum
14:30 Uhr	Kartenspielertreff	B U1 Aufenthaltsraum
16:30 Uhr	Seniorentanz mit Fr. Dewes	A U1 Gymnastikraum

Donnerstag

08:45 10:00 Uhr	Gymnastik	A U1 Gymnastikraum
10:00 11:00 Uhr	Gedächtnistraining (Entfällt am 13.08.)	C U1 Clubraum

Freitag

10:00 Uhr	Smalltalk-Club: Let`s speak English	C U1 Clubraum
15:00 Uhr	Boulespiel	Boule-Bahn (Schönwetter) Gymnastikraum Haus A (Schlechtwetter)

Termine & Veranstaltungen August

Monatsplan

Mo, 03.08.	11:30 Uhr	Ticketverkauf für den Busausflug	Speisesaal
	15:00 Uhr	Geburtstagsfeier	Café Kieferngarten
Di, 04.08.	13:30 Uhr	Busausflug Tegernsee	Abfahrt Bauernfeindstraße
	14:30 Uhr	Augenoptikerin Kirchner	B I 205 I Ärztezimmer
Mi, 05.08.	08:45 Uhr	Wäscheabholung	Haus A
	10:00 Uhr	Kafé Geistreich mit Fr. Getzreiter	B I U1I Schulungsraum
Do, 06.08.	14:00 Uhr	Küchensprechstunde	C I U1 I Clubraum
Mo, 10.08.	15:30 Uhr	Kaffee, Kuchen & Konzert	Speisesaal
Mi, 12.08.	08:45 Uhr	Wäscheabholung	Haus B
	15:00 Uhr	Seniorenkreis der ev. Gemeinde	C I U1 I Clubraum
Do, 13.08.	13:30 Uhr	Busausflug Rote Wand Geitau	Abfahrt Bauernfeindstr.
	17:30 Uhr	Evangelischer Gottesdienst	C I U1 I Kapelle
Di, 18.08.	14:00 Uhr	Digitale Sprechstunde	C I U1 I Clubraum
	14:30 Uhr	Augenoptikerin Kirchner	B I 205 I Ärztezimmer
Mi, 19.08.	08:45 Uhr	Wäscheabholung	Haus C
Do, 20.08.	15:00 Uhr	Informations-/ Plauderstunde mit der Bewohnervertretung	A/B/C/U1 Aufenthaltsräume
Mo, 24.08.	11:30 Uhr	Ticketverkauf Busausflug Ettal	Speisesaal
Di, 25.08.	09:00 Uhr	Frühstücksverteilung für September	Haus C
Mi, 26.08.	08:45 Uhr	Wäscheabholung	Haus A
	09:00 Uhr	Frühstücksverteilung für September	Haus B
	13:30 Uhr	Busausflug Kloster Ettal	Abfahrt Bauernfeindstraße
Do, 27.08.	09:00 Uhr	Frühstücksverteilung für September	Haus A
	17:30 Uhr	Evangelischer Gottesdienst	C I U1 I Kapelle
Fr, 28.08.	09:30 Uhr	Außensprechstunde Fr. Moser	C I U1 I Aufenthaltsraum
Mo, 31.08.	17:30 Uhr	Balkan Abend (mit Anmeldung)	Brunnenhof od. Speisesaal