St. Mauritius
Wohn- und Pflegezentrum

caritas

2019

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Mit dem Dezember nähern sich uns die traditionellen christlichen Feste. Am 6. kommt der Heilige Nikolaus, der uns neben Geschenken auch mit der klassischen Frage: „Warst Du auch immer brav?“ oft als Kinder in Verlegenheit brachte, denn welches Kind kann darauf schon guten Gewissens mit: „Ja“ antworten?

Danach geht es mit großen Schritten auf den Heiligabend und die Weihnachtsfeiertage zu. Man wird nachdenklich und schaut zurück. Lässt vergangene Weihnachten in der Kindheit und Jugend vorüberziehen und spürt Wehmut und auch Freude, über das, das einem zuteilwurde. Unser Alter lässt manches aus der Vergangenheit in einem milderen Licht erscheinen. Vieles hatte sich doch schließlich zum Guten gewendet. Auch der bevorstehende Jahreswechsel lässt uns zurückblicken auf das vergangene Jahr und vielleicht auch auf unser Leben. Bilanz ziehen mit einem weinenden und einem lachenden Auge, das ist vielleicht die Botschaft für die vor uns liegende Weihnachtszeit!

Lassen Sie uns zusammensitzen beim Schein der Kerzen, mit Äpfeln und Nüssen, mit dem Singen der alten Lieder und erzählen wir uns von zurückliegenden Weihnachtszeiten, an die wir uns noch gut und gern erinnern! Lassen Sie uns auch an unsere zahlreichen ehrenamtlichen Helfern denken, die uns im letzten Jahr mit großem Engagement und persönlichem Einsatz unterstützten, und ohne die unsere Arbeit nicht gelingen könnte. Wir freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit und wünschen auch Ihnen und Ihren Familien Frohe Weihnachten und ein gutes und gesundes Jahr 2020!

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste

Frau Waltraud Isken

Herr Josef Rotgeri

INHALT

Veranstaltungshinweise 4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 6
Ein paar Worte zum Jahresende 6

Meditatives Angebot mit Beate Clement-Klütsch und Maresi Deimel 7

Sankt Martins Besuch vom Kindergarten 9

Plätzchenbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz 9

Gedenkgottesdienst am 22. November 2019 11

Das Weihnachten meiner Kindheit 12
Sissi: Das ganze Leben ist ein Spiel … 14
Redewendungen: Mit dem Silberlöffel geboren … 15
Die Orange 16
Gesund im Dezember: Wenn nichts mehr geht … 19
Persönlichkeiten 20
Gedichte 22
Rezept von der Oma: Elisenlebkuchen 23
Rätsel 24
Lachen ist gesund … 27

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohner dem Terminkalender in der Eingangshalle entnehmen können. Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:

- 01. Dezember: 16 Uhr: Gemeinsames Anzünden der 1. Kerze am Adventskranz, Musik: Gottfried Schüngel
- 04. Dezember: 10 Uhr: Adventsbesuch Familienzentrum
- 04. Dezember: 16 Uhr: Der Frauenchor aus Oberschledorn singt für uns
- 08. Dezember: 14.30 Uhr: Adventskaffeetrinken im Foyer, Musik: Gitarrengruppe
- 11. Dezember: Lebendiger Adventskalender, anschließend Dämmerschoppen
- 13. Dezember: 10 Uhr: Zitherspieler Eckhard Lauer
- 14. Dezember: 10 Uhr: Pfarrer Steinmann singt mit den Konfirmanden
- 15. Dezember: 16 Uhr: Gemeinsames Anzünden der 3. Kerze am Adventskranz
- 18. Dezember: 10 Uhr: Evangelischer Weihnachtsgottesdienst in der Kapelle
- 18. Dezember: 15 Uhr: Adventsfeier im evangelischen Gemeindezentrum
- 22. Dezember: 14.30 Uhr: Weihnachtsfeier mit gemeinsamem Kaffeetrinken, anschließend Weihnachtsandacht,

Geschichten und Gedichte, zum Abschluss gemeinsames Abendessen

- 23. Dezember: 15.30 Uhr: Krippenspiel der Kommunionkinder
- 24. Dezember: 10 Uhr: Auftritt des Jugendblasorchesters aus Medelon
- 26. Dezember: 16 Uhr: Gemütliche Weihnachtsrunde im Foyer
- 27. Dezember: 10 Uhr Heilige Messe
- 29. Dezember: 16 Uhr: Gemütliche Märchenrunde im Foyer
- 31. Dezember: Silvesterfeier der Bewohner
- Jeden Montag um 10 Uhr: Cyberoldies mit Antje Humberg
- Jeden Dienstag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle
- Jeden Mittwoch um 10 Uhr: Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth
- Jeden Donnerstag um 10 Uhr: Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Freitag 10 Uhr: Entspannungsgruppe oder Gedächtnistraining mit Anita Berkenkopf
- Jeden Freitag um 16 Uhr: Meditatives Gebet in der Kapelle

Bitte achten Sie in der Advents- und Weihnachtszeit auf Änderungen der Angebote im Wochenprogramm.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

05. Dezember: Frau Pauline Höffgen

24. Dezember: Frau Christa Steinmann

27. Dezember: Frau Elisabeth Becker

Ein paar Worte zum Jahresende

Wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr mit vielen Höhepunkten zurück. In unserere Einrichtung gab es einiges zu feiern, aber auch in Medebach war in diesem jahr viel los. Wir Mitarbeiter vom Sozialen Dienst und der zusätzlichen Betreuung gaben uns sehr große Mühe, damit auch Sie, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, an zahlreichen Events teilnehmen konnten. So besuchten wir gemeinsam die 875-Jahr-Feier, die Gewerbeschau und schauten uns auch gemeinsam den Festzug zum Bundesschützenfest an. Ich glaube, wir hatten viel Freude miteinander und hatten auch richtig viel Spaß auf den Festen. Gerade auf der 875-Jahr-Feier gab es so viel zu sehen und zu bestaunen. Das Fest war toll organisiert. Unsere Einrichtung bot gemeinsam mit der Caritas-Sozialstation Wein und Pilze an.

Im Juli feierten wir unser 40 jähriges Jubiläum. Auch hier hatten wir einen tollen Festnachmittag mit zahlreichen Überraschungen und Aktionen. Ich möchte mich bei Ihnen, liebe Bewoherinnen und Bewohner, aber auch bei meinen Mitarbeitern und besonders auch bei unserer Pflegedienstleitung Dagmar Hühner-

mann und unserem Einrichtungleiter Rainer Hellwig herzlich für die gute Organisation bedanken. Ein großes Dankeschön geht auch an alle Ehrenamtlichen, die uns unterstützt haben und ohne die ein solches Fest nicht möglich wäre.

In diesem Jahr hatten wir auch die besondere Freude, dass zwei unserer Bewohnerinnen ihren 100. Geburtstag feiern durften. Viele herzliche Grüße an Ottilie Röber und Josefa Winkel. Ich freue mich sehr, dass beide Damen, trotz ihres hohen Alters, an unseren zahlreichen Gruppenangeboten teilnehmen.

Ich hoffe, dass Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, unsere Programmgestaltung gut gefällt. Wenn das nicht der Fall sein sollte, dürfen Sie mich gerne ansprechen und natürlich auch gerne Verbesserungsvorschläge machen. Meine Mitarbeiter/innen und ich möchten, dass sie viel Freude haben und abwechslungsreiche Zeiten bei uns verbringen.

Ich hoffe, dass wir auch im kommenden Jahr viele schöne Momente miteinander erleben werden.

Nun wünsche ich Ihnen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und alles erdenklich Gute für das Jahr 2020.

Es grüßt Sie herzlich

Tatjana Hellwig

Meditatives Angebot mit Beate Clement-Klütsch und Maresi Deimel

Am Freitag, den 29. November besuchten uns Beate Clement-Klütsch und Maresi Deimel und gestalteten einen ganz besonderen meditativen Gottesdienst für uns. Es war eine erste kleine Einstimmung auf die kommende Adventszeit. Es ging um die Verbindung von Himmel und Erde. Wir bedanken uns bei den

beiden Frauen für ihren Einsatz und freuen uns über weitere Einsätze hier bei uns im Wohn- und Pflegezentrum.

Beate Clement-Klütsch hat für uns einen kleinen Text zur Himmelsleiter geschrieben:

Da war einst Jakob, der Stammvater Israels. Auf der Flucht vor seinem Bruder Esau, den er schändlich betrogen hatte, an der Grenze zur Fremde, hat er einen Traum, den Traum von der Himmels-Leiter. Die Bibel überliefert es so:
„Und ihm träumte, und siehe, eine Leiter stand auf Erden, die rührte mit der Spitze an den Himmel, und siehe, die Engel Gottes stiegen daran auf und nieder.“

Die Leiter als kürzeste Verbindung zwischen Himmel und Erde. Sie zeigt die Entfernug an zwischen Gott und Mensch und stellt die Beziehung zu Gott her, überbrückt die große Entfernung die so weit ist, dass selbst die Engel sie nicht im Fluge zurücklegen können. Ohne diese Leiter zwischen Himmel und Erde geht es nicht. Hier begann er, der Traum von himmlischen Zeiten, von der Verbindung zwischen Gottes Welt und der Welt der Menschen, ein Traum, getragen von Gottes Verheißung: „... durch dich und deine Nachkommen sollen alle Geschlechter auf Erden gesegnet werden.“

Sankt Martins Besuch vom Kindergarten

Auch in diesem Jahr besuchte uns der Kindergarten zu St. Martin. Leider war es in diesem Jahr sehr regnerisch, sodass die Bewohnerinnen und Bewohner nur von drinnen oder mit Regenjacke zusehen konnten. Sie Kinder führten das Martinsspiel auf, in dem der St. Martin seinen Mantel mit dem armen frierenden Bettler teilt.Zum Abschluss freuten sich die Kleinen über ein Martinsbrezel.

Plätzchenbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz

Am Mittwoch, den 20. November stimmten wir uns schon ein wenig auf die bevorstehende Adventszeit ein. Die Frauen der Caritas-Konferenz kamen an diesem Tag zum traditionellen Plätzchenbacken in die Einrichtung. Neben Spritzgebäck, dass nach dem Backen mit Schokoglasur verziert wurde, formten die Bewohnerinnen und Bewohner Vanillekipferl und stachen Plätzchen ausstechen aus, die anschließend bunt verziert wur-

den. Alle hatten viel Freude und wir bedanken uns sehr herzlich bei unseren ehrenamtlichen Helfern der Caritas.

Gedenkgottesdienst am 22. November 2019

Über zahlreiche Besucher durften wir uns zu unserem Gedenkgottesdienst freuen. Seit einigen Jahren gedenken wir nun schon im November in einem ökumenischen Gottesdienst unseren verstorbenen Bewohnern und Tagespflegegästen des vergangenen Jahres. Pfarrer Steinmann von der evangelischen Kirchengemeinde und Pfarrer Dr. Funder von der katholischen Kirchengemeinde zelebrierten einen feierlichen Gottesdienst und wurden von den Mitarbeiterinnen des Sozialen Dienstes unterstützt. Die Verstorbenen wurden vorgelesen und es wurde eine Kerze für jeden einzelnen entzündet. Auch einige Bewohnerinnen und Bewohner nahmen am Gottesdienst teil. Auch in diesem Jahr gab es wieder Gedenkkreuze, auf denen die Namen der Verstorbenen standen für die Angehörigen. Sie durften am Ende des Gottesdienstes mitgenommen werden. Nach dem Gottesdienst waren alle noch zu einem Stehkaffee ins Foyer eingeladen.

Das Weihnachten meiner Kindheit

Als ich ein Kind war, verlief Weihnachten noch ganz anders. Nichts war zu spüren von dem Überfluss und der Hektik, die heute vorherrschen. In den 1950ern waren die Feste geprägt von Entbehrung, aber auch von Heimeligkeit.

Wir lebten damals in einer engen Dreizimmerwohnung in einem Stuttgarter Hochhaus. Wir, das waren meine Eltern, meine Schwester und ich sowie eine weitere vierköpfige Familie, die uns von der Gemeinde zugewiesen worden war. Wie so viele andere hatten sie im Krieg ihr Zuhause verloren.

Damals gab es im Winter noch Schnee – richtigen, festen Schnee, der unter den Füßen knirschte – und in der Luft lagen viele unerfüllte Versprechungen. In den Wochen vor Weihnachten pressten wir unsere Nasen an den Schaufensterscheiben platt. Wir wussten, dass wir all dieses schöne Spielzeug niemals vom Christkind bekommen würden, aber wir malten uns trotzdem aus, wie es wäre …

Wenn wir von der Schule nach Hause kamen, stand unsere Mutter in der Küche und buk die leckersten Plätzchen. Wir füllten mehrere große Dosen mit Zimtsternen und Schokotalern, Marzipanecken und Vanillekipferln …

Am Heiligen Abend schmückten wir dann alle zusammen den Weihnachtsbaum. Wir befestigten selbst gebastelte Strohsterne, handbemalte Kugeln und kleine Zinnfigürchen an seinen nadeligen Ästen. Zu guter Letzt setzte unser Vater die Engelspuppe auf die Spitze. Kerzen gab es natürlich auch – handgefertigte Wachskerzen, die mit echten Flammen brannten. Da musste man gut aufpassen, damit kein Unglück geschah!

Wir saßen in dem warmen Schein einträchtig beieinander. Vater las die Weihnachtsgeschichte aus der Bibel vor. Anschließend sangen wir Weihnachtslieder, während die Tochter der aufgenommenen Familie auf der Blockflöte spielte.

Als wir Kinder später zu Bett gingen, waren wir müde … und konnten doch nicht schlafen, denn wir steckten voller Vorfreude auf den kommenden Tag!

Kaum hatten wir am nächsten Morgen die Augen geöffnet, schlugen wir die Bettdecken zurück und stürzten ins Wohnzimmer. Dort, unter dem Weihnachtsbaum, lagen unsere Geschenke! Nach heutigen Maßstäben wären sie klein und spärlich, aber wir freuten uns sehr darüber. Eine kleine Zinnfigur für meine Sammlung … ein neuer Rock für meine Schwester … eine Haarspange für die aufgenommene Tochter … ein kleines Blechauto für den Jungen … eine Orange für jeden von uns …

Nach der Bescherung versammelten wir uns zum Frühstück im Wohnzimmer. Das gab es nur ein Mal im Jahr, das wir dort essen durften und nicht in der Küche. Wieder wurden die Kerzen entzündet, wieder sangen wir im Anschluss Weihnachtschöre. Danach zogen wir alle unsere besten Sonntagskleider an und machten uns auf den Weg zur Heiligen Messe.

Wenn ich heute daran zurückdenke, liegt ein besonderer Zauber über diesen Tagen … Sie strahlen für mich eine Wärme und ein Licht aus, als würden sie von innen heraus leuchten. Oft, wenn ich mich in dieser hektischen, modernen Welt nicht mehr zurechtfinde, hole ich diese Erinnerungen hervor und lasse mich von ihnen erwärmen …

Wie waren Ihre Weihnachtsfeste? Woran erinnern Sie sich besonders gerne? Was haben Sie damals geschenkt bekommen? Erzählen Sie uns von Ihren Erlebnissen …

Sissi: Das ganze Leben ist ein Spiel …

von Margitta Blinde

Dass, das Leben ein Spiel ist, scheint Kater Moritz nach seiner kompletten Wiederherstellung für sich zu denken. Vielleicht hat er aber auch Nachholbedarf an Spiel und Spaß nach den langen Wochen seiner Krankheit. Jedenfalls tobt und turnt er in alter Frische in Haus, Hof und Garten herum. Vor unserem Hauseingang steht eine kleine Tanne in einem Pflanzentopf. In der Adventszeit schmücke ich sie mit einer Lichterkette und ein paar Christbaumkugeln. Das sieht schön aus und passt in die Jahreszeit.

Moritz gefällt der herausgeputzte Baum auch. Eines Morgens, auf seinem Weg in den Vorgarten, umrundete er neugierig die Tanne und entdeckte dabei den neuen Schmuck. Wunderbar! Wie für ihn gemacht! Erst saß er ruhig da und beguckte sich interessiert Kette und Kugeln. Dann schoss seine Pfote gegen eine der silbrigen Kugeln. Diese schaukelte ordentlich hin und her und fiel schließlich runter auf die Pflastersteine, wo sie in Stücke zerbrach. Sie war nicht aus Plastik, die Kugel gehörte noch zu meinem alten, geerbten Weihnachtsschmuck aus Glas und diese hielt die derbe Behandlung durch den munteren Kater nicht aus. Moritz betrachtete sich die Scherben auf dem Boden, schob sie ein paar Mal hin und her, und wendete sich dann enttäuscht der nächsten Kugel zu. Bevor dieser aber das gleiche Schicksal ereilen sollte, griff ich ein und verscheuchte den Kater, was er sich nur widerwillig gefallen ließ. Schließlich war der Tannenbaum doch sein Spielplatz!

Aus Katersicht ist anscheinend auch unser Bad ein Spielplatz. Genauer gesagt: die Toilette. Man mag es kaum glauben, aber eines Abends, in den letzten Tagen, den er noch den Body tragen musste, entdecke ich Moritz wie er kopfüber auf der Kloschüssel hockte! Der Anblick war wirklich lustig, aber ich fragte mich umgehend, was diese Akrobatik bedeuten sollte?

Vorsichtig näherte ich mich, Moritz schaute kurz zu mir hoch, dann verschwand sein Kopf wieder im Tiefspülklo und zu meinem stillen Entsetzen hörte ich ihn schlabbern. Er trank das Wasser, das in dem Abfluss stand! Hm, lecker ist anders, aber für den jungen Kater war es offenbar gleich, ob das Trinkwasser in seinem Napf war oder in einer Pfütze, oder eben im Klo! Wahrscheinlich fand er es auf diese Weise sogar spannender, schließlich musste er erst das Terrain sondieren. Ist nämlich der Klodeckel geschlossen, gab es keine Chance auf Trinkbares. Er musste die Gelegenheit abpassen, dass er die offene Quelle erreichen kann, um dann auf den Rand zu springen, sich festzuhalten und kopfüber in den dunklen Abgrund zu stürzen. Das ist sehr aufregend für einen unternehmenslustigen Kater, gewissermaßen ein Abenteuerspielplatz im Bad!

Redewendungen: Mit dem Silberlöffel geboren …

Kennen Sie den Ausdruck, jemand wurde "mit dem Silberlöffel im Mund geboren"? Er besagt, dass jemand aus einer reichen Familie stammt. Anstrengen muss dieser Mensch sich nicht im Leben, sondern alles fällt ihm in den Schoß.

Auf uns wirkt diese Redewendung heute etwas befremdlich, denn Löffel sind ja überall im Dutzend billiger zu kaufen. Im 15. oder 16. Jahrhundert jedoch hatten sie einen ganz anderen Stellenwert. Oft war der Löffel das einzige Essbesteck, denn Gabeln waren damals noch kaum bekannt. Arme Menschen besaßen nur einen einzigen Löffel, der sie ein Leben lang begleitete. Dass dieser nicht aus Gold gefertigt war, ist klar! Meist war er aus Holz geschnitzt oder – wie z. B. bei der Dienerschaft in gehobenen Häusern – aus Blech gefertigt.

Bekam ein Neugeborenes einen Silberlöffel geschenkt, war dies deshalb eine ganz besondere Kostbarkeit! Er zeigte den Reichtum der Familie und ihrer Bekannten. Oft war es ein Geschenk des Paten zur Taufe. Noch heute hat dieser Brauch in manchen christlichen Gegenden Tradition.

Welcher Löffel hat für Sie eine wichtige Rolle gespielt in Ihrem Leben? Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes Kinderbesteck?

Die Orange

Im Winter, wenn sich die heimische Ernte bei uns karg und grau zeigt, freuen wir uns besonders über einen Farbtupfer aus dem Süden. Leuchtend gelbe Orangen verzieren jetzt überall die Obstschalen. Mit Nelken versehen, zieht ihr köstlicher Duft durch den Raum.

Die saftigen Früchte stecken voller Vitamin C. Bereits ein paar Orangen können den Tagesbedarf decken. Wem das Abpellen der etwas harten Schale zu mühsam ist, kann zur gepressten Form greifen.

Ursprünglich stammen die exotischen Früchte übrigens aus China und Südostasien. Nach Europa kamen sie erst im 15./16. Jahrhundert. Heutzutage werden sie insbesondere in warmen Ländern wie Portugal, Spanien oder Brasilien angebaut. In Deutschland ist der Anbau kaum möglich, da die Pflanzen keinen Frost vertragen, - es sei denn, man verfügt über einen Wintergarten oder ein Gewächshaus.

Kalenderblatt Dezember 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Besondere Tage

1. Advent	1. Dez.
Nikolaus	6. Dez.
2. Advent	8. Dez.
3. Advent	15. Dez.
4. Advent	22. Dez.
Winteranfang	22. Dez.
Heilig Abend	24. Dez.
1. Weihnachtsfeiertag	25. Dez.
2. Weihnachtsfeiertag	26. Dez.
Silvester	31. Dez.

Der Dezember beginnt in diesem Jahr mit dem ersten Advent. Der 30. November ist nämlich ein Samstag, und somit fällt der erste Dezember auf einen Sonntag. Nun sind es noch genau vier Wochen bis Weihnachten. "Advent", dieses Wort bedeutet "Ankunft". Gemeint ist die bevorstehende Ankunft Christi. Seine Geburt in diese Welt ist das besondere Ereignis, das wir an Weihnachten feiern.

Am ersten Sonntag im Dezember ist es an der Zeit, die erste Kerze am Adventskranz anzuzünden. Während sie unsere Herzen mit ihrem warmen Schein erhellt, singen wir Weihnachtslieder und erzählen Geschichten. Eine Schale mit selbst gebackenen Knabbereien steht auf dem Tisch.

Dieser Vorweihnachtszeit wohnt ein ganz besonderer Zauber inne. Wir freuen uns auf das Fest, wir sind mildtätig und öffnen unsere Herzen für andere. Es ist eine Zeit der Besinnung und der Freude …

Erzählen Sie uns von den vielen Adventszeiten, die Sie in Ihrem Leben schon erlebt haben! Was war früher anders? Was schätzen Sie besonders? Welche Weihnachtslieder singen Sie besonders gerne?

Berühmte Geburtstagskinder
Pünktlich zu Weihnachten wurde Humphrey Bogart geboren: Der amerikanische Schauspieler kam am 25. Dezember 1899 zur Welt. Das war vor 120 Jahren.

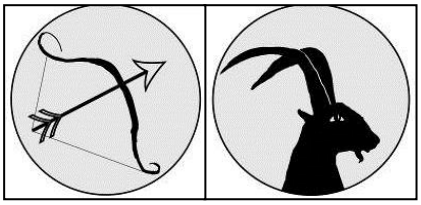
Zu Silvester war es dann Theodor Fontane: Die Geburt dieses Schriftstellers ereignete sich am 30. Dezember 1819. Damit wäre er diesen Monat 200 Jahre alt geworden.

Oh Tannenbaum …
Im Dezember spielt eine Pflanze eine ganz besondere Rolle: die Tanne. Hoch gewachsen und majestätisch, ist sie das ganze Jahr über in ein grünes Kleid gehüllt. Wir verwenden ihre Zweige, um das Haus im Advent zu schmücken, z.B. für den Adventskranz. Und kurz vor Weihnachten wird dann der ganze Baum ins Haus geholt und im Wohnzimmer aufgestellt.

Tiere im Winter
Im Dezember kann es draußen ganz schön kalt werden. Tiere, die keinen Winterschlaf halten, müssen sich deshalb etwas einfallen lassen, um warm zu bleiben. Viele bilden ein dichtes Winterfell, das die Kälte abweist, z.B. Rehe. Vögel plustern sich mitunter zu einem Ball auf. Und viele von ihnen zieht es in die Nähe der Häuser, da diese Wärme ausstrahlen …

Rückblick: Heute vor 55 Jahren
Jedes Jahr im Dezember wird der Friedensnobelpreis verliehen. Einer seiner berühmtesten Preisträger war Martin Luther King. Er setzte sich Zeit seines Lebens für die Rechte der dunkelhäutigen Bevölkerung ein. Die Preisverleihung fand am 10. Dezember 1964 statt. Vielleicht haben Sie dieses Ereignis ja im Fernsehen verfolgt?

Tierkreiszeichen
Schütze 23.11.2019 – 20.01.2019
Steinbock 22.12.2019 - 20.01.2019



Gesund im Dezember: Wenn nichts mehr geht …

Die bevorstehenden Feiertage verführen uns in jedem Jahr zum Verzehr von ungewohnten und schwer verdaulichen Speisen. Der beliebte, traditionelle Gänsebraten mit deftigen Semmelklösen liegt nicht nur schwer im Magen, auch der Darm hat mit ihm seine Probleme. Zugegeben, mit den Jahren wird nichts besser – auch nicht die Verdauung. Aber wir können ihr mit ein paar Tricks zu Hilfe kommen. Als erstes sollte man sich angewöhnen ab und zu mal nach dem "großen Geschäft" einen Blick in die Toilette zu werfen. Ist die Stuhlfarbe bräunlich wie sie sein sollte, oder geht die Farbe ins Schwarze? Sind vielleicht sogar Spuren von Blut zu erkennen? Das wären Zeichen, die auf eine Erkrankung des Darms deuten und einen Besuch beim Hausarzt nötig machen. Tipp: bei den heute üblichen Tiefspültoiletten sollte eine Lage Toilettenpapier reingelegt werden, so dass man einen Blick darauf hat, bevor es im Abfluss verschwindet.

Und noch etwas: zwei Tage lang keinen Stuhlgang zu haben ist noch kein Alarmzeichen, das kann vorkommen, bei manchen ist es sogar die Regel. Bei Problemen mit der Verdauung gibt es zwei wesentliche Faktoren, die beachtet werden müssen: da ist die richtige Ernährung und da sind die Nebenwirkungen von Tabletten, die ggf. Auswirkungen auf unsere Verdauung haben. Also, den Beipackzettel noch einmal genau lesen!

Was tun, wenn nichts mehr geht? Alte Hausmittel raten zum Verzehr von geriebenen Äpfeln (mit der Schale). Durch das reiben wird Pektin frei, ein Wirkstoff, der im Darm Wasser aufnimmt und quillt und so die natürliche Darmbewegung wieder anregt. Auf ähnliche Weise wirken „Flohsamenschalen", die man in der Apotheke kaufen kann. Diese haben nichts mit den tierischen Plagegeistern zu tun, sondern sie stammen vom indischen Flohsamen-Kraut, einem Verwandten unseres Spitzwegerichs und gehören zu den Heilpflanzen. Auch sie quellen mit reichlich Wasser getrunken im Darm auf und fördern die Verdauung. Trinkt man regelmäßig abends einen Kaffeelöffel Flohsamenschalen auf ein Glas Wasser mit viel Flüssigkeit hinter-

her, so sorgt dies meist für einen zuverlässigen Stuhlgang. Achtung, nicht im Liegen einnehmen! Es besteht die Gefahr, dass die Schalen bereits in der Speiseröhre quellen und somit Erstickungsgefahr besteht!

Achten Sie darüber hinaus auf eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten und viel Gemüse! Trinken und Bewegen nicht vergessen! Auch der Verzehr von Joghurt pflegt den Darm. Abführmittel sollten nur einmalig und nicht gewohnheitsmäßig eingenommen werden!

Persönlichkeiten

Theodor Fontane zählt zu den bedeutendsten deutschen Schriftstellern. Bekannt wurde er vor allem durch seine Schilderung der preußischen Gesellschaft: In seinen Romanen versuchte er, das damalige Leben abzubilden und dadurch zu reflektieren. Seine Romane sind sehr berührend in ihrer Realitätsnähe.

Geboren wurde Fontane am 30. Dezember 1819 in Neuruppin (Brandenburg). Das war vor genau 200 Jahren. Seine Karriere hatte eigentlich als Apotheker begonnen. Das war nicht verwunderlich, schließlich hatte sein Vater eine Apotheke geführt. Erst im Alter von 29 Jahren begann Fontanes literarische Karriere. Als Journalist besuchte er England und schrieb für preußische Zeitungen, verfasste aber auch Reiseberichte, die als Bücher herausgegeben wurden. Zur Zeit des deutsch-französischen Krieges 1870/71 reiste er zum Beispiel nach Frankreich, um von der Front zu berichten. Dabei wurde er gefangen genommen, auf ein Gesuch Bismarcks hin aber vorzeitig wieder entlassen.

Erst relativ spät, im Alter von über fünfzig Jahren, wandte Fontane sich dem Verfassen von Romanen zu. 1878 erschien "Vor dem Sturm", ein Werk, das zu Beginn der Befreiungskriege gegen die Herrschaft Napoleons spielt. In "Irrungen, Wirrungen" (1888) beschrieb Fontane dann eine (unglückliche) Liebe über Standesgrenzen hinweg. Später brachte er auch "Effi Briest"

(1896) heraus, die tragische Geschichte einer jungen Ehefrau, die ihrem Mann untreu wird und dadurch in Schande gerät.

Fontane selbst war seit dem Alter von 30 Jahren bis zu seinem Tod mit Emilie Rouanet-Kummer verheiratet. Das Paar hatte sieben Kinder, sechs Söhne und eine Tochter. Drei der Söhne starben jedoch bereits als Babys.

Fontane selbst erkrankte 1892 an einer Gehirnischämie, d.h. ein Teil seines Gehirns wurde nicht mehr richtig durchblutet. Ihm blieben danach noch sieben Jahre, in denen er weiter an seinen Romanen arbeiten konnte. Sein letztes Werk war der 1899 erschienene "Stechlin". Es handelte von einem Adelsgeschlecht und brillierte insbesondere durch die vielen tiefgehenden Gespräche. Die Veröffentlichung des Buches konnte Fontane allerdings nicht mehr miterleben: Er starb am 20. September 1989. Beigesetzt wurde er auf einem Ehrengrab in Berlin.

Fontane an seinem Schreibtisch, 1894 © Stadtmuseum Berlin | Foto: Zander & Labisch

Gedichte

Und weißt du auch, herzinnig Kind
von Oscar von Redwitz

Und weißt du auch, herzinnig Kind,
Warum ich so lächle, da's stürmt und schneit?
Laß du nur ruhig brausen den Wind,
Er bringt ja die selige Weihnachtszeit!

Da schmücken wir unsre Herzen fein
Als Christusbäumchen einander aus;
Und unsre Lieb' ist der Kerzenschein,
Wie soll da funkeln das ganze Haus!

Und all' die Gedanken von Lieb' und Treu,
Die hängen als goldne Äpfel wir dran;
Und ach, da werden wir Kinder auf's Neu,
Und schauen voll Jubel den Christbaum an!

Weihnachtslied *von Theodor Storm*

Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
Ein milder Stern herniederlacht.
Vom Tannenwalde steigen Düfte
Und hauchen durch die Winterlüfte,
Und kerzenhelle wird die Nacht.

Mir ist das Herz so froh erschrocken,
Das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
Mich lieblich heimatlich verlocken
In märchenstille Herrlichkeit.

Ein frommer Zauber hält mich wieder,
Anbetend, staunend muss ich stehn;
Es sinkt auf meine Augenlider
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl’s, ein Wunder ist gescheh’n.

Rezept von der Oma: Elisenlebkuchen

je 75 g Zitronat und Orangeat (gehackt)
2 Eier, 200 g feinen Zucker
2 Tropfen Zitronen-Backöl
125 g gem. Haselnüsse
1 Pck. Vanillezucker
1 Msp. gem. Nelken
1 gestr. Teel. Zimt
125 g gem. Mandeln
1 Msp. Backpulver
Oblaten, Ø 5 cm
60 g Puderzucker
etwas Orangensaft
4 cl Rum

Die ganzen Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse dick cremig ist. Gewürze, Rum, Orangeat und Zitronat, die mit dem Backpulver gemischten Mandeln und zuletzt die Haselnüsse mit einem Löffel unterrühren bis eine streichfähige Masse entstanden ist.

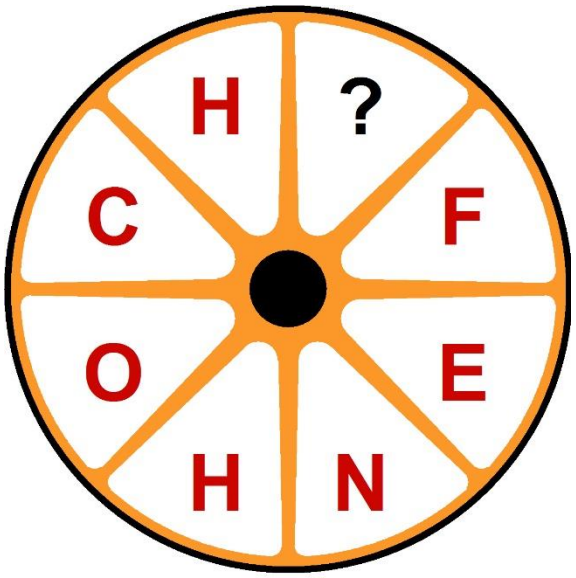
Auf jede Oblate einen gehäuften Teel. Teig geben und mit einem in Wasser getauchten Messer bergförmig glatt streichen. Backen bei 130 – 140° C,
25 Minuten.

Den Puderzucker mit etwas Orangensaft zu einem Guss rühren und die Elisen noch heiß damit bestreichen. **Guten Appetit!**

Rätsel

Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.



Hinweis zur Lösung: Anlage zur Erzeugung von flüssigem Roheisen

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BLUT, BODEN, BOHNEN, FLIESEN, GANG, GEGEN, GELB, MEISTER, RECHT, SPANN, WERK, WIRBEL, WURF, ZAHL

VOLL										PROBE
FACH										TAGS
HALS										WIND
DACH										SATZ
MAUL										KREIS
GOLD										FIEBER
WEINBRAND										KRAUT
WAAGE										MAESSIG
WOHIN										STAND
NACH										KRAFT
TEPPICH										LEGER
WOLF										STER
KELLER										BRIEF
KUBIK										KARTE

Hinweis zur Lösung: Besonderer Platz im Stadion

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

Stellung der Gestirne	unsinnig	Düsen-flug-zeug		Teile der Katzen-pfote	italie-nische Schenke
4	S		E		2
Wortteil: inner-halb	7	N	6	R	
ver-dickter Wurzel-teil	N	spani-scher Gemüse-eintopf	Abk.: a vista	1	
	5	O			E
beab-sichti-gen	L		Kfz-Z. Lahr		R
W		3	L		N
fett-reicher Milch-anteil	8				

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: versunkene, mythische Stadt

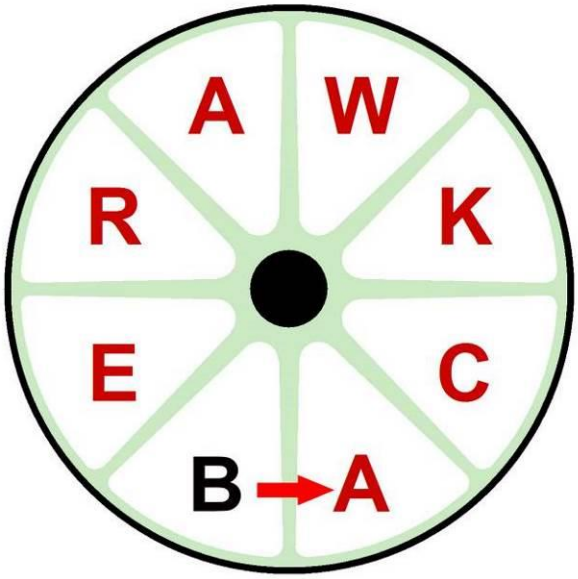
Auflösung aller Rätsel aus dem November 2019

Auflösung Kreuzworträtsel

			H		
B	A	Y	E	R	N
U	N	T	R	E	U
	B		K	E	N
K	R	A	U	S	
	U		L		S
	C	R	E	P	E
	H	E	S	S	E

PLANETEN

Auflösung Wortrad



Lösunsgwort: BACKWAREN

Auflösung prominenter Fussballer: FRITZ WALTER

Auflösung Brückenwörter

SOLAR					Ä	N	L	A	G	E	BERATER
GLAS			H	A	U	S					HALT
STANDARD	B	R	I	E	F						TAUBE
ZENTIMETER			M	A	S	S					KRUG
ZUSAMMEN				F	A	L	L				SUCHT
HART					G	E	L	D			BEUTEL
KIEL	W	A	S	S	E	R					STOFF
OBST			E	R	N	T	E				MOND

Lösungswort: AUFSAGEN

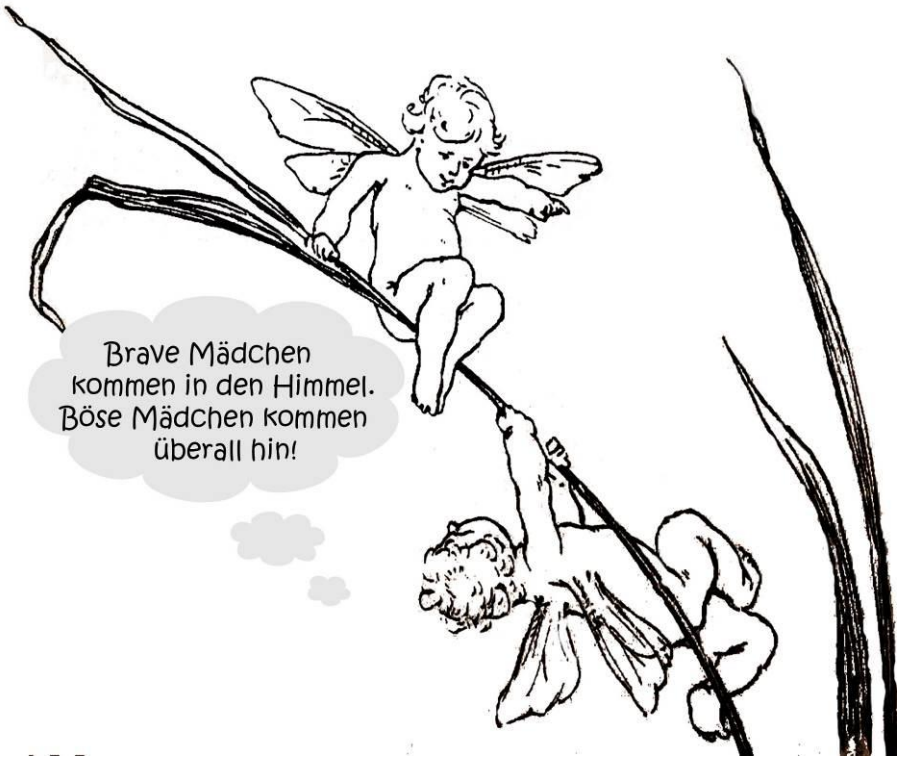
Lachen ist gesund …

Ehemann zu seiner Angetrauten: „Na, mein Schatz, was wünschst du dir denn zu Weihnachten?“ Sie: „Tja, ich bin noch recht unschlüssig!“ Er: „Gut, dann mach dir keinen Stress, wir warten dann bis nächstes Jahr Weihnachten!“

Der Lehrer fragt seine Schüler: „Und kann mir einer von euch sagen, worin der Unterschied zwischen einem Bäcker und einer Schneeflocke liegt?“ Sabine meldet sich: „Klar, der Bäcker muss sehr früh aufstehen und die Schneeflocke fliegt ein wenig durch die Luft und kann dann liegen blieben!“

„Na, mein Sohn, wie war denn dein erster Arbeitstag?“ — „Ach, Papa, es ist schon schade, wieviel Zeit man damit vergeudet!“

„Papa, weißt du eigentlich warum der Nikolaus seine Rechnungen nicht bezahlt?“ — „Nein, wieso?“ — „Das ist doch ganz einfach: Alle seine Konten sind eingefroren!“



Aus dem Poesiealbum

Halt Dich rein und acht Dich klein,

sei gern mit Gott und Dir allein!

Impressum:

Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt.
Für das Impressum verantwortlich:

Rainer Hellwig, Tatjana Hellwig
Wohn- und Pflegezentrum St. Mauritius
Prozessionsweg 7, 59964 Medebach
Telefon: 0 29 82 / 40 60 Fax: 0 29 82 / 40 61 30
E-Mail: post@mauritius-medebach.de