St. Mauritius

Wohn- und Pflegezentrum

caritas

Februar 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Am 24. Februar ist Rosenmontag, der Tag, der mit seinen Umzügen den Höhepunkt des rheinischen Karnevals anzeigt. Früher war dieser Tag ein freier Tag. Da gab es „schulfrei“ für die Kinder und die Arbeitgeber gaben ihren Mitarbeitern einen freien Tag. Heute nennt man es einen „Brauchtumstag“.

Als Napoleon, Kaiser der Franzosen, um 1800 herum das Rheinland mit seinen Truppen besetzte, machte er mit jedwedem närrischen Treiben rigoros Schluss. Er hatte keinerlei Verständnis dafür, dass sich Untertanen ausgelassen und maskiert auf den Straßen herumtrieben und sich über die Obrigkeit lustig machten. Am Rosenmontag nämlich erlaubte die
Kirche ihren Gläubigen über die Stränge zu schlagen. Sie durften sich straflos über Regeln und Gebote lustig machen, die Macht der Kirche und des Landesherrn in Frage stellen und sich dem Alkohol und unsittlichem Treiben hingeben. Die Bezeichnung „Rosenmontag“ stammt wohl aus dem Mittelhochdeutschen und wird zurück geführt auf das Wort „rasen“, was so viel wie „toll“ bedeutet. „Toll“ bedeutet u.a. so viel wie: „komisch, unerhört,
sonderbar bis hin zu verrückt“. Damit ist die ganze Palette karnevalistischer Umtriebe erfasst, mit der man es an diesem Tag zu tun bekommt.

Nach dem Ende Napoleons gründete sich im Jahr 1823 in Köln ein Komitee zur Neubelebung des Karnevals, das sich anfangs auch Rosenmontagsgesellschaft nannte. Von der Stadt Köln aus verbreitete sich der Rosenmontag als zentraler Höhepunkt des Karnevals in alle Bundesländer.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Februar – mit oder ohne Karneval!

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste

Frau Wilma Nolten

Herrn Herbert Zurnieden

INHALT

Veranstaltungshinweise 4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 6
Wir trauern um 6
Männergesangverein zu Besuch 7
Sternsinger zu Gast 7
Kommunionkinder besuchen die Einrichtung 8
Neujahrsbesuch der Caritas 8
Besuch des Familienzentrums Maris Stella 8
Sissi: Beste Freunde 10
Kalenderblatt Februar 2020 11
Gesund im Januar: Heilfasten – die Buchinger Methode 14
Tier des Jahrs 2020: Der Maulwurf — der kleine Buddler 15
Blaues Blut: Die niederländische Königsfamilie 16
Zeitsprung: Warme Füße dank Bettstein 19
Gedichte 20
Rezept von der Oma: Walnuss-Kuchen 21
Rätsel 22
Lachen ist gesund 25

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:

- 04. Februar: 14.30 Uhr Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 06. Februar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 12. Februar: 18.30 Uhr Dämmerschoppen im Raum der Tagespflege
- 19. Februar: 15.31 Uhr Karnevalsfeier im Foyer: Wir erwarten das Medebacher Prinzenpaar, das Kinderprinzenpaar, den Elferrat, die Funkengarden und den Präsidenten des Medebacher Karnevals, sowie Tänze, Sketche und viel Musik.
- 20. Februar: 16 Uhr: Viel Lustiges zu Altweiberfastnacht
- 23. Februar: 16 Uhr: Lustige karnevalistische Sonntagsrunde
- 24. Februar: 16 Uhr: Medebach HALEI am Rosenmontag
- 26. Februar: 10 Uhr: Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle
- 26. Februar: 16 Uhr: Wortgottesdienst mit Austeilung des Aschenkreuzes
- Jeden Montag um 10 Uhr: Cyberoldies mit Antje Humberg

- Jeden Dienstag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle
- Jeden Mittwoch um 10 Uhr: Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth
- Jeden Donnerstag um 10 Uhr: Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Freitag 10 Uhr: Entspannungsgruppe oder Gedächtnistraining mit Anita Berkenkopf
- 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
14. Februar: Herr Franz Schüngel
18. Februar: Frau Wilhelmine Lipke
20. Februar: Frau Gertrud Borgmann
23. Februar: Frau Gertrud Althaus
26. Februar: Frau Elisabeth Kuhnhenne

Wir trauern um

Frau Johanna Kaufhold
Frau Waltraud Isken

Männergesangverein zu Besuch

Seit vielen Jahren besucht uns nun schon traditionell der Männergesangverein Medebach in der Weihnachtszeit. Am 5. Januar war es soweit. Am ersten Sonntag im neuen Jahr durften wir uns über weihnachtliche und weltliche Lieder freuen. Besonders toll war, dass alle Bewohnerinnen und Bewohner noch einmal kräftig Weihnachtslieder mitsingen konnten. Außerdem sangen wir noch ein paar Volkslieder gemeinsam. Zum fröhlichen Gesang gab es Weihnachtsplätzchen und reichlich Getränke. Alle hatten viel Freude an diesem schönen Nachmittag und wir bedanken uns herzlich beim Männergesangverein unter der Leitung von Burkhard Lefarth.

Sternsinger zu Gast

Am 6. Januar besuchten uns die Sternsinger aus Medebach. Sie brachten Gottes Segen in die Einrichtung und auch zu unseren Ordensschwestern. Sie sangen ihr Lied für uns und sammelten auch in diesem Jahr wieder für Kinder in Not:

Wir kommen daher aus dem Morgenland,
wir kommen geführt von Gottes Hand.
Wir wünschen euch ein fröhliches Jahr:
Kaspar, Melchior und Balthasar.

Es führt uns der Stern zur Krippe hin,
wir grüßen dich Jesus mit frommem Sinn.
Wir bringen dir unsre Gaben dar:
Weihrauch, Myrrhe und Gold fürwahr.

Wir bitten dich segne nun dieses Haus,
und alle die gehen da ein und aus.
Verleihe ihnen zu dieser Zeit:
Frohsinn, Friede und Einigkeit.

Kommunionkinder besuchen die Einrichtung

Am 13. Januar besuchten die Kommunionkinder aus den umliegenden Orten die Einrichtung und den Konvent unserer Ordensschwestern. Sie waren sehr daran interessiert, wie die Ordensschwestern hier in Deutschland leben und warum sie Ordensschwestern geworden sind. Sr. Ligin Mary erklärte den Kindern viel über ihre Ordensgemeinschaft und es wurde auch gemeinsam ein Film über Indien und den Orden der Snehagiri Missionary Sisters angesehen. Einrichtungsleiter Rainer Hellwig, Pflegedienstleitung Dagmar Hühnermann und die Leitung des Sozialen Dienstes Tatjana Hellwig erzählten etwas zur Einrichtung und den stattfindenden Angeboten.

Neujahrsbesuch der Caritas

Am 20. Januar besuchten die Frauen der ortsansässigen Caritas die Bewohnerinnen und Bewohner unserer Einrichtung. Sie hatten für jeden Bewohner etwas mitgebracht, führten viele Gespräche und erfreuten so alle mit ihrer Anwesenheit. Besonders toll ist, dass sie uns bei der Gestaltung unserer Gartenanlage unterstützen. Wir haben ein neues Hochbeet angeschafft, das, sobald das Wetter wieder besser wird, einen Platz in der Außenanlage finden wird. Die Caritas beteiligte sich an den Kosten und so dürfen wir uns bald über hübsche Blumen und Gartenkräuter freuen.

Besuch des Familienzentrums Maris Stella

Am 22. Januar besuchten uns die Kinder vom Familienzentrum Maris Stella. Dieses Mal hatten sie wieder etwas ganz besonderes für uns vorbereitet. Sie zeigten den Bewohnern Gegenstände und die Bewohner mussten raten, welcher Schlager gemeint ist. Anschließend hörten sie gemeinsam mit den Be-

wohnern die erratenen Schlager und unsere Bewohner konnten kräftig mitsingen. Zum Schluss schenkten die Kinder den Bewohnern noch selbstgebastelte Blumen. Alle freuen sich sehr, über den monatlichen Besuch der Kinder. Die Kinder sorgen für gute Stimmung bei allen und es ist einfach toll, welch gute Ideen die Erzieherinnen immer für den gemeinsamen Vormittag haben.

Sissi: Beste Freunde

von Margitta Blinde

Während Sissi bei ihrer skeptischen Haltung gegenüber Hund Jeannie bleibt, zeigt sich der wieder gesunde Moritz sehr interessiert an einem freundschaftlichen Umgang mit dem Hund. Das ist eigentlich erstaunlich, weil er nach unserem Wissen in seinem kurzen Katzenleben noch keine nähere Bekanntschaft mit einem Hund gemacht hat. Zudem ist Jeannie von beachtlicher Größe und jugendlichem Temperament. Vielleicht ist es gerade das, was die beiden verbindet? Sie sind beide neugierig, unternehmungslustig und kontaktfreudig. Offenbar geraten sie auch nicht in eine direkte Konkurrenz miteinander.

Jeannie schleicht sich zwar immer wieder an die Katzennäpfe in der Küche heran, aber sie ist sehr vorsichtig. Sobald Moritz sie bemerkt, verdrängt er sie ohne Scheu von seinem angestammten Futterplatz. Der Hund schleicht sich dann davon und tut so als wäre nichts, als hätte er nicht versucht sich an fremde Töpfe heranzumachen. Eine unmittelbare Konfrontation gibt es auch dann nicht, wenn Moritz sich an den Hundenapf heranschleicht. Jeannie steht dann zwar etwas ratlos daneben und beobachtet das Geschehen ganz genau, aber sie greift nicht ein. Kein warnendes Knurren ist zu hören, auch wenn es ihr sichtlich nicht gefällt einen Mitesser zu haben. Allerdings verliert der Kater schnell das Interesse am Hundefutter. Das ist so gar nicht nach seinem Geschmack! Das Trockenfutter ist zu sperrig, das Feuchtfutter mag er noch nicht einmal probieren. Außerdem riecht alles komisch. Seine Nase kann damit nichts anfangen und Appetit will auch nicht so recht aufkommen. Also trollt er sich nach ein paar Schnupperminuten enttäuscht von dannen. Sofort macht sich Jeannie über ihr Fressen her, als ob

sie sich sagt: sicher ist sicher! Was ich schon gefuttert habe, kann mir keiner mehr wegnehmen!

Wenn es nicht ums Futter geht, umkreisen Hund und Kater einander bei ihren Begegnungen, sie berühren sich und beschnuppern sich ausgiebig. Offenbar gefällt beiden das, was sie vom jeweils anderen zu riechen und zu fühlen bekommen. Es sieht aus wie ein Tanz, wenn sie sich langsam umeinanderdrehen. Einmal ringelt sich Moritz aufgereckter Schwanz wie eine Krawatte um Jeannie's Hals, und das sieht sehr lustig aus! Jeannie lässt sich alles mit Engelsgeduld gefallen. Noch nie hat sie nach dem frechen jungen Kater geschnappt! Jeannie's Schlafplatz ist ein großer, weich gepolsterter Hundekorb, in den sich auch Moritz gern legt, allerdings macht sich der Hund dann so breit, dass der Kater bald wieder das Weite sucht. Bei aller Freundschaft wird es dann doch zu eng! Moritz liebt es, sich auf der Fensterbank zu einem Schläfchen zurückzuziehen. Da kann der Hund nur tatenlos zugucken, da hat er keine Chance hochzukommen und so zieht er sich zurück in seine Hundehöhle, um dort ein gemütliches Nickerchen zu machen.

Kalenderblatt Februar 2020

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	

Besondere Tage

14. Februar	Valentinstag
20. Februar	Weiberfastnacht
24. Februar	Rosenmontag
25. Februar	Faschingsdienstag
26. Februar	Aschermittwoch

Das Jahr 2020 ist ein Schaltjahr: Der Februar hat 29 Tage. Geburtstagskinder, die am 29. Februar geboren wurden, können nun ihren Geburtstag auch an ihrem eigentlichen Tag feiern.

Als es noch kein elektrisches Licht und keine Heizung gab, fiel es den Menschen schwer, die Kälte und Dunkelheit des Winters aus ihren Hütten zu vertreiben. Wie lang müssen ihnen diese Monate vorgekommen sein! Kein Wunder, dass die Germanen sich da etwas haben einfallen lassen, um die "bösen Wintergeister" aus der Welt zu vertreiben. Jedes Jahr vor dem Frühlingsanfang veranstalteten sie ein buntes, wildes Fest! Mit gruseligen Masken verkleidet zogen sie umher und schlugen einen tüchtigen Krach, um die bösen Geister zu verscheuchen.

Heute glaubt zwar niemand mehr an "Wintergeister", aber das lustige Treiben des Karnevals macht uns noch immer viel Spaß. Am 20. Februar ist es wieder so weit: Die Stunde der Weiberfastnacht hat geschlagen! Eine Woche lang kann man dann nach aller Herzenslust feiern. Ausgelassene Menschenmengen in bunten Kostümen säumen die Straßen, während lustige Prozessionen vorbeiziehen. Der Alkohol fließt in Strömen; bis spät in die Nacht wird Musik gespielt. So beliebt sind diese Feierlichkeiten, dass der Fasching umgangssprachlich auch als die "fünfte Jahreszeit" bezeichnet wird.

Genießen Sie den Trubel, denn allzu schnell wird er wieder vorbei sein: Am Aschermittwoch, dem 26. Februar, wird der Geist der Fastnacht wieder "begraben" werden und die Fastenzeit beginnen …

Erwachen von der Winterruhe

Viele Tiere haben sich im Spätherbst in ihre Bauten zurückgezogen. Sie verbrachten den Winter schlafend: Mit einem gedrosselten Stoffwechsel zehrten sie von ihren Fettreserven.

Wenn die Tage jetzt wieder länger und wärmer werden, erwachen sie allmählich. Der Frühling ruft! Es ist das lang ersehnte Zeichen, die Beine wieder zu strecken und sich auf die Suche nach der ersten Nahrung des Jahres zu machen.

Pflanzenwelt

Nachdem es draußen nicht mehr ganz so bitterkalt ist, bereiten wir unseren Garten auf den Frühling vor. Dazu gehören Aufräumarbeiten wie z. B. das Entfernen verschrumpelter Früchte von den Obstbäumen. Außerdem gilt es, sich einen Pflanzplan für den Frühling und Sommer zu überlegen und die entsprechenden Samen einzukaufen. Und einige Pflanzen, wie z. B. Geranien, Hortensien und Rosen, benötigen jetzt ihren ersten Schnitt.

Berühmte Geburtstagskinder

Bob Marley hätte am 6. Februar seinen 75. Geburtstag gefeiert. Er wurde 1945 in Kuba geboren. Weltberühmt wurde der Sänger aus Jamaika mit Songs wie "Give me just a little smile".

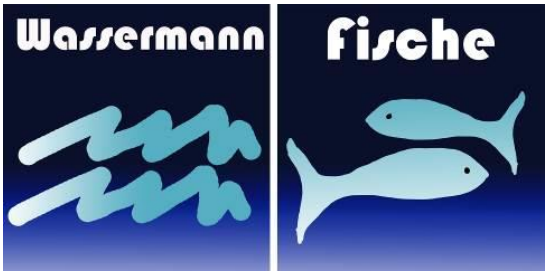
Einen Tag später gedenken wir des Geburtstags von Alfred Adler. Der Österreicher wurde am 7. Februar 1870 bei Wien geboren (also vor 150 Jahren). Er war der Begründer der Individualpsychologie.

Rückblick: Heute vor 85 Jahren

Am 2. Februar 1935 wurde der erste Lügendetektor ausprobiert. Sein Erfinder war der Amerikaner Leonarde Keeler. Er wollte damit herausfinden, ob mutmaßliche Kriminelle die Wahrheit sagten. Zur Verurteilung genügte der Lügendetektor-Test aber nicht; dazu bedurfte es handfester Beweise.

Tierkreiszeichen

Wassermann 21.01. – 19.02.
Fische 20.02. – 20.03.



Gesund im Januar: Heilfasten – die Buchinger Methode

Der Arzt Otto Buchinger wurde 1897 in Darmstadt geboren. Er gilt als Begründer des Heilfastens. Mit 20 Jahren bekam er eine Mandelentzündung, die wohl nicht vollständig ausheilte und ihm ein schweres Gelenkrheuma hinterließ. Buchinger wandte sich an einen Kollegen, der ihm zu einer 3-wöchingen Fastenkur riet um seine Schmerzen zu lindern. Der Versuch war erfolgreich und Buchinger beschäftigte sich fortan mit der Heilkunde um mehr über alternative Therapien, besonders das Fasten, zu lernen.

Bald darauf gründete er eine eigene Fastenklinik, die später nach Bad Pyrmont in Niedersachsen umzog und als „Kurheim Dr. Otto Buchinger“, bekannt wurde und sehr bald viele Patienten anzog. 1935 schrieb Buchinger sein grundlegendes Werk über seine Erfahrungen mit dem Heilfasten: „Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden“, das immer wieder aktualisiert und aufgelegt wird.

Grundlage seiner Methode war das „Entschlacken“. Seine Annahme ist: durch das Fasten wird der Körper gereinigt und seine Selbstheilungskräfte aktiviert. Heilfasten nach Buchinger bedeutet eine reine Trinkkur, das heißt, die Ernährung besteht ausschließlich aus Gemüsebrühen, gesunden Säften, Mineralwasser und verschiedenen Kräutertees. Vor Beginn der Kur wird der Darm mit einem milden Abführmittel entleert und so gereinigt.

Den Genuss von Alkohol und Nikotin lehnte Buchinger als schädlich grundsätzlich ab. Wichtig ist beim Heilfasten, dass Körper, Seele und Geist zur Ruhe kommen und so die eigenen Selbstheilungskräfte angeregt werden. Dazu empfiehlt er begleitende Meditation und leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen. Am besten geht das unter fachlicher Anleitung und in einer Gruppe. Nach 5-6 Tagen fühlt man sich wie neu geboren und wieder gerüstet für die üblichen Herausforderungen des Alltags.

Tier des Jahrs 2020: Der Maulwurf — der kleine Buddler

Die Deutsche Wildtierstiftung hat den europäischen Maulwurf zum Tier des Jahres ernannt. Der Maulwurf steht unter Naturschutz, gehört aber nicht zu den bedrohten Arten. Seine Ernennung verdankt er seiner wichtigen Arbeit für die Ökologie, die er quasi „unter Tage“ wie ein kleiner Bergmann verrichtet.

Er lockert mit seinen schaufelartigen, kleinen Pfoten die Erde auf und bringt sie nach oben ans Tageslicht. Eigentlich sollte der Gärtner sich freuen über den kleinen Zuarbeiter, der ihm bei der Gartenarbeit hilft. Die Realität sieht dagegen oft leider anders aus. Der nur etwa 13 cm lange, putzige kleine Kerl gräbt sich Gänge durch das Erdreich für die Schlaf- und Vorratskammern, die er für sich und seine Familie braucht. Maulwürfe sind hervorragende Tunnelbauer.

Den Aushub seiner „Bautätigkeit“ schiebt er durch die unterirdischen Gänge vor sich her bis zur Erdoberfläche, wo er sie nach draußen auf einen kleinen Hügel wirft. Diese Hügel sind für den Gärtner oder Landwirt ein optisches Ärgernis. Die Hügel dienen dem Maulwurf aber zur dringend nötigen Belüftung seiner Gänge. Schüttet man den Hügel zu und klopft ihn fest, wird der Maulwurf in kurzer Zeit einen neuen auswerfen, um den nötigen Sauerstoff zu bekommen. Wenn man ihn unbedingt vertreiben will, genügt ein Sud aus Knoblauch, den man in die Gänge träufelt. Das mag er nicht und sucht sich ein anderes Terrain aus.

Auch Krach kann er nicht gut vertragen, er hat hoch geräuschempfindliche Ohren und zieht bei wiederkehrendem Lärm bald weiter. Er ist fast blind, hat aber einen ausgezeichneten Geruchs- und Gehörsinn, was ihm „unter Tage“ eine passende und
nützliche Ausrüstung beschert. Beim Graben werden Maul und Nase von Hautlappen vor dem Eindringen von Sand und Erde geschützt. Der Maulwurf ist von Natur aus ein Einzelgänger. Er lebt gern für sich in seinem weit verzweigten Reich, in dem er

oft unterwegs ist und die Beschaffenheit seiner Gänge kontrolliert. Lediglich während der Paarungszeit im März/April zeigt er sich gesellig. Das Weibchen wirft 4-5 Junge, die als Nesthocker auf die Versorgung durch die Mutter angewiesen sind. Nach 6 bis 12 Monaten verlassen sie die Höhle und gründen anderswo ihr eigenes Revier.

Der Maulwurf ist ein äußerst nützliches Tier. Als Fleischfresser ist er ein Schädlingsvertilger und Mäusefresser. Er frisst leidenschaftlich gern und ständig Regenwürmer, Raupen, Schnecken, und Spinnen. Wühlmäuse, die sich gern in seinen Gängen breit machen, werden von ihm gnadenlos gejagt und gefressen. Wegen seines hohen Stoffwechsels ist er ständig unterwegs auf Nahrungssuche. Seine verbundenen Tunnel sind ein ausgezeichnetes Lüftungssystem für das Erdreich. Dafür sollte man ihm eher dankbar sein als ihm nach dem Leben zu trachten. Inzwischen ist der muntere Kerl per Gesetz geschützt. Es ist also verboten, ihn zu stören, ihm nachzustellen oder ihn gar zu töten.

Blaues Blut: Die niederländische Königsfamilie

Beim "Haus von Oranien" handelt es sich um eine sehr junge Monarchie. Sie ist in den Niederlanden erst seit Beginn des 19. Jahrhunderts verankert. Sie zählt zu den konstitutionellen Monarchien. Das bedeutet, das Königshaus hat keine Befugnis, neue Gesetze zu bestimmen oder das Militär zu kommandieren. Es ist hauptsächlich zur Zierde da.

Die Königsfamilie ist in den Niederlanden recht beliebt; die Mehrheit der Einwohner möchten diese Institution beibehalten. Allerdings würden sich viele doch wünschen, dass sich die Adligen etwas mehr in ihren Ausgaben einschränkten, oder für diese doch selbst aufkommen!

Königin Beatrix wurde am 31. Januar 1938 geboren, verbrachte ihre Kindheit aber in Kanada, sicher vor den Wirren des Krieges. Nach dessen Ende zeigte sie keinen Groll auf die Deutschen, sondern reichte ihnen wortwörtlich die Hand des Friedens. Am 10. März 1966 heiratete sie den deutschen Diplomaten Claus von Amsberg.

Das Paar bekam drei Kinder: Willem-Alexander, Friso und Constantijn. Der Erstgeborene, Willem-Alexander, ist der heutige König der Niederlande. Er kam am 27. April 1967 zur Welt und ist somit 52 Jahre alt. Nach seinem Militärdienst studierte er Geschichte an der Universität von Leiden, bevor er sich der niederländischen Luftwaffe anschloss.

Seine Frau, Königin Máxima, arbeitete früher erfolgreich in der Finanzbranche, u. a. für die Deutsche Bank in New York. Die beiden lernten sich bei einer Party in Sevilla kennen. Dort stellte sich ihr der damalige Prinz nur als "Alexander" vor, und so hatte sie keine Ahnung, welche berühmte Persönlichkeit sie kennenlernte! Als sie später davon erfuhr, glaubte sie, er wolle sie auf den Arm nehmen.

Nach ihrer Hochzeit im Februar 2002 bekam das Paar drei Kinder: Prinzessin Catharina-Amalia, die heute 15 Jahre alt ist, Prinzessin Alexia (13) und Prinzessin Ariane (12).

Willem-Alexander herrscht seit sechs Jahren über die Niederlande. Seine Mutter hatte ihm zugunsten abgedankt. Nach dreißig Regierungsjahren und dem Tod ihres Ehemannes war für sie die Zeit reif für einen Wechsel gewesen. Die Verantwortung für ihr Land, sagte sie, sollte von einer jüngeren Generation getragen werden.

Damit hat sie sich aus dem öffentlichen Leben aber nicht zurückgezogen. Nach wie vor eröffnet sie Galerien und Ausstellungen, gibt Staatsvisiten und ist Ehrenvorsitzende vieler Vereinigungen. Die ehemalige Königin ist sehr beliebt in den Niederlanden. Sie wird bei Veranstaltungen immer wieder bejubelt, und die Leute freuen sich, sie nach wie vor in der Öffentlichkeit zu sehen.

Zeitsprung: Warme Füße dank Bettstein

Früher waren die Winter noch richtig kalt. So ab Mitte/Ende November wurde es ungemütlich: draußen und auch drinnen. Die Temperaturen fielen auf den Nullpunkt und darunter. Es wurde mit Kohleöfen geheizt. Den gab es zwar auch im Wohnzimmer, aber da man die „gute Stube“ nur selten nutzte, blieb sie kalt. So konnte Zeit und Material gespart werden. Auch die Schlafzimmer blieben kühl und das Klo sowieso. Wer ein richtiges Badezimmer hatte, nutzte es nur am Wochenende, wenn am Samstag Badetag war.

Für einen ruhigen Schlummer in der Nacht waren allerdings warme Füße eine Bedingung, auf die man auch damals nicht verzichten wollte. Was also tun? Not macht erfinderisch – sagt ein Sprichwort und so kam man auf die Idee Ziegelsteine zu erwärmen. Das waren normale Mauersteine wie sie zum Bauen und zur Begrenzung kleiner Grundstücke genommen wurden. So ein Stein fand sich in jedem Haushalt. In der Küche wurde tagsüber der Herd angeheizt, sie war mollig warm – auch weil hier die Mahlzeiten zubereitet und die Familie das Essen einnahm. Ein extra Esszimmer hatten nur die „feinen Leute“.

Abends, wenn es Schlafenszeit war, wurde für jeden ein Stein herausgesucht und an den Rand des großen Herdes gelegt. Dort erwärmte er sich allmählich durch die Ofenhitze und speicherte sie in seinem Inneren. Aber Vorsicht! Man musste aufpassen, dass er nicht zu heiß war, sonst verbrannte man sich die Finger! Um den heißen Stein wurde dann ein Handtuch oder ein Wolltuch gewickelt und ab ging’s ins Bett damit. Das Gefühl der kleinen Heizquelle unten am Fußende im Bett war unbeschreiblich! Hatten eben noch die Zähne geklappert vor Kälte, so machte sich jetzt langsam von unten nach oben Wärme im Körper breit. Die dicken Federbetten trugen auch dazu bei, dass sich die Wärme bis in die frühen Morgenstunden in der Betthöhle hielt. So gerüstet konnte der Schlaf kommen und brachte schöne Träume mit.

Gedichte

Sehnsucht nach dem Frühling

von Hoffmann von Fallersleben

O, wie ist es kalt geworden
Und so traurig, öd' und leer!
Raue Winde weh'n von Norden
Und die Sonne scheint nicht mehr.

Auf die Berge möcht' ich fliegen,
Möchte seh'n ein grünes Tal,
Möcht' in Gras und Blumen liegen
Und mich freu'n am Sonnenstrahl.

Möchte hören die Schalmeien
Und der Herden Glockenklang,
Möchte freuen mich im Freien
An der Vögel süßem Sang.

Schöner Frühling, komm doch wieder,
Lieber Frühling, komm doch bald,
Bring' uns Blumen, Laub und Lieder,
Schmücke wieder Feld und Wald!

Ja, du bist uns treu geblieben,
Kommst nun bald in Pracht und Glanz,
Bringst nun bald all deinen Lieben
Sang und Freude, Spiel und Tanz.

Rezept von der Oma: Walnuss-Kuchen

Zutaten:

250 g Butter
175 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
3 – 4 Eier
150 g Walnusskerne
350 g Mehl
1 Pck Backpulver
ca 1/8 l Milch
Rum
100 g Bitterschokolade

Zubereitung:

Walnusskerne mahlen, Schokolade in kleine Stücke schneiden. Ofen auf 175° C vorheizen.

Die zimmerwarme Butter mit Zucker gut schaumig rühren und nach und nach die Eier unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch und einem Schluck Rum zugeben.

Nüsse und Schokoladenstücke unterrühren. Teig in eine gefettete Kranz- oder Kastenform füllen, glatt streichen und 60 Minuten backen. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Rätsel

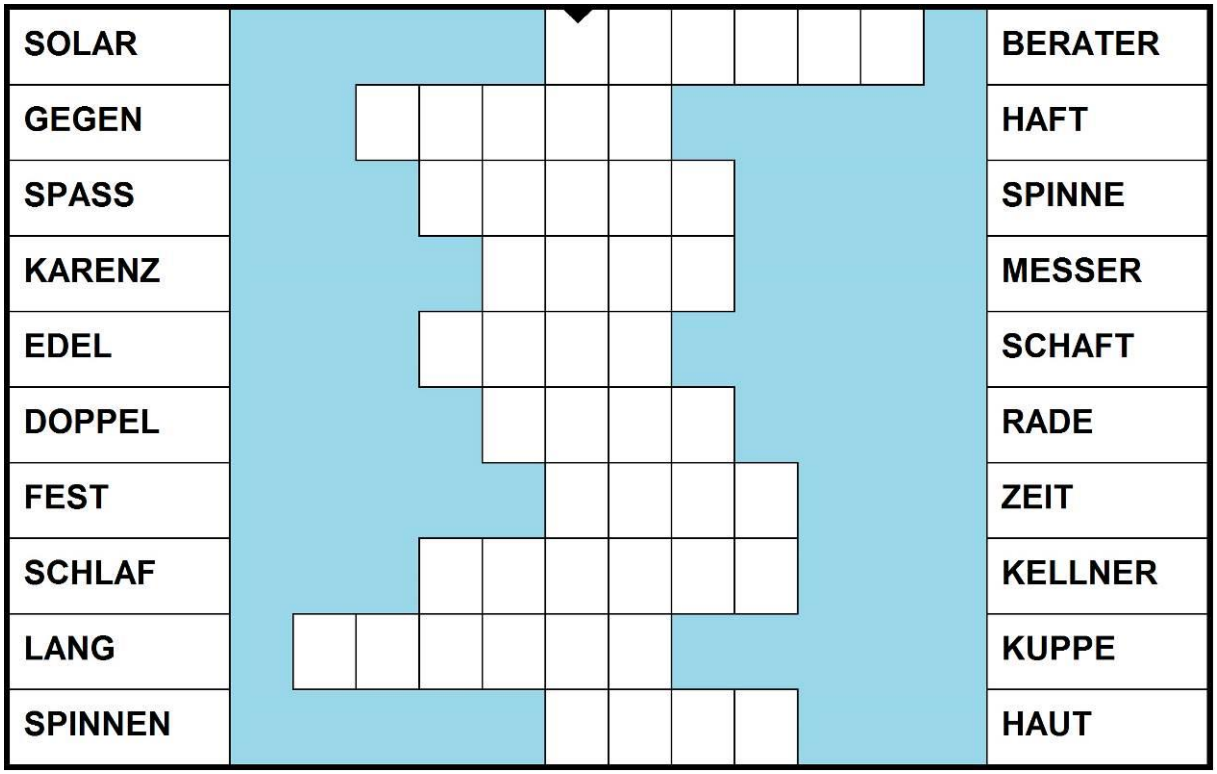
W o r t l ü c k e n r a t e n

Bei diesen Sprichwörtern hat ein Dieb die Zwischenräume gestohlen. Wo fehlen die Leerstellen (siehe Beispiel).

DER|APFEL|FÄLLT|NICHT|WEIT|VOM|STAMM.
DERHUNGERKOMMTBEIMESSEN.
EINUNGLÜCKKOMMTSELTENALLEIN.
HINTERHERISTMANIMMERKLÜGER.
JEDESDINGHATZWEISEITEN.
NACHTSSINDALLEKATZENGRAU

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: FINGER, KORN, MAHL, MANN, NETZ, STAND, VOGEL, ZEIT, ANLAGE, ZIMMER



Hinweis zur Lösung: einwilligen, akzeptieren

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

Rechts-gültig-keit		Frauen-name	Elfen-könig	einzige europ. Affenart	asiati-scher Teil der Türkei	doppel-köpfiger Halte-bolzen	nicht alt
Gemahl, Gatte		3	E	1	A	N	
Balkon-pflanze		E				8	
eine Alpen-region	A				4	E	
Brücke in Venedig		5	Autor von ‚Haie und kleine Fische‘	O		T	Nahrung auf-nehmen
	I				O	Trost-losig-keit	
‚Garten Eden‘		selten	Stadt an der Zwickau-er Mulde	Lotterie-schein		6	S
	2		A			E	
französ-isch: Wasser	E			Stadt in Geldern (Nieder-lande)		D	
ausein-ander-bringen, lösen	T		E			E	7

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: tropisches Edelholz

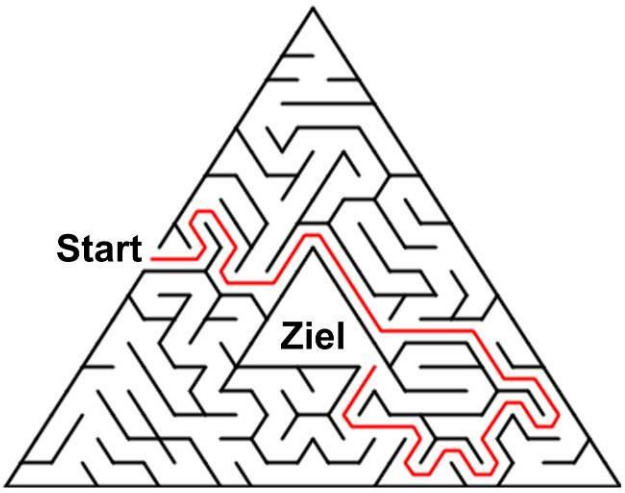
Auflösung aller Rätsel aus dem Januar 2019

Auflösung Kreuzworträtsel

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

EIGENSINN

Auflösung Labyrinth



Auflösung Brückenwörter

KREIS					L	A	U	F		STEG
PLAN		T	A	G	E					LOHN
UNTER					H	O	L	Z		WOLLE
WECHSEL			K	U	R	S				BUCH
LESE		R	I	N	G					FINGER
WALNUSS				B	A	U	M			KUCHEN
TISCH			T	E	N	N	I	S		SPIELER
GERNE					G	R	O	S	S	ENKELIN

Lösungswort (unter schwarzem Dreieck): LEHRGANG

Lachen ist gesund …

Der Lehrer zum Schüler: „Nun, übersetzen Sie bitte das Wort “Wärmequelle“ in das Chinesische:“ Der Schüler denkt einen Moment nach und antwortet: „Hei Zung“.

Opa zu seiner Enkelin. „Mein liebes Kind, du hast doch nicht den ganzen Schokoriegel genascht?“ „Ach, Opa, das war echt notwendig, der war schon fast schlecht, so dunkel wie der schon war!“

Der Richter ermahnt die Angeklagte: „Nennen Sie mir jetzt endlich Ihren Komplizen!“ Die Angeklagte erwidert: „Auf keinen Fall! Meinen Sie ich verpfeife meinen Ehemann!“

Herr Mayer unterhält sich mit dem Nachbarn: „Ach, Heinrich, ich hab‘ doch wirklich so viel Pech mit den Frauen“ — „Na, wieso das! Du lebst doch jetzt schon jahrelang mit Else. — Na ja, die ersten vier sind mir davon gelaufen und Else ist mir geblieben.“

Die Ehefrau: „Warum willst Du denn jetzt in ein Fischgeschäft?“ Der schwäbische Ehemann: „Na Liebes, der Arzt hat dir doch Seeluft verordnet!“

Aus dem Poesiealbum

Wo man Liebe aussät,
da wächst Freude empor.

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