



## 2. Newsletter Fachbereich Arbeit

### Ein Virus beschäftigt die ganze Welt - Hier die aktuell wichtigsten Fragen und Antworten für unseren momentanen Alltag

#### Kann man sich beim Vorbeilaufen infizieren?

Ja, aber es bleibt sehr unwahrscheinlich. Nach neuesten Erkenntnissen kann das Virus bis zu 3 Std. überleben (*NEJM*: van Doremalen et al., 2020). Theoretisch wäre also denkbar, dass jemand den Erreger ausatmet und jemand anderes ein. Auch auf der Kleidung könnte der Virenschauer eines Ausatmers niedergehen.

Aber: Erforscht, ob das wirklich passiert, hat es niemand.

In Laboren, wo Forschende schauen, wie weit Viren reisen, wie lange sie auf etwas haften und ob sie dann noch ansteckend sind, herrschen ganz andere Bedingungen als draußen. Im Freien senken viele Einflüsse das Ansteckungsrisiko:

1. kontaminierte Partikel fallen schnell zu Boden und bauen ihre Wirkung ab  
Der Chefvirologe der Berliner Charité, Christian Drosten weist darauf hin, dass sich die Virusmenge, die jemand mit Corona ausatmet, sich an der frischen Luft schnell verdünnt, etwa durch den Wind.
2. Ob sich Viren auch über Partikel in der Luft verbreiten, sei also eher eine Frage in Innenräumen, deshalb ist das regelmäßige Lüften auch so wichtig.
3. Ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen ist immer angesagt – egal, ob draußen im Park oder in einem Supermarkt.

#### Sind Pakete, Lichtschalter und Geländer voller Viren?

Theoretisch können Coronaviren eine ganze Zeit lang auf Kunststoff, Edelstahl und Karton überleben – einer Studie zufolge wohl bis zu 24 Stunden (*NEJM*: van Doremalen et al., 2020).

1. Damit sich jemand wirklich ansteckt, müsste das Paket, der Tisch oder was auch immer schon sehr frisch kontaminiert sein und die Tröpfchen müssten recht groß und die Virenzahl sehr hoch sein.
2. Jemand müsste sich dann unmittelbar nach dem Berühren so einer Fläche ins Gesicht, an die Nase, den Mund oder die Augen fassen, um wirklich krank zu werden.

**Da wir unsere Vorsichtsmaßnahmen ALLE einhalten, setzen wir uns dieser Gefahr nicht aus und passen auf uns und andere auf !!!**

## **Kann ich mich über gekaufte Lebensmittel infizieren?**

Obwohl eine Übertragung des Virus über kontaminierte Lebensmittel oder importierte Produkte unwahrscheinlich ist, sollten beim Umgang mit diesen die allgemeinen Regeln der Hygiene des Alltags und die Hygieneregeln bei der Zubereitung von Lebensmitteln beachtet werden.

Da die Viren hitzeempfindlich sind, kann das Infektionsrisiko durch das Erhitzen von Lebensmitteln zusätzlich weiter verringert werden.

Hier ein Verweis auf weitere Fragen zu Hygiene im Haushalt und Co.:

[https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps\\_schutz\\_vor\\_lebensmittelinfektionen\\_im\\_privathaushalt.pdf](https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf) (779.2 KB)

## **Was bedeutet Alltagshygiene für mich?**

Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Daher sollten Sie sich im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere bei folgenden Anlässen:

### **Immer nach...**

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

### **Immer vor...**

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

### **Immer vor und nach...**

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden

## **Was bedeutet der Virus jetzt für den infizierten Körper?**

Das Coronavirus befällt prinzipiell unabhängig von Alter, Gesundheit und Fitness die Zellen der Lunge. Ob und wie schwer eine infizierte Person erkrankt, hängt jedoch von einigen Faktoren ab, etwa ob es das Immunsystem schafft, einen großflächigen Befall der Lungenzellen, der die Corona - Lungenentzündung auslöst, zu verhindern.

Gerade im Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems deutlich ab, was erklären könnte, dass die Gefahr eines schweren bis tödlichen Verlaufs für ältere Menschen besonders hoch ist. Vorerkrankungen beeinflussen die Fähigkeit der Lunge, Luft aufzunehmen. Bluthochdruck, Herz- und Lungenprobleme oder Diabetes erhöhen das Risiko, schwer zu erkranken. (Quelle:zeit.de)

## Über welche Wege kommt es zur Ansteckung?

### Ansteckung

Wie wird das neue Coronavirus übertragen?



#### Tröpfcheninfektion

Beim Niesen, Husten und auch beim Sprechen stoßen wir **mikroskopische kleine Tröpfchen** aus. Darin können Viren sein, die sich dann **über die Luft** übertragen und von anderen Menschen eingeatmet werden können.



#### Schmierinfektion

Niest eine **infizierte Person** beispielsweise in die Hand und **berührt danach eine Oberfläche**, können sich andere hier anstecken. Wer hinfasst und sich anschließend an Nase, Mund oder Augen berührt, kann das Virus bekommen. Auf trockenen Oberflächen scheinen die Viren weniger überlebensfähig zu sein.

Die Zeit zwischen der Infektion und dem Auftreten der ersten Symptome beträgt nach derzeitigen Daten bis zu vierzehn Tage. Oft scheint sie kürzer zu sein.

## Ist Schnupfen jetzt ein Krankheitszeichen oder nicht?

"Die Krankheitsverläufe sind unspezifisch, vielfältig und variieren stark", heißt es beim Robert Koch-Institut (RKI).

### Symptome

Was sind Anzeichen für eine Coronavirus-Infektion?

Manche Infizierte haben wenige oder gar keine Krankheitsanzeichen, andere erkranken schwer oder sterben sogar an den Folgen einer Covid-19-Lungenentzündung. Die **Symptome ähneln grundsätzlich denen einer Erkältung**.



**Fieber oder erhöhte Temperatur**



**Husten oder Kratzen im Hals**



**Atembeschwerden oder Atemnot**



**Muskel- und Kopfschmerzen**

Durchfall scheint eher selten vorzukommen.

## Backrezept zu Ostern

### Spiegeleikuchen – Ostereikuchen



Zutaten für 20 Stücke (1 Blech)

- 1 Dose Aprikosenhälften (ca. 850 ml)
- 200 g SANELLA (zimmerwarm)
- 200 g + 100 g Zucker
- 4 Eier
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Beutel Vanillepuddingpulver zum Kochen (ca. 37 g)
- 500 ml Milch
- 400 g Schmand

#### **Zubereitung:**

1. Aprikosen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Backblech fetten oder mit Backpapier auslegen.

2. 200 g Sanella und 200 g Zucker mit den Quirlen des elektrischen Handrührers cremig aufschlagen. 4 Eier nacheinander einzeln unterrühren. 300 g Mehl, 2 TL Backpulver und 1 Prise Salz vermischen und im Wechsel mit 100 ml Aprikosensaft unter den Teig rühren. Teig auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

3. Inzwischen Puddingpulver und 100 g Zucker mischen, 6 EL Milch zugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Restliche Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Angerührtes Pulver mit dem Schneebesen einrühren. Pudding wieder auf den Herd stellen und unter Rühren 1-3 Minuten zu einer dicken Creme einkochen. Abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren. 400 g Schmand einrühren. Creme auf dem Kuchen verstreichen und die Aprikosenhälften wie Eidotter daraufsetzen - fertig ist der Spiegeleikuchen.

#### **Tipp:**

Wer den Spiegeleikuchen auch "pfeffern" möchte, streut Kakao oder Schokoraspel darauf. Und natürlich ist der Spiegeleikuchen auch ein perfekter Ostereikuchen. Und wer keine Lust oder Zeit hat, den Pudding zu kochen, nimmt einen fertigen Vanille- oder Sahnepudding (500 g) aus dem Kühlregal und verrührt diesen mit 400 g Schmand. Die Creme ist etwas weicher als die selbst gemachte.

(Quelle: [www.droetker.de](http://www.droetker.de) / [www.sanella.de](http://www.sanella.de))

## Kartoffelpüree mit Fischstäbchen und Spinat



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Packung Kartoffelpüree – wahlweise auch frische Kartoffeln!
- 200 ml H-Milch
- 1 Packung Fischstäbchen
- 1 Packung TK-Spinat (Rahm-, oder Blattspinat)

### **Zubereitung:**

1. Backofen auf 220°C vorheizen. Fischstäbchen auf Backblech legen und circa 16 Minuten backen. Nach 10 Minuten einmal wenden.

2. Tiefkühl-Spinat in Topf mit etwas Wasser geben und langsam erhitzen, bis er heiß ist.

3. 500 ml Wasser zum Kochen gebracht, Kartoffelpüree-Pulver zusammen mit etwas Salz eingerührt und anschließend nochmal mit 200 ml Milch vermengen.

4. Alles auf einen Teller geben, servieren und ☺ Guten Appetit ☺

## Linseneintopf mit Wiener Würstchen



Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Linsen aus der Dose (Alternativ 200 g getrocknete Linsen)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 15 g Speck
- 3 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 2 Wiener Würstchen aus dem Glas
- Salz, Pfeffer, Muskat

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel, Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden und zusammen mit dem Speck in einem Topf mit Öl anbraten.

2. Linsen mit etwas Wasser und Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.

3. Die Würstchen kleinschneiden und mit hinzugeben, eventuell mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und ☺ Guten Appetit ☺

## Was bedeutet Ostern und warum feiern wir dieses Hochfest?

Ostern ist neben Weihnachten das bekannteste christliche Fest in Deutschland.

- gilt als das bedeutendste Fest der Christen und orientiert sich am jüdischen Passahfest und an den Mondphasen. Daher fällt es immer auf ein anderes Datum. Der Ostersonntag ist immer der Sonntag, der dem ersten Vollmond nach dem Frühlingsanfang folgt.

### Bedeutung von Ostern

Das Osterfest hat wie Weihnachten mit Jesus Christus zu tun.

- Es wird bereits seit dem zweiten Jahrhundert nach Christi Geburt gefeiert. Dabei wird die Wiederauferstehung von Jesu Christi zelebriert.
- Am Gründonnerstag feiern die Christen nämlich das letzte Abendmahl. An diesem Tag aß Jesus laut der Bibel sein letztes Abendmahl mit seinen Jüngern, obwohl er wusste, dass einer von ihnen ihn verraten würde - und zwar Judas.
- Am nächsten Tag, den wir heute als Karfreitag kennen, wurde Jesus verraten, verurteilt und gekreuzigt.
- Am dritten Tag, dem Ostersonntag, ist er laut Bibel wieder auferstanden. Im christlichen Glauben hat Jesus durch seinen Tod die Sünden und das Leid aller Menschen auf sich genommen.



### Ostereier und Osterhasen

Jesus hat mit den Ostereiern und dem Osterhasen wenig zu tun. Dennoch wird diese Tradition gepflegt. Auch hierfür gibt es viele verschiedene Erklärungen.

Die Eier werden bemalt, da es Christen während der Karwoche untersagt ist, diese zu essen. Jedoch legten Hühner weiterhin Eier, die zu damaliger Zeit viel wert waren. Diese wurden in der Zeit aufgehoben. Um die Eier weihen zu lassen und schließlich zu verspeisen, wurden diese schön angemalt.

Der Hase ist das erste Tier, das im Frühjahr seine Jungen bekommt. So wurde er wahrscheinlich zum Symbol der neuen Winternacht und damit zum Auferstehungssymbol.

Auch die Terminierung des Osterfestes lässt eine Verbindung zum Hasen zu. Das Osterfest wird am ersten Sonntag des Frühlingsvollmondes gefeiert und der Hase gilt als Mondtier.

Weiterhin steht der Hase als Zeichen der Fruchtbarkeit. Der griechischen Liebesgöttin Aphrodite und der germanischen Frühlings- und Fruchtbarkeitsgöttin Ostera wurde ein Hase als heiliges Tier zugeordnet.

Er kommt im Frühjahr zur Futtersuche in die Dörfer und Gärten. Durch sein ungewöhnliches Verhalten, sich in Menschnähe aufzuhalten, wird ihm gleichzeitig das Ablegen der Ostereier angedichtet. Eine Henne kann schließlich keine bunten Eier legen - das wissen längst alle Kinder.  
(Quelle: Focus-Online.de)



## Kleine Gedankenimpulse zu Ostern



Dieses Jahr ist Ostern von Einschränkungen und großer Ungewissheit geprägt und zwingt uns geradezu zum Nach,- und Umdenken.

Wir haben hier ein paar christliche Gedankenimpulse für sie gesammelt. Vielleicht ist ja für sie etwas Passendes zum Kraftschöpfen und Ruhefinden dabei?



<https://www.anderezeiten.de>

Wie wäre es, die Woche mal mit einem kostenlosen Newsletter-Abo aus christlicher Sicht Samstag Abends um 18:00 Uhr zu beginnen?

<https://www.anderezeiten.de/newsletter/>

Wir möchten sie dazu einladen, eine neue Seite an sich kennenzulernen und vielleicht sogar den eigenen Blickwinkel zu verändern.

<https://vrk-akademie.de/publikationen/>

Hier finden sie kleine kostbare Gebete zu allen Lebenslagen, die sie gerne auch kostenlos für zuhause und als kleines Geschenklein bestellen können.

## Gottesdienste über Ostern im Internet:

Katholisch: <https://k-tv.org/live-stream>

Evangelisch: <http://www.luthergemeinde-bruchsal.de/gottesdienste/gottesdienstkalender>



## Wie wäre es mal mit einer Alltagsreise für Groß und Klein?



<https://alltagsreise.de/waldbingo-spass-beim-waldspaziergang/>

### Alles, was ihr braucht zur Vorbereitung:

- einen leeren 10er Eierkarton und Farbstifte
- ggf. einen Computer und Drucker plus Papier – natürlich angeschlossen 😊

**Schritt 1:** Teilt den Deckel der Eierschachtel in 10 Kästchen - Erstellt euch ein Waldbingo am Computer oder malt die Motive ganz einfach auf. Empfehlung: Passt die Dinge, die eure Kinder suchen sollen so an, dass es Dinge sind, die es tatsächlich bei euch im Wald gibt.

**Schritt 2:** Druckt das Waldbingo aus, schneidet es zurecht und klebt es auf den Eierkarton.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Suchen und Finden 😊

### Bücher und Filme

Hier gab es von Teilnehmenden aus unseren Projekten die Idee einfach mal Buch – und Filmtipps mitzuteilen. Wenn Sie ein Buch oder auch Film gefesselt hat, teilen Sie doch dies beim nächsten Telefonat einfach mit. So können wir diese wiederum hier weitergeben und vielleicht hat dann ja demnächst jemand von Ihnen bald ein neues „Lieblingsbuch oder Film“.

#### Buchtipps:

- „Ein ganzes halbes Jahr“ von Jojo Moyes
- „Ein ganz neues Leben“ von Jojo Moyes
- „Café am Rande der Welt“ von John Strelecky
- „Ich bin dann mal weg“ von Hape Kerkerling

#### Filmtipps:

- „Die Hütte“
- „Honig im Kopf“
- „Was das Herz begehrt“
- „Der Junge muss an die frische Luft“



## **Meditieren lernen: Wie meditiert man richtig?**

Das Wichtigste zuallererst:

Gehen Sie es locker an! Niemand wird von einem Tag auf den anderen gleich Meditationsexperte. Und das ist auch gar nicht nötig!

Die Hauptsache ist, dass Sie Ihren Geist beruhigen und innere Ruhe finden – und sich dabei wohl fühlen.

Dass Ihre Gedanken bei den Meditationsübungen anfangs noch oft abschweifen werden, ist dabei **ganz normal**. Je mehr Sie üben, desto leichter fällt es Ihnen dann, sich auf die Meditation voll und ganz einzulassen.

- Suchen Sie sich einen **passenden Ort** aus, an dem Sie sich **wohl fühlen und nicht gestört** werden. Sie können sich dabei auch eine Kerze anzünden.
- Nehmen Sie sich **genügend Zeit**, um zur Ruhe kommen zu können. Auch **nach der Meditation** sollten Sie noch ein paar Minuten einplanen, bevor Sie wieder in den Alltag eintauchen, damit die Meditation ihre volle Wirkung erzielt.
- Tragen Sie **bequeme Kleidung**, in der Sie gut sitzen können.
- Meditieren Sie zu Beginn lieber **in kleinen, regelmäßigen Intervallen**. Ein paar Minuten pro Tag reichen anfangs schon aus. Danach können Sie sich Schritt für Schritt steigern.

### **Wort - Meditation**

Suchen Sie sich zuerst ein **Wort aus, mit dem Sie sich identifizieren können**.

Anfangs können Sie dabei mit **einzelnen Wörtern** wie *Ruhe* oder *Frieden* starten. Das Mantra kann jedoch auch etwas sein, das Sie persönlich erreichen möchten und aus ganzen Sätzen bestehen wie: *Ich öffne mich für das Gute in mir*.

Sobald Sie Ihr Mantra gefunden haben, setzen Sie sich hin und schließen Sie die Augen. Nun müssen Sie nichts weiter tun, als das **Mantra mental immer wieder zu wiederholen**, bis der Geist ruhig und fokussiert wird.

### **Geh - Meditation**

Alles, was Sie dazu machen müssen, ist nämlich bewusst zu gehen. Machen Sie dabei ganz **langsam und gezielt einen Schritt nach dem anderen**. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung und nehmen Sie **alle Bewegungen und Empfindungen in Ihrem Körper wahr**. Spüren Sie den leichten Windzug auf der Haut und das Gefühl, wenn der Fuß auf die Erde trifft.

Gehen Sie auf diese gemächliche Weise ein paar Minuten lang, um **zur Ruhe zu kommen** und störende Gedanken hinter sich zu lassen. Ob Sie dabei **im Freien** sind oder **einfach in Ihrer Wohnung auf und ab gehen**, ist ganz Ihnen überlassen, denn die Gehmeditation wirkt überall!

### **Meditations - Übung zum Einschlafen**

Legen Sie sich bequem ins Bett. Hören Sie nun auf Ihren Atem und **zählen Sie dabei jeden Atemzug**. Sobald Sie bei 10 angelangt sind, beginnen Sie einfach immer wieder bei 1. Denn so nehmen Sie sich den Druck, einschlafen zu müssen, gleich weg. Lassen Sie alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die währenddessen aufkommen, **einfach vorbeiziehen, ohne sie festzuhalten**. Bewerten Sie sie nicht und kehren Sie stattdessen immer wieder sanft zu Ihrem Atem zurück. Schon bald wird sich Ihr Geist beruhigen und Sie gleiten sanft in den Schlaf.

## Osterbasteln



(Ostereier für den Osterstrauch)

Der Bastelspaß für Groß und Klein: An dieser schönen Bastelidee werden Ihre Kinder beim Mitmachen viel Freude haben. Wir wünschen Ihnen kreative Bastelmomente und ganz viel Freude beim Umsetzen!

### Material:

- Tonkarton in verschiedenen Farben
- Satinband, 3 mm breit
- Holzmotive (*Blumen, Marienkäfer, Osterhase, Schnecke ...*)
- Holzperlen verschiedene Farben
- Klebstoff

### So wird´s gemacht:

- Zunächst übertragen Sie die Vorlage mehrmals auf Tonkarton und schneiden dann die Ostereier in den verschiedenen Farben aus.
- Für ein Osterei immer 2 Vorlagen verwenden. Schneiden Sie dann aus dem Satinband für jedes Osterei ein doppelt gelegtes, ca. 80 cm langes Satinband zu und kleben Sie es dann auf das Ei. Achten Sie darauf, dass die Schlaufe des Bandes (*zum Aufhängen*) oben ist und die offenen Enden nach unten zeigen.
- Die zweite Vorlage kleben Sie dann oben drauf. Die Bandenden werden dann sehr schräg abgeschnitten, damit sich die Holzperlen leichter auffädeln lassen. Ein Knoten unter den Holzperlen verhindert, dass diese runterrutschen.
- Zum Schluss kleben Sie dann die Holzmotive, je nach Gefallen, auf das Osterei. Ein Motiv auf die Vorderseite und ein Motiv auf die Rückseite des Ostereis. Schon sind Sie fertig!

Hier finden sie noch viele weitere Ideen zum Osterfest:

<https://ostern-feiern.de/ostereier-basteln.html>



Frohe Ostern wünscht Ihnen das ganze Team vom  
Fachbereich Arbeit

**FOLLOW US!**  
 &   
Facebook Instagram

@caritasbruchsai