





November 2016

Ausgabe November 2016



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

"Bunt sind schon die Wälder, Gelb die Stoppelfelder, Und der Herbst beginnt. Rote Blätter fallen, Graue Nebel wallen, Kühler weht der Wind."

Jetzt ist es wieder November. Die Tage werden spürbar kürzer und es wird kühler und kälter. Raureif und Nebel hüllt die Welt ab und an in ein graues Nichts, in einen schemenhaften Irrgarten.

Im Garten wird alles winterfest gemacht. Damit nichts einfriert, wird das Wasser abgelassen und abgestellt. Empfindliche Pflanzen finden einen Platz im Keller oder werden mit Jutefilz und Kokosmatten vor der Kälte geschützt.

Die Schaufel und das Winterstreu werden für den Einsatz bereitgestellt und auch der Wagen wird mit Winterreifen auf die weiße Jahreszeit vorbereitet. Das Wischwasser wird vor dem Einfrieren durch ein Kälteschutzmittel geschützt.

Im Haus läuft die Heizung bereits auf Hochtouren und wenn wir nach draußen gehen hüllen wir uns in warme Mäntel und nutzen warmes Schuhwerk.

Aber es ist auch ein Monat der Besinnung und Erinnerung. Wir richten und schmücken die Grabstätte und gedenken der Verstorbenen. Und am Martinstag leuchten die Kinder mit ihren Laternen direkt in unser Herz.

Einen nicht zu stürmischen November wünscht Ihnen

Ihre Heimleitung und Ihr Sozialer Dienst

Seite 3

Ausgabe November 2016

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste

Frau Ursula Eickmann
Herr Dieter Kamp
Frau Josefa Winkel
Frau Elisabeth Becker
Frau Gertrud Dessel

INHALT

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste	3
Veranstaltungshinweise	
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	
Überraschung für Hans Kniesburges	
Erste-Hilfe-Kurs für die Mitarbeiter	
Kinder singen im Wohn- und Pflegezentrum	11
Die Mauritiusfeier	11
Erntedankfest	12
Kalenderblatt November 2016	13
Frag doch mal die Oma: Was war ein Waschtag?	
Frag doch mal die Enkelin: Wie wäscht man heute?	
Persönlichkeiten: Wolf Biermann	
Damals: Kleider mach(t)en Leute (Teil 2)	
Gedichte	
Rezept von der Enkelin: Feines Sauerkraut	
Rätsel	
Lachen ist gesund	

Ausgabe November 2016

Seite 4

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:





- 10. November: Die Kinder des Familienzentrums kommen zu St. Martin
- 18. November: 16:00 Uhr Gedenkgottesdienst für unsere verstorbenen Bewohner
- 23. November: 15.00 Uhr: Besuch der Kommunionkinder aus Medebach
- 24. November: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 26. November: 15.30 Uhr Auftritt des MGV im Foyer
- 27. November: 16.00 Uhr Gemeinsames Anzünden der ersten Kerze am Adventskranz
- 01. Dezember: Die Landfrauen besuchen uns zu einem gemütlichen Adventsnachmittag
- 06. Dezember: Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz in den Wohnbereichen
- 07. Dezember: 10.30 Uhr. Die Kinder des Kindergartens Hohoff besuchen uns im Foyer
- 08. Dezember: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 10. Dezember: 10.30 Uhr: Besuch der Konfirmanden, es werden Adventslieder gesungen
- 11. Dezember: 14.30 Uhr: Adventskaffeetrinken und Nikolausfeier im Foyer, musikalisch unterstützt werden wir von der Gitarrengruppe
- 15. Dezember: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 18. Dezember: 16.00 Uhr: Frau Mitzscherling spielt Adventsund Weihnachtslieder auf dem Keyboard

Ausgabe November 2016

23. Dezember: 15.30 Uhr: Weihnachtsfeier mit Andacht und

Krippenspiel

24. Dezember: 10.30 Uhr: Das Jugendblasorchester aus

Medelon spielt Weihnachtslieder im Foyer

25. Dezember: 16 Uhr: Heilige Weihnachtsmesse in der Kapelle

31. Dezember: Silvesterfeier der Bewohner

Außerdem backen wir gemeinsam Plätzchen!

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- 11.11. Frau Odilia Middeke
- 22.11. Frau Theresia Vollmer
- 05.12. Frau Pauline Höffgen
- 10.12. Frau Emilie Hempel
- 15.12. Frau Marga Müller
- 21.12. Frau Angela Petri
- 21.12. Herr Günther Conrad
- 27.12. Herr Gerd Berger
- 27.12. Frau Elisabeth Becker
- 28.12. Herr Ottmar Thier



Ausgabe November 2016

Seite

Überraschung für Hans Kniesburges

Am 24. Oktober feierte unser langjähriger ehrenamtlicher Mitarbeiter, Musiker und Organist seinen 90. Geburtstag. Da die Bewohner und Mitarbeiter sehr dankbar sind für seine großartige Unterstützung haben wir uns für seinen Geburtstag etwas ganz Besonderes ausgedacht. Am Donnerstagnachmittag, an dem er zu uns zum Singen kam, überraschten wir ihn mit Gedichten, Geburtstagsliedern und tollen Geschenken. Hans Kniesburges war sichtlich gerührt. Zu Beginn sangen wir ihm das Lied "Wie schön, dass du geboren bist, wir hätten dich sonst sehr vermisst". Frau Lipke trug ein lustiges Gedicht vor, indem sie vorgab Hans Kniesburges etwas ganz Besonderes zu schenken, was nicht mal der Papst oder die Bundeskanzlerin je bekommen hat. Alle mussten herzlich lachen, als sie ihm zum Schluss einfach nur ihre Hand reichte. Auf die Melodie von "Wenn alle Brünnlein fließen" sangen wir das Lied "Was sind schon 90 Jahre". Dann bekam Hans Kniesburges ein kleines Körbchen. Es wurden ihm verschiedene Teesorten überreicht. die bei dem einen oder anderen Wehwehchen im Alter helfen sollen. Das nächste Geburtstagslied, was wir vortrugen war auf die Melodie des beliebten Liedes Lilli Marleen, was alle immer bei den gemeinsamen Liedernachmittagen gerne singen. Und nun kam das nächste wunderbare Geschenk: Tatjana und Brigitta trugen einen Stuhl in den Raum, auf dem sich versteckt unter einer Decke etwas Großes befand. Es wurde ein Gedicht vorgetragen und letztendlich hieß es, dass unser Geschenk "Hans Kniesburges in Öl" sein sollte. Nach Enthüllung des Geschenks staunte der Beschenkte doch sehr: Statt eines wunderschönen Ölgemäldes kam ein Einmachglas hervor, in dem sich ein Foto von Hans Kniesburges befand, was in Öl "eingelegt" war. Alle mussten herzlich lachen. Und nun gab es noch ein Geburtstaglied, was sich speziell auf unser Geburtstagskind bezog und welches ich hier noch einmal veröffentliche. Hans

Ausgabe November 2016

Seite 7

Kniesburges freute sich sehr über den schönen Text und alle sangen begeistert mit.

Die Mitglieder des Beirates hatten Spenden zugunsten unseres Geburtstagskindes gesammelt und so konnten wir Hans Kniesburges einen großen Präsentkorb mit allerlei leckeren Geschenken überreichen. Unsere Mitarbeiterin Ronja Schüngel hatte extra eine Torte gebacken mit Noten darauf. Hans Kniesburges freute sich sehr und natürlich durfte an diesem Tag auch der Sekt nicht fehlen, den das Geburtstagskind für alle spendierte.



Ausgabe November 2016



Auf die Melodie von "Mein Vater war ein Wandersmann"

Der Hans, der wurde 90 Jahr, drum gratulieren wir, wir wollen feiern, das ist klar, und darum sind wir hier. Valeri, Valera... und darum sind wir hier.

Seit Jahren ist Hans für uns da, er spielt auf dem Klavier, er macht uns Freude, das ist klar, und darum sind wir hier. Valeri, Valera... und darum sind wir hier.



Auch manchen Witz erzählt er hier, wir lachen alle sehr, zum Schluss genießt er dann sein Bier, und wir freu'n uns noch mehr.
Valeri, Valera... und wir freu'n uns noch mehr.

Am Donnerstag um 16 Uhr, da geht's hier richtig rund, da brauchen wir auch keine Kur, denn dann ist Kniesi-Stund. Valeri, Valera... denn dann ist Kniesi-Stund.

Seite **9**

Ausgabe November 2016

Hier lieben dich doch alle sehr,
drum bleib noch lang gesund,
wir wollen alle noch viel mehr,
drum schenk uns schöne Stund.
Valeri, Valera... drum schenk uns schöne Stund.

Zu deinem großen Ehrentag, da gratulieren wir, wir sagen heute einmal Dank, drum sind wir alle hier. Valeri, Valera...drum sind wir alle hier.

Hoch lebe das Geburtstagskind
Und darauf trinken wir,
drum heben wir nun unser Glas,
und gratulieren dir.
Valeri, Valera... und gratulieren dir.

Erste-Hilfe-Kurs für die Mitarbeiter

Am Samstag, den 8. Oktober fand in unserer Einrichtung ein Erste-Hilfe-Kurs statt, an dem zahlreiche Mitarbeiter teilnahmen. Die Mitarbeiter der Einrichtung werden regelmäßig in erster Hilfe geschult, um in entsprechenden Situationen angemessen reagieren zu können. Ein Mitarbeiter vom roten Kreuz erklärte ausführlich, wie sich in verschiedenen Situationen verhalten werden muss, um den verletzten oder erkrankten Personen schnell Hilfe zukommen zu lassen. Konkret heißt das: Wie lege

Ausgabe November 2016

Seite 10

ich einen Druckverband an? Welche Informationen gebe ich bei einem Notruf an? Wie geht die stabile Seitenlage und wann wende ich sie an? Wie überprüfe ich die Atmung und was mache ich, wenn der Patient nicht mehr atmet? Wie funktioniert Wiederbelebung? Wie wende ich einen Defibrillator an? Was



mache ich bei offenen Wunden? Wie gehe ich mit Verbrennungen um? Wie und wo stelle ich ein Warndreieck auf? Wie rette ich Personen aus Autos? Wie wird eine Rettungsdecke angewendet?

Diese und viele andere Fragen wurden an diesem Tag besprochen und anschließend praktisch geübt. Hat jemand von Ihnen schon einmal an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen? Ich habe ein paar Fotos gemacht, um Ihnen einen Einblick zu geben.



Ausgabe November 2016



Kinder singen im Wohn- und Pflegezentrum

Am Sonntag, den 23. Oktober besuchte uns Alexander Witenbeck mit dem Kinderchor "Hoffnung". Die jungen Sängerinnen und Sänger gehören der Frankenberger Baptisten-Gemeinde an, wo sie sich regelmäßig sonntags zum Beten und Singen treffen. Dementsprechend waren ihre Lieder auch religiös geprägt und wurden durch kurze Texteinlagen unterbrochen. Unsere Bewohner freuten sich sehr über den Auftritt, der teilweise von einer jungen Sängerin auf dem Klavier begleitet wurde. Man merkte den Kindern ihre Begeisterung an, die schließlich mit einem kräftigen Applaus bedacht wurde. Für die Zukunft sind weitere Auftritte des Chores geplant…



Die Mauritiusfeier

Am Montag, den 26. September fand unsere Mauritiusfeier hier in der Einrichtung statt. In der September-Ausgabe wurde bereits über das Leben und Wirken des Heiligen ausführlich berichtet. Die Heilige Messe in der Mauritius-Kapelle wurde von Pastor Klose feierlich zelebriert, hier stand der Schutzheilige des Wohn- und Pflegezentrums im Mittelpunkt. Anschließend wurde im Foyer gemeinsam Kaffee getrunken. Die Küche hatte

Ausgabe November 2016

Seite 12

ein leckeres Kuchenbuffet vorbereitet, bei dem für jeden etwas dabei war. Hans Kniesburges unterstützte uns musikalisch und alle sangen begeistert mit.

Erntedankfest

Am Mittwoch, den 5. Oktober feierten wir unser Erntedankfest. Dieses Jahr konnte uns leider kein Geistlicher unterstützen und

so gestalteten die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes die Andacht alleine. Im Vorfeld hatten wir einen feierlichen Erntealtar aufgebaut, sodass jedem klar war, wofür heute Dank gesagt wurde. Im Mittelpunkt der Andacht stand das Thema "Der Mensch lebt nicht vom Brot allein". Mit der Geschichte von "Frederick", einer Feldmaus, die nicht Nahrungsmittel sammelt, sondern Farben, Sonnenstrahlen und Worte, wurde allen deutlich, dass das Leben aus so viel mehr besteht als aus Nahrung und dass es so viel mehr Dinge gibt, die uns glücklich machen können und für die es zu danken gilt. Nach der Andacht gingen wir alle ins



festlich dekorierte Foyer, wo Hans Kniesburges für uns spielte und sang und wo noch so manche schöne Geschichte zum Thema Herbst und Erntedank vorgetragen wurde. Das Küchenteam überraschte und verwöhnte uns mit einem leckeren Abendessen. Alle werden diesen schönen Nachmittag noch lange in guter Erinnerung behalten.

Ausgabe November 2016

Seite 13

Kalenderblatt November 2016

Мо	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					

^{*} Feiertag in Baden-Württemberg, Bayern, NRW, Rheinland-Pfalz, Saarland

Besondere Tage

- 1. Allerheiligen*
- 2. Allerseelen
- 11. Martinstag
- 13. Volkstrauertag
- 16. Buß- und Bettag**
- 20. Totensonntag
- 27. 1. Advent

Der Monat November

Der November gilt als Monat des Gedenkens und der Besinnung. Trotzdem ist hier einiges zu tun. Im altdeutschen auch Schlachtmonat genannt, wurde jetzt das



Vieh geschlachtet, das nicht überwintern sollte. Vielerorts gibt es am Martinstag Laternenumzüge und Martinsfeuer. Bald sollte auch mit der Weihnachtsbäckerei angefangen werden, denn der 1. Advent fällt dieses Jahr schon auf den 27. November.



Sternzeichen / Tierkreiszeichen

Skorpion: 24. 0ktober - 22. November

Schütze: 23. November – 21. Dezember



Bauernregeln

Ist Martini klar und rein, bricht der Winter bald herein. Gefriert im November schon das Wasser, wird der Januar umso nasser.

^{**} Feiertag in Sachsen

Ausgabe November 2016



Gesund im November

Hatschi! Im November hört man das oft und es ist ansteckend. Husten, Schnupfen, Halsschmerzen machen sich breit mit roten Nasen, tränenden Augen und einem dicken Schal um den Hals. Der Herbst bringt nicht nur Kälte, Nebel und Regen, nein, oft hat er auch noch böse Viren im Gepäck, die zu einer Grippe gehören können. Grundsätzlich muss man unterscheiden zwischen einer Erkältung und einer Grippe (Influenza). Die Symptome sind bei beiden Formen ähnlich, aber die Grippe wird durch bestimmte Grippe-Viren hervorgerufen, während sich bei der Erkältung viele Virenarten austoben. Es gibt mehr als 100 verschiedene. Die Grippe ist eine ernst zu nehmende Allgemeinerkrankung mit Kopf- und Gliederschmerzen, hohem Fieber, manchmal auch mit Übelkeit. Eine Grippe erwischt uns meist plötzlich, während die Erkältung sich langsam anbahnt.

Da bei älteren Menschen das Immunsystem nicht mehr so fit ist wie in jungen Jahren, werden sie häufiger Opfer einer Grippe. Der Arzt empfiehlt deshalb oft eine Grippe-Impfung im November als Schutz. Ob das für Sie in Betracht kommt, sollten Sie mit Ihrem Arzt klären. Wenn Sie in ständigem Kontakt mit anderen Menschen leben ist die Gefahr einer Ansteckung bei einer Erkältung hoch. Sie können sich schützen durch ein paar einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen: waschen Sie sich oft die Hände, benutzen Sie Papiertaschentücher, die nach Gebrauch weggeworfen werden, trinken Sie viel, das hält die strapazierten Schleimhäute in Nase und Mund elastisch. Halten Sie sich warm und meiden Zugluft, aber nicht die frische Luft draußen oder auf dem Balkon. Vitaminreiches Essen bringt das Immunsystem wieder in Schwung. Denken Sie an die alt bewährte heiße Zitrone mit Honig! Lutschtabletten helfen gegen die Halsschmerzen. Die Viren fliegen als Tröpfchen durch die Luft beim Niesen und Husten, also gehen Sie vorsichtshalber auf Distanz zu Leuten, die es erwischt hat. Und wenn Sie sich trotz allem angesteckt haben, gönnen Sie sich Ruhe! Bleiben Sie zu Hause und strengen Sie sich nicht unnötig an. Auch ein paar Tage

Ausgabe November 2016



im Bett zu verbringen kann nicht schaden. Kommen Sie gut und ohne Schnupfen durch den November!

Frag doch mal die Oma: Was war ein Waschtag?

In den meisten Familien gab es früher den "großen Waschtag" einmal im Monat. Dazu muss man wissen, dass die Menschen generell nicht so viel zum Anziehen hatten, wie das heute der Fall ist. Man unterschied auch penibel zwischen Alltags- und Sonntagskleidung. Letzteres wurde wirklich nur an Sonn- und Feiertagen hervorgeholt und hing ansonsten abgebürstet auf Kleiderbügeln im Schrank. So ordentlich und glatt aufgehängt, dass möglichst keine Knitter in den Stoff kamen, die ein erneutes Bügeln notwendig gemacht hätten. Über die praktische, robuste Alltagskleidung trug man eine Schürze, um die Sachen zu schonen und die ärgsten Flecke abzufangen.

Bis zum Waschtag wurde die Schmutzwäsche in großen Körben gesammelt, die die Frauen dann in die Waschküche trugen. Männer hatten hierbei nichts zu suchen – das wäre ihnen auch gegen ihre Ehre gegangen.

Die Wäsche wurde vorsortiert nach Koch-, Bunt- und Feinwäsche. Auch wurde weiß und bunt voneinander getrennt, damit die Farben nicht durcheinanderliefen. In einzelnen Bottichen wurde die Wäsche dann zum Einweichen in heiße Seifenlauge über Nacht gelegt. Am nächsten Tag wurde Wasser in den großen gemauerten Waschkessel gefüllt und darunter Feuer gemacht. Wenn das Wasser heiß war, legte man die Wäschestücke in den Bottich, setzte Seifenflocken dazu und begann sie durch Reiben auf dem Waschbrett oder durch hin- und herschwenken mit großen Holzlöffeln zu reinigen. Die Arbeit war schwer und kostete viel Muskelkraft. Anschließend wurden die einzelnen nassen Teile in einem weiteren Bottich mit klarem Wasser ausgespült und schließlich ausgewrungen. In die alte Lauge kam dann der nächste Schwung Wäsche zum Reinigen. So konnte Wasser und Seife gespart werden.

Ausgabe November 2016

Zum Schluss wurden die einzelnen sauberen Teile noch durch eine Mangel gedreht, damit möglichst viel Wasser aus ihnen herausgepresst wurde. So konnten man sie leichter auf die Leine hängen und sie trockneten schneller. Oft reichte ein Tag nicht aus, um die einzelnen Arbeitsgänge durchzuführen. Viele Bürgerfrauen leisteten sich am Waschtag eine Hilfe, die ins Haus kam und mit anpackte, sonst wäre das Pensum nicht zu schaffen gewesen. Wie haben Sie früher in Ihrer Kindheit den Waschtag erlebt? Durften Sie der Mutter helfen? Was haben Sie gemacht? Erzählen Sie davon.



Ausgabe November 2016



Frag doch mal die Enkelin: Wie wäscht man heute?

Also, ganz ehrlich: um die Wäsche zu waschen braucht man heute weder einen ganzen Tag, noch eine Hilfe. Man braucht lediglich eine Waschmaschine. Die steht entweder in einer Waschküche oder eingebaut in einer Küchenzeile. Sie braucht Strom aus der Steckdose und Zu- und Abwasser aus der Wasserleitung. Die meisten Waschmaschinen haben heute innen eine Edelstahl-Trommel, die sich um ihre eigene Achse dreht und so die Wäschestücke in der Lauge hin und her bewegt.

Eine übliche Maschine gibt es heute ab ca. 200 €. Die Hersteller versprechen sowohl fasertiefe Reinigung als auch schonende Pflege für die Wäsche. Man muss sich natürlich mit der Gebrauchsanweisung vertraut machen. Das nötige Waschpulver verfüllt man in ein gesondertes Schubfach. Es gibt unzählige Waschprogramme für jeden speziellen Bedarf z.B.: für Kochwäsche, Bunt- und Feinwäsche, für Sportbekleidung, für Wolle, für Babywäsche, für Pflegeleichtes oder für Jeans. Wasserverbrauch und Zeit- und Energiebedarf sollten dabei in einem optimalen Verhältnis stehen.

Die Programme werden mit einem Schalter eingestellt und dann gestartet. Es gibt sie inklusive Vorwaschen oder ohne, oder auch als Kurzprogramme. Das Vorwaschen ist wichtig für starken Schmutz in der Wäsche (z.B. bei Arbeitskleidung), der zunächst mit viel Wasser ausgespült wird. Dann folgt der längere Hauptwaschgang, wo durch die Zugabe des Waschmittels der Schmutz aus den Teilen herausgelöst wird. Schließlich wird die Wäsche in mehreren Spülgängen ausgewaschen. Dem letzten Spülgang kann man einen Weichspüler zum Pflegen und als Duftverstärker zusetzen. Am Ende wird die noch klatschnasse Wäsche geschleudert. So wird ihr überflüssiges Wasser entzogen. Nach dem letzten Schleudergang ist die Wäsche fertig und kann aufgehängt oder in den Trockner umgefüllt werden. Das Ganze dauert zwischen 30 und 120 Minuten. Aus dem Alltag einer berufstätigen Hausfrau ist die Waschmaschine

Ausgabe November 2016



nicht mehr weg zu denken. Den zeitlichen und kräftemäßigen Aufwand, den die Frauen früherer Generationen für die Wäsche auf sich nahmen, könnte man heute gar nicht mehr leisten.

Persönlichkeiten: Wolf Biermann



"Warte nicht auf bessre Zeiten" so heißt die Autobiografie von Wolf Biermann, der am 15. November 80 Jahre alt wird. Der Sohn eines kommunistischen Werft-Arbeiters wurde 1936 in geboren. Als Hamburg 14jähriger nahm er am Deutschlandtreffen der Jugend in Ost-Berlin teil und gelobte Treue zur DDR und zur Einheit Deutschlands. Zwei Jahre später übersiedelte er in die DDR in die Gegend von Schwerin, wo er auf einem Internat das Abitur machte. Er studierte Philosophie an der Humboldt-Universität in Berlin, bekam aber sein Ab-

schluss-Diplom nicht ausgehändigt. In den 60ern begann Biermann Lieder und Gedichte zu schreiben und gründete ein Arbeiter-Theater. Obwohl er ein überzeugter Kommunist war, stand er dem Regime immer kritisch gegenüber – auch öffentlich. Diese Haltung brachte ihm bald Probleme ein: sein Theater musste 1963 geschlossen werden und es wurde eine Stasi-Akte über ihn angelegt.

Bald danach belegte man ihn mit einem Auftrittsverbot und seine Lieder durften nicht auf Schallplatte veröffentlicht werden. Biermann wich aus und publizierte in der BRD, was ihm sehr verübelt wurde und das staatliche Misstrauen gegen ihn so weit

Ausgabe November 2016

schürte, dass er 1976 während einer Konzertreise in der BRD ausgebürgert wurde. Die Ausbürgerung Biermanns markierte ein Ende der Meinungsfreiheit in der DDR. Er ließ sich wieder in Hamburg nieder und dichtete und besang fortan seine gesamtdeutsche Heimat mit wachsamer und unbequemer Leidenschaft.

Damals: Kleider mach(t)en Leute (Teil 2)

von Hartmut Glimm

Die "junge Mode" siegte in den 60er Jahren, die 15-bis 19 jährigen erwarben 60% aller Modeartikel, es wurden Twen-Shops eingerichtet. Jaqueline Kennedy galt als Modevorbild, für viele Jüngere war es Twiggy (die "teuerste Bohnenstange der Welt") die Bardot trug nabelfreie Hüfthosen und Boleros im Saint-Tropez-Stil, Mary Quant erfand den Minirock, der 1969 zum Supermini wurde, gerade den Po bedeckend. Die Feinstrumpfhose konnte den Mini für längere Zeit retten, später übernahm die Midi-Welle. Blue Jeans waren für Männer von reiner Freizeit- zur Alltagskleidung geworden, dazu kamen T-Shirts. Modebewusste Herren zeigten breite Krawatten mit Blumenmuster, der Rollkragenpullover wurde salonfähig, begueme Schuhe mit Kreppsohlen und Pelzmützen à la "Dr. Schiwago" tauchten auf. Die 70er Jahre brachten den jungen Damen die hot pans, auch eine Nostalgiewelle mit Plüsch und Plunder, den Folkloreund Ethnostil mit langen Röcken, Haremshosen, mexikanischen Ponchos oder Kosakenmänteln. Der modebewusste Herr musste sich in Anzüge zwängen, die so eng waren, dass ein Portemonnaie in keine Tasche passte; im Gegenzug kamen der englische "Englisch country" - Stil, für die Freizeit Cordhosen, Piloten- und Natojacken auf, in den folgenden Jahrzehnten immer wieder Neues, mal wurden die Mäntel kürzer, die Hosen weiter, die Kostüme enger...

Dies ist nur eine kleine Auswahl aus vielen modischen Linien, von denen wir "normalen", langsam aber sicher älter werdenden Leute gelegentlich in der Konfektionskleidung etwas spür-

Ausgabe November 2016



ten, während der Nachwuchs beiderlei Geschlechts den immer wieder neuen Trends folgte. Wie aber war das, als wir selber noch jung waren? Haben wir nicht auch einmal "moderne" Hosen mit "Schlag", Hawaii-Hemden, Lackstiefel oder Jacken im China-Look getragen? Denken sie zurück: Wann kauften Sie die ersten Nylonstrümpfe und erstmals einen Bikini? Die Herren: wann die erste Lederjacke oder einen Dufflecoat? Sie erinnern sich bestimmt an Manches, im kleinen Kreis lässt sich darüber viel erzählen.

Anmerkung: In der DDR verlief die Modewelle ähnlich, doch gedämpft und deutlich verzögert.

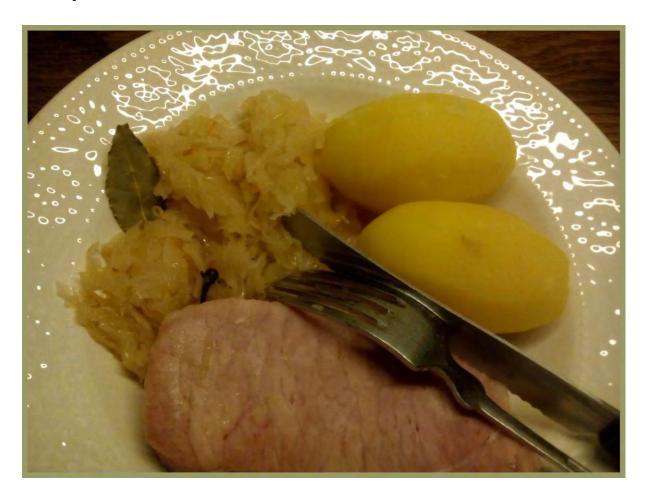
Gedichte



Ausgabe November 2016



Rezept von der Enkelin: Feines Sauerkraut



500 g frisches Sauerkraut

60 g Butter

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Glas Riesling

1 Lorbeerblatt

1 Nelke

1 Esslöffel Senfkörner

1 Prise Zucker

Salz

Das Sauerkraut in etwas Wasser waschen und ausdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden, in der Butter glasig braten, das Sauerkraut dazu geben und den Riesling angießen. Dann die Gewürze zugeben, dabei nur vorsichtig salzen, und alles eine gute Stunde köcheln.

Guten Appetit!

Ausgabe November 2016

Rätsel

Bilderrätsel

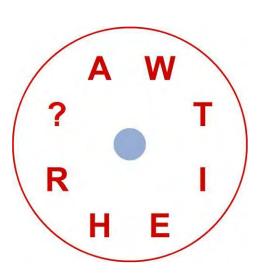


Wortrad

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

Hinweis zur Lösung:

Richtigkeit



Ausgabe November 2016



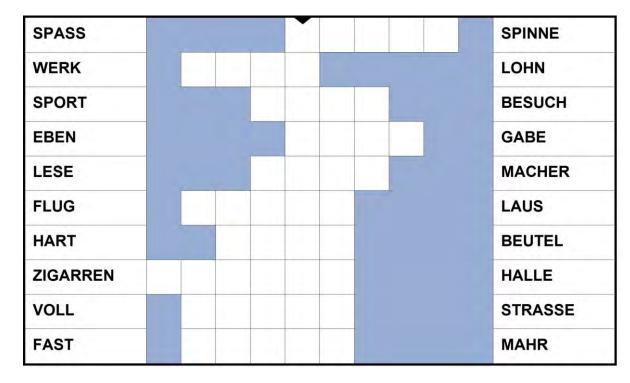
Wort-Wirrwarr

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.

LICHT
STOSS
APFEL
GANS
OFEN
WEIN
HOLZ

Brückenwörter

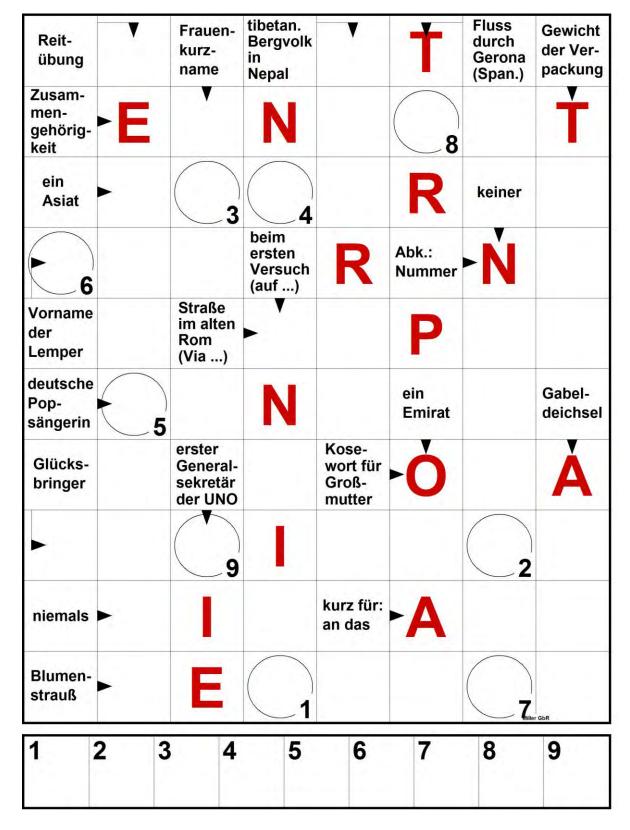
Die folgenden Wörter sind einzufügen: Tage, Buch, Vogel, Nacht, Fabrik, Blatt, Milch, Mass, Geld, Arzt



Hinweis zum senkrechten Lösungswort: wohl, mutmaßlich

Ausgabe November 2016

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)



Hinweis zum Lösungswort: Teigwaren

Ausgabe November 2016

Auflösung aller Rätsel aus dem Oktober

Auflösung Kreuzworträtsel:



Aulösung Sudoku:

8	1	2	3	9	7	5	4	6
6	3	7	1	4	5	2	9	8
9	5	4	8	2	6	1	3	7
4	8	9	7	5	2	3	6	1
5	6	1	9	3	8	7	2	4
7	2	3	4	6	1	9	8	5
3	7	8	6	1	9	4	5	2
2	9	6	5	7	4	8	1	3
1	4	5	2	8	3	6	7	9

AERGERNIS

Auflösung Wortrad: WERKZEUG



Auflösung Wort-Wirrwar:

HERBST	REGEN
ERNTEDANK	FEST
STOPPEL	FELD
VOGEL	SCHEUCHE
BLÄTTER	FALL
KARTOFFEL	ERNTE
GOLDENER	OKTOBER

Auflösung Brückenwörter:

DRAHT				z	Ă	U	N		EIDECHSE
HAND			A	R	В	E	-11	Т	STAG
SCHLAF	Z	Τ	M	M	E	R			ANTENNE
RAUCH			F	A	N	G			EISEN
FEDER		w	1	L	D				WECHSEL
WEIN				G	E	1	s	Т	REICH
OKTOBER			F	E	s	Т			GEHALT
RECHTS			A	U	s	s	E	N	PFOSTEN
FEHLER			F	R	E	-1			ZEICHEN
FUSS			В	A	N	K			FACH

Ausgabe November 2016



Lachen ist gesund ...

Frau Maier zum Kellner: "Warum halten Sie mit Ihren Fingern meine Gänsekeule fest?" — "Ach wissen Sie, reine Vorsichtsmaßnahme, damit mir das Tier nicht ein zweites Mal vom Teller rutscht, bevor ich es Ihnen servieren kann!"

Der junge Mann geht auf die am Rande der Tanzfläche stehenden Sabine zu. "Bist du schon zum Tanz aufgefordert?" "Ach was, ich bin noch zu haben!" "Das trifft sich gut, wärst du dann bitte so freundlich und könntest mal kurz meinen Cocktail halten?"

Fritz ist mit seinem Freund vor der Kirche. Ein Brautpaar ist gerade auf dem Weg zur Trauung. Fritz zu seinem Freund: "Na, die erschrecken wir jetzt mal." Er läuft mit ausgebreiteten Armen auf den Bräutigam zu: "Hallo Papa!"



Der frisch gewordene Papa will freudestrahlend auf direktem Weg in den Kreissaal laufen. Ein Pfleger läuft hinter ihm her und ruft: "Sie können dort nicht rein, Sie sind nicht sterilisiert!" Der Herr Papa: "Na wo denken Sie hin, sonst wäre ich ja wohl auch nicht hier?"

Die verschiedenen Ballonflieger werden eingewiesen. Ein Gast ist sehr aufgeregt und fragt den Organisator: "Was passiert denn, wenn die Ballonseide reißt?" "Junger Mann, machen Sie sich mal keine Sorgen, dann wären Sie der erste, den ich wieder hier unten in Empfang nehmen kann!"



Rudi zu seiner Freundin Petra: "Ich will dich heiraten?" — "Geht das nicht besser?" — "Schon, aber die Anderen wollten nicht!"

Ausgabe November 2016

Aus dem Poesiealbum

So wie die Rosen blühen, so blühe stets Dein Glück, Und wenn Du Rosen siehst, so denk an mich zurück.



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