

Erinnerungen, Neuigkeiten, Veranstaltungen, Termine –
das aktuelle Betreuungsprogramm!



HAUSZEITUNG

März

2026



Weihnachtsbasar im Innpark: Engagement, das verbindet

Der Weihnachtsbasar im Innpark Seniorenzentrum am 29. November 2025 war ein Tag voller Herzlichkeit und Gemeinschaft. Mit viel Engagement bereiteten unsere Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit den Betreuungskräften diesen besonderen Anlass vor. Es wurde gebastelt, dekoriert und organisiert – jeder brachte sich nach seinen Möglichkeiten ein.

Dabei entstand nicht nur eine stimmungsvolle Atmosphäre, sondern auch eine beachtliche Spendensumme. Die zahlreichen Gespräche und Begegnungen machten den Basar zu einer echten Herzensangelegenheit. Der Erlös wurde von unserem Geschäftsführer großzügig aufgerundet. Am 10. Februar 2026 durften wir schließlich 2.500,00 Euro an Frau Erika Koch von der Hospizakademie Annabrunn überreichen. Mit dieser Spende unterstützen wir die wertvolle Arbeit der Hospizakademie und setzen ein Zeichen für Mitmenschlichkeit und Solidarität.

Unser besonderer Dank gilt allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie unseren Betreuungskräften. Durch ihren Einsatz wurde diese gemeinsame Aktion möglich – und sie zeigt, wie lebendig Fürsorge und Gemeinschaft im Innpark gelebt werden..



Wenn Geschichten lebendig werden

Vier unserer Betreuungskräfte haben in den vergangenen Wochen eine ganz besondere Fortbildung in unserem Haus abgeschlossen. Mit viel Engagement und Freude haben sie das Zertifikat „Märchenvorleserinnen“ erworben. Gesponsert wurde die Schulung von der Organisation Märchenland mit Sitz in Berlin. Durchgeführt wurde sie von der Märchenerzählerin Julia von Maydell, die bereits im November unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren lebendigen Erzählungen begeistert hat. Umso schöner war es, sie nun erneut bei uns begrüßen zu dürfen.

Zwei Tage lang tauchten unsere Mitarbeiterinnen in die Welt der Märchen ein. Sie lernten, Geschichten lebendig und einfühlsam zu erzählen. Dabei ging es nicht nur um das Vorlesen, sondern auch um Stimme, Ausdruck und die besondere Atmosphäre, die Märchen schaffen können. Es waren intensive und zugleich inspirierende Tage, die noch lange nachklingen werden. Märchen wecken Erinnerungen und schenken Geborgenheit. Sie laden zum Träumen ein und verbinden Generationen. Deshalb freuen wir uns sehr, dass wir dieses Angebot nun noch bewusster in unseren Alltag integrieren können. Unsere frisch zertifizierten Märchenvorleserinnen bereichern das Gemeinschaftsleben im Innpark auf eine ganz besondere Weise.





Liebe Leserinnen & Leser

Mit dem März hält der Frühling langsam Einzug – die Tage werden heller, die Luft milder, und erste Knospen zeigen sich. Ein schöner Moment, um aufzutanken und neue Kraft zu schöpfen. Wir freuen uns, in diesem Monat gleich elf Geburtstagskinder zu feiern. Wir gratulieren von Herzen und wünschen Gesundheit, Freude und liebevolle Begegnungen im neuen Lebensjahr. Gleichzeitig mussten wir Abschied von drei Bewohnerinnen und Bewohnern nehmen – wir gedenken ihrer in aller Stille und fühlen mit ihren Angehörigen.

In unserer Mitarbeiter-Vorstellung dürfen Sie diesmal Adejuwon Segun aus dem Küchenteam näher kennenlernen. Seit Ende 2024 unterstützt er uns mit viel

Einsatz, Freundlichkeit und Kreativität – eine echte Bereicherung für unser Haus.

Unser Obst des Monats ist die Zitrone – fruchtig-frisch und voller Energie. Sie passt gut zu diesem Monat, in dem wir uns nach Licht, Leichtigkeit und einem Hauch von Frühling sehnen.

Wir wünschen Ihnen einen März, der Hoffnung weckt, Licht bringt und uns gemeinsam voranschreiten lässt – mit offenen Augen für das Schöne im Alltag.

Mit herzlichen Grüßen,
Ihre Heimleitung und Pflegedienstleitung vom InnPark

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Innpark Seniorenzentrum GmbH
Berliner Straße 24
84524 Neuötting
Telefon: 0 86 71 / 97 87 – 0
Telefax: 0 86 71 / 97 87 – 99
E-Mail: info@innpark-seniorenzentrum.de

Handelsregister Traunstein HRB 12986

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Eberhard Jach

REDAKTION

Peter Fährndrich (V.i.S.d.P.)

REDAKTIONSSCHLUSS

24.02.2025

GESTALTUNG & LAYOUT

Luehrens Heinrich GmbH
Atelierstraße 1
81671 München

DRUCK

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang

Herzlich Willkommen

Wir freuen uns, vier neue Bewohnerinnen und Bewohner herzlich im InnPark begrüßen zu dürfen! Mit großer Freude heißen wir Sie in unserer Gemeinschaft willkommen und hoffen, dass Sie sich bei uns schnell zuhause fühlen. Gemeinsam möchten wir viele schöne Momente erleben

und Ihnen einen angenehmen Start in Ihrem neuen Zuhause ermöglichen. Unser Team steht Ihnen jederzeit zur Seite, um Ihnen bei Fragen oder Anliegen zu helfen. Wir freuen uns darauf, Sie näher kennenzulernen und Sie bei uns zu haben!

Fr. Bauer Birgit

BLAU

Hr. Bauer Alfred

BLAU

Fr. Mook Anna

BLAU

Fr. Reim Anna

BLAU

CAFETERIA ÖFFNUNGSZEITEN

Im März öffnet unsere Cafeteria wieder von **14 bis 17 Uhr** ihre Türen und lädt Sie ein, gemütliche Stunden in angenehmer Gesellschaft zu verbringen. Genießen Sie eine duftende Tasse Kaffee und ein Stück hausgemachten Kuchen, während Sie sich mit anderen austauschen

oder einfach die entspannte Atmosphäre auf sich wirken lassen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Wir freuen uns darauf, Sie in unserer Cafeteria willkommen zu heißen und gemeinsam den März genussvoll zu verbringen!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						01.03.26 Geöffnet
02.03.26 Geöffnet	03.03.26 Geschlossen	04.03.26 Geöffnet	05.03.26 Geöffnet	06.03.26 Geöffnet	07.03.26 Geschlossen	08.03.26 Geöffnet
09.03.26 Geöffnet	10.03.26 Geschlossen	11.03.26 Geöffnet	12.03.26 Geöffnet	13.03.26 Geschlossen	14.03.26 Geschlossen	15.03.26 Geschlossen
16.03.26 Geöffnet	17.03.26 Geschlossen	18.03.26 Geöffnet	19.03.26 Geöffnet	20.03.26 Geöffnet	21.03.26 Geschlossen	22.03.26 Geöffnet
23.03.26 Geöffnet	24.03.26 Geschlossen	25.03.26 Geöffnet	26.03.26 Geöffnet	27.03.26 Geöffnet	28.03.26 Geschlossen	29.03.26 Geöffnet
30.03.26 Geöffnet	31.03.26 Geschlossen					

Festlichkeiten & Veranstaltungen

IM JAHRESKREIS



Januar

Neujahrskonzert

Wir starten ins neue Jahr!



Februar

Faschingsfeier

Helau!



Mai

Maifeier mit Maibaumaufstellen

Alles neu macht der Mai!



Juli

Dultbierprobe

Hopfen und Malz, Gott erhalt´s!



September

Sommerfest

Sonnenschein und gute Laune!



Oktober

Oktoberfest

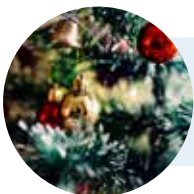
Der goldene Oktober wird gefeiert



Dezember

Nikolausfeier

Drauß´ vom Walde komm´ ich her...



Dezember

Weihnachtsfeier

Besinnlichkeit zur Weihnachtszeit!



Christmette

Wir feiern Weihnachtsgottesdienst!

Zusätzliche, kleinere Veranstaltungen, wie z.B. Modenverkauf, Brunch usw. werden kurzfristig festgelegt und per Aushang bekannt gegeben. Die Zeitpunkte der oben angegebenen Veranstaltungen können abweichen. Wir behalten uns vor, diverse Veranstaltungen abzusagen, wenn die Witterung sie nicht zulässt oder andere wichtige Gründe gegen eine Veranstaltung sprechen würden.



Geburtstage

IM MÄRZ

In diesem Monat dürfen wir gleich elf Mal „Herzlichen Glückwunsch“ sagen. Jeder Geburtstag ist ein schöner Anlass, gemeinsam zu feiern, gute Wünsche zu teilen und ein Stück Kuchen zu genießen.

Wir freuen uns darauf, diesen besonderen Tag mit Ihnen zu begehen und wünschen allen Geburtstagskindern Gesundheit, Freude und viele glückliche Momente im neuen Lebensjahr.

Fr. Stössel Maria
ROT

04.03.2026

86 Jahre

Fr. Hansbauer Elfriede
BLAU

05.03.2026

84 Jahre

Fr. Helfersdörfer Anna
GRÜN

06.03.2026

91 Jahre

Fr. Galgoczy Floarea
GRÜN

11.03.2026

90 Jahre

Fr. Graf Rosina
ROT

11.03.2026

98 Jahre

**Wir
wünschen
Ihnen allen
einen
wunderschönen
Geburtstag!**



Fr. Faschingsbauer Elfriede

ROT

18.03.2026

80 Jahre

Hr. Eberherr Richard

ROT

20.03.2026

73 Jahre

Fr. Tschöpe Elfriede

ROT

21.03.2026

84 Jahre

Fr. Pospisil Gertrud

ROT

22.03.2026

81 Jahre

Fr. Kuchlbauer Gabriele

ROT

23.03.2026

90 Jahre

Fr. Vilser Monika

BLAU

30.03.2026

71 Jahre



Wir mussten uns von folgenden Mitbewohnern
im Januar und Februar verabschieden:

85 Jahre

† 22.01.2026

**Hr. Köck
Peter**
GRÜN

58 Jahre

† 26.01.2026

**Hr. Kainz
Herbert**
BLAU

85 Jahre

† 06.02.2026

**Hr. Krieger
Johann**
ROT

**Wir nehmen Abschied von diesen besonderen Menschen,
die Spuren in unseren Herzen hinterlassen haben.**



Unser Betreuungsprogramm im März

SONNTAG, 01. März 2026 Namenstag: Leontina, Leontine, David, Albin, Roger

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	09.00 – 12.00 14.00 – 14.45	Einzelbetreuung
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	15.00 – 17.30	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder mit Christine

MONTAG, 02. März 2026 Namenstag: Agnes, Volker, Hubert, Karl

Jeweils auf Blau, Grün, Rot und Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum Haupthaus	15.15 – 16.15	Märchenstunde

DIENSTAG, 03. März 2026 Namenstag: Camilla, Kunigunde, Friedrich, Tobias, Leif

Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum Haupthaus, Grün	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik mit Annemarie. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Cafeteria Blumencafé	14.00 – 16.00	Verkauf von verschiedenem kleinen Gebäck und kleinen Blümchen

MITTWOCH, 04. März 2026 Namenstag: Kasimir, Christoph, Edwin

Haupthaus und Regenbogen	8.30 – 15.00	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: Bitte melden Sie sich an!
Jeweils auf Blau, Grün und Rot	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum Haupthaus Blau, Rot und Grün	10.30 – 11.30	Sturzprophylaxe mit Birgit
Regenbogen	10.45 – 11.45	Seniorengymnastik mit Karin. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Grün	15.00 – 16.30	Gemeinsamer Besuch der Cafeteria mit Manuela

DONNERSTAG, 05. März 2026 Namenstag: Gerda, Olivia, Dietmar, Ingmar

Gymnastikraum Haupthaus, Rot und Blau	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik mit Birgit. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Regenbogen	15.00 – 16.30	Gemeinsamer Besuch der Cafeteria mit Annemarie

FREITAG, 06. März 2026 Namenstag: Rosa, Amalie, Nicole, Fridolin

Jeweils auf Blau, Grün, Rot und Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Regenbogen	10.30 – 11.30	Yoga mit Verena

SAMSTAG, 07. März 2026 Namenstag: Felicitas, Reinhard

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regenbogen	09.00 – 12.00 14.00 – 14.45	Einzelbetreuung
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regenbogen	15.00 – 17.30	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder mit Christine

SONNTAG, 08. März 2026 Namenstag: Gerhard, Johannes, Michael

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	09.00 – 12.00 14.00 – 14.45	Einzelbetreuung
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	15.00 – 17.30	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder mit Christine

MONTAG, 09. März 2026 Namenstag: Franziska, Anne, Annette, Bruno, Dominik

Regenbogen	10.00 – 11.30	Kreatives Gestalten mit Ina
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Rot	15.00 – 16.30	Gemeinsamer Besuch der Cafeteria mit Diana

DIENSTAG, 10. März 2026 Namenstag: Marlies, Emil, Gustav

Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum Haupthaus, Grün	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik mit Astrid. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Gymnastikraum Haupthaus	15.15 – 16.00	Yoga für Senioren mit Verena



MITTWOCH, 11. März 2026 **Namenstag: Rosina, Ulrich, Heinrich**

Haupthaus und Regenbogen	8.30 – 15.00	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: Bitte melden Sie sich an!
Jeweils auf Blau, Grün und Rot	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum, Haupthaus	10.30 – 11.30	Gedächtnistraining mit Astrid
Regenbogen	10.45 – 11.45	Seniorengymnastik mit Annemarie. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Blau	15.00 – 16.30	Gemeinsamer Besuch der Cafeteria mit Sonja

DONNERSTAG, 12. März 2026 **Namenstag: Almut, Beatrix, Serafina, Maximilian, Engelhard**

Gymnastikraum, Haupthaus, Rot und Blau	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik mit Astrid. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Regenbogen	15.00 – 16.30	Gemeinsamer Besuch der Cafeteria mit Annemarie
Speisesaal, Haupthaus	15.00 – 16.00	Kinonachmittag

FREITAG, 13. März 2026 **Namenstag: Judith, Pauline, Leander, Rodrigo**

Jeweils auf Blau, Grün und Rot	10.00 – 11.30	Kreatives Gestalten mit Ina
Jeweils auf Blau, Rot und Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Hauskapelle	16.00 – 17.00	Heilige Messe mit Predigt

SAMSTAG, 14. März 2026 Namenstag: Eva, Mathilde, Einhard

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	09.00 – 12.00 14.00 – 14.45	Einzelbetreuung
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	15.00 – 17.30	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder mit Christine

SONNTAG, 15. März 2026 Namenstag: Louise, Klemens, Zacharias, Dieter

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	09.00 – 12.00 14.00 – 14.45	Einzelbetreuung
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	15.00 – 17.30	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder mit Christine

MONTAG, 16. März 2026 Namenstag: Herbert, Rüdiger

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
--	----------------------	---

DIENSTAG, 17. März 2026 Namenstag: Gertrud, Patrick, Jan

Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum, Haupthaus, Grün	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik mit Annemarie. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Regenbogen	10.30 – 11.30	Yoga für Senioren mit Verena
Regenbogen	15.00 – 16.00	Musikantenstadl



MITTWOCH, 18. März 2026 Namenstag: Sibylle, Eduard, Edward

Haupthaus und Regenbogen	8.30 – 15.00	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: Bitte melden Sie sich an!
Jeweils auf Blau, Grün und Rot	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum, Haupthaus, Blau, Rot und Grün	10.30 – 11.30	Sturzprophylaxe mit Birgit
Regenbogen	10.45 – 11.45	Seniorengymnastik mit Sandra. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Blau	15.00 – 16.30	Gemeinsamer Besuch der Cafeteria mit Sonja

DONNERSTAG, 19. März 2026 Namenstag: Josefa, Josefine, Josef, Marcel, Gero

Gymnastikraum, Haupthaus, Rot und Blau	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik mit Ina Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Speisesaal Haupthaus	15.00 – 16.00	Musikantenstadl
Regenbogen	15.00 – 16.30	Gemeinsamer Besuch der Cafeteria mit Sandra

FREITAG, 20. März 2026 Namenstag: Irmgard, Claudia, Alexandra, Gisbert, Wolfram

Jeweils auf Blau, Grün, Rot und Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Regenbogen	15.00 – 16.30	Kinonachmittag mit Sandra



SAMSTAG, 21. März 2026 Namenstag: Emilia, Christian, Benedikt

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	09.00 – 12.00 14.00 – 14.45	Einzelbetreuung
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	15.00 – 17.30	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder mit Christine

SONNTAG, 22. März 2026 Namenstag: Lea, Reinhilde, Herlinde, Elmar, Clemens

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	09.00 – 12.00 14.00 – 14.45	Einzelbetreuung
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	15.00 – 17.30	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder mit Christine

MONTAG, 23. März 2026 Namenstag: Rebekka, Otto

Regenbogen	10.00 – 11.30	Kreatives Gestalten mit Ina
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regebogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining

DIENSTAG, 24. März 2026 Namenstag: Margaret, Karin, Katja, Elias, Gabriel

Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum, Haupthaus, Grün	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik mit Annemarie. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Regenbogen	15.00 – 16.00	Musikantenstadl
Gymnastikraum Haupthaus	15.15 – 16.00	Yoga für Senioren mit Diana

MITTWOCH, 25. März 2026 **Namenstag: Jutta, Lucia, Ludger**

Haupthaus und Regenbogen	8.30 – 15.00	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: Bitte melden Sie sich an!
Jeweils auf Blau, Grün und Rot	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum Haupthaus	10.30 – 11.30	Gedächtnistraining mit Ina
Regenbogen	10.45 – 11.45	Seniorengymnastik mit Sandra. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Grün	15.00 – 16.30	Gemeinsamer Besuch der Cafeteria mit Karin

DONNERSTAG, 26. März 2026 **Namenstag: Larissa, Lara, Manuela, Manuel, Ludger**

Gymnastikraum, Haupthaus, Rot und Blau	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik mit Ina Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Speisesaal, Haupthaus	15.00 – 16.00	Schlagerparade

FREITAG, 27. März 2026 **Namenstag: Augusta, Rupert, Ernst, Frowin**

Blau, Grün und Rot	10.00 – 11.30	Kreatives Gestalten mit Ina
Jeweils auf Blau, Rot und Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Hauskapelle	16.00 – 17.00	Heilige Messe mit Predigt



SAMSTAG, 28. März 2026 Namenstag: Adelheid, Alida, Ingbert, Ingo

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regenbogen	09.00 – 12.00 14.00 – 14.45	Einzelbetreuung
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regenbogen	15.00 – 17.30	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder mit Christine

SONNTAG, 29. März 2026 Namenstag: Helmut, Berthold, Ludolf

Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regenbogen	09.00 – 12.00 14.00 – 14.45	Einzelbetreuung
Jeweils auf Blau, Rot, Grün und Regenbogen	15.00 – 17.30	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder mit Christine

MONTAG, 30. März 2026 Namenstag: Quirin, Leonardo, Amadeus

Gymnastikraum, Haupthaus	10.30 – 11.30	Märchenstunde
Rot	15.00 – 16.30	Gemeinsamer Besuch der Cafeteria mit Diana

DIENSTAG, 31. März 2026 Namenstag: Cornelia, Guido, Benjamin, Amos

Blau, Grün, Rot und Regenbogen	10.15 – 11.30	Zeitungsrunde und anschließend Gedächtnistraining
Gymnastikraum, Haupthaus, Grün	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik mit Astrid. Bewegungsgeschichten, Sitztänze und vieles mehr
Regenbogen	15.00 – 16.00	Musikantenstadl





Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter Vorstellung

Adejuwon Segun – Küchenteam

Mein Name ist Adejuwon Segun. Ich bin 37 Jahre alt, wurde in Ibadan in Nigeria geboren und lebe seit 2015 in Deutschland. Gemeinsam mit meiner Frau und unseren vier Kindern wohne ich in Markt – dort haben wir ein Zuhause gefunden, in dem wir uns als Familie sehr wohlfühlen.

Seit Ende 2024 bin ich Teil des Küchenteams im Innpark. Als gelernter Koch freue ich mich, meine Erfahrung und mein handwerkliches Können hier einbringen zu dürfen. Kochen bedeutet für mich mehr als nur Essen zuzubereiten – es ist eine Möglichkeit, anderen etwas Gutes zu tun, Freude zu bereiten und ein Stück Heimat zu schenken.

In meiner Freizeit dreht sich vieles um den Fußball: Ich spiele gerne selbst, schaue mir aber genauso gerne Spiele an – am liebsten mit Freunden oder der Familie. Und wenn gerade kein Fußball läuft, höre ich gerne Musik – das entspannt und gibt mir neue Energie.

Mein persönliches Motto lautet: „Glaube an dich selbst und konzentriere dich.“ – denn mit Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und einem klaren Ziel vor Augen lässt sich vieles erreichen.

Ich freue mich, im Innpark zu sein – in einem Haus, in dem Zusammenhalt, Wertschätzung und gutes Essen gleichermaßen geschätzt werden.



Lachen ist die beste Medizin

UNSERE WITZE DES MONATS



Lehrer: „Wann ist die beste Zeit, um Kirschen zu pflücken?“

Schüler: „Wenn unser Nachbar im Urlaub ist!“



Ein **Städter** fährt aufs Land, um Enten zu jagen. Als er eine im Flug trifft, fällt diese auf den Hof eines **Bauern**. Der will die Beute für sich behalten. Also schlägt **er** dem **Städter** vor, die Streitigkeit wie auf dem Land üblich durch einen Tritt zwischen die Beine zu klären: Wer weniger schreit, bekommt die Ente! Der **Städter** stimmt zu, der **Bauer** beginnt. Nach einem kräftigen Tritt bricht der **Städter** zusammen, krümmt sich für Minuten vor Schmerzen. Als er wieder stehen kann, sagt er: „*Jetzt bin ich dran!*“ Darauf der **Bauer**: „*Nein, danke! Nimm du die Ente!*“

Bei einem Zoobesuch sagt die **Mutter** besorgt zu ihrer

Tochter: „*Lisa, geh sofort von dem Löwen weg!*“

Meint **Lisa** treuherzig:

„*Wieso Mama? Ich tue ihm doch gar nichts!*“



Peter kommt aus der Schule.

„*Wir haben heute alles über die Entfernung des Mondes gelernt!*“, erzählt er.

„*So!*“, sagt der **VATER** erstaunt, „*und wie entfernt man den?*“

Winter ade, Frische olé:

OBST
DES
MONATS

Im März mit
der Zitrone

Im März, wenn sich die Natur zaghaft aus ihrem Winterschlaf streckt und die ersten zarten Frühlingstage ahnen lässt, bringt eine gelbe Frucht Frische in den Alltag: die Zitrone. Schon beim Anblick der leuchtenden Schale steigt ein Gefühl von Leichtigkeit in uns auf, ein Duft nach Sonne, Wärme und klarer Luft. Diese Frucht, unscheinbar klein und doch voller Aroma, schenkt jedem Gericht einen frischen, lebendigen Akzent. Ihr intensiver, zitroniger Duft weckt die Sinne und kann die Stimmung heben – ein willkommenes Erlebnis im Übergang von der kühlen Winterzeit zum erwachenden Frühling. Im März ist die Zitrone mehr als nur ein Gewürz: sie ist ein Symbol für Neubeginn, Frische und Energie. Ihr saurer, zugleich fruchtiger Geschmack sorgt für Kontraste auf dem Teller und eröffnet eine Welt voller kulinarischer Möglichkeiten, die den heranahenden Frühling willkommen heißen.

Vom Orient in den Mittelmeerraum

Die Geschichte der Zitrone beginnt weit entfernt von den Märkten unserer Breitengrade. Ursprünglich stammt diese leuchtend gelbe Frucht vermutlich aus dem nordöstlichen Teil des indischen Subkontinents oder dem benachbarten Südostasien. Dort wuchsen die ersten wilden

Vorformen, aus denen im Laufe der Zeit durch natürliche Kreuzung und gezielte Auswahl die Zitronen entstanden, wie wir sie heute kennen. Früh wurde die Frucht wegen ihres intensiven Aromas geschätzt und war in diesen Regionen ein wertvoller Bestandteil der Ernährung. Mit der Ausbreitung der Handelsrouten gelangte die Zitrone in die Gebiete des Nahen Ostens und des östlichen Mittelmeerraums. Arabische Händler und Gelehrte trugen im frühen Mittelalter maßgeblich dazu bei, die Zitrone über Persien und Nordafrika nach Spanien zu bringen. Im maurischen Spanien fand sie ideale klimatische Bedingungen und wurde dort bereits im 10. Jahrhundert gezielt angebaut. Von dort aus verbreitete sich die Zitrone weiter nach Italien und in andere Regionen des Mittelmeerraums. In Süditalien und auf Sizilien entstanden erste Plantagen, und die Frucht wurde zunehmend bekannter. Im 15. Jahrhundert wünschten sich europäische Entdecker die Zitrone auch in ihre neuen Kolonien – nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern auch wegen ihrer medizinischen Bedeutung. Besonders zur Vorbeugung gegen Skorbut, eine damals gefürchtete Krankheit bei Seeleuten, erwies sich der regelmäßige Genuss von Zitronensaft als lebensrettend, da er den Körper mit Vitamin C versorgte.



Über die Jahrhunderte wandelte sich das Bild der Zitrone von einer exotischen Besonderheit zu einer weit verbreiteten, alltäglichen Frucht. Heute zählt sie zu den bekanntesten Zitrusfrüchten der Welt und ist aus Küchen und Märkten vieler Länder nicht mehr wegzudenken.

Frischekraft für Körper und Immunsystem

Die Zitrone bietet weit mehr als nur ihren intensiven Geschmack. Besonders bekannt ist sie für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt, der gerade im März – wenn viele Menschen noch von den kühlen Monaten müde sind – wertvolle Unterstützung für das Immunsystem leistet. Vitamin C wirkt als starkes Antioxidans, das Zellen vor schädlichen Einflüssen schützt und die Abwehrkräfte stärkt. Schon ein Glas frisch gepresster Zitronensaft kann einen großen Teil des Tagesbedarfs an diesem wichtigen Vitamin decken und so helfen, den Körper widerstandsfähiger gegen äußere Herausforderungen zu machen. Neben Vitamin C enthält die Zitrone Flavonoide, sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung, die ebenfalls zum Zellschutz beitragen. Diese natürlichen Verbindungen stehen im Zusammenhang mit positiven Effekten auf Herz- und Gefäßgesundheit, da sie helfen, Entzündungsprozesse im Körper zu modulieren.

Zudem ist die Zitrone reich an Kalium, einem Mineralstoff, der den Flüssigkeitshaushalt reguliert und für die Funktion von Nerven und Muskeln von Bedeutung ist.

Ein weiterer gesundheitlicher Vorteil ergibt sich aus der Zitronensäure, die die Verdauung anregen kann. Wenn sie beispielsweise als aromatischer Zusatz in Wasser oder zu einer Mahlzeit verwendet wird, kann sie die Produktion von Verdauungssäften unterstützen und so ein angenehmes, leichtes Gefühl im Magen fördern.

Auch die Haut profitiert: Vitamin C spielt eine Rolle bei der Kollagenbildung, einem Protein, das für Elastizität und Festigkeit des Bindegewebes wichtig ist. Damit kann Zitrone indirekt zu einer gesunden Haut beitragen. All diese Aspekte machen die Zitrone zu einer kleinen, aber kraftvollen Frucht, die sowohl den Körper als auch das Wohlbefinden auf natürliche Weise unterstützen kann – besonders dann, wenn der Winter dem Frühling weicht und ein frischer, vitaler Start gefragt ist.

Gelbe Frische für Süßes und Herzhaftes

Die Zitrone ist in der Küche ein wahres Multitalent. Ihr typischer, frischer Geschmack verleiht vielen Speisen eine lebendige Note, die gut mit einer Vielzahl von Zutaten harmoniert. Besonders beliebt ist der Saft der Zitrone als Würze: Er hebt Aromen hervor, mildert schwere

Komponenten und sorgt für einen klaren, sauberen Geschmack. In Salaten bringt ein Spritzer Zitronensaft Frische und Balance, während er in Suppen oder zu gekochtem Gemüse das Aroma rundet und die Schwere der winterlichen Küche auflockert. Auch in Kombination mit Fisch und Meeresfrüchten spielt die Zitrone eine klassische Rolle. Ihr saurer Geschmack ergänzt den natürlichen Geschmack dieser Speisen, ohne ihn zu überlagern. In der mittelländischen Küche gehört sie deshalb zur Grundausstattung vieler Gerichte – von leichten Fischvariationen bis zu Olivenöl-Marinaden.

Doch die Zitrone ist nicht nur in der herzhaften Küche ein Gewinn. In der Backkunst verleiht sie Kuchen, Torten oder Gebäck eine angenehme Frische und eine aromatische Säurenote, die Süßes leichter und raffinierter wirken lässt. Zitronenschale, auch Zest genannt, bringt ein intensives, ätherisches Aroma, das Gebäck, Desserts oder Joghurt veredelt. Auch als Getränk ist die Zitrone beliebt: frisch gepresst im Wasser oder als Basis für Limonade schenkt sie ein fruchtiges, erfrischendes Geschmackserlebnis, das besonders in der Übergangszeit von Winter zu Frühling willkommen ist. Schließlich finden auch konservierte Zitronen – etwa in der nordafrikanischen Küche – Verwendung, wo sie in kleinen Stückchen eingelegt eine aromatisch komplexe Komponente in herzhaften und pikanten Speisen darstellen. Diese Vielfalt zeigt, wie flexibel die Zitrone in der Küche eingesetzt werden kann – von purer Frische bis zu tiefem Aroma.

Frischekick in der Frühlingszeit

Die Zitrone schenkt im März einen Frischekick für den Alltag. Mit ihrem aromatischen Geschmack, ihrer gesundheitlichen Stärke und ihrer kulinarischen Vielseitigkeit ist sie eine Frucht, die sowohl den Körper nährt als auch den Gaumen belebt. Ihre sonnige Farbe und ihr frisches Aroma sorgen für Leichtigkeit auf dem Teller – ein wunderbarer Auftakt in die neue Jahreszeit.





Als die Märzfee den Frühling brachte

FRÜHLINGSMÄRCHEN – So richtig kommt der Frühling, wenn die Märzfee den Weg ins Land gefunden hat. Sie nämlich weckt die Natur auf, ja, und sie bringt Geschenke mit

Leise huschte die Märzfee mit der Morgenröte ins Land. Sie hatte es eilig, denn beinahe hätte sie diesen ersten März-Frühlingstag verschlafen. Schnell breitete sie die Arme aus und umfing Wiesen und Felder, Gärten, Parks und Wälder mit ihrem warmen, duftenden Umhang. Dann begann sie zu singen: „Hört, ich bringe Frühlingsfreude in das Land zu allen heute. Hört, ich bringe Frühlingsglück jeden Tag ein kleines Stück. Lalalala, lalala, lalalala la ...“ Ihr Lied klang frohgemut durch die Lüfte, doch niemand hörte es. Eine schläfrige Stille lag über dem Land. Winterruhe. Winterruhe? Die kleine Fee sah sich verwundert um. Hatte sie sich in der Zeit geirrt? Sie atmete tief ein. Nein. Es duftete nach Frühling. Die ersten Sonnenstrahlen hatten zum Morgenerwachen Bäume, Büsche, Blumen und Gräser zuerst zart rosa angemalt und nun in ein warmes sattes Sonnenlicht getaucht. In kleinen Silberwölkchen zogen die Tröpfchen der tauenden Schneereste himmelwärts. Ein wenig flirrten sie im Licht der Sonne und schmückten das Kleid des Frühlings mit ihrem hellen Glänzen. „Schön“, murmelte die Märzfee. „Das Land ist bereit. Nur die Tiere und Pflanzen ruhen noch. Mir scheint, sie haben auch verschlafen. Ich werde sie aus ihrem Winterschlaf wecken müssen. Sie kicherte ein wenig, dann machte sie sich wieder auf den Weg. „Hey, hört ihr? Der März ist da. Frühling ist's! Ihr sollt aufstehen! Das neue Leben beginnt.“ Und so zog die kleine Märzfee

viele Tage singend und rufend durchs Land. Unterwegs blieb sie immer wieder stehen und griff in die Taschen ihres sonnengelben Feenumhangs. Sie füllte die Hände mit kunterbunten Blumen-, Gräser- und Kräutersamen und streute diese auf die Böden der ruhenden Wiesen, Gärten, Parks, Wegränder, Felder und Wälder. Klitzekleine Sonnenstrahlen begleiteten die Samen auf ihrem Weg und küssten sie. Und jeder Sonnenstrahlkuss weckte das Land ein bisschen mehr auf. Dort nämlich, wo die Feensamen auf den Boden trafen, regte sich sogleich geschäftiges Leben. Tiere krochen aus ihren Schlafeccken hervor. Bäume, Sträucher, Gräser, Blumen und Kräuter reckten sich der Sonne entgegen und bildeten neue Triebe, Blätter und Blütenknospen. Erste Blüten öffneten ihre Köpfe. Bald herrschte überall im Land reges Treiben und in der Luft lag ein süßer Duft, der die Frühlingsfreude übers Land trug. Die Natur erwachte. „Fein!“, freute sich die Märzfee. „Jeden Tag ein kleines Stück Frühlingsglück mehr. So ist es gut.“ Sie lächelte und blickte über ihr Märzland. Sie war stolz auf ihr Werk. Nur für die Menschen, die sich in diesen Tagen sehr schläfrig fühlten, konnte sie nichts tun. Die Taschen mit den Feen-Wundersamen waren leer. Und so würde es eine Weile dauern, bis auch die Menschen so richtig aus ihrer Frühjahrs Müdigkeit aufwachen und den Frühling genießen könnten. Eine kleine Weile aber nur ...

Wörtersuche

Finden Sie alle Wörter?

FRÜHLING, MORGENRÖTE, BLUMENSAMEN, ZITRONE, KIRSCHEN, ENTFERNUNG,
MOND, FUSSBALL, MÄRCHEN, SPENDEN, LÖWE, ENTE, ALLERGIEN, VITAMINE,
FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT, SONNENLICHT

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

DIE LÖSUNG KANN BEI DEN BETREUUNGSKRÄFTEN ANGEFRAGT WERDEN.