St. Mauritius

Wohn- und Pflegezentrum

caritas

Mai 2019

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Alles neu macht der Mai, macht die Seele frisch und frei.
Lasst das Haus, kommt hinaus! Windet einen Strauß!
Rings erglänzet Sonnenschein, duftend prangen Flur und Hain:
Vogelsang, Hörnerklang tönt den Wald entlang.

Die ersten Zeilen dieses alten Volksliedes kennt jeder, aber die meisten kennen den weiteren Text nicht oder nicht mehr. Der Schriftsteller Adam von Kamp (1796-1867) hat sich das muntere Kinderlied einfallen lassen, um den Monat Mai mit Freude zu begrüßen. Es wird nach der Melodie von „Hänschen klein“ gesungen und war früher in Kindergarten und den unteren Volksschulklassen ebenso bekannt wie beliebt. Von Kamp war Lehrer, Heimatkundler und Schriftsteller, er unterrichtete an Schulen in Mülheim an der Ruhr.

Im Mai ist die Hauptblütezeit der meisten Pflanzen, weshalb man ihn einst auch „Blumenmond“ genannt hat. Die Bezeichnung „Wonnemond“ soll auf Karl den Großen im 8. Jahrhundert zurück gehen und heißt althochdeutsch „wunnimanot = Weidemonat. Das war der Monat, wo das Vieh aus den Ställen wieder hinaus auf die Weiden getrieben wurde. Mit der Wonne, der seelischen und körperlichen Freude, hat der Begriff also ursprünglich gar nichts zu tun. Trotzdem hat er sich im weiteren Verlauf im Sprachgebrauch durchgesetzt und wird gern benutzt. Kennen Sie noch andere Bezeichnungen für den Mai? Erzählen Sie doch davon.

Wir wünschen Ihnen einen wonniglichen Blumenmond mit viel Sonne und all der bunten Blütenpracht, die der Mai bieten kann.

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste

Frau Anneliese Schmitte

Herr Franz Schüngel

Frau Philippine Schüngel

Frau Barbara Funke

Frau Elisabeth Lefarth

Herr Peter Moors

Herr Bernd Römers (Service Wohnen)

INHALT

Veranstaltungshinweise 4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 6
Wir trauern um 6
Die Aartalstimmen aus Eppe singen für uns 7
Bewohnerinnen und Bewohner binden Palmzweige 7
Sissi und Moritz: Halbstark 8
Kalenderblatt Mai 2019 9
Gesund im Mai: Sich regen, bringt Segen. 12
Wissenswert: 70 Jahre Grundgesetz 13
Gründung der BRD und DDR 14
Süße, rote Versuchung 15
Rezept von der Enkelin: Lammfleisch mit Spinat 17
Gedichte 18
Rätsel 19
Lachen ist gesund … 22

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. Mai: 16 Uhr: Gemütliche Mairunde im Foyer
- 02. Mai: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz im Foyer
- 05. Mai: Nach dem Hochamt: Maiprozession mit Station vor dem Wohn- und Pflegezentrum
- 07. Mai: 14.30 Uhr: Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz in den Wohnbereichen
- 09. Mai: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges im Raum der Tagespflege
- 15. Mai: 18.30 Uhr: Dämmerschoppen im Raum der Tagespflege
- 16. Mai: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz im Foyer
- 19. Mai: 10.15 Uhr: Abfahrt zur Gewerbeschau
- 23. Mai: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges im Raum der Tagespflege
- 30. Mai: 16 Uhr. Gemütliche Feiertagsrunde an Christi Himmelfahrt
- Jeden Montag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle

- Jeden Dienstag um 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Mittwoch um 10 Uhr Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth
- Jeden Donnerstag um 10 Uhr: Cyber Oldies mit Antje Humberg
- Jeden Freitag 10 Uhr: Entspannungsgruppe mit Anita Berkenkopf
- Jeden Freitag um 16 Uhr Meditatives Gebet in der Kapelle

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

01.Mai: Frau Johanna Günther

08.Mai: Frau Anna Wasmuth

10.Mai: Frau Anneliese Kalusa

12.Mai. Herr Friedemann Harney

13.Mai: Herr Peter Moors

16.Mai: Frau Barbara Funke

18.Mai: Frau Erika Isselmann

20.Mai: Frau Maria Schäfer

Wir trauern um

Frau Irmgard Steinkamp

Frau Johanna Müller

Frau Josefa Hoffrichter

Die Aartalstimmen aus Eppe singen für uns

Am Samstag, den 13. April bekamen wir Besuch von den Aartalstimmen aus Eppe und Umgebung. Es ist immer schön, wenn uns Chöre besuchen und mit uns und für uns singen. Der Frauenchor begeisterte durch sein abwechslungsreiches Repertoire: Volksmusik und Schlager, mal eher modern, mal eher älter: Der Chor wusste zu begeistern. Die Bewohnerinnen und Bewohner sangen kräftig mit bei allen bekannten Melodien. Es gab Kaffee und Plätzchen und sowohl die Sängerinnen, als auch die Bewohnerinnen und Bewohner erlebten einen abwechslungsreichen Vormittag. Vielen Dank an die Aartalstimmen aus Eppe und Umgebung, die wir hoffentlich bald wieder bei uns begrüßen dürfen.

Bewohnerinnen und Bewohner binden Palmzweige

In der katholischen Kirche ist es Tradition an Palmsonntag die Palmzweige zu segnen. Erinnert wird damit an Jesu Einzug in Jerusalem, wo ihm Palmzweige auf den Weg gelegt wurden. Er wird freudig empfangen und doch ist klar, dass sein Tod bevorsteht. Mit dem Palmsonntag beginnt die Karwoche. Da es in Deutschland keine echten Palmen gibt, werden oft Buchsbaumzweige gesegnet, die dann anschließend hinter ein Kreuz oder ein Heiligenbild gesteckt werden.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner halfen auch in diesem Jahr wieder fleißig mit, die Buchsbaumzweige zusammenzubinden. In der Heiligen Messe wurden sie dann von Pastor Dr. Funder gesegnet und anschließend konnte sich jeder Zweige für ins Zimmer mitnehmen.

Vielen Dank an unsere Bewohner, die uns so gut unterstützt haben.

Sissi und Moritz: Halbstark

von Margitta Blinde

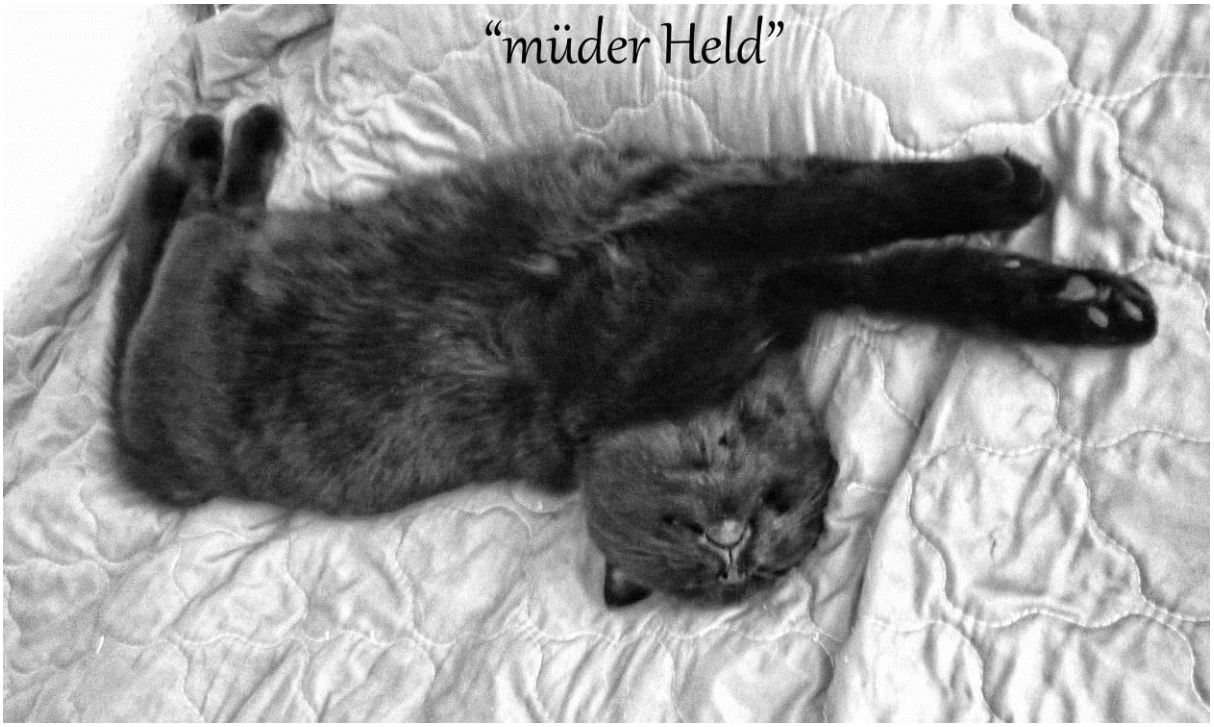
Moritz ist jetzt im schönsten Halbstarken-Alter. Die Kindheit lässt er langsam hinter sich, er wird mutiger und naturgemäß übermütig. Er rast die Treppenstufen runter und überkugelt sich vor lauter Tempo. Gottseidank sind junge Katzen enorm gelenkig, er bleibt zwar einen Moment am Fuß der Treppe verdutzt sitzen, aber dann schüttelt er den Kopf, reckt und streckt sich als wolle er testen, ob alle Glieder noch beisammen sind und richtig funktionieren und dann geht es auf strammen vier Pfoten auf zu neuen Taten!

Drinnen wie draußen gibt es jede Menge zu entdecken für einen unternehmungslustigen kleinen Kater. Doch draußen lauern auch viele Gefahren! Da ist zum Beispiel Kater Theo, der ins Nachbarhaus gehört. Theo ist noch nicht lange hier. Er ist ein rumänischer Straßenkater und über eine Tierhilfe hierhergekommen. Theo musste erst entwurmt, kastriert und geimpft werden, bevor man ihn auf die Menschheit los ließ. Die erste Zeit ist er nur im Haus gehalten worden, damit er sich in die neue Umgebung eingewöhnen kann. Wahrscheinlich kennt er gar kein Herrchen oder Frauchen, sondern ist auf der Suche nach Futter allein oder in einem Rudel durch sein Dorf gestreunt.

Theo ist ein kampferprobter Veteran der Straße, der sich von einem Teenager-Kater nicht für dumm verkaufen lässt. Eines Nachmittags jedenfalls hörten wir lautes Geschrei und Fauchen in unserem Vorgarten. Als wir erschrocken runter liefen, standen Moritz und Theo auf dem Plattenweg voreinander. Sie blickten sich starr in die Augen, duckten sich und richteten sich danach wieder steil auf - und dann ging es los: mit erhobenen Vorderpfoten prügelten sie aufeinander ein. Theo teilte aus wie er es gelernt hatte und Moritz bekam es mit der Angst zu tun. Einem so starken und entschlossenen Gegner hatte er nichts entgegen zu setzen. Er zog den Kürzeren, das hieß er entdeckte die offene Haustür, durch die ich gekommen war und ver-

schwand mit einem Satz in den Flur. Theo wollte hinterher, was ich mit einem energischen Dazwischentreten verhinderte. „Theo! Ab nach Hause!“ rief ich ihm zu. Er sah mich unwillig an, fauchte empört und machte sich dann aber auf den Rückzug über die Straße in seinen Garten.

Hm, da hatte sich Moritz keinen Freund geschaffen! Am nächsten Tag sprach ich Theo`s Herrchen an: „Dein Theo vermöbelt meinen Moritz. Sag ihm, er soll das sein lassen!“. Der Nachbar grinste nur und meinte: „Wie soll ich das anstellen? Du weißt doch wie eigenwillig Katzen sind. Da habe ich keine Chance.“ Da hatte er leider Recht – wie ich nur zu gut wusste. Moritz wird lernen müssen Kater Theo aus dem Weg zu gehen, oder sein Terrain zu verteidigen, was nicht leicht sein wird. Zumindest jetzt hat er gegen den bulligen und erfahrenen Vierbeiner aus dem Nachbarhaus keine Chance! Und Sissi? Die saß auf einem Gartenstuhl und beobachtete in aller Ruhe die Kater-Kämpfe. Sie dachte gar nicht daran Moritz zu Hilfe zu kommen, obwohl es schließlich auch um ihr Terrain ging. Und Moritz zog sich nach dem Motto: „Die Helden sind müde“ auf mein Bett in Sicherheit zurück.



Kalenderblatt Mai 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:
1.5. Tag der Arbeit
12.5. Muttertag
30.5. Christi Himmelfahrt

Kalenderblatt: Mai
Gleich zu Beginn dieses Monats steht uns ein wichtiger Gedenktag ins Haus: Der erste Mai ist "Tag der Arbeit". Er erinnert an die Arbeiterbewegung, die faire Löhne und vernünftige Arbeitszeiten gefordert hatten. Dieser Tag ist oft auch mit einem Fest verbunden: Am Vorabend wird der Maibaum aufgestellt. Am ersten Mai zieht dann eine Prozession durchs Dorf. Es wird musiziert, gefeiert, gegessen und getanzt. Ja, der Mai mit seinen warmen, sonnigen Tagen ist ein Monat des Frohsinns und des Frühlings-Erwachens!

In diesem Monat erinnern wir uns auch an Maria, die Mutter des Herrn Jesus Christus. Gleich mehrere Tage sind ihr geweiht; deshalb heißt der Mai auch "Marienmonat". Sehr bekannt ist das "Schutzmantelfest" am 24. Mai, bei dem Maria als Hilfe der Christen gebeten wird.

Berühmte Geburtstagskinder
Die berühmte Schauspielerin Audrey Hepburn hatte am 4. Mai 1929 Geburtstag. Damit wäre sie heute 90 Jahre alt geworden. Ihr berühmtester Film: "Frühstück bei Tiffany".

Eva Perón wurde am 7. Mai 1919 geboren. Die Gattin des argentinischen Präsidenten war bei ihrem Volk sehr beliebt. Sie hätte dieses Jahr ihren hundertsten Geburtstag gefeiert.

Unser Garten im Mai
Im Mai erreicht das Wetter einen wichtigen Wendepunkt. Bis zu den Eisheiligen (11. bis 15. Mai) muss man noch mit Nachtfrost rechnen. Danach bleiben die Temperaturen normalerweise

warm. Für Gärtner ist damit der Zeitpunkt gekommen, die Sommerpflanzen in die Erde zu setzen: Geranien, Sonnenblumen und andere feinfühlige Pflänzchen, die einen starken Frost nicht vertragen würden.

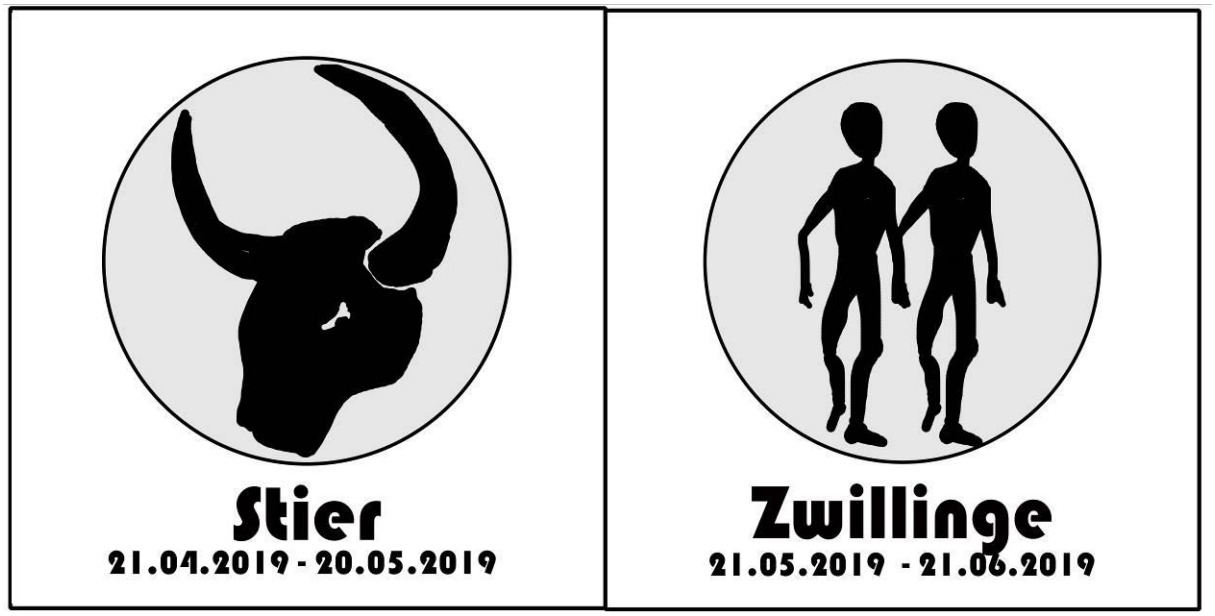
Käfer im Mai

Mit dem warmen Maiwetter taucht eine ganz besondere Käferart auf. Sie ist so eng mit diesem Monat verbunden, dass sie sogar nach ihm benannt ist! Der Maikäfer schlüpft aus winzigen Eiern, die im Boden vergraben sind. Jetzt im Frühling tritt er scharenweise auf. Früher galt er übrigens nicht nur als Schädling, sondern auch als Nahrungsmittel. Haben auch Sie schon einmal Maikäfersuppe genossen?

Rückblick: Heute vor 70 Jahren

Obwohl Bonn der Regierungssitz von Westdeutschland war, wirkte die Stadt doch etwas klein und unbedeutend. Das fanden zumindest die Politiker. Deshalb wurde der Ort im Mai 1969 bedeutend "vergrößert". Er wurde mit mehreren anderen Gemeinden zusammengefasst. "Groß-Bonn" brachte es auf über 270.000 Einwohner.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen



Gesund im Mai: Sich regen, bringt Segen.

Es gibt viele Sprichwörter, die uns mahnen in Bewegung zu bleiben. Das gilt insbesondere für uns Ältere. Auch wenn es manchmal schwer fällt, brauchen wir täglich ein ordentliches Maß an Bewegung, um dem natürlichen Prozess der Versteifung der Gelenke und Verkürzung der Muskeln entgegen zu wirken. In Maßen natürlich, wir wollen keine Rekorde mehr brechen. Am besten Sie bauen einfache Übungen in Ihren Alltag ein.

→ Denken Sie sich eine gerade Linie von Ihrem Bett zur gegenüberliegenden Tür oder Wand. Jetzt setzen Sie einen Fuß vor den anderen und gehen langsam auf dieser Linie entlang. Wenn Sie unsicher sind, breiten Sie ruhig die Arme aus, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Bei Schwindel, nehmen Sie sich Ihren Rollator als Stütze zu Hilfe, oder tasten sich an der Wand entlang. Wenn möglich, heben Sie den Kopf hoch und halten den Rücken gerade. Machen Sie die Übung einmal am Tag, wenn Sie Lust haben – auch öfter. Sie dient der besseren Koordination und dem Gleichgewicht.

→ Beim Essen, Lesen oder Fernsehen: setzen Sie sich fest hin, wenn möglich auf einen Stuhl oder Sessel mit seitlicher Lehne. Strecken Sie abwechselnd Ihre Beine lang aus, das Knie kurz durchgedrückt lassen, dann langsam zurück und das Bein wieder angewinkelt auf den Boden stellen. Damit trainieren Sie die Oberschenkel und die Kniemuskulatur. Auch die Durchblutung der Beine wird gefördert.

Bei allem gilt: festes Schuhwerk tragen und einen Halt suchen, damit nicht ein plötzlicher Schwindel oder ein Unwohlsein gefährlich werden können.

Wissenswert: 70 Jahre Grundgesetz

Am 23. Mai 1949 verkündete der Parlamentarische Rat in einer Sitzung in Bonn am Rhein das von ihm mehrheitlich beschlossene Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland. In seiner Präambel (Vorwort) hieß es:

„Im Bewusstsein seiner Verantwortung vor Gott und den Menschen, von dem Willen beseelt, als gleichberechtigtes Glied in einem vereinten Europa dem Frieden der Welt zu dienen, hat sich das Deutsche Volk kraft seiner verfassungsgebenden Gewalt dieses Grundgesetz gegeben.“

Der Parlamentarische Rat bestand aus 61 Männern und 4 Frauen, die nach intensiven Debatten und Auseinandersetzungen über eine neue, politische Ordnung abgestimmt hatten. Man hatte darum gerungen die Fehler der Weimarer Republik zu vermeiden und wollte die vollständige Abkehr vom totalitären Nazistaat. Den Vorsitz der Abgeordneten hatte der spätere erste deutsche Bundeskanzler Konrad Adenauer. Den Begriff „Verfassung“ wollte man nicht nutzen, da die Vertreter der westlichen Besatzungszonen hier allein verhandelt und abgestimmt hatten. Man wollte eine Zwei-Teilung Deutschlands damals nicht offiziell festschreiben. Insofern war das Grundgesetz von 1949 erst einmal ein Provisorium. Der Entwurf war zuvor der britischen, französischen und amerikanischen Besatzungsmacht zur Genehmigung vorgelegt worden. Mit der Unterzeichnung durch Konrad Adenauer war die Bundesrepublik Deutschland geboren.

In den folgenden Jahrzehnten wurde das deutsche Grundgesetz zum Vorbild vieler Länder in Europa, die sich von einem totalitären in einen demokratischen Staat umwandelten so zum Beispiel Spanien, Portugal und Griechenland. Später orientierten sich auch ehemalige sozialistische Staaten in Ost-Mitteleuropa wie Tschechien und Polen am Muster des Deutschen Grundgesetzes. Mit der Wiedervereinigung wurde 1990 aus dem Provisorium eine Verfassung, aber die Bezeichnung Grundgesetz blieb weiter bestehen.

Gründung der BRD und DDR

Vor genau 70 Jahren, am 23. Mai 1949, wurde das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland verabschiedet. Damit war eine neue Nation geboren worden.

Aber so fröhlich und feierlich dieses Ereignis auch vonstattenging, hing wie ein bitterer Schatten darüber, dass sich damit Brüder von Brüdern trennten: Die BRD umspannte nicht das gesamtdeutsche Gebiet, sondern im Osten Deutschlands entstand fast zeitgleich ein anderer Staat: die DDR. Wie war es dazu gekommen?

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs 1945 hatten die Besatzungsmächte den deutschen Staat unter sich "aufgeteilt". Sie hatten verschiedene Sektoren gegründet, die unter ihrer Aufsicht standen. Leider kam es zu Spannungen zwischen den Siegermächten. Die Sowjetunion kapselte sich politisch von England, Frankreich und den USA ab. Während die letzteren drei ihre Sektoren vereinigten, blieb der ostdeutsche Sektor außen vor.

So bildeten sich aus dem früher großen deutschen Reich zwei unterschiedliche Staaten: die Bundesrepublik Deutschland (BRD) im Westen und Süden, und die Deutsche Demokratische Republik (DDR) im Osten.

Erinnern Sie sich noch an die politischen Anfänge der beiden Staaten? An die Wahl Theodor Heuss zum Bundespräsidenten, an die Berufung Konrad Adenauers zum Bundeskanzler? An das Zentralkomitee und an den Staatsrat, an Erich Honecker und Walter Ulbrich, die in der DDR regierten?

Die neue Staatengrenze trennte Familien und Freunde. Aber so stark war die deutsche Verbundenheit, dass sie sich von der Politik nicht aufhalten ließ: "Wir sind *ein* Volk.", sagten sich die Bürger. Vierzig Jahre nach der Trennung wurde dies offiziell. Im November 1989 fiel die Mauer, die Berlin geteilt hatte, und am 3. Oktober 1990 wurden die beiden Staaten wieder vereint.

In diesem Jahr können wir somit gleich drei Jubiläen feiern: das der Gründung der BRD im Mai (70 Jahre), das der Gründung der DDR im Oktober (70 Jahre) und das des Mauerfalls im November (30 Jahre). Haben Sie alle diese Ereignisse miterlebt? Welche Erinnerungen haben Sie daran? Wie alt waren Sie damals?

Süße, rote Versuchung

Keine Kindheit ohne Erdbeeren! Haben auch Sie früher auf dem Bauch in der Wiese gelegen und sich die reifen Früchte direkt in den Mund geschoben? Süß, rot und saftig, Erdbeeren sind einfach eine herrliche Nascherei.

Bereits im Mittelalter haben die Bauern Erdbeeren kultiviert. Die sahen damals aber noch ganz anders aus, ähnlich unseren Walderdbeeren. Größere Sorten bekamen wir in Europa erst, als Seefahrer sie aus der "neuen Welt" (Amerika) mitbrachten.

Die ersten Erdbeeren tauchen bereits Ende Mai auf den Feldern auf. Hauptsaison für die Ernte sind aber die wärmeren Sommermonate, Juni und Juli, bis hin zum August.

Heutzutage können wir Erdbeeren natürlich das ganze Jahr über naschen, da sie in wärmeren Ländern angebaut und hierher importiert werden. Aber der wässrige Geschmack dieser Importe ist nicht zu vergleichen mit dem einer vollen, reifen Frucht, die man im eigenen Garten gezogen hat!

Wie essen Sie Erdbeeren am liebsten? Als Kuchen? Mit Eis? Als Kompott? Mit Joghurt? … Erzählen Sie uns von Ihren Lieblingsrezepten!

Gemüse des Jahres 2019: Die vielfältige Gurke

Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) hat in diesem Jahr die Gurke zum Gemüse des Jahres erklärt. Der VEN will besonders schützenswerte Pflanzen aus unserer Kulturgeschichte vor dem Aussterben bewahren. Er gibt Tipps für seinen Anbau und die Nutzung. Dabei stehen insbesondere Pflanzen im Mittelpunkt, die für unsere Eltern und Großeltern noch regelmäßig auf dem Speiseplan vertreten waren, aber im Laufe der Zeit durch andere verdrängt wurden.

Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse, aus der eine Reihe von Arten kultiviert wurde. Wir kennen hier bei uns die Salat- oder Schlangengurke sowie verschiedene Sorten von Einlegegurken. Die Gurken haben unterschiedliche Formen und Farben. Es gibt sogar gestreifte Sorten. Darunter auch die bekannte „Spreewaldgurke“ aus Brandenburg. Die Spreewaldgurken kennen wir als Senf- und Gewürzgurke und auch als Saure Gurke. Gurkenfelder gibt es im gesamten Spreewald. Ihr Anbaugebiet ist heute besonders geschützt.

Am Boden bilden Gurken kriechend lange Triebe mit Ranken, die sich einen festen Halt suchen. Sie braucht sowohl Wärme als auch Feuchtigkeit, um zu gedeihen. Die Pflanzen wachsen rasch und bekommen mit zunehmender Reifung eine feste Schale.

Gurken sind wasserreich und kalorienarm, sie enthalten außerdem Vitamine und Mineralien und sind damit gesund. Auch in größeren Mengen kann man sie genießen ohne eine Gewichtszunahme zu befürchten. Die Vitamine sitzen größtenteils in der Schale, so dass man beim Kauf darauf achten sollte, dass sie unbehandelt ist. In der Küche wird sie gern als Salat mit einem Dill-Dressing verwendet. Aber auch als Suppe ist sie nicht zu verachten. Die Einleggurke ist eine herzhafte Zutat zu Kartoffel- oder Fleischsalat oder als würzige Beilage zu Grillfleisch.

Rezept von der Enkelin: Lammfleisch mit Spinat

Zutaten:

500 g Lammfleisch
600 g Blattspinat tiefgekühlt
2 EL Öl
1 TL Kreuzkümmel, ganz
1 – 2 Zimtstangen
5 Nelken
3 – 4 Kardamonkapseln
1 – 2 Lorbeerblätter
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1,5 TL Kurkuma
1 TL Koriander, gemahlen
½ TL Chilli, gemahlen
1 Becher Sauerrahm
Salz

Spinat auftauen lassen. Fleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zimtstange, Nelken, Kardamon, Kreuzkümmel (ganz) und Lorbeer kurz darin schwenken, dann Zwiebel und Knoblauch zugeben und glasig braten. Nun die Fleischstücke dazu geben, anbraten und bei geringer Hitze schmoren lassen.

Nach ca. 15 Minuten, wenn das Fleisch weich ist, die gemahlenen Gewürze, also Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chilli, unterrühren und eine Minute weiter schmoren. Dann den Sauerrahm und den Spinat dazu geben und alles gut vermischt und auf kleiner Flamme noch 5 Minuten köcheln. Salzen und ohne Hitze noch 2 bis 3 Minuten ziehen lassen.

Mit Basmatireis servieren.

Guten Appetit!

Gedichte

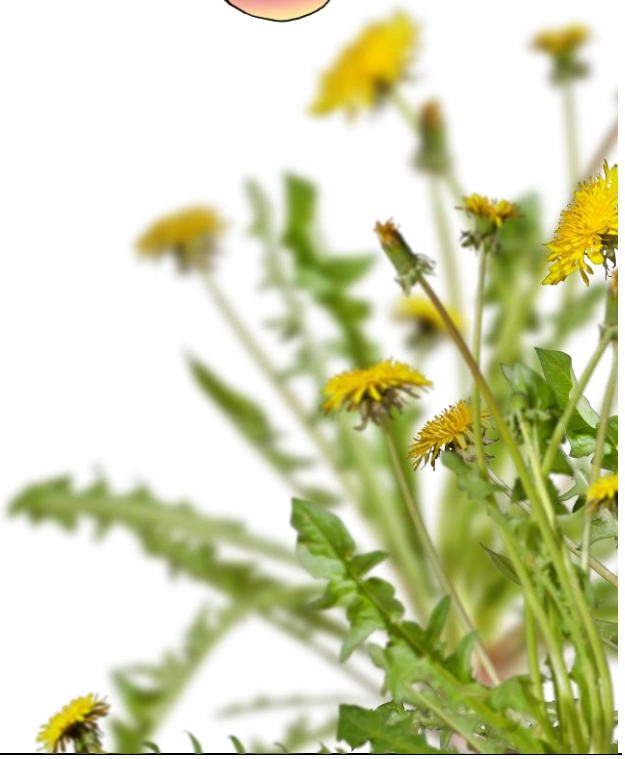
Alle Vögel sind schon da

von Hoffmann von Fallersleben

Alle Vögel sind schon da,
alle Vögel, alle.
Welch ein Singen, Musiziern,
Pfeifen, Zwitschern, Tiriliern!
Frühling will nun einmarschiern,
kommt mit Sang und Schalle.

Wie sie alle lustig sind,
flink und froh sich regen!
Amsel, Drossel, Fink und Star
und die ganze Vogelschar
wünschen dir ein frohes Jahr,
lauter Heil und Segen.

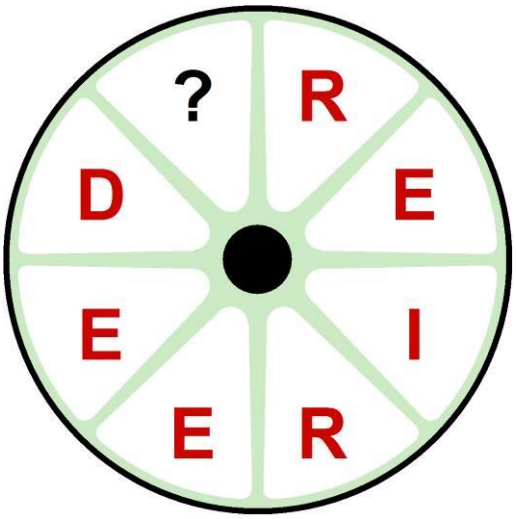
Was sie uns verkünden nun,
nehmen wir zu Herzen:
Wir auch wollen lustig sein,
lustig wie die Vögelein,
hier und dort, feldaus, feldein,
singen, springen, scherzen.



Rätsel

Wortrad

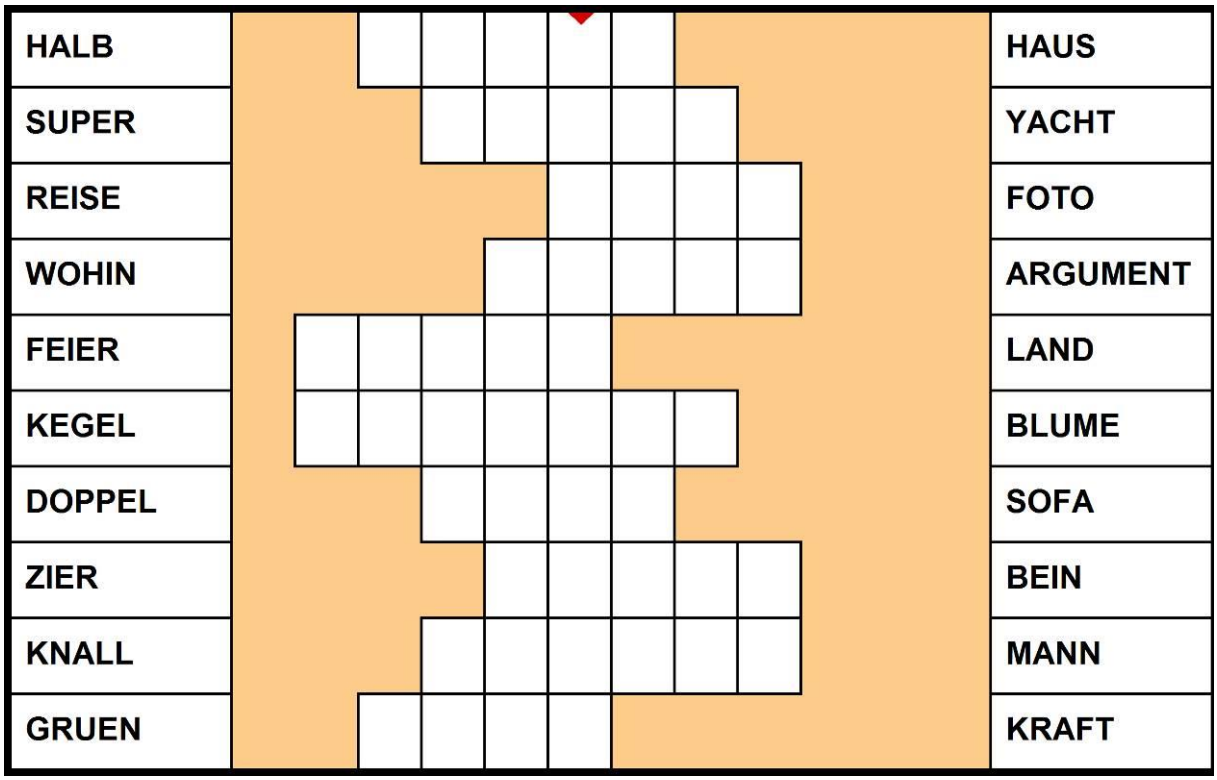
Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.



Hinweis zur Lösung:
Schiffahrtsunternehmen

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ABEND, AFFEN, BETT, FISCH, FROSCH, GEGEN, KERN, LUXUS, PASS, SCHNITT



Hinweis zum senkrechten Lösungswort: **Forschungsreise**

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Vorder-asiat		Chrono-meter (Mz.)	Vorname d. Schau-spielers Ventura		ein Land-fahrer-volk		Symbol für Christus
		U		5			X
Darstel-lung Christi am Kreuz			Haus-tiere		inhalts-los	N	
aus-geruht	9						breit-krempi-ger mexi-kan. Hut
nicht alt	N		U	Gefro-renes			
eng-lischer Gasthof		1		Tier-rassen	E	Männer-name	
Bewoh-ner des Kantons Uri		aus diesem Grund	8	A		3	M
			6		medizi-nisch: Harn-stoff		
Drucke-rei-beruf	Qua-drille-figur	Treffer beim Fußball	Eingang	T	U	E	7
	E		Z			Vorläufer der EU	
männ-liche Anrede		O	Wasser-strudel		2	E	
			R	englisch: vorüber		4	

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Hinweis zum Lösungswort: Begehren etwas zu erfahren

Auflösung aller Rätsel aus dem April 2019

Auflösung Kreuzworträtsel

			K		P	N	
A	S	C	H	G	R	A	U
	P		U		O	M	A
K	O	M	M	O	D	E	
U	N	I	S		U		S
	T	E		S	K	A	T
	A	R	M	A	T	U	R
O	N	E		A		S	A
			S	T	A	R	S
	T	R	U	G		E	S
	Y		M	U	E	D	E
S	P	R	O	T	T	E	N

Auflösung Bilderrätsel

STREICHEN

Lösungswort Berufe raten: Die Hut- oder Putzmacherin)

Auflösung Brückenwörter (Lösungwort TUERKLINKE)

FREI			Z	E	I	T				SPANNE
HOCH				H	A	U	S			AUFGABE
KIEL		W	A	S	S	E	R			MELONE
HAUPT				W	O	R	T			BRUCH
STAND			P	U	N	K	T			SIEGER
ZELT						L	A	G	E	R	FELD
DRAMA					T	I	S	C	H		TENNIS
UMSCHLAG		H	A	F	E	N				DAMM
OBER		S	T	O	C	K				WERK
GROSS				T	U	E	R			KLINKE

Lachen ist gesund …

„Herr Doktor, kann ich mein Augenlicht verlieren, wenn ich zu viel Kaffee trinke?“ „Aber nein, wenn Sie darauf achten, bevor Sie trinken, Ihren Löffel immer aus der Tasse zu nehmen!“

Die Patentante zu ihrem Patenkind Charlotte: „Und denke immer daran: Der Ausgang einer Lebensgemeinschaft hängt immer vom Eingang des Vermögens ab! Vergiss das nie mein liebes Kind.“

Die Ehefrau zu Ihrem Ehemann: „Fritz, die Unerfahrenheit unserer schwangeren Tochter bezog ich nie auf ihr biologisches Wissen, sondern immer auf die Auswahl ihrer Partner.“

Ein Düsseldorfer steht mit seinem Äffchen auf der Schulter vor einem Brauhaus. Da er dringend auf die Toilette muss, bittet er eine junge Dame mal kurz auf sein Tier aufzupassen. Sie übernimmt den Affen. Eine Passantin fragt sie kurz darauf: „Darf ich fragen, von wem der ist?“ „Von einem Düsseldorfer!“ „Oh, konnten Sie das auf dem Ultraschall nicht erkennen?“

Aus dem Poesiealbum

Das Veilchen am Bach
sind alle zwei herzig –
und Du bist es auch.

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