St. Mauritius

Wohn- und Pflegezentrum

caritas

März 2017

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Mit dem Monat März kommt der Frühling, spätestens am 20. März ist er da. Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmen wieder mehr und die Natur erwacht zu neuem Leben. Und was ist mit uns? Wenn wir Pech haben, plagt uns die so genannte „Frühjahrsmüdigkeit“. Wer sie kennt, weiß wovon die Rede ist. Da wird alles um uns herum wieder munter und wir haben nur ein Bedürfnis, nämlich uns auf das nächste Sofa oder gar ins Bett zu legen, die Augen schließen und in einen tiefen Schlaf zu fallen. Die meisten Menschen müssen sich aber zusammenreißen, weil sie am Arbeitsplatz sitzen, Auto fahren, Hausarbeit erledigen, Kinder beaufsichtigen, den Garten bestellen oder sonst wie beschäftigt sind.

Doch nicht nur das Schlafbedürfnis droht uns zu übermannen, manche Menschen sind schlecht gelaunt und reizbar. Sie fühlen sich matt und ohne Energie. Der Kreislauf spielt verrückt und ihnen wird schwindelig. Woher kommen diese Symptome? Ganz geklärt sind die Ursachen noch nicht, aber es wird angenommen, dass der menschliche Organismus nach den langen, kalten und dunklen Wintertagen nur schwer wieder in Gang kommt. Hormone, die für unser Wohlbefinden ausschlaggebend sind, werden durch den erhöhten Lichteinfluss aktiviert. Schlecht ist dabei nur, dass dies zu gleichen Teilen unsere Stimmung und unser Schlafbedürfnis beeinflusst. Es dauert halt eine Weile bis die Hormone wieder in einer ausgewogenen Balance sind. Man rechnet ungefähr vier Wochen. Dann sollte alles wieder im Lot sein.

Kennen Sie die Frühjahrsmüdigkeit? Was haben Sie dagegen unternommen? Erzählen Sie doch mal! Wir sind gespannt auf Ihre Erfahrungen und Ihre Tipps!

Herzlich, Ihre Heimleitung und Ihr Sozialer Dienst!

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Frau Gisela Wachsmann

Frau Maria Padberg

INHALT

Veranstaltungshinweise 4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 5
Wir trauern um 5
Medebach HALEI! – Wir feiern Karneval !!! 6
Büttenrede (Auszug aus der Büttenrede von Angela Hesse) 7
Unsere neuen Mitarbeiter stellen sich vor: 9
Kalenderblatt März 2017 11
Gesund im März: Ein Koffer voller Erinnerungen 12
Die umstrittene Sommerzeit 13
Der Frühling naht … 14
Wissenswert: Die Freiwillige Feuerwehr – Helfer in der Not 16
Gedichte 17
Rezept von der Enkelin: Ofengemüse 19
Lachen ist gesund … 24

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.März: 16 Uhr: Wortgottesdienst zu Aschermittwoch mit Austeilung des Aschenkreuzes

02. März: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges

07. März: Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz

09. März: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz

16. März: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges

23. März: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz

30. März: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges

Jeden Montag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle

Jeden zweiten Dienstag um 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona

Jeden Mittwoch um 10 Uhr Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth

Jeden Donnerstag um 10 Uhr Gedächtnistraining mit Maresi

Jeden zweiten Freitag 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona

Jeden Freitag um 16 Uhr Meditatives Angebot in der Kapelle

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

04. März: Maria-Magdalene Isken

08. März: Heinrich Pichtemann

12. März: Gisela Wachsmann

14. März: Hubert Temme

15. März: Elfriede Gühring

18. März: Veronika Wessely

22. März: Hedwig Kießler

Wir trauern um

Frau Emilie Hempel

Frau Christel Potthast

Herr Bernhard Lefarth

Herr Franz Gersch

Medebach HALEI! – Wir feiern Karneval !!!

Auch in diesem Jahr wurde wieder kräftig Karneval gefeiert. Im bunt geschmückten Foyer freuten sich die Bewohner und Gäste über ein abwechslungsreiches Programm. Pflegedienstleitung Dagmar Hühnermann eröffnete die Sitzung mit einer lustigen Büttenrede. Zwei Bewohnerinnen der Einrichtung beteiligten sich ebenfalls am Programm: Angela Hesse erzählte aus dem Leben im Wohn- und Pflegezentrum und hatte mit einigen lustigen Anekdoten die Zuhörer auf ihrer Seite. Erika Isselmann ließ es sich nicht nehmen einen Sketch zu spielen, bei dem alle herzlich lachen mussten. Die Mitarbeiter der Einrichtung waren auch aktiv beim Programm dabei. Unterstützt wurden sie von einigen Medebacher Karnevalisten. Die Medebacher Damen brachten die Wiesn ins Wohn- und Pflegezentrum und besangen lustige Begebenheiten vor der Damentoilette. Außerdem war ein schwungvoller Bauarbeiter-Tanz zu sehen. Einige Damen aus Referinghausen waren in diesem Jahr mit dabei und präsentierten allen Anwesenden den Sketch „die Wunderbox“. Abgerundet wurde das Programm von den Gardetänzen der drei Funkengarden. Sie sorgten für viel Begeisterung. Höhepunkt war der Auftritt des Prinzenpaares Daniel I und Christina I in Begleitung des Präsidenten des Medebacher Karnevals und des Elferrates. Hans Kniesburges unterstützte die Feier wieder musikalisch am Keyboard. Zum Abschluss hatte das Küchenteam für alle ein leckeres Karnevalsbüffet vorbereitet.

Büttenrede (Auszug aus der Büttenrede von Angela Hesse)

Willkommen euch, ihr lieben Leute,
hier zum Faschingsfeste heute.
Ja, ohne in die Bütt zu steigen,
tu ich mich beim Karneval nicht zeigen.
Was so los an diesem Orte,
hab ich verfasst in lust`ge Worte.

Ich gehe zum Gedächtnistraining,
denn Maresi weiß, ich weiß zu wenig.
Die grauen Zellen sich nun regen,
mit aller Kraft sie überlegen.
Wie heißt der Nachbar links, rechts, drüber, drunter,
bei Maresi wird doch jeder wieder munter.
Wenn mir nichts einfallen will,
bin ich nur mucksmäuschenstill.
Hab eine Stunde hier gesessen
und die Hälfte schon vergessen.

Basteln ist bei uns der neueste Hit
bei Iwona machen alle gern mit.
Ob Schneiden, Falten oder Kleben,
bei Iwona kann man eine Menge erleben.
Ihr buntes Körbchen hat sie stets dabei,
darin verwahrt sie allerlei.

Neben Scheren, Papier und sonstiger Bastelei,
hat sie noch etwas anderes stets dabei.
Wenn ihr euch fragt, woher sie ihre Power nimmt,
dank ihrer Energy Drinks ist sie stets so froh gestimmt.

Bei Antje verpasse ich mir den Fitness-Tritt
Und mische mit den Hanteln mit!
Schmerzt auch die Schulter, lahmt das Bein,
ich mische mich bald wieder ein.
Doch neulich in der Gymnastikstunde,
da hatten wir ein neues Mitglied in unserer Runde.
Tatjana war mit von der Partie,
so laut wie sie jammern wir hier nie.
Sie hat die Vertretung von Antje übernommen,
und dann doch erstmal mitbekommen,
Seniorensport ist nicht so leicht,
die 1 Kilo-Hanteln haben ihr dann doch gereicht.
Mit rotem Gesicht saß sie in unserer Runde,
und freute sich sehr über das Ende der Stunde.

Zum Bingo kommt man gern gelaufen,
in großen Scharen und in Haufen.
Hier gibt es Preise zu gewinnen
Von Porzellan bis Ansteckspinnen.
Wie hieß die Zahl, was kreuzt du an?
So hört man es hier dann und wann.

Sei doch mal still, sonst hör ich nix,
beim Bingo sind hier alle fix.
Nicht so langsam, noch ne Runde,
tönt es bald aus aller Munde.

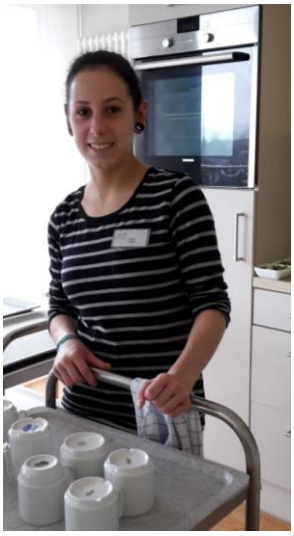
Und bin ich abends dann geschafft,
lieg´ still im Bett ganz abgeschlafft,
so schlaf ich seelenruhig ein,
hier bin ich Mensch, hier darf ich‘s sein.

Gibt es heute noch eine Polonaise,
dann achtet auf eure Zahnprothese,
so manche spurlos ist verschwunden,
der Zahnarzt hat `nen neuen Kunden.

Unsere neuen Mitarbeiter stellen sich vor:

Mein Name ist Marlene da Silva Küper. Ich bin 44 Jahre alt und

komme aus Brasilien. Seit 18 Jahren bin ich nun schon hier in Deutschland in Medebach. Ich habe zwei Söhne (Zwillinge). Sie sind 14 Jahre alt. Ich habe Hilfskrankenschwester in Brasilien gelernt, hier in Deutschland muss ich mich noch 1 Jahr fortbilden, um die Anerkennung zu erlangen. Bevor ich hier angefangen habe zu arbeiten, war ich im Center Park in der Bäckerei tätig. Meine Hobbys sind Spazierengehen, Sport, Tanz und wenn Zeit ist unterhalte ich mich auch gerne mit Kollegen. Ich bin derzeit im Wohnbereich Orketal tätig.



Mein Name ist Selin Dessel und ich bin 19 Jahre alt. Ich arbeite hier in der Einrichtung im Bundesfreiwilligendienst im Wohnbereich Grafschaft. Meine Hobbys sind schwimmen und Freunde treffen. Ich bin seit Oktober hier in der Einrichtung tätig.

Ich heiße Milena Gewehr, bin 17 Jahre alt und wohne in Liesen. Meine Hobbys sind Saxophon spielen, reiten und tanzen. Ich mache eine Ausbildung zur Altenpflegerin. Ich habe mich für den Beruf entschieden, weil mir der Umgang und die Arbeit mit den Menschen sehr gefällt. Ich bin im Wohnbereich Orketal tätig.

Kalenderblatt März 2017

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:

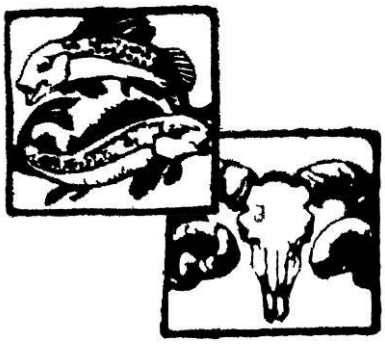
1. Aschermittwoch
8. Tag der Frau
20. Frühlingsanfang
25. Mariä Verkündigung

Der Monat März

Am Aschermittwoch beginnt die 40 tägige Fastenzeit, die am Karsamstag endet. Diese Zeit gilt als Zeit des Betens und der Vorbereitung auf das Osterfest. Am 20. März ist Frühlingsanfang. Der darauffolgende Sonntag ist der Tag der Zeitumstellung. Dann werden die Uhren um eine Stunde vorgedreht und auf die Sommerzeit umgestellt. Das bedeutet für uns eine Stunde weniger Schlaf!

Sternzeichen / Tierkreiszeichen

Fische
20. Februar -
20. März



Widder
21. März -
20. April

Bauernregeln

Der März soll wie ein Wolf kommen und wie ein Lamm gehen.

Wie das Wetter am Frühlingsanfang, so ist es den ganzen Sommer lang.

Gesund im März: Ein Koffer voller Erinnerungen

Das wäre schön, wenn alles, was unser Leben geprägt hat in einen Koffer passen würde! Es hilft leider nichts: viele von uns werden eines Tages vor der Entscheidung stehen, das zu groß gewordene Haus aufzugeben, in eine kleinere, altersgerechte Wohnung oder in ein Seniorenheim umzuziehen. Die Pflege des Gartens ist nicht mehr zu schaffen und auch das sauber halten der Wohnung geht nur noch mit einer Putzhilfe. Das tägliche Kochen von Mahlzeiten hat man schon länger aufgegeben. Für eine Person lohnt der ganze Aufwand nicht, also wird mit Fertiggerichten improvisiert. Auch die Waschmaschine, die im Keller steht, ist immer schwerer zu erreichen. Die Treppen mit einem Korb voll Wäsche zu bewältigen, stellt ein Problem dar und ist nicht ohne Fall-Risiko. Beim Einkaufen hilft eine nette Nachbarin, die ein Auto zur Verfügung hat. Aber man muss sich abstimmen und manchmal hat die Nachbarin keine Zeit. Alles funktioniert noch irgendwie, aber die Bewältigung des Alltags kostet Energien und man ist mehr und mehr auf fremde Hilfe angewiesen.

Wenn die Kräfte nachlassen, wenn die Zipperlein uns immer mehr plagen, dann ist es an der Zeit über eine Veränderung in unserem Leben nachzudenken. Das fällt nicht leicht und je älter wir sind, umso schwerer fällt es das Vertraute loszulassen und sich noch einmal neu zu orientieren. Es fängt bei den Möbeln an. Was möchte ich unbedingt in ein neues Zuhause mitnehmen? Das eigene Bett, den Nachttisch, die gemütliche Sitzecke, den großen Schreibtisch, die schwere Esstischgruppe, die alte Stehlampe, den geerbten Ohrensessel, das besondere Porzellan, das Silberbesteck von der Großtante, die Fotoalben ….. So viel hat sich angesammelt in einem langen Leben!

Die Aufzählung könnte noch viel mehr Punkte aufweisen. An allen Dingen hängen Erinnerungen, auf die wir nicht verzichten möchten. Das Aussortieren tut weh und belastet. Da hilft auch das Wissen um die Notwendigkeit wenig. Am besten ist, man

sucht sich Hilfe. Wenn möglich jemand der neutral ist. Mit den eigenen Kindern gerät man bei einer solchen Aktion zu leicht aneinander. Eine Freundin, eine Nachbarin, kurz eine Person, der man vertrauen kann, sollte uns beistehen. Eine, die tatkräftig und energisch genug ist, um auch unangenehme Entscheidungen durchzuziehen. Es hilft, sich vorher hinzusetzen und eine Liste anzufertigen mit allem, was man mitnehmen möchte. Diese Liste kann man dann gemeinsam durchgehen und das eine oder andere streichen oder auch Vergessenes hinzuzufügen. In den USA gibt es professionelle Helfer, die den alten Menschen bei der Auflösung ihres Haushaltes zur Seite stehen, allerdings ist diese Hilfe nicht gerade billig. Lassen Sie den Mut nicht sinken! Es ist zu schaffen!

Die umstrittene Sommerzeit

Als ob uns die Frühjahrsmüdigkeit nicht schon genug abverlangen würde, kommt Ende März, genauer am letzten Sonntag, auch noch die Umstellung der Uhren auf die Sommerzeit daher! Diese eine Stunde, die während der Nacht um 1 Uhr vorgestellt wird, kostet vielen Menschen nicht nur Schlaf, sondern sie laufen fast einen Monat lang dieser fehlenden Stunde im Tagesablauf hinterher, bis ihr Körper und ihre „innere Uhr“ die Umstellung halbwegs geschafft haben. Im Jahr 1980 wurde die Sommerzeit bei uns eingeführt. Durch die gerade überstandene Ölkrise war man energiebewusster geworden, außerdem gab es in einigen europäischen Ländern die Zeitverschiebung bereits und man wollte eine Vereinheitlichung erreichen.

So ganz neu war die Sommerzeit allerdings nicht in Deutschland. Bereits während des Ersten Weltkriegs hatte man sie im Jahr 1916 erprobt. Man versprach sich davon Energie-Einsparungen von künstlichem Licht, was in knappen Kriegszeiten volkswirtschaftlich gesehen Sinn machte. Drei Jahre später wurde die Sommerzeit wieder abgeschafft. Sie war unbeliebt und die Mehrheit wollte sie wieder loswerden. Im Zweiten Weltkrieg tauchte die Idee der Uhrenumstellung in der warmen Jah-

reszeit wieder auf, aber nach Kriegsende verabschiedete man sich erst einmal für einige Jahrzehnte wieder davon.

Jetzt leben wir schon seit 37Jahren mit der Sommerzeit. Die einen sehnen sie heran und freuen sich darauf – die anderen lehnen sie ab und würden sie am liebsten verschlafen. Eines hat sich inzwischen sicher herausgestellt: die erwarteten Energieeinsparungen haben nicht stattgefunden. Was man vielleicht am Abend an künstlichem Licht einsparen kann, wird am Morgen verbraucht, wenn es noch länger dunkel ist. Ähnlich sieht es bei dem Heizen aus. Viele Menschen reagieren mit Unruhe und Schlafstörungen auf die Zeitverschiebung. Ihre innere Uhr, nach der sich ihr Organismus richtet, geht jetzt falsch und muss angepasst werden. Das dauert oft Wochen und bringt nach neuestem Forschungsstand sogar gesundheitliche Risiken mit sich z. B. bei chronisch kranken Menschen. Wer im Schichtdienst arbeitet, ist besonders belastet durch die Umgewöhnung. Auch wer kleine Kinder hat, weiß ein Lied davon zu singen, was eine Stunde im Tagesrhythmus ausmachen kann bei den Mahl- und Schlafenszeiten. Die Landwirte teilen die besagte Stunde in kleine Abschnitte, um so ihren Milchkühen den Übergang zu erleichtern. Im Zug- und Luftverkehr wird der Fahrplan durcheinander gebracht und muss besonders geregelt werden und auch im Bereich der digitalen Medien müssen die Systeme angepasst werden. Es gibt also genau genommen eher Probleme als Gewinn aus der Umstellung auf die Sommerzeit und manche Menschen rätseln jedes Jahr im Frühjahr verzweifelt von neuem, ob die Zeit jetzt vor- oder zurückgestellt wird?

Der Frühling naht …

Kein Frühling kommt ohne sie aus – sie gehören zu den ersten Boten der warmen Jahreszeit und waren für mich immer ein Zeichen, dass nun die schönen, sonnigen Tage beginnen. Klein und unscheinbar sprenkeln sie Wiesen und Grasstreifen entlang der Fußwege. Mit ihren kleinen, zarten Blüten leuchten sie hell weiß zwischen dem saftigen Grün des frischen Grases her-

vor. Gänseblümchen – früher, als Kinder, haben wir uns Kränze aus ihnen geflochten und ins Haar gelegt. Heute, in der Stadt, sehe ich leider immer weniger von ihnen; aber ich freue mich darüber, wenn mich auf einem kleinen Stück Rasen dann doch mal wieder eins anlacht!

So unscheinbar sie auch äußerlich wirken, stecken Gänseblümchen doch voller toller Eigenschaften und heilsamer Wirkungen. Sie enthalten u. a. Eisen und Vitamin C. In der Küche sind sie eine tolle Ergänzung. Haben Sie schon einmal probiert, die kleinen Blütenköpfe so wie Löwenzahn unter den Salat zu mischen? Oder mit ihnen eine Nachspeise zu verfeinern?

In der Heilkunde werden Gänseblümchen in verschiedener Form und bei einer Vielzahl an Beschwerden eingesetzt. Sei es als Tee (z.B. zur Förderung der Verdauung), als Absud (z.B. zur Förderung der Wundheilung) oder indem man die Pflanzen zerquetscht auf die Haut streicht (z.B. bei Insektenstichen) oder die Blätter auflegt (z.B. bei Lippenherpes). Gänseblümchen gehören zur Familie der Korbblütler. Ihre Blütezeit liegt zwischen März und August. Es sind mehrjährige Pflanzen, die außerdem unerschütterlich jedem Rasenmähen trotzen und immer wieder neue Blüten ansetzen!

Im Volksmund hat das Gänseblümchen noch viele andere Namen: Regenblume, Marienblümchen oder Gänseblume, um nur einige zu nennen. Auch die englische Bezeichnung „Daisy“ ist sehr bekannt und obendrein ein schöner Frauenname. Und wer kennt es nicht – allein auf der Wiese zu sitzen, ganz in Gedanken versunken, und heimlich ein kleines Gänseblümchen zwischen den Fingern zu drehen, ein Blättchen nach dem anderen abzuzupfen: „Sie liebt mich – sie liebt mich nicht – sie liebt mich!"

Wissenswert: Die Freiwillige Feuerwehr – Helfer in der Not

Die ersten Freiwilligen Feuerwehren gründeten sich um 1810 herum in Saarlouis, das damals zu Frankreich gehörte. Zu der Zeit nannten sie sich noch Feuerlöscher-Kompanie. Sie hatten eine militärisch straffe Organisation und leisteten ihren Dienst ehrenamtlich. Nach und nach gründeten sich auch im preußischen Deutschland in den Städten und Gemeinden Freiwillige Wehren. Oft gingen diese Spritzengemeinschaften aus den aktiven Turnvereinen hervor. Die neuartigen Spritzen hatten ein großes Gewicht und waren schwer zu handhaben. Da war es schon gut, wenn man sich bei ihrem Einsatz auf sportlich trainierte Muskeln verlassen konnte. Auch war der Drill, der in den Turnvereinen herrschte, nützlich bei der Brandbekämpfung. Im Notfall hatte man eine gut trainierte Mannschaft zur Verfügung mit einer straffen Hierarchie, wo jeder Handgriff passte und die Zusammenarbeit mit kurzen Befehlen funktionierte.

Heute sind die Freiwilligen Feuerwehren aus der Brandbekämpfung nicht mehr wegzudenken. Ausgerüstet mit einer feuerabweisenden Montur, modernem Gerät und neuen Löschwagen sind sie schnell vor Ort und können Brände erfolgreich bekämpfen. In ihrer Ausbildung lernen sie sich nicht nur bei ihren Einsätzen selbst zu

schützen, sie leisten auch Erste Hilfe und müssen sich den neuen Herausforderungen der Zeit stellen wie z.B. dem Strahlenschutz oder der Gefahrstoffabwehr. Die Wehrleute werden ständig weitergebildet und in regelmäßigen Übungen auf ihre Einsätze vorbereitet. Es gibt Trocken-Übungen, bei denen der Brandfall nur simuliert wird, um die einzelnen Einsatzschritte möglichst nahtlos zu trainieren. Allerdings ist es auch wichtig Heiß-Übungen abzuhalten, damit die Wehrleute den Umgang mit realem Feuer und der unerträglichen Hitze am eigenen Leib erfahren können. Zu all dem kommt eine umfangreiche theoretische Einweisung, die auch laufend aktualisiert wird.

Feuerwehrmann kann nicht jeder werden. Für diese verantwortungsvolle Aufgabe braucht man bestimmte Voraussetzungen. Der Bewerber muss ein Alter zwischen 16 und 18 Jahren erreicht haben, er sollte in guter körperlicher und geistiger Verfassung sein und keine Vorstrafen haben. Es finden ausführliche Bewerbungsgespräche über die Rechte und Pflichten des Feuerwehrdienstes statt, bei dem der Bewerber genau unter die Lupe genommen wird. Erst dann entscheiden die Einsatzabteilungen über die Eignung und Aufnahme und erst danach kann es irgendwann heißen: „Wasser marsch!“

Gedichte

Frühlings Ankunft

von Hoffmann von Fallersleben

Alle Vögel sind schon da,
Alle Vögel, alle!
Welch ein Singen, Musiziern,
Pfeifen, Zwitschern, Tireliern,
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.
Wünschet uns ein frohes Jahr,
Lauter Heil und Segen.

Was sie uns verkündet nur,
Nehmen wir zu Herzen.
Wir auch wollen lustig sein,
Lustig, wie die Vögelein,
Hier und dort, feldaus, feldein,
Singen, springen, scherzen.

Rezept von der Enkelin: Ofengemüse

500 g Kartoffeln
200 g Möhren
1 – 2 Pastinaken
200 g Hokkaido-Kürbis
2 – 3 Knoblauchzehen
1 Teel. Paprikapulver
5 El Öl
100 g Sauerrahm oder Joghurt
Einige Stängel Petersilie
1 Prise getrocknete Pfefferminze
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Den Ofen auf 200° C vorheizen.

Kartoffeln, Möhren und Pastinaken schälen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Kürbis waschen, entkernen und in fingerdicke Spalten schneiden. Die Knoblauchzehen schälen aber ganz lassen.

In einer großen Schüssel das Öl mit Paprikapulver und Salz mischen, die Gemüsestücke dazu geben und alles vermischen bis das Gemüse gut eingeölt ist.

Auf einem mit Backpapier belegten Blech das Gemüse gleichmäßig verteilen und für 30 Minuten in den Ofen schieben. Am Ende der Garzeit mit einem Messer prüfen ob die Kartoffeln gar sind.

Sauerrahm oder Joghurt mit gehackter Petersilie, Pfefferminze, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren und zum Ofengemüse reichen.
Dazu passt ein grüner Salat aber auch ein Stück kurz gebratenes Fleisch. **Guten Appetit!**

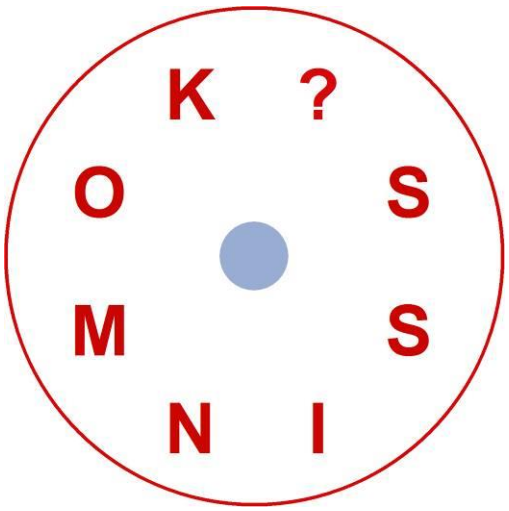
Rätsel

Bilderrätsel

Im unteren Bild fehlen 7 Detaills. Wer findet sie?

Wortrad

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



Hinweis zur Lösung:

Schlupfschuh

Sudoku

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

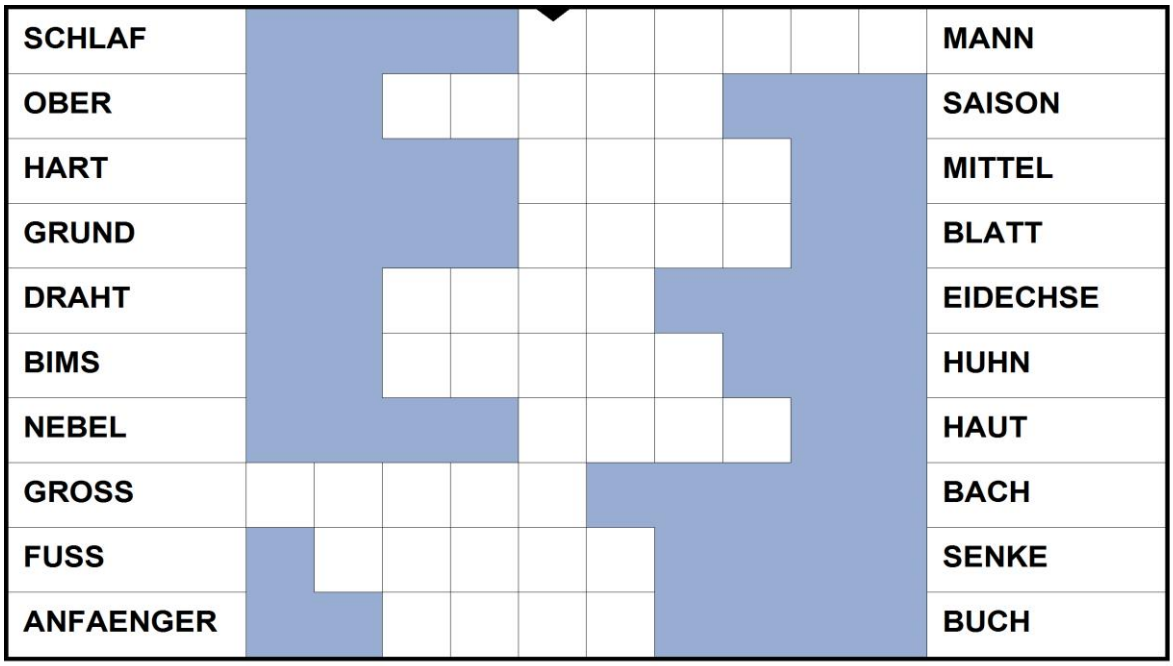
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3x3 Quadrat

die Ziffern von 1- 9 vorkommen.

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

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BODEN, FEUER, FORM, GELD, HAUPT, HORN, KURS, STEIN, ZAUN, ZIMMER



Hinweis zum senkrechten Lösungswort:
mobiler Bahnbeamter

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

eine Schach-figur	leichte Konver-sation	Gosse	1	vollstän-diges Bienen-volk	land-schaftl.: gelb	See-fahrts-ab-schnitt	mit Rauch konser-vieren
S	P			N	5		R
erster General-sekretär der UNO	L			griech. Buch-stabe verwandt		T	
Hypo-these	A			Ä			6
7	2	N	kraft-arm	F		A	
Börsen-ansturm	D		Teil des Weser-berg-landes	F	abschät-zig: Mann		C
Sitten-lehre	E		H	I		befestig-tes Hafen-ufer	
Fabel-name für den Fuchs	R	3		N	E		E
deutsche Vorsilbe: schnell	E			selten	4	A	
Blut-zucker-hormon	I			U			

Miller GbR

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: STAATSANGEHÖRIGER

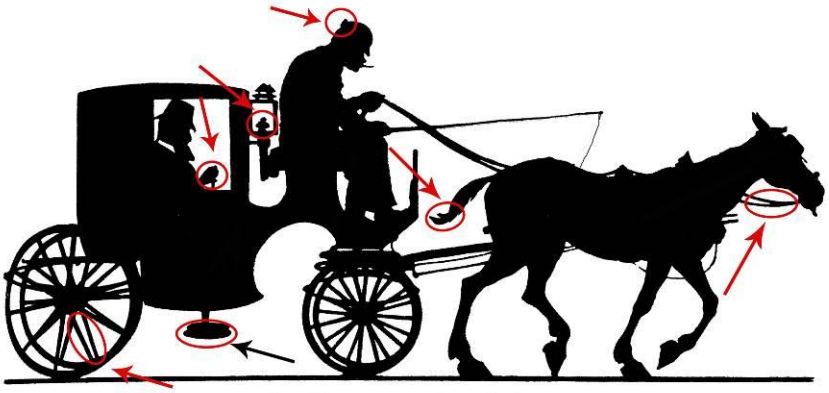
Auflösung aller Rätsel aus dem Februar

Auflösung Kreuzworträtsel:

■	S	C	■	T	■	■
■	T	H	E	A	T	E	R
■	E	R	■	N	A	B	E
Q	U	I	N	N	■	B	Z
R	E	S	U	E	M	E	E
■	R	T	■	N	I	■	S
■	M	■	A	B	G	A	S
L	A	O	L	A	■	R	I
■	N	■	G	U	A	N	O
U	N	G	E	M	E	I	N

SCHLAGBAUM

Auflösung Bilderrätsel:

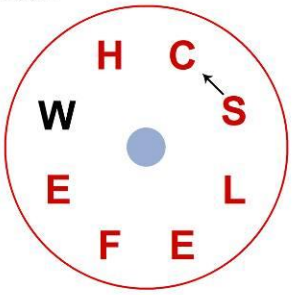


Auflösung Sudoku:

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

Auflösung Wortrad:

SCHWEFEL



Auflösung Brückenwörter:

ZINN				O	B	E	R			HAUS
NIEDER		S	C	H	L	A	G			WORT
HAFT				D	A	U	E	R		WURST
HIMMEL		B	L	A	U					FUCHS
PANZER		G	L	A	S					HAUS
TISCHTENNIS				B	A	L	L			ABEND
SCHLUESSEL				B	E	I	N			KLEID
DICHT				K	U	N	S	T		HANDLUNG
WURF				K	R	E	I	S		LAUF
HAND		W	A	G	E	N				HEBER

Lachen ist gesund …

„Fritz, kannst Du den Frühling schon sehen?“ — „Nein, aber mit einem bisschen Tanz und viel Lärm können wir vielleicht den Winter vertreiben!“

Großvater Jupp fragt seine Enkelin, was sie nach der Schule denn machen möchte. Sabine antwortet fröhlich: „Tja Opi, ich würde mich schon gerne mit den inneren Organen beschäftigen. Also, wenn ich mein Abitur mit dem Numerus Clausus bestehe, dann werde ich Arzt, wenn nicht, dann werde ich halt Metzgermeisterin.“

Frau Wagner bekam zu ihrem 80 Geburtstag eine Reise geschenkt und macht das erste Mal eine Kreuzfahrt. Nachdem sie ihren Koffer ausgeräumt hat, läuft sie ganz aufgeregt mit den Worten zur Stewardess: „Ach, mein liebes Fräulein, Sie glauben ja gar nicht wie begeistert ich über diesen genialen Kleiderschrank mit der lustigen runden Öffnung in meiner Kabine bin. Sie können sich gar nicht vorstellen, was ich da alles aus meinen Koffern hineinbekam!“

Die affektierte Susanne zu ihrer Kollegin: „Ach wissen Sie, ich muss auch immerzu lachen, wenn ich in dümmlich dreinschauende Gesichter blicke.“ Die Kollegin fing daraufhin herzhaft an zu lachen und sprach: „Ist das komisch, ich stell mir gerade vor, wie Sie sich jeden Morgen versuchen mit lachendem Gesicht zu schminken!“

Aus dem Poesiealbum

Die Blumen fallen ab,
die Rosen wie die Nelken:
doch meine Freundschaft soll
zu keiner Zeit verwelken.

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