

GEPFLEGT

Hauszeitung der Kirchlichen
Sozialstation Eberbach e.V.

zu Hause

Zweite Ausgabe 2009 / Nr. 7



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir bieten mehr als Pflege! Das gilt nicht nur für unsere Dienstleistungen am Krankenbett, sondern auch für die Beiträge, die wir für diese Hauszeitung für Sie aussuchen. So können Sie in dieser Ausgabe von **Gepflegt zu Hause** ein Thema lesen, das immer mehr Menschen der älteren Generation beschäftigt: Liebe und Partnerschaft im Alter. Und dass auch die Welt der Computer und des Internets nicht nur für junge Menschen interessant ist, zeigt unser Beitrag auf der letzten Seite.

Wer hinter den Kulissen unserer Sozialstation wirkt – das erfahren Sie gleich auf dieser Seite. Wir wünschen Ihnen goldene Herbsttage und mit **Gepflegt zu Hause** eine interessante Lektüre.

Wir grüßen Sie herzlich

Waltraud Wilhelm Karin Hemberger
Geschäftsführerin Pflegedienstleitung

30 Jahre Erfahrung

Die Sozialstation feierte Geburtstag



Im Juni haben wir gefeiert, was das Zeug hält: 30 Jahre Kirchliche Sozialstation! Unsere zahlreichen Gäste konnten wir bei wunderschönem Wetter auf dem Leopoldsplatz begrüßen. Zu den Höhepunkten des Programms, das von verschiedenen Ensembles der Musikschule musikalisch begleitet wurde, gehörte die Besichtigung der Sozialstation mit einer Fülle an Informationen rund um die häusliche Pflege. Wir wünschen uns, dass es für unsere Gäste ein ganz besonderer Tag war und sagen allen, die am guten Gelingen mitgewirkt haben, eine herzliches Dankeschön!

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kirchlichen Sozialstation Eberbach e.V.

30 Jahre Sozialstation Eberbach



Ein starker Verbund

Für die meisten Menschen in der Region ist die Kirchliche Sozialstation Eberbach e.V. einfach „unsere Sozialstation“. Über das Vertrauen, das damit zum Ausdruck kommt, freut sich auch der Träger der Sozialstation.

Der Verein, vom Finanzamt Mosbach als gemeinnützig anerkannt, tritt zwar im Pflegealltag der Sozialstation kaum in Erscheinung, ist aber das Rückgrat der Dienstleistung. Zweck des Vereins ist es, das öffentliche Gesundheitswesen durch ambulante Kranken-, Alten-, Haus- und Familienpflege für die Menschen im Einzugsgebiet zu fördern. Der umsichtigen und engagierten Vereinsführung ist es zu verdanken, dass die Sozialstation ihre Wirkung in der Praxis entfalten und offensichtlich auch die Herzen der Menschen erreichen kann.

Mitglieder des Vereins sind die evangelischen Kirchengemeinden Eberbach, Brombach, Friedrichsdorf, Haag, Moosbrunn, Schönbrunn und Schwanheim. Der fünfköpfige Vorstand ist auf drei Jahre gewählt und arbeitet ehrenamtlich. Er verabschiedet den Wirtschafts- und Stellenplan, erstellt den Tätigkeitsbericht sowie das Rechnungsergebnis für das abgelaufene Geschäftsjahr. Er hat die Dienstaufsicht und sorgt für die Durchführung der Beschlüsse in der Mitgliederversammlung. Ihm zur Seite steht ein Beirat aus Vertretern der evangelischen und katholischen Kirchengemeinden, der politischen Gemeinden, der AOK, des DRK und der AWO.

Die Vorstandsarbeit ist von Kontinuität geprägt: Der erste Vorsitzende, Dr. Gerhard Brunn, hat sein Amt von der Gründung bis zum 25-jährigen Jubiläum ausgeübt. Ihm folgte 2004 Wolfgang Kleeberger. Zweite Vorsitzende ist Pfarrerin Sabine König. Zusammen mit ihnen arbeiten im Vorstand Dr. Ingrid Ebschner (seit der Gründung dabei!), Herbert Kronenwett und Bernhard Pfeiffer.

In fachlichen Fragen lässt sich der Vorstand vom Beirat beraten. Zu den Mitgliedern des Gremiums gehören des-

halb u.a. eine praktizierende Ärztin und ein Arzt. Wichtige Partner, um pastorale Dienste in der Pflege anbieten zu können, sind der evangelische Förderkreis Diakonie, die evangelischen Krankenpflegevereine Brombach und Schönbrunn, der katholische Verein Karitative Dienste St. Elisabeth sowie der katholische Krankenpflegeverein Neunkirchen. Für die finanzielle Unterstützung ist der Vereinsvorstand besonders dankbar. Wolfgang Kleeberger: „So müssen unsere Pflegekräfte nicht auf die Uhr schauen, wenn jemand mehr Hilfe braucht als die Kasse bezahlt.“ ■

Der Vorstand
(von links):
Wolfgang Kleeberger
(1. Vorsitzender),
Pfarrerin Sabine König,
(2. Vorsitzende),
Bernhard Pfeiffer,
Herbert Kronenwett,
Dr. Ingrid Ebschner



Diese Ausgabe unserer Hauszeitung wird gefördert von der Volksbank Neckartal

Sozialstation Eberbach e.V.

Kirchliche Sozialstation Eberbach e.V.
Leopoldsplatz 3/1 • 69412 Eberbach
Telefon 06271/2487 • Fax 06271/6548
Geschäftsführerin Waltraud Wilhelm • Pflegedienstleiterin Karin Hemberger
info@sozialstationeberbach.de • www.sozialstationeberbach.de
Sparkasse Neckartal-Odenwald • Konto-Nr. 1008861 • BLZ 67450048
Volksbank Neckartal eG • Konto-Nr. 20864400 • BLZ 67291700

Siehe Rückseite

Ihre Adresse

Name _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____



Diese Ausgabe unserer Hauszeitung wird gefördert von der Sparkasse Neckartal-Odenwald.

Marmor, Stein und Eisen bricht ...



30 Jahre Ehe – und trotzdem eine völlig neue Situation, wenn beide Partner nicht mehr arbeiten und die Kinder aus dem Haus sind. Noch größer ist die Herausforderung, wenn sich Menschen im Alter neu verlieben. Welche gemeinsamen Ziele haben wir? Wie leben wir Sexualität? Und wie gehen wir mit unseren Krankheiten um? Wie wollen wir wohnen? Das sind die Fragen, die bewegen.

Partnerschaft im Alter kann ganz jung sein oder bereits jahrzehntelange Erfahrung mitbringen. Bei den Paaren, die gemeinsam alt geworden sind, wird das Zusammenleben in der Regel durch zwei große Ereignisse erschüttert. „Die erste Krise ist die Geburt des ersten Kindes und die zweite Krise naht, wenn das letzte Kind aus dem Haus geht“, sagt Robert Bolz von der Ehe- und Familienberatung München. Mit der gestiegenen Lebenserwartung haben diese Paare noch viel gemeinsame Zeit vor sich. Dann stellt sich die Frage: Was machen wir mit dieser Zeit? Gerade Ehepaare, die über Jahrzehnte in erster Linie „nur“ Eltern waren und das Paar-Sein vergessen haben, müssen

einen neuen Zugang zu sich und ihrer Beziehung finden. Das ist oft schwierig – davon sprechen nicht zuletzt die steigenden Scheidungsanträge von Frauen über 60 Jahren. Berater Bolz rät, miteinander zu reden: „Das ist das Wichtigste.“ Sich gemeinsam zu überlegen, wie man die neue Freiheit nutzen kann, wenn äußere Zwänge wie die Arbeit wegfallen. Wie können wir die neue Freude am Paar-Sein genießen? Was erwarten wir für die nächsten 10 bis 15 Jahre? Was nehmen wir uns vor?

Bei den Menschen, die heute gemein- hin zu den alten Paaren gezählt werden – in etwa die Jahrgänge zwischen 1935 und 1950 – herrscht häufig eine große Sprachlosigkeit, besonders die

Männer tun sich in dieser Hinsicht schwer. „Tragen Sie die Probleme in der Partnerschaft nicht nur mit sich selbst aus, suchen sie einen Profi, der Ihnen hilft“, sagt Robert Bolz, der auf viele Jahre beruflicher Paarberatung zurückblickt. Prinzipiell entstehen die Schwierigkeiten älterer Paare nicht erst im Alter, sondern sind im schlimmsten Fall Ergebnis einer jahrzehntelangen Frustration.

Der Gedanke an den Tod

Bei älteren Paaren drängt sich auch der Gedanke an Sterben und Tod in den Alltag. Oft wird er zunächst so lange ausgeblendet, bis es die Ereignisse im Freundes- und Bekanntenkreis oder auch in der Partnerschaft nicht mehr zulassen. Die geliebte Frau, den geliebten Mann für immer zu verlieren – die Vorstellung lähmt meist. Menschen fühlen sich ohnmächtig und hilflos, wenn sie daran denken, dass der vertraute Gesprächspartner stirbt, der langjährige Lebenspartner nicht mehr da sein wird. Sie haben Angst, von der Leere der Wohnung erdrückt zu werden. Viele fürchten – und das oft zu Recht – dass sie vereinsamen und dass sich auch ihr eigenes Leben nicht mehr weiter entwickelt. Hier kann ein Sichtwechsel helfen, nämlich das Schöne und Wertvolle an der gemeinsamen Zeit zu sehen und sich eine Perspektive für die wei-

tere Entfaltung des eigenen Lebens zu schaffen. Das fällt natürlich leichter, wenn auch in früherer Zeit jeder Partner ein Stück eigenes Leben gepflegt hat.

Neue Räume erobern

Auch die Frage, wie man im Alter wohnen möchte, stellt sich Paaren, wenn die Familien- und Berufsphase hinter ihnen liegt. In der gemieteten Wohnung oder im eigenen Haus gibt es nach und nach oft viel ungenutzten Platz. Die Pflege der Räume wird als zeit- und kraftraubend empfunden, steigende Energiekosten oder vielleicht

auch die Sorge um die Pflege des Partners zwingen zum Umdenken. Es gibt inzwischen viele Modelle, wie es sich selbstständig, sicher, gemeinschaftlich und bezahlbar im Alter leben lässt, berichtet Heike Baumgärtner von der Evangelischen Hochschule Freiburg:

„Betreutes Wohnen zu Hause, mit Jung und Alt unter einem Dach, Integrative Wohnformen, Alten-WGs sind nur einige Möglichkeiten.“ Auch hier gilt: Das Zusammenleben ändert sich und es zahlt sich aus, die vertraute Wohnsituation rechtzeitig auf den Prüfstand zu stellen und sich zu fragen: Wollen und können wir hier gemeinsam alt werden? Und: Taugt die Wohnform auch nach dem Tod eines Partners noch für den Überlebenden? Wer sich einen Überblick verschaffen will, welche



Ihr Absender: siehe Rückseite



Sage und Schreibe

Wie gefällt Ihnen **Gepflegt zu Hause**? Welche Informationen sind für Sie besonders interessant? Was fehlt Ihnen in dieser Ausgabe? Ihre Meinung ist für uns wichtig. Und: Nennen Sie uns Ihr Wunschthema für die nächste Ausgabe.

- Volkskrankheit Diabetes mellitus: Süße Ursachen, bittere Folgen
- Blasenschwäche und Toilettentraining
- Hörprobleme: Altersbedingte Schwerhörigkeit
-

Vielen Dank. Durch Ihre Ideen und Anregungen werden wir noch besser.

regionalen Angebote es gibt, wendet sich am besten an eine Wohnberatungsstelle oder an die Kirchliche Sozialstation am Ort.

Über 60 und neu verliebt

Auch nach dem Überschreiten der 60 ist es möglich, wieder einen Partner zu treffen und lieben zu lernen. Vielleicht fliegen die Schmetterlinge etwas langsamer als früher, aber auch im Alter können Männer und Frauen entflammen. Dann ist es ganz wichtig, dass sich das neue Paar über das jeweils schon gelebte Leben austauscht und dass diese Lebenswirklichkeiten Platz haben: Wie war dein Leben? Wie hältst du es mit Erotik und Sexualität? Was trägt dich innerlich? Häufig hat Ehe-Berater Robert Bolz erlebt, dass in dieser Situation auch die erwachsenen Kinder querschließen. Für sie ist eine neue Partnerschaft oft schwer auszuhalten, weil sie glauben, dass in diesem Alter mit Erotik und Sexualität Schluss ist. Sie sind eifersüchtig auf den neuen Partner; darauf, dass ein neues Leben beginnt, und Mutter oder Vater nicht mehr uneingeschränkt zur Verfügung



Foto: © Udo Kroeg, fotolia.com

Gemeinsame Ziele sind auch im Alter wichtig.

stehen. Bolz rät in diesen Fällen zu Selbstbewusstsein: „Machen Sie vier Wochen Urlaub und nehmen Sie eine gemeinsame neue Wohnung.“ Obwohl der Anteil der alten Menschen in der Gesellschaft steigt, wird über Liebe und Sexualität in diesem Lebensabschnitt kaum geredet. Zum einen sind die Paare selbst in einer Zeit aufgewachsen, in der ein offenes Gespräch über intime Themen ein großes Tabu berührte. Zum

anderen ist unsere Vorstellung von Alter stark davon geprägt, dass sich Gesundheit und körperliche Funktionen etwa durch Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Inkontinenz oder Prostatavergrößerung ständig verschlechtern. Doch auch wenn Krankheiten auftreten, verschwindet die Lust im Alter nicht zwangsläufig. Zwar werden Zärtlichkeit und Nähe wichtiger – ganz besonders für Frauen – aber Studien zeigen, dass viele Menschen auch im höheren Lebensalter sexuell aktiv sind. Natürlich hinterlässt das Leben Spuren und gerade Männer definieren ihr Selbstwertgefühl stark über ihre Potenz. Deshalb wird eine Krankheit wie beispielsweise Prostatakrebs, die sich so deutlich auf die Erektion auswirkt, von vielen Männern als besonders kränkend und beschämend empfunden. Die meisten suchen deshalb auch nicht von sich aus das Gespräch mit der Partnerin. Gerade deshalb ist es hilfreich zu wissen: Ein offenes Gespräch über die Liebe im Alter – das tut beiden gut. ■

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn



Hilfe vom Profi

Auch im Alter muss die Beziehung gepflegt werden, wenn sie lebendig bleiben soll. Kann ein Paar die Probleme alleine nicht lösen, lohnt es sich, Unterstützung von außen zu suchen. Dafür eignen sich die Kirchlichen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen. Vergewissern Sie sich bei einem ersten telefonischen Kontakt, dass es dort einen Berater oder eine Beraterin gibt, die älter ist (mindestens über 40) und Ihre Lebenssituation nachfühlen kann. Eine Übersicht über Beratungsstellen bietet auch die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. → im Internet unter www.dajeb.de

Nach-Lese

Hans Jellouschek

Wenn Paare älter werden

Die Liebe neu entdecken

Herder Verlag Freiburg 2008
16,95 Euro

Stefan Zettl

Krankheit, Sexualität und Pflege

Hilfestellungen für den Umgang mit einem Tabu

TB, Kohlhammer Verlag 2000
15,90 Euro

Robert Butler

Alte Liebe rostet nicht

Über den Umgang mit Sexualität im Alter

Hans Huber Verlag
19,95 Euro

Als Paar Rat suchen

Familienberatungsstelle
Psychologische Beratung für Familien-, Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen, Heilbronn
psych.beratung.efl-hn@t-online.de

Katholische Familienberatungsstelle im Dekanat, Heilbronn
www.caritas-heilbronn-hohenlohe.de

Psychologische Beratungsstelle Sinsheim
info@pbs-sinsheim.de

Pro Familia, Beratungsstelle Heilbronn
heilbronn@profamilia.de
www.profamilia.de

Lieber Liegen und Laufen Statt Sitzen und Stehen

Gesunde Venen

Kranke Venen verursachen müde, schwere, geschwollene Beine. Die Deutsche Venen-Liga gibt Tipps zur Vorbeugung:

- **Laufen:** Am Stück 15 Minuten täglich stramm laufen stärkt die Muskelpumpe und fördert den Rücktransport des Blutes.
- **Venengymnastik:** Bauen Sie simple, aber effektvolle Übungen in Ihren Alltag ein. Bei langem Stehen so oft wie möglich abwechselnd in den Zehen- und den Fersenstand, mindestens 10 Mal. Beim langen Sitzen Beine möglichst hochlegen, alternativ Füße kreisen nach rechts und links, mindestens 10 Mal.
- **Bequeme Kleidung:** Keine einschnürenden Gürtel tragen und auf bequemes Schuhwerk achten.

- **Gesunde Ernährung:** Viel Flüssigkeit und ballaststoffreiche Kost fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Venengesundheit.
- **Güsse für die Beine:** Kalt-warme Wechselduschen von den Füßen bis zum Oberschenkel stärken das Gewebe und die Durchblutung.
- **Goldene Venenregel:** Lieber Liegen und Laufen Statt Sitzen und Stehen!

→ **Kostenlose Informationsbroschüren rund um das Thema Venen und Adressen von Venenspezialisten bundesweit: Deutschen Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Telefon 02674/1448, gebührenfrei 08004443335 www.venenliga.de**

Filmtipp: Wolke 9



Illust. © Michael Röd, fotolia.com

Inge ist 60

und trennt sich nach über 30 Jahren Ehe von ihrem Mann Werner. Sie hat sich in den 76-jährigen Karl verliebt, und beide werden von der Leidenschaft überwältigt.

Der deutsche Film „Wolke 9“ zeigt Liebe und Erotik jenseits der 60 und wurde im vergangenen Jahr mit großen Erfolg im Kino gezeigt.

→ im Internet unter www.wolke9.senator.de

Das Internet im Alter nutzen



Foto: © Kirchliche Sozialstation Elsenzthal e.V.



Großes Fest bei Udo Becker: Der Senior feiert seinen 70. Geburtstag. Viele Freunde und Verwandte sind zu Besuch. Sohn Heiko, der mit seiner Familie in Südafrika lebt, kann leider nur anrufen und sagt irgendwann: „... schade, dass ihr keinen Computer habt, Papa, sonst könnte ich euch per Mail ein paar Bilder von Miriam und den Kindern schicken

und von unserem Ausflug neulich in den Nationalpark! Willst du dir mit Mama nicht doch endlich einen Computer anschaffen?“

Internet ist Gesprächsthema

Es geht so weiter: Auch während des Festes sind Computer, Internet & Co. häufig Gesprächsthema. Allzu gerne würden auch Udo Becker und seine Frau mitreden können und verstehen, worum es geht, wenn zum Beispiel Tochter Monika erzählt, dass sie kürzlich bei einer Auktion im Internet für ihre Stofftiersammlung einen echten Steiff-Elefanten ersteigern konnte. Oder wenn der Nachbar stolz über die Abwicklung seiner Bankgeschäfte per PC berichtet. Und dann ist da noch der sportbegeisterte Schulfreund, der sich per Mail immer auf den neuesten Stand bringen lässt, welche Bundesligaspieler

denn nun in der neuen Saison auflaufen werden.

Am Tag nach dem schönen Fest ein gemütlicher Fernsehabend. Herr Becker hört in einer Sendung von interessanten Neuzüchtungen bei Orchideen, seinem Hobby. Das Thema wird jedoch nur angeschnitten, „... mehr erfahren Sie unter mein_garten.de“, heißt es da.

Langsam steigt Frust in ihm auf. Zumal ihm jetzt eine Situation wieder einfällt, die er kürzlich in dem großen Möbelhaus erlebt hat: Er wollte ein Ergänzungsmöbel für die Schrankwand kaufen und bekam die Antwort: „Leider derzeit nicht auf Lager, aber die Lagerbestände können Sie immer aktuell im Internet abrufen, dann fahren Sie nicht umsonst hierher!“

Kinderleichte Technik

Das Fass zum Überlaufen brachte dann noch der Anruf seines alten Freundes: „Stell dir vor, im Fernsehen haben sie gerade einen interessanten Doku-Film über die Niederlande gebracht, von der Gegend, wo ihr immer Urlaub macht. Aber kein Problem, den Film könnt ihr euch noch 14 Tage online anschauen.“

Udo Becker sieht seine Frau an und merkt, dass sie das Gleiche denkt wie

er: Warum setzen wir uns eigentlich nicht mit dem Thema Computer & Co. auseinander? Wovor fürchten wir uns denn? Die Technik, heißt es doch immer, ist kinderleicht. Und ein Computer kostet heute auch nicht mehr die Welt. Gesagt – getan. Die beiden nehmen das „Problem“ Computer & Co. in die Hand.

Aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken

Inzwischen sind zwei Jahre vergangen. Beckers finden sich inzwischen gut zurecht an ihrem kleinen Computer und auch im Internet: Die Öffnungszeiten vom Thermalbad in der Nachbarstadt, die aktuellen Kursangebote der Sozialstation, mit den Enkeln in Südafrika per Internet telefonieren, abends noch schnell per Mail den neuen Orchideenkatalog bestellen – sie freuen sich beide, dass vieles so einfach geworden ist. Heute wissen sie: Gerade das Internet und die Online-Kommunikation sind keineswegs der jüngeren Generation vorbehalten. Eigentlich, denkt Frau Becker, ist es wie mit dem Telefon: Das war auch mal eine Revolution. Heute wird es selbstverständlich von jedem benutzt und ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. ■

Sie haben Interesse am Thema Computer & Co.?

Lassen Sie sich von der Technik nicht abschrecken. Verwandte und Freunde helfen sicher gern bei den ersten Schritten. Aber es gibt auch Kurse bei den Volkshochschulen, Unterstützung durch Fachhändler und gute Anleitungen wie zum Beispiel die **BAGSO-Broschüre „Wegweiser durch die digitale Welt“**, kostenfrei zu beziehen bei **BAGSO, Bonngasse 10, 53111 Bonn, Telefon 0228/2499930, Fax 0228/24999320, wegweiser@bagso.de** Sie werden bald feststellen: Das Internet ist für alle da. Und jeder kann lernen, damit umzugehen!

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDP: Evangelische Sozialstation
Bad Rappenau – Bad Wimpfen e.V.,
Bad Rappenau, Telefon 07264/91950
Diakonie-/Sozialstation Brackenheim-Güglingen,
Brackenheim, Telefon 07135/986120
Kirchliche Sozialstation Eberbach e.V.,
Eberbach, Telefon 06271/2487
Kirchliche Sozialstation im Gemeinde-
verwaltungsverband Waibstadt e.V.,
Flinsbach, Telefon 07263/96330
Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V.,
Hockenheim, Telefon 06205/9433-33
Sozialstation Krumme Ebene gGmbH,
Gundelsheim-Obergriesheim, Telefon 07136/95330
Diakoniestation Leintal,
Schwaigern, Telefon 07138/97300
Kirchliche Sozialstation Elsenzthal e.V.,
Meckesheim, Telefon 06226/2099
Sozialstation Sinsheim e.V.,
Sinsheim, Telefon 07265/911560
Auflage 10.750 Exemplare
**Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:**
FORUM SOZIALSTATION, Bonn mit
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln
Druck: Courir Media, Bonn

Lebkuchen-Gebäck

Berliner Brot

- 2 Eier
- 2 EL Wasser
- schaumig rühren
- 250 g Zucker
- nach und nach dazugeben und alles so lange schlagen, bis eine cremartige Masse entsteht
- 65 g Honig
- 1 Fl. Rum-Aroma
- 1 MS Nelkenpfeffer
- 1 EL Zimt
- 65 g geriebene Schokolade
- unterrühren
- 250 g Weizenmehl
- 1 gestrich. TL Backpulver
- mischen und unterrühren

- 35 g Zitronat
- in kleine Würfel schneiden
- 125 g Mandelstifte
- zusammen mit dem Zitronat unterrühren
- Teig ca. ½ cm dick auf ein gefettetes Backblech streichen
- backen: ca. 20 Minuten bei 200 Grad
- sofort nach dem Rausnehmen mit Guss bestreichen, dazu:
- 100 g Puderzucker
- 1-2 EL heißes Wasser oder Zitronensaft
- mischen
- **Berliner Brot noch warm in Stücke schneiden!**



g/Gramm
MS/Messerspitze
TL/Teelöffel
EL/Esslöffel
Fl./Fläschchen