St. Mauritius

Wohn- und Pflegezentrum

caritas

Juli 2016

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Einer Reb und einer Geiß
Ist's im Juli nie zu heiß.

Das besagt eine alte Bauernregel. Damit ist gemeint, dass die Weinreben in der Hochsommerzeit nicht genug Sonne für ihr Gedeihen bekommen können. Und auch die Ziegen, die ursprünglich in Afrika und Südeuropa beheimatet waren, lieben die Wärme. Das weibliche Tier wird Geiß genannt, das männliche Bock. Beide tragen Hörner. Heute findet man Ziegen auch in kälteren Regionen und vorrangig im Gebirge. Ziegen sind ausgezeichnete Lasttiere und hervorragende Kletterkünstler. Ziegen sind robust und kräftig. Sie liefern Milch, Fleisch und Leder. Sie ernähren sich von Gras, Blättern und Kräutern.

Ziegenmilch ist im Gegensatz zur Kuhmilch im Geschmack strenger und aromatischer. Sie ist gesund und sehr gut verdaulich, aber sie schmeckt nicht jedem. Ziegenkäse gibt es als Frisch-, Weich-, und Hartkäse. Er wird hauptsächlich in der Schweiz hergestellt und gilt unter Kennern als Delikatesse. Eine besondere Spezialität ist der *Altenburger Ziegenkäse* der nach traditionellem Rezept in Thüringen und Sachsen hergestellt wird und dessen Bezeichnung geschützt ist. *Altenburger Ziegenkäse* ist mit Kümmel versetzt. Er wird zu kräftigem Roggenbrot mit eingelegten Gurken oder roter Beete gern als Zwischenmahlzeit genossen.

Haben Sie schon mal Erfahrungen mit Ziegen gemacht, vielleicht beim Hüten? Kennen Sie noch andere Namen für „Ziege" aus Ihrer Heimat? Mögen Sie Ziegenkäse?

Wir wünschen Ihnen einen warmen Juli und achten Sie darauf, bei Hitze genug zu trinken!

Ihre Heimleitung und Ihr Sozialer Dienst

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und Gäste

Ida und Lutz Hundelshausen

Agatha und Georg Pieper

Maria Schäfer

Gertrud Schüttler

Agnes Kappen

Marianne Völlmecke

INHALT

Veranstaltungshinweise 4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 5
Wir trauern um.....5
Kalenderblatt Juli 2016.....6
Bleiben Sie gesund: Blasenschwäche 7
Persönlichkeiten: Heinz Erhardt – noch'n Gedicht.....8
Reiselust: Die Lüneburger Heide 10
Gedichte.....12
Rezept von der Oma: Hühnerfrikassee.....13
Rätsel 14
Lachen ist gesund ….....18

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:

05. Juli: 14.30 Uhr Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz

07. Juli: ab 14.30 Uhr Sommerfest

14. Juli: Lieder- und Vorlesenachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz

21. Juli: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges

28. Juli: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz

02. August: Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz

04. August: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges

11. August: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz

12. August: 15.00 Uhr Pilgerwanderung mit Andacht in Berge: Kirche-Grotte, insbesondere für Menschen mit eingeschränkter Mobilität (alle Hilfsmittel zur Fortbewegung sind möglich). Anschließend „Backhaus in Aktion “gemütliches Beisammensein.

28. August: Fahrt zur Freilichtbühne in Hallenberg zu Pippi Langstrumpf, 15.30 Uhr, Abfahrt wird noch bekannt gegeben

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

04. Juli: Karl Heinz Hankeln

04. Juli: Roswitha Unfricht

09. Juli: Hilde Padberg

11. Juli: Traudel Wesner

12. Juli: Gisela Ulrike von Büdingen

13. Juli: Maria Schulte

27. Juli: Josefa Hoffrichter

Wir trauern um

Herr Walter Lajovic

Alles verändert sich, aber dahinter ruht ein Ewiges.

Johann Wolfgang von Goethe

Kalenderblatt Juli 2016

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

Der Monat Juli

Der 7. Monat im Jahr zählt 31 Tage und bedeutet für viele Kinder Ferienzeit. Die Urlaubsreisezeit hat ihren Höhepunkt. Viele Familien fliegen in den Süden ans Meer oder verbringen ihre Freizeit im Freibad oder am See in der Nähe. Es werden große Sandburgen gebaut, die leider nicht für die Ewigkeit errichtet werden. Die Haut wird mit Sonnenschirm und Sonnencreme vor der Sonne geschützt und um sich abzukühlen, genießt man ein Bad im kühlen Nass.

Im Garten können wir die Früchte unserer Arbeit im wahrsten Sinne des Wortes genießen. Wir werden von der Natur mit Gemüse und Obst reich beschenkt und die Blütenpracht verwöhnt unsere Augen. Genießen Sie den Sommer. Der nächste Winter kommt bestimmt.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen

Krebs: 22. Juni – 22. Juli

Löwe: 23.Juli – 23. August

Bauernregeln

Wenn kalt und nass der Juni war, verdirbt er das ganze Jahr.

Bleiben Sie gesund: Blasenschwäche

„Darüber spricht man nicht!“ hieß es früher bei vielen Dingen unter anderen auch beim Thema Blasenschwäche. Meist waren Frauen nach mehreren Geburten in höherem Alter davon betroffen und sie trauten sich höchstens unter vorgehaltener Hand mit der besten Freundin darüber zu sprechen. Inzwischen hat sich einiges geändert, aber wer betroffen ist, schweigt auch heute noch lieber über das peinliche Problem. Dabei schätzt man, dass circa 8 Millionen Menschen von Blasenschwäche betroffen sind. Mit zunehmendem Alter erschlaffen unsere Muskeln – auch die der Blase und des Beckenbodens. So lange alles bestens funktioniert, denkt man nicht darüber nach, aber wenn erst mal ein feuchter Fleck im Schlüpfer entdeckt wurde, erschreckt man sich.

Das passiert meist bei plötzlichem Husten, bei herzhaftem Lachen, bei schwerem Heben oder bei schnellem Laufen. Die Muskulatur kann im entscheidenden Moment nicht mehr festhalten. Was kann man tun? Gegen eine leichte Blasenschwäche – so wie geschildert – hilft so genannte Beckenboden-Gymnastik. Versuchen Sie sich einmal vorzustellen, Sie sollten mit ihrem Beckenboden einen Tennisball aufheben. Dabei werden alle wichtigen Muskeln angespannt – und dann wieder losgelassen. Durch das Anspannen und Loslassen werden die Muskeln geübt und gestärkt. Am besten Sie lassen sich ein paar Übungen von einer ausgebildeten Physiotherapeutin zeigen, die man dann zu Hause bzw. auch im Bett nachmachen kann.

Allerdings wäre es auch wichtig vorher beim Arzt abklären zu lassen, ob medizinisch alles in Ordnung ist. Manchmal ist eine verschleppte Blaseninfektion auch die Ursache für plötzlichen Urinverlust. Es ist auch wichtig, dass Sie sich ein paar Tage lang beobachten. Wie oft müssen Sie zur Toilette? Am Tag? In

der Nacht? Wie viel Urin kommt heraus? Ungefähr so viel wie Sie getrunken haben, oder nur ein paar Tropfen? Spüren Sie ständig einen Druck auf der Blase, obwohl Sie doch erst vor kurzem auf der Toilette waren? Das sind Fragen, deren Antworten für den Arzt wichtig sind. Besorgen Sie sich leichte Vorlagen, so dass Sie im Falle eines Falles sicher geschützt sind und nicht vor lauter Nervosität Urin verlieren. Und denken Sie daran: Sie sind nicht allein.

Persönlichkeiten: Heinz Erhardt – noch'n Gedicht

Denkt man an Heinz Erhardt, hat man sofort seine Stimme im Ohr: „Und noch'n Gedicht". Dabei erscheint dann vor unserem inneren Auge sein rundes Gesicht mit dem immer freundlichen Schmunzeln in den Augenwinkeln. Dazu die markante Brille und seine stattliche Erscheinung.

Heinz Erhardt's große Zeit waren die 50er und 60er Jahre. Er war vielseitig begabt und trat als Komiker, Unterhaltungskünstler und Schauspieler auf. Daneben dichtete und komponierte er. Wer aber war er?

Geboren wurde er 1909 in der lettischen Hauptstadt Riga. Sein Großvater hatte dort ein Musikgeschäft und so kam er schon früh zum Klavier spielen. Mit 10 Jahren zog er mit dem Vater und dessen zweiter Frau in die Nähe von Hannover und besuchte dort ein Internat. Sein Traum war Pianist zu werden und so studierte er zwei Jahre Musik am Konservatorium in Leipzig. Während dem arbeitete er in der Musikhandlung des Großva-

ters und begann mit kleinen Bühnen-Auftritten.1935 heiratete er Gilda Zanetti, mit der er vier Kinder hatte. Ein Enkel von ihm, Marek Erhardt ist Schauspieler geworden.

Den Zweiten Weltkrieg verbrachte er als Klavierspieler in einem Orchester der Kriegsmarine, da er als Soldat untauglich war. Danach ließ er sich mit seiner Familie in Hamburg nieder und arbeitete als Rundfunkmoderator. Nun begannen seine größten Erfolge auf Kleinkunstbühnen und im Kino.

Seine Filme: *Immer nur die Radfahrer, Witwer mit fünf Töchter, Der müde Theodor, Der Haustyrann* und *Natürlich die Autofahrer* wurden große Publikumserfolge. Mit dabei waren die ebenso beliebten Darsteller der damaligen Zeit wie *Werner Finck, Carsta Löck, Grete Weiser, Rudolf Platte, Hans-Joachim Kulenkampff, Inge Meysel, Peter Frankenfeld, Edith Hanke und Ralf Wolter und* wie sie alle hießen, die beliebten Komiker der Nachkriegszeit. Es lohnt sich, diese Filme mal wieder anzusehen, bringen sie doch die Zeit des Wiederaufbaus wieder anschaulich ins Gedächtnis zurück. **Tipp:** die Filme werden oft in den Nachmittagsprogrammen der TV-Sender wiederholt.

Erhardt hatte in seinen Gedichten und Kompositionen seine ganz eigene Art des Humors gefunden. Er liebte Wortspiele und Blödeleien wie z.B.: *Es würgte eine Klapperschlang, bis ihre Klappe schlapper klang*. Und natürlich das berühmte Gedicht von der Made:

„Hinter eines Baumes Rinde, wohnt die Made mit dem Kinde. Sie ist Witwe, denn der Gatte, den sie hatte, fiel vom Blatte…“

Er verehrte Erich Kästner und Joachim Ringelnatz und eiferte ihnen in seinen Werken nach. Auch das Singen gehörte zu ihm wie: *“Fährt der alte Lord fort, fährt er nur im Ford fort*…“

Man kann jetzt nicht behaupten, dass er singen konnte, er tat es in seiner ureigenen Art und scherte sich nicht an der Devise: Singe, wem Gesang gegeben. Was man zu hören bekam, war eben ein typischer Heinz-Erhardt-Gesang, ein bisschen mono-

ton und er traf auch nicht immer die richtige Tonlage, aber seine Darbietungen waren unverwechselbar und einige wurden sogar richtige Gassenhauer, die jeder kannte und mitsang.

Anfang der 70er war nach einem Schlaganfall seine große Zeit zu Ende. Er konnte nicht mehr sprechen und schreiben und zog sich bis zu seinem Tod 1979 ins Privatleben zurück. Seine Langspielplatte „*Was bin ich wieder für ein Schelm*“ wurde in der Zeit auch in der damaligen DDR ein Verkaufsschlager.

Reiselust: Die Lüneburger Heide

Um die Stadt Lüneburg in Niedersachsen herum liegt eine großflächige Heide- und Waldlandschaft. Diese ungewöhnliche Kulturlandschaft ist bereits in der Jungsteinzeit auf Sandböden entstanden und steht heute in weiten Teilen unter Naturschutz. Die Heide ist ein abwechslungsreiches Gebiet mit weitläufigen Tälern, Senken und Forsten – auch Moore gehören dazu. Zahlreiche Flüsse mit breiten Auen wie die Ilmenau, die Wümme oder die Luhe durchziehen das Gebiet. Hohe Wacholderbüsche und weite Flächen, die mit zartlila Heidekraut bewachsen sind, prägen das typische Bild der Landschaft, dass auch in zahlreichen Ölgemälden festgehalten wurde. Hier ist der Lebensraum für den Schäfer und seine Herde, die einheimischen Heidschnucken. Heidschnucken sind sehr genügsame Tiere mit einem langen grauen Fell. Auffällig sind ihre schwarzen Beine und Gesichter. Das Fleisch der Heidschnucken ähnelt eher dem von Wild als dem vom Schaf und ist bei Kennern sehr beliebt. Die weiten Flächen werden durch das regelmäßige Abweiden mit den Herden offengehalten.

Auch der Tourismus hat diese wunderschöne alte Kulturlandschaft mit ihrem hohen Erholungswert und den hübschen Dörfern für sich entdeckt. Reizvolle Wanderwege durchziehen über weite Strecken das Gebiet. Allerdings dürfen Besucher nur zu Fuß oder mit dem Fahrrad die Heide durchqueren. Reiter müssen sich an ausgewiesene Wege halten. Autos sind zum

Schutz der Landschaft nicht erlaubt und Hunde müssen angeleint werden. Trotz dieser Einschränkungen ist die Heide bei Urlaubern seit Jahren unverändert gefragt.

In den 50er Jahren gab es viele so genannte Heimatfilme, die in der romantischen Lüneburger Heide spielten wie z.B. „Grün ist die Heide“, „Wenn abends die Heide träumt“, „Heideschulmeister Uwe Karsten“ und zwei Folgen „Meines Vaters Pferde“. Diese Filme waren ein großer Publikumserfolg in der Nachkriegszeit. Sie zeigten nicht nur die herrliche Landschaft, sondern auch die damals bekannten Filmlieblinge wie Sonja Ziemann, Rudolf Prack, Willy Fritsch, Curd Jürgens und Barbara Rütting. Können Sie sich an diese Filme aus Ihrer Jugend noch erinnern? Wer war ihr Lieblingsschauspieler/in?

Gedichte

Mitte Sommer (Auszug)

von Marie Förster

Blumen wurden alle Blüten,
Jeder Baum ein Blätterdach,
Viele holde Früchte glühten,
Alle Vögel wurden wach.

Der Himmel hat eine Träne geweint

von Friedrich Rückert

Der Himmel hat eine Träne geweint,
Die hat sich ins Meer verlieren gemeint.
Die Muschel kam und schloss sie ein:
Du sollst nun meine Perle sein.
Du sollst nicht vor den Wogen zagen,
Ich will hindurch dich ruhig tragen.

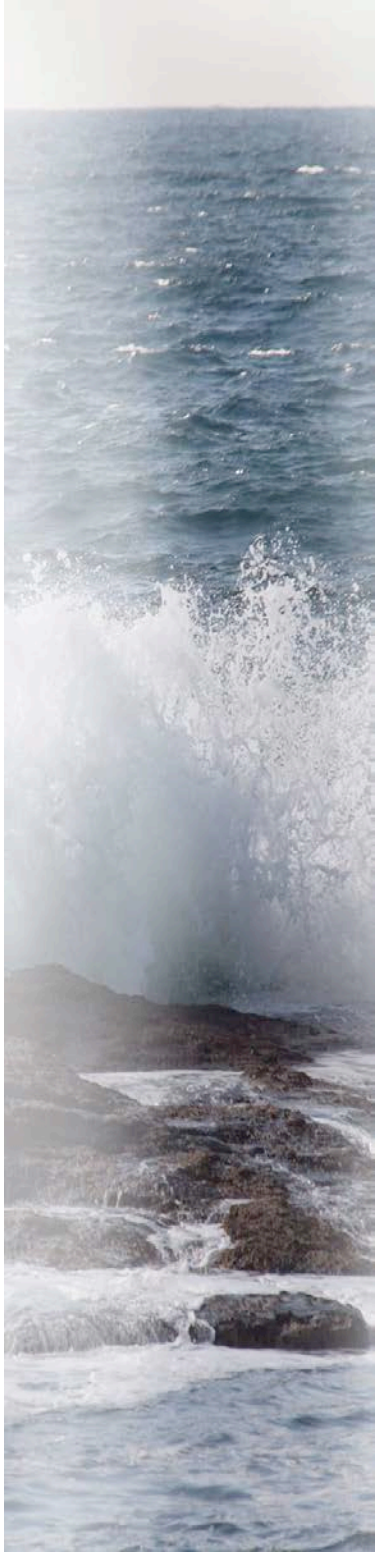
O du mein Schmerz, du meine Lust,
Du Himmelsträn' in meiner Brust!
Gib, Himmel, dass ich in reinem Gemüte
Den reinsten deiner Tropfen hüte.

Der Perlenfischer

von Otto Roquette

Du liebes Auge, willst dich tauchen
In meines Aug's geheimste Tiefe,
Zu spähen, wo in blauen Gründen
Verborgen eine Perle schliefe?

Du liebes Auge, tauche nieder,
Und in die klare Tiefe dringe,
Und lächle, wenn ich dir dein Bildnis
Als schönste Perle wiederbringe!



Rezept von der Oma: Hühnerfrikassee

Zubereitung:

Das Suppenhuhn waschen und in einem großen Topf mit Möhren, Lauch, Sellerie, Lorbeerblatt und Pimentbeere in 2 – 2,5 Stunden weichkochen. Abkühlen lassen, das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Möhren ebenfalls in Stückchen schneiden.

In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl einrühren und nach und nach mit ca. ½ l Hühnerbrühe ablöschen, dabei gut mit einem Schneebesen rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Diese Soße 5 bis 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, dabei öfters umrühren.

Die Sahne und die Erbsen zugeben, erhitzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch und Möhrenstücke in die Soße rühren und heiß werden lassen. Mit Petersilie bestreut servieren, dazu Reis oder Salzkartoffeln sowie einen grünen Salat reichen.

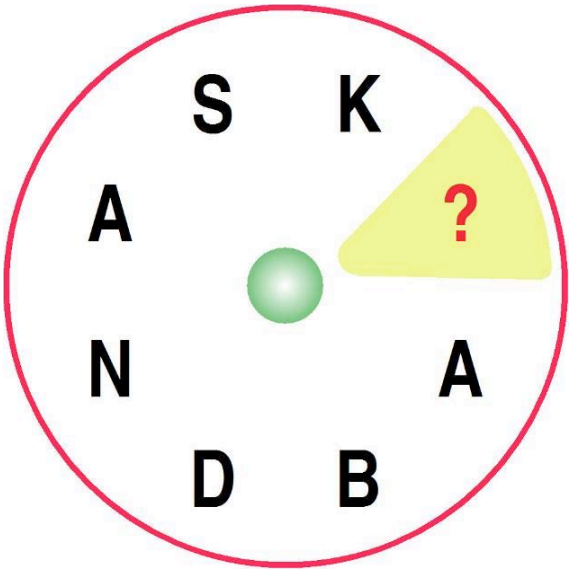
Das Frikassee lässt sich mit etwas zartem Gemüse ergänzen, wie Spargel, Zuckerschoten oder Champignons. Diese in einem extra Töpfchen bissfest dünsten und am Schluss zum Frikassee geben.

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:

MEERESUNTIEFE

Wort-Wirrwarr

Hier sind die Begriffe (rund um den Sommer) durcheinander gewirbelt worden. Bringen Sie Ordnung in diesen Wirrwarr. Verbinden Sie mit einem Stift die richtigen Wortteile.

SONNEN		**HÜPFER**
LIEGE		**SCHIRM**
AFFEN		**BAD**
FREI		**STUHL**
HONIG		**ERNTE**
HEU		**HITZE**
GRAS		**BIENEN**

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: **AFFEN, BLUT, GROSS, GRUND, HALS, HOLZ, KREIS, WERT**

EHREN								BRIEF
GERNE								ELTERN
STREICH								WESPE
WENDE								EISEN
HALB								HAUS
POLAR								LAUF
WARM								SERUM
UNTER								LINIE

Hinweis zum senkrechten Lösungswort: **LANDEPLATZ**

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Anfangs-kapital	G	englisch: Ende	A	Teilge-biet der Mathe-matik	S	aben-teuer-lustiges Kind	altröm. Ab-schieds-gruß
Gegen-teil von absolut	R						V
Ost-euro-päer					3	Passat-winde am Mittel-meer	
			5	fossiler Brenn-stoff		E	
Stelle, wo etwas aufhört		Este, Lette oder Litauer				T 1	
				Erfinder des Revol-vers		E	unbe-stimmter Artikel
Soft-ware-nutzer (engl.)		Rota-tions-zentrum		C		S	
klingeln	2	A	Ausruf des Erstau-nens		chem. Zeichen für Lithium		
S							6
Speise-saal				4			

Miller GbR

1	2	3	4	5	6
T					

Hinweis zum Lösungswort: KUCHENSTÜCK

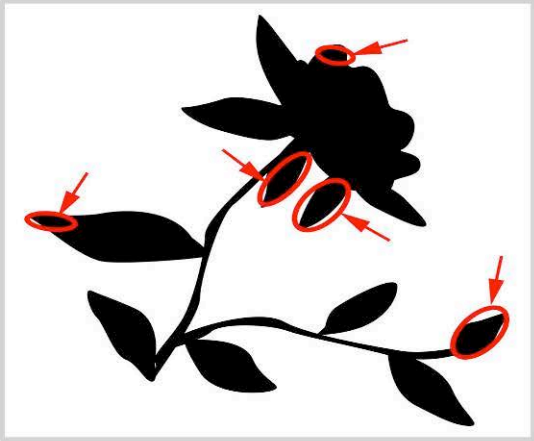
Auflösung aller Rätsel aus dem Juni

Auflösung Kreuzworträtsel

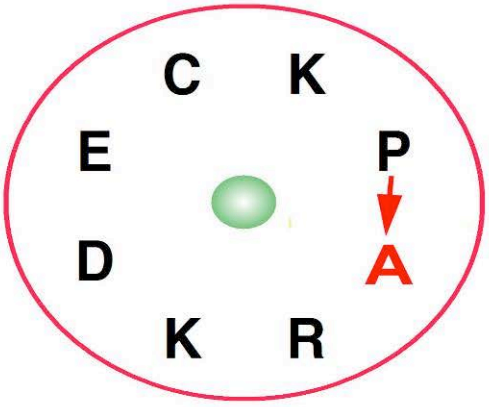
■	S	■	A	■	■	N	■
S	T	A	N	N	I	O	L
■	E	■	A	E	■	U	A
■	I	N	N	U	N	G	■
■	N	■	A	■	A	A	L
K	A	S	S	E	T	T	E
■	D	C	■	■	T	■	I
K	L	A	P	P	E	R	N
■	E	L	S	A	■	U	E
■	R	A	T	■	I	N	N

Lösung: ORIGINELL

Auflösung Bilderrätsel



Lösung Wortrad:
P A R C K D E C K



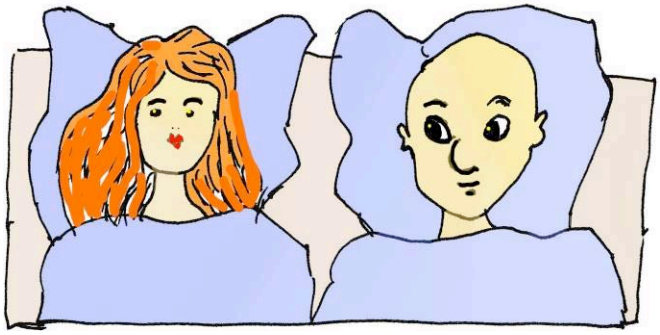
Auflösung Wort-Wirrwarr

HÜRDEN		LAUF
SPEER		WERFEN
GERÄTE		TURNEN
STAB		HOCHSPRUNG
BASKET		BALL
TISCH		TENNIS
KANU		FAHREN

Auflösung Brückenwörter

EDEL					W	E	I	S	S	FUCHS
AZUR			B	L	A	U				TANNE
GESANG		B	U	C	H					FINK
SPOTT			B	I	L	D				HUEBSCH
HAFT			D	A	U	E	R			BEZUG
SAEGE			W	E	R	K				BANK
STOSS		Z	A	H	N					BUERSTE
HAND				F	E	S	T			NEHMEN

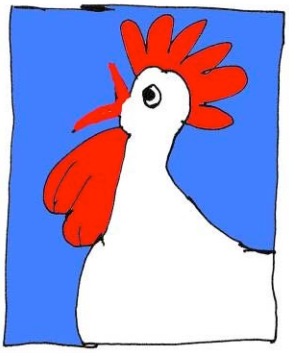
Lachen ist gesund …



Abends im Bett sagt Frau Maier ihrem Göttergatten: „Ach Schatz, wenn du so bei mir kuschelst, habe ich immer das Bild von Fred Astaire vor mir!“ — „Wie kann das denn sein? Ich sehe doch ganz anders aus!“ „Genau - aus diesem Grunde!“

Ach, Frau Mayer kommen Sie heute Abend auch zu ‚Figaros Hochzeit‘? — „Nein, leider haben wir keine Zeit. Wir gehen in die Oper!“

Der Richter zum Angeklagten Ede: „Jetzt müssen Sie entscheiden: 4 Monate Gefängnis oder 4.000 Euro? — „Na, dann nehme ich die 4.000 Euro. Wird das Geld in bar ausbezahlt oder muss ich meine Kontonummer angeben?“



Familie Mayer macht zum ersten Mal Urlaub auf dem Bauernhof. Der Bauer: „Also, hier werden Sie noch ganz traditionell durch unseren stolzen Hahn geweckt!“ Herr Mayer: „Dann stellen Sie ihn bitte auf 10:00 Uhr.“

Beim Stammtisch erzählte Herr Bauer von dem letzten Einbruch in seiner Villa. „…Und das traurige ist auch noch, dass die Diebe zum Bargeld auch noch den guten Wein getrunken haben.“ Der Sitznachbar zur Rechten: „Die haben sicher auf den großen Erfolg angestoßen!“

Aus dem Poesiealbum

Sei folgsam im Guten,
sei treu in der Pflicht,
und lockt die Versuchung,
so folge ihr nicht.

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: altenheim-medebach@t-online.de