St. Mauritius
Wohn- und Pflegezentrum

caritas

Februar 2018

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Wenn im Februar die Mücken geigen,
müssen sie im Märzen schweigen. (Bauernregel)

Mücken gehören in den Frühling und der Karneval in den Februar und ins Rheinland. Aber was ist mit dem Karneval, der mit dem Umzug der Regierung von Bonn nach Berlin importiert wurde? Also, für dieses Jahr wurde bekannt gegeben, dass der geplante Umzug über den Kudamm ausfällt, weil die Kosten dafür zu hoch seien. Die Berliner Jecken müssen sich andere Gelegenheiten und Plätze suchen, wo sie feiern können. Zum Beispiel auf den vielen Partys und Veranstaltungen mit dem Motto Karneval, die von Weiberfastnacht bis Aschermittwoch in der Hauptstadt angeboten werden. In der Deutschen Oper gibt es reichlich attraktive Kostüme zu leihen oder zu kaufen, damit der Spaß am Verkleiden und Feiern auch ohne Umzug umgesetzt werden kann.

Der größte Karnevalszug in Ostdeutschland findet in der Stadt Cottbus in der Lausitz statt. Der so genannte „Zug der fröhlichen Leute“ beruht auf der Tradition der sorbischen Fastnacht in Kombination mit Elementen zugezogener Rheinländer. Der Zug wird im RBB-Fernsehen übertragen und zieht jedes Jahr zehntausende Besucher an. Um die 90 aufwendig gestaltete Wagen fahren dann durch die geschmückte Innenstadt und werden von den begeisterten Karnevalisten an der Feststrecke fröhlich umjubelt. Statt Kamelle (Bonbons) werden auch schon mal die berühmten Spreewaldgurken in die Menge geworfen. Sauer macht lustig! Das ist die Devise, die beim Narrenvolk gut ankommt.

Erzählen Sie uns von den Karnevalsbräuchen in Ihrer Heimat!

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste

Frau Marlies Hellwig

Frau Rosa-Maria Franken

INHALT

Veranstaltungshinweise 4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 6
Wir trauern um 6
Besuch der Sternsinger 7
Besuch des Männergesangsvereins Medebach 7
Alt und Jung gemeinsam 8
Neujahrsbesuch der Caritas 9
Besuch der Kommunionkinder aus den umliegenden Orten 9
Meditatives Angebot zu Jahresbeginn 10
Sissi und Moritz: Taufe 11
Kalenderblatt Februar 2018 12
Zeitsprung: Das Poesiealbum (Teil II) 16
Persönlichkeiten: Shirley Temple 17
Wissenswert: „Wem die Stunde schlägt“ 18
Rezept von der Oma: Steckrübengratin 20
Gedicht 21
Rätsel 22
Lachen ist gesund 26

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. Februar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges im Raum der Tagespflege
- 06. Februar: Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 07. Februar: 15.31 Uhr: Karnevalsfeier im Foyer
- 08. Februar: 16 Uhr: Bunter Karnevalsnachmittag im Foyer
- 12. Februar: 16 Uhr: Lustiges am Rosenmontag im Foyer
- 14. Februar: 10.00 Uhr: Wortgottesdienst am Aschermittwoch mit Austeilung des Aschenkreuzes in der Kapelle
- 21. Februar: 10.00 Uhr: Die Kinder vom Familienzentrum Maris Stella besuchen unsere Einrichtung und gestalten gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Gruppenangebot
- 22. Februar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz im Foyer
- 28. Februar: 10 Uhr: Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle
- Jeden Montag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle

- Jeden zweiten Dienstag um 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Mittwoch um 10 Uhr Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth
- Jeden Donnerstag um 10 Uhr Gedächtnistraining mit Maresi Deimel
- Jeden zweiten Freitag 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Freitag um 16 Uhr Meditatives Gebet in der Kapelle

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

05. Februar: Herr Kurt Bubacz

10. Februar: Herr Elmar Schröder

11. Februar: Frau Gisela Peters

16. Februar: Frau Lieselotte Stuhlmann

18. Februar: Frau Wilhelmine Lipke

23. Februar: Frau Gertrud Althaus

26. Februar: Frau Elisabeth Kuhnhenne

Wir trauern um

Frau Irmgard Hager

Herr Josef Winter

Frau Veronika Wessely

Frau Ingeborg-Gertrud Rauhut

Besuch der Sternsinger

Am Freitag, den 05. Januar besuchten uns die Sternsinger und brachten Gottes Segen in das Wohn- und Pflegezentrum. Sie gingen über alle drei Wohnbereiche, besuchten die Gäste der Tagespflege und auch die Mieter im Service Wohnen. Die Sternsinger sangen für unsere Bewohner. Sie sammelten in diesem Jahr für Kinder in Indien, die von Kinderarbeit betroffen sind. Vielen Dank an die Jungen und Mädchen, die zu uns kamen.

Besuch des Männergesangsvereins Medebach

Am Sonntag, den 7. Januar sangen für uns die Männer des MGV hier aus Medebach. Es war ein schöner Abschluss der Weihnachtszeit hier im Wohn- und Pflegezentrum. Zunächst sang der MGV für unsere Bewohner verschiedene Lieder rund um das Weihnachtsfest. Im Anschluss wurde gemeinsam gesungen. Die schönen, alten deutschen Weihnachtslieder sorgten für eine besinnliche Stimmung und alle hatten viel Freude. Zwischendurch gab es Weihnachtsplätzchen, die allen schmeckten. Nach dem Auftritt kam es noch zu zahlreichen Gesprächen, da viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner die Aktiven des MGV kennen. Es war ein rundum gelungener Nachmittag, den wir so auch im nächsten Jahr wiederholen

werden. Ein herzliches Dankeschön an alle Aktiven, die uns diesen Auftritt ermöglichten.

Alt und Jung gemeinsam

Auch im Januar kamen die Kindergartenkinder des Familienzentrums wieder zu uns zu Besuch. Die Bewohnerinnen und Bewohner und die Kinder hatten viel Freude. Besonders lustig war das Lied „Komm hol das Lasso raus, wir spielen Cowboy und Indianer“ bei dem die Kinder die Bewegungen mitmachten und unsere Bewohner und Bewohnerinnen mit ihrer Bewegungsfreude ansteckten.

Neujahrsbesuch der Caritas

Am Montag, den 22. Januar fand der traditionelle Besuch der Caritas-Konferenz statt. An diesem Tag gingen Frauen der Caritas durch die verschiedenen Wohnbereiche und besuchten die Bewohnerinnen und Bewohner in den Zimmern. Es fanden nette Gespräche statt und alle bekamen eine süße Kleinigkeit. Die Caritas-Konferenz hatte sich auch in diesem Jahr wieder dazu entschlossen, den Sozialen Dienst der Einrichtung in ihrer Arbeit zu unterstützen. So gab es verschiedene Geschenke, die nun von den Mitarbeitern eingesetzt werden können. Dazu gehört unter anderem eine Quizbox mit alten Begriffen und eine Box mit alten Schlagern und ein Volksmusikrätselbuch. Diese Geschenke sind bereits im Einsatz und erfreuen unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Ein herzliches Dankeschön an die Damen der Caritas für diese schöne Tradition.

Besuch der Kommunionkinder aus den umliegenden Orten

Am 23. Januar besuchten die Kommunionkinder aus den umliegenden Orten die Einrichtung. Sie wollten mehr über unser Haus erfahren, aber besonders interessiert waren sie am Ordensleben unserer indischen Ordensschwestern. Die Oberin Sr. Ligin Mary erzählte viel über die verschiedenen Gebetszeiten, die zum Ordensleben gehören, über das Leben im Orden, aber auch über das Leben in Indien an sich. Die Kinder durften sich

einen Film über Indien und über den Orden der Snehagiri Missionary Sisters ansehen. Anschließend besuchten sie den Ordenskonvent und die Kapelle der Ordensschwestern. Besonders fasziniert waren die Kinder als Sr. Ligin Mary, Sr. Sanjo und Sr. Reema ihnen das Vaterunser in ihrer Muttersprache vorbeteten. Die Kommunionkinder hatten auch die Möglichkeit sich unsere Einrichtung anzusehen. Sie lernten die verschiedenen Wohnbereiche kennen und besuchten auch unsere Kapelle. Zum Abschluss durften sie Fragen stellen. Es kamen sehr viele interessante Fragen zum Ordensleben. Die Kommunionkinder wünschten sich dann noch das die Schwestern auch das Gegrüßet seist du Maria in ihrer Muttersprache beteten. Es war ein rundum gelungener Nachmittag.

Meditatives Angebot zu Jahresbeginn

Ein ganz besonderes meditatives Angebot fand zu Beginn des Jahres statt. Maresi Deimel und Brigitta Schnurbus hatten sich etwas ganz besonderes überlegt. Sie gestalteten in der Mitte der Kapelle eine Legearbeit, die das ganze Jahr thematisch darstellte, insbesondere natürlich auch die kirchlichen Feste im Jahresverlauf. Es wurde gemeinsam gesungen und gebetet.

Sissi und Moritz: Taufe

von Margitta Blinde

Die Fahrt ins neue Heim war überstanden. Wir trugen den kleinen Kater ins Haus und machten die Gittertür auf, damit er aus dem Tragekorb ins Freie bzw. ins Wohnzimmer konnte. Vorsichtig kam erst eine glänzende, schwarze Nase heraus, dann ein Kopf mit aufmerksam gespitzten Ohren, und nach und nach der ganze Körper. Auf wackeligen Pfötchen bewegte sich das Katzenbaby in das unbekannte Terrain. Sissi war wie erstarrt und beobachtete die Ankunft des Neuankömmlings misstrauisch vom Sofa aus. Sie schnupperte, erkannte einen unbekannten Geruch, sprang runter und ging langsam auf das schwarze Knäuel zu. Das riss die Augen groß auf und nahm Kurs auf die große Katze, um sie zu begrüßen. Davon war Sissi aber gar nicht begeistert. Sie machte einen Katzenbuckel und fauchte das kleine Wesen an. Verdutzt blieb dieses stehen und traute sich nicht mehr etwas zu tun. Sissi machte einen großen Satz und, setzte sich auf die Fensterbank, um von dort in Sicherheit das weitere Geschehen zu beobachten.

Oh weh! Irgendwie hatten wir geglaubt und gehofft, dass bei Sissi angesichts des Katzenbabys so etwas wie Muttergefühle hervorbrechen würden. Da hatten wir uns wohl gründlich getäuscht! Jetzt musste der Kleine allein sein neues Terrain erkunden. Behutsam tapste er über den Teppich Richtung Küche, wo die Futternäpfe standen. Aha! Das roch bekannt und gut. Mit gutem Appetit machte er sich über Sissi‘s Futterreste her. Das fand diese auf ihrem Aussichtsposten offenbar empörend! Ihr Schwanz schlug böse hin und her und mit einem Satz war sie unten und haute mit der Pfote zu. Der Kleine hatte das Unheil aber kommen sehen und sauste blitzschnell unter ein Regal. Sissi marschierte beleidigt mit hoch erhobenem Schwanz aus der Zimmertür. Für den Rest des Tages bekamen wir sie nicht mehr zusehen. Das gab uns Zeit dem kleinen Kater einen Namen zu geben. Lange überlegen mussten wir nicht. Vor Jahren hatten wir einmal einen schwarzen Kater mit Namen „Mo-

ritz“, der aber nach einem Umzug verschwunden war und nie wieder auftauchte. Jetzt wollten wir einen zweiten Moritz haben, in der Hoffnung, dass er uns erhalten blieb. Wir versammelten uns in der Küche und versuchten den Kleinen unter dem Regal hervorzulocken. Das war nicht so einfach wie gedacht. Er war von Sissis Verhalten eingeschüchtert und hatte sich in einer hinteren Ecke verbarrikadiert. Rufe halfen nicht, zumal er seinen Namen ja noch nicht kannte. Die Tochter legte sich schließlich auf den Boden und griff vorsichtig nach dem Tier. Langsam zog sie ihn aus seinem Versteck. Er hatte einige Spinnweben auf dem Kopf und Staub an der Nase und guckte uns mit seinen Knopfaugen ängstlich an. Als wir ihm Sahne in einen Napf füllten und ihn davorsetzten, begann er aber schnell genüsslich zu schlecken und schaute sich anschließend unternehmungslustig um. Ich nahm das Katzenbaby auf den Arm und wir tauften ihn feierlich auf den Namen „Moritz“. Das gefiel ihm offenbar, denn er machte es sich schnurrend auf meinem Arm bequem. Bald darauf fielen ihm, erschöpft von der Aufregung die Augen zu, und ich legte ihn zu einem Schläfchen in sein Körbchen.

Kalenderblatt Februar 2018

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				

Besondere Tage:

02.02. Maria Lichtmess
08.02. Weiberfastnacht
12.02. Rosenmontag
13.02. Fastnacht
14.02. Aschermittwoch
14.02. Valentinstag

Der Monat Februar

Der zweite Monat im Jahr ist der kürzeste im Jahr und zählt nur 28 Tage. Er wurde nach dem römischen Reinigungsfest Februa benannt. Andere früher gebräuchliche Namen für den Monat sind: Taumond, Schmelzmond, Hornung und Narrenmond. Bis Mitte des Monats hat die Fasnacht bzw. der Karneval den Februar fest im Griff. Der Aschermittwoch fällt dieses Jahr mit dem Valentinstag zusammen.
Wenn es wärmer werden sollte, halten Sie Ausschau nach den ersten Schneeglöckchen. Vielleicht steckt auch schon ein Krokus sein Köpfchen aus der Erde und lässt uns den Frühling ahnen.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen

Wassermann 21. Jan. – 19. Feb.

Fische 20. Feb.- 20. März

Bauernregeln

Im Hornung Schnee und Eis, machte den Sommer lang und heiß!

Wenn’s im Februar nicht schneit, kommt die Kält zur Osterzeit.

Februar – die närrische Zeit …

Gesund im Februar: Ernährung bei Diabetes

Die gute Nachricht gleich vorweg: im Gegensatz zu früher, als eine Ernährung bei Diabetes hauptsächlich mit Verboten bestimmter Nahrungsmittel zu tun hatte, ist man heute der Ansicht, dass eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung empfehlenswert ist, die auch schmecken darf und soll. So ist sie leichter einzuhalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in Bonn rät dazu 3 wesentliche Punkte möglichst einzuhalten:

1. Maximal 30 % der täglichen Energiemenge sollte aus Fett bestehen
2. Nur 10 % der täglichen Kalorienmenge sollte aus so genannten ungesättigten Fettsäuren bestehen. Die sind vor allem in tierischen Fetten enthalten wie Wurst, Fleisch, Käse, oder Butter.
3. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, sowie Obst und Gemüse sollten täglich gegessen werden.

Die große Menge an Ballaststoffen, die in diesen Waren enthalten sind, machen schnell satt. Dadurch nimmt man weniger Nahrung und vor allem weniger Zucker zu sich. Ballaststoffe werden langsamer verdaut als fetthaltige Nahrung und der enthaltene Zucker gelangt nur allmählich und gleichmäßig ins Blut.

Am besten ist es, die Ernährung selber in die Hand zu nehmen und um Fertigprodukte einen Bogen zu machen. Wer selber kocht, weiß was drin ist im Essen. Bei Fertigmahlzeiten werden oft Zuckeraustauschstoffe zugesetzt, die unnötig süß sind und den Geschmack in diese Richtung beeinflussen. Probieren Sie mal Tee und Kaffee ohne Zuckerzusatz, nur mit Milch oder einfach pur! Es dauert vielleicht eine Weile bis man sich daran gewöhnt hat, aber dann schmeckt Ihnen gesüßter Kaffee nicht mehr.

Achten Sie außerdem noch auf Ihr Gewicht und ausreichende Bewegung! Auf keinen Fall sollte man radikal Abspecken! Eine strenge Diät hält man schlecht durch und kaum ist das Wunschgewicht erreicht und man ernährt sich wieder normal, geht der Zeiger der Waage wieder in die Höhe. Der berüchtigte Jo-Jo-Effekt tritt ein. Zunehmen und Abnehmen wechseln sich ab. Das ist nicht nur ungesund, sondern auch deprimierend. Meiden Sie außerdem Cola, Limonaden und gesüßte Säfte, versuchen Sie es mit Mineralwasser oder Fruchtschorlen. Wer sich an diese Tipps hält, macht nichts verkehrt und ist schon mal auf der sicheren Seite.

Zeitsprung: Das Poesiealbum (Teil II)

Nicht nur weise oder witzige Ratschläge fanden ihren Platz in den Poesiealben. In den 50er Jahren gab es auch eine Hochkonjunktur für Glanzbilder, mit denen man die leeren Seiten im Album füllte und verzierte. Glanzbilder waren damals gewissermaßen „in“. Besonders wir Mädchen liebten die hübschen, bunten Bildchen. Oft waren sie auch noch mit Glitzer besetzt und schimmerten in Silber oder Gold. Man kaufte sie in großen Bögen auf Papier gedruckt. Die einzelnen Bilder waren durch Stege miteinander verbunden, die erst mit einer Schere getrennt werden mussten. Glanzbilder gab es in vielen Varianten: mit Tier- oder Blumenmotiven, mit Engeldarstellungen, oder mit Märchenthemen. Wie die Poesiealben kennt man Glanzbilder bereits seit dem 18. Jahrhundert und wie sie, wurden sie im Laufe der Jahrzehnte immer beliebter. Bald konnten sie in hoher Auflage farbenfroh und preiswert hergestellt werden und wurden zu beliebten Sammler- und Tauschobjekten für Jung und Alt bis sie Anfang der 70er Jahre aus der Mode kamen.

Wir Mädchen sammelten sie zu verschiedenen Themen und klebten sie sorgfältig nach Bereichen geordnet und optisch ansprechend in Schulhefte ein. Die Überzähligen oder weniger geliebten Bildchen kamen zum Tauschen mit anderen in eine Zigarrenschachtel. Diese nahm man zum Spielen und Feilschen mit nach draußen. Dort setzte man sich in einen Hauseingang und breitete seine Schätze auf den Stufen aus. Bald fanden sich noch andere interessierte Mädchen mit ihren Schätzen ein und suchten sich einen Platz. Dann konnte das Geschäft seinen Lauf nehmen. „Tausche Rosenkarren gegen Veilchenherz“, oder lieber doch nicht? War der Erhalt eines Engelbildes die Hergabe mehrerer Tierfiguren wert? So ging es hin und her und brauchte seine Zeit. Manch ein Geschäft kam schließlich doch nicht zustande, weil die Verkäuferin es sich anders überlegte, oder eine Außenstehende den Handel schlecht redete. Überhaupt wurde die Sache schwierig, wenn Geld ins Spiel kam. Wir erinnern uns: das Geld saß nicht locker zu dieser Zeit und Taschengeld gab es – wenn überhaupt – 50

Pfennige in der Woche, mit denen man sorgfältig und sparsam umgehen musste. Das hatten wir Kinder von damals schnell begriffen und passten entsprechend auf.

Persönlichkeiten: Shirley Temple

Ihre Filme waren Kassenschlager, die sie schon in jungen Jahren im ganzen Land berühmt machten. Alle wollten sie sehen! Die einzige Person, die nicht ins Kino stürzte, war sie selbst. Denn sie durfte nicht. Sie war zu jung und die Filme, in denen sie mitspielte, waren den Erwachsenen vorbehalten. Da hatte sie einiges am Filme-Schauen nachzuholen, als sie endlich die Volljährigkeit erreichte!

Geboren vor 90 Jahren, am 23. April 1928, begann Shirley Temple bereits im Alter von drei

Jahren mit der Schauspielerei. Sie sang und tanzte, und war einfach herzig anzusehen! Mit ihrem kindlich-rundlichen Gesicht, den großen, unschuldigen Augen und den dunklen Schillerlocken eroberte sie die Herzen der Zuschauer. So talentiert war sie, dass sogar ein eigenes Drehbuch für sie geschrieben wurde: "Bright Eyes". Damit gelang der erst siebenjährigen Shirley der internationale Durchbruch.

Ihr schauspielerischer Erfolg dauerte allerdings nur so lange wie ihre Kindheit. Die ältere Shirley, selbst als junge Erwachsene, kam beim Publikum einfach nicht mehr so an. Deshalb zog sie sich als kaum 22-jährige aus dem Showbusiness zurück. Damals war sie gerade frisch geschieden. Sie hatte ihren Ehemann, John Agar, bereits mit 15 kennengelernt und mit 17 geheiratet. Ihr erstes Kind, Linda, wurde im Januar 1948 geboren. Shirley war damals 19 Jahre alt. Kaum zwei Jahre später, im Dezember 1949, reichte Shirley die Scheidung ein.

Sie sollte bald darauf erneut heiraten: Im Dezember 1950, also ein Jahr später, wurde sie die Ehefrau des Offiziers Charles Alden Black. Das Paar führte offenbar eine viel glücklichere Ehe. 1952 wurde ihr Sohn geboren, den sie nach seinem Vater benannten, und 1954 kam Tochter Lori zur Welt. Shirley und Charles blieben bis zu seinem Tod 2005 verheiratet.

Sie selbst suchte Ruhm und Einfluss später auf einer anderen Ebene: 1974 (mit 46 Jahren) wurde sie Botschafterin der USA für Ghana, und 1989 Botschafterin für die Tschechei. Damit war sie die erste Frau, die in den USA das Botschafteramt für die Tschechei innehatte. Sie war außerdem in mehreren Vorständen berühmter Organisationen vertreten, z. B. in der Bank von Amerika und – ganz großes Kino! – bei Walt Disney!

Shirley Temple verstarb am 10. Februar 2014 in Kalifornien. Sie ist uns in Erinnerung geblieben als eine der bedeutendsten und charmantesten US-amerikanischen Schauspielerinnen.

Wissenswert: „Wem die Stunde schlägt“

So hieß ein Roman des amerikanischen Schriftstellers Ernest Hemingway aus dem Jahr 1940, der in der Nachkriegszeit auch bei uns zu einem Bestseller wurde. Seit wann gibt es eigentlich Uhren? Die Uhr ist ein Messgerät, dass uns den Verlauf oder die Spanne der Zeit angibt. Die Griechen orientierten sich am Stand der Sonne, um ihren Tagesablauf einzuteilen. Die Römer kannten Sonnenuhren mit einem Ziffernblatt, das die Stunden anzeigte. Im Mittelalter orientierten sich die Menschen anhand der Schläge der Kirchtürme, die zu religiösen Andachten riefen, durch die der Tagesablauf in den Klöstern, Dörfern und Städten geregelt war. Etwa um das 14. Jahrhundert herum erfand man die Sanduhren. Dabei gab der Sand, der vom oberen Teil des Glases durch eine Enge in den unteren floss das Zeitmaß an. Meist dauerte es ungefähr eine halbe Stunde, bis der Sand durchgelaufen war, dann musste man die Uhr wieder umdrehen. Die Sanduhr war nicht sehr genau und umständlich in der Handhabung. Erst im 16. Jahrhundert gab es die ersten mechanischen Uhren mit Zahnrädern, mit einem Minuten- und einem Sekundenanzeiger und mit einer Einteilung in 12 Stunden wie wir sie heute kennen.

Bis aber die Uhren ihren Weg von den öffentlichen Gebäuden wie Kirchen, Wachtürmen, Schlössern und Rathäusern in die Privathäuser fanden, sollte noch viel Zeit vergehen. Vor allem mussten die Uhren einfacher werden in ihrer Herstellung und kleiner in ihrem äußeren Umfang. Das gelang erst im 17. Jahrhundert, wo Uhren nicht mehr fest an einem Platz stehen mussten, sondern auch an einen anderen Ort getragen werden konnten und dabei weiter kontinuierlich die Zeit anzeigten. Von da war es nicht mehr weit bis zur Erfindung der Taschenuhr und deren massenhafter industrieller Herstellung.

Rezept von der Oma: Steckrübengratin

Zutaten:

400 g Steckrüben
400 g Kartoffeln
1 Zwiebel
150 g Käse
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Den Ofen auf 180° C vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffeln und Steckrüben schälen und in feine Scheiben hobeln. In eine gebutterte Auflaufform abwechselnd Kartoffeln, Steckrüben und Zwiebeln einschichten. Den Käse grob reiben und darüber streuen. Die Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und über das Gemüse gießen.

Das Gratin etwa 60 Minuten backen bis das Gemüse weich und die Oberfläche goldbraun und knusprig ist. Mit grünem Salat servieren.

Guten Appetit!

Gedicht

Der Mond und die Sterne
von Hoffmann von Fallersleben

Wer hat die schönsten Schäfchen?
Die hat der gold'ne Mond,
Der hinter unsern Bäumen
Am Himmel drüben wohnt.

Er kommt am späten Abend,
Wann Alles schlafen will,
Hervor aus seinem Hause
Zum Himmel leis' und still.

Winter
von Adelbert von Chamisso

In den jungen Tagen
Hatt' ich frischen Mut,
In der Sonne Strahlen
War ich stark und gut.

Liebe, Lebenswogen,
Sterne, Blumenlust!
Wie so stark die Sehnen!
Wie so voll die Brust!

Und es ist zerronnen,
Was ein Traum nur war;
Winter ist gekommen,
Bleichend mir das Haar.

Bin so alt geworden,
Alt und schwach und blind,
Ach! verweht das Leben,
Wie ein Nebelwind!

Rätsel

Bildersuche

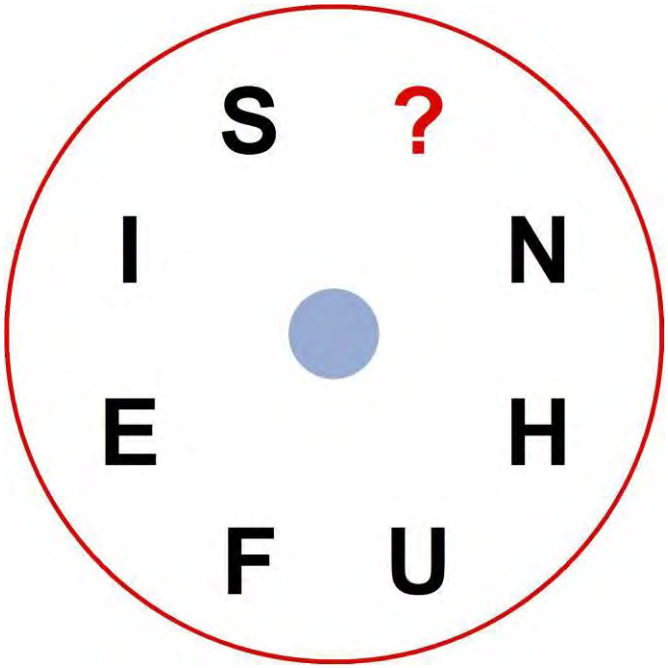
Wer findet die 10 Unterschiede?

Wortrad

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

Hinweis zur Lösung:

Glücksbringer



Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 9 so ein, dass

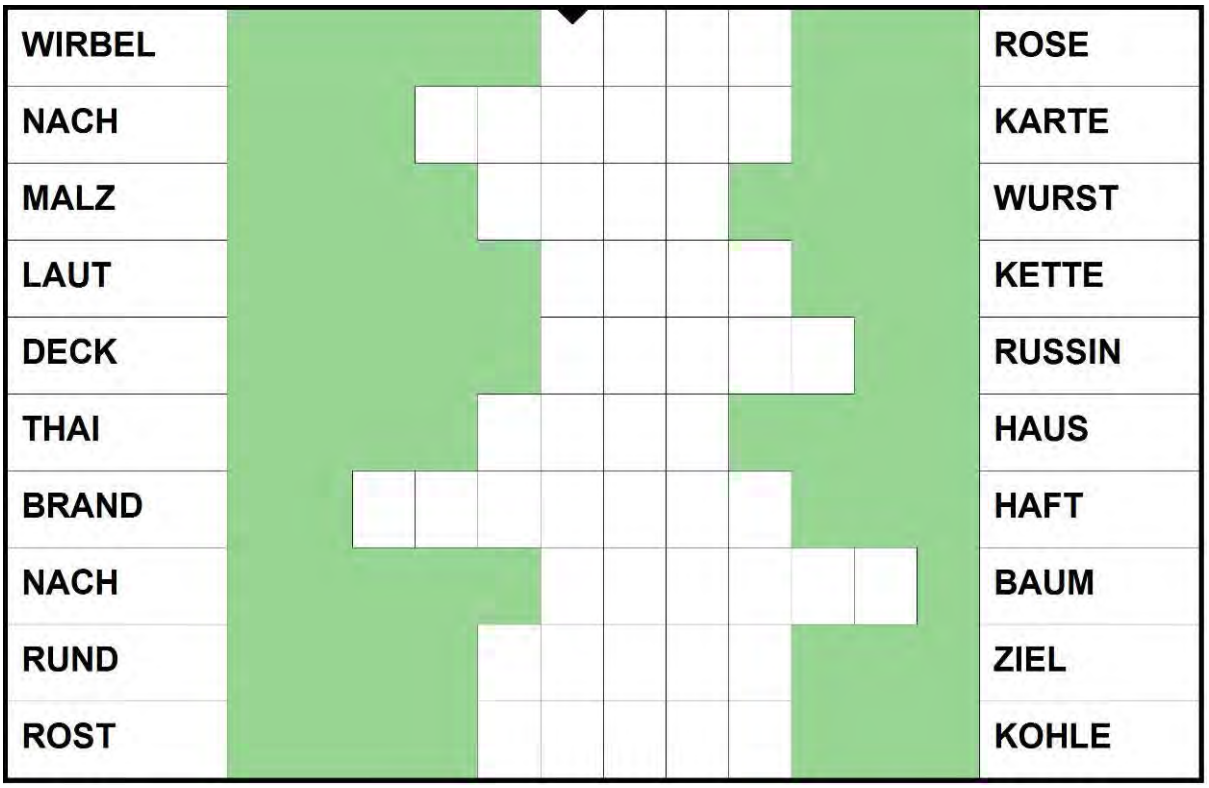
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3x3 Quadrat

die Ziffern von 1- 9 vorkommen.

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

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BIER, BRAUN, HALS, LAND, MEISTER, REISE, SCHLAG, SPEISE, WEISS, WIND



Hinweis zum senkrechten Lösungswort: **sakrale Flüssigkeit**

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Fröstel-erschei-nung		die Nase betref-fend	Arznei-mittel	M	japan. Formel 1-Pilot (Takuma)	Lauf-vogel	Gehalt nach Abgaben-abzug
großes Wohn-gelände		N					4
For-schungs-ein-richtung	E		ein Brett-spiel	D 1			
I				I			
Herren-jackett	S	2				italie-nische Hafen-stadt	T
	5		Stadt-gott von Theben		altjapa-nisches Brett-spiel	G	
Kolloid		dunkler Sing-vogel		M			L
Kinder-frau			M		ehem. deutsche Münze (Abk.)		
Double für ge-fährliche Szenen	U	Gang-regler der Uhr				3	
S			6		M		

1	2	3	4	5	6
D					

Hinweis zum Lösungswort: KISSENFÜLLUNG

Auflösung aller Rätsel aus dem Januar 2018

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

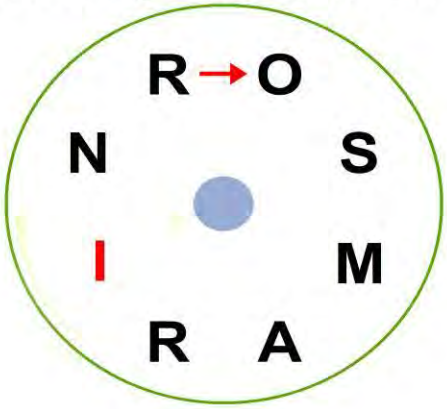
	B	B			G	
	A	R	M	B	A	N	D
	R	E		U	S	E	R
I	B	I	S			B	
	A		E	I	T	E	L
E	R	E	K		A	N	I
T	O	F	U		G		E
	S		R	I	E	U	
	S	K	I	L	I	F	T
	A	U	T	O	N	O	M

GROSSBRITANNIEN

Auflösung Wortsuche

W	Z	K	Z	V	M	F	U	L	H	X
G	O	L	T	Z	U	A	G	N	A	S
H	F	L	G	A	J	C	I	F	N	C
Z	Z	D	L	I	W	I	U	K	D	H
X	M	S	H	M	O	F	C	Ä	S	N
Z	I	T	U	R	Ü	E	A	L	C	E
E	X	B	G	Z	J	T	Y	T	H	E
D	W	K	F	B	X	P	Z	E	U	B
G	L	A	T	T	E	I	S	E	H	A
D	V	S	K	I	P	I	S	T	E	L
E	I	S	Z	A	P	F	E	N	G	L

Auflösung Wortrad: ROSMARIN



Auflösung Brückenwörter

ANGEL			S	A	C	H	S	E	N			HAUSEN
NETZ					H	A	U	T				FARBE
MILCH						F	E	T	T			CREME
KOPF					S	T	A	N	D			FEST
TRUEB						S	I	N	N			GEMAESS
WAAGE		R	E	C	H	T						ZEITIG
LOKAL				T	E	R	M	I	N			GERECHT
EHREN					G	A	S	T				HAUS
BLIND						F	L	U	G			GAST
FAUL					P	E	L	Z				TIER

Lachen ist gesund …

Sabine zur ihrer Freundin Johanna: „Kannst du mir mal sagen, warum es ´Muttersprache´ heißt?“ Johanna: „Ist doch klar, hast du schon mal einen Vater kennengelernt, der was zu sagen hatte?“

„Lieber Gustav, wenn ich dich so anschaue, muss ich immer feststellen, wie ähnlich wir uns doch sind.“ „Liebe Tante, nimm es dir nicht so zu Herzen. Als Mann muss ich nun wirklich nicht gut aussehen.“

Sabine zu ihrer Großmutter: „Ist das nicht toll, ich werde zu meiner Abschlussfeier ein Kleid von Chanel tragen!“ Großmutter: „Oh wie praktisch, dass ihr beide den gleichen Geschmack und die gleiche Kleidergröße habt.

Aus dem Poesiealbum

O, möge der Bund der Hände,
Geschlossen vom holden Geschick,
Dem Bund der Herzen bringen,
Ein sonniges, reines Glück.

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