St. Mauritius
Wohn- und Pflegezentrum

caritas

Januar 2019

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Wächst das Gras im Januar,
ist‘ im Sommer in Gefahr.

Schaut man sich alte Bauernregeln für den Monat Januar an, so fällt eines auf: wenn der Januar sich kalt und eisig zeigt, ist das ein gutes Omen für Frühjahr und Sommer. Ein warmer Januar dagegen verheißt nichts Gutes. Klirrende Kälte, Schnee und Eis, das ist ein Wetter, bei dem Ungeziefer keine Chance hat zu überleben, um uns im Frühsommer zu drangsalieren.

Besonders die Landwirtschaft und die Weinbauern wissen es zu schätzen, wenn das Wetter sich an die Regeln hält. Entstanden sind die Bauernregeln aus Jahrhunderten langer und sorgfältiger Beobachtung. Schon im Altertum kannte man Wetterregeln und Vorhersagen, auch in der Bibel finden sie sich, zum Beispiel im Neuen Testament. Jesus sagt: „Sobald ihr im Westen Wolken aufsteigen seht, sagt ihr: Es gibt Regen. Und es kommt so. Und wenn der Südwind weht, dann sagt ihr: Es wird heiß. Und es trifft ein“ (*Lukas 12,54-55*).

Im 16. und 17. Jahrhundert entstanden die ersten gedruckten Sammlungen mit Wetterprognosen. In den Bauernregeln verknüpfte sich genaue meteorologische Beobachtung mit volkstümlichen und überkommenen Praktiken. So entstanden zahlreiche, verlässliche Erfahrungswerte. Die Wissenschaft indes stand den Bauernregeln eher skeptisch gegenüber, bis sich Ende des 20. Jahrhunderts aus statistischen Überprüfungen eine erstaunlich hohe Trefferquote ergab. Wenn man regionale Unterschiede und kalendarische Verschiebungen berücksichtigt, so ergibt sich ein Muster von weitgehend zuverlässigen Voraussagungen. Welche Bauernregeln kennen Sie aus Ihrer Heimat? Erzählen Sie uns davon und, ob sie zutrafen oder eher nicht? Wir wünschen Ihnen allen ein gesundes und friedvolles Jahr 2019! Das wünscht Ihnen

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste

Frau Gisela Janz

Frau Johanna Kaufhold

INHALT

Veranstaltungshinweise....4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag....5
Wir trauern um....5
Abschied Maresi Deimel....6
Advent und Weihnachten im Wohn- und Pflegezentrum....6
Moritz und Sissi: Smille und ihr Winterfell....12
Kalenderblatt Januar 2019....17
Gesund im Januar: Seien Sie gut zu Ihrem Knie!....19
Zeitsprung: Die Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis Kirche....20
Berühmte Persönlichkeiten: Rosa Luxemburg....21
Wissenswert: das Akkordeon....23
Das Kleine Storcheneinmaleins....24
Rezept: Asiatische Hähnchenpfanne....25
Gedichte....26
Rätsel....27
Lachen ist gesund ….....30

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:

- 03. Januar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 06. Januar: 15.30 Uhr: Auftritt des MGVs Medebach
- 07. Januar: 14 Uhr: Termin der Nähfrauen
- 08. Januar: 14.30 Uhr: Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 09. Januar: 18.30 Uhr: Dämmerschoppen
- 10. Januar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 14. Januar: 15 Uhr: Besuch der Kommunionkinder aus den umliegenden Orten
- 17. Januar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 22. Januar: 15 Uhr: Neujahrsbesuch der Damen der Caritas-Konferenz
- 24. Januar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 31. Januar: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- Jeden Montag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle
- Jeden Dienstag um 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Mittwoch um 10 Uhr Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth, Vertretung: Bianca Mühlberger Schröder

- Jeden Donnerstag um 10 Uhr: Cyber Oldies mit Antje Humberg
- Jeden Freitag 10 Uhr:Entspannungsgruppe mit Anita Berkenkopf
- Jeden Freitag um 16 Uhr Meditatives Gebet in der Kapelle

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

03. Januar: Frau Ursula Doert

11. Januar: Frau Gertrud Dessel

11. Januar: Frau Waltraud Müller

13. Januar: Herr Ernst Mühlberger

16. Januar: Frau Christel Middel

20. Januar: Frau Elfriede Sperling

Wir trauern um

Frau Ida Hundelshausen

Frau Maria Rohde

Abschied Maresi Deimel

Ende November ging unsere langjährige Mitarbeiterin Maresi Deimel in den wohlverdienten Ruhestand. Wir überraschten sie deshalb bei ihrem letzten ganzheitlichen Gedächtnistraining. Wir sangen gemeinsam ein Abschiedslied, Tatjana Hellwig las ein Abschiedsgedicht vor und wir überreichten ihr eine Fotocollage mit Bildern von ihrer Tätigkeit als zusätzliche Betreuungskraft. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten sich auch etwas Besonderes überlegt. Sie überreichten Maresi einen Präsentkorb mit ganz vielen leckeren Sachen. Wir wünschen Maresi alles erdenklich Gute für die Zukunft und hoffen, dass sie uns mal besuchen kommt.

Advent und Weihnachten im Wohn- und Pflegezentrum

Die Advents- und Weihnachtszeit war auch im vergangenen Jahr wieder eine Zeit der Besinnung und der vielfältigen Angebote hier in der Einrichtung. Ich möchte Ihnen nun einen kleinen Überblick geben, über all die Ereignisse, die in dieser Zeit stattgefunden haben.

Am 1. Adventssonntag haben wir gemeinsam die 1. Kerze am Adventskranz angezündet. Die Stimmung war besinnlich, besonders auch, weil Gottfried Schüngel am Keyboard Advents- und Winterlieder spielte. Es wurden die ersten Adventsge-

schichten vorgelesen. Die Kinder vom Familienzentrum „Maris Stella“ hatten uns einen Adventskalender mit Gedichten geschenkt, über den wir uns sehr freuten.

Am 3. Dezember freuten wir uns über die Hilfe der Damen der Caritas-Konferenz, die an diesem Tag mit uns Plätzchen backten. Neben Spritzgebäck gab es auch Vanillekipferl und Ausstechplätzchen und alle probierten schon mal das leckere Weihnachtsgebäck, was uns in der gesamten Adventszeit begleitete.

Am Nikolaustag besuchten uns morgens die Kinder vom Familienzentrum Maris Stella. Wir sangen gemeinsam und die Kinder führten uns etwas vor über das Leben des Heiligen. Die Kinder brachten auch kleine Geschenke für uns mit, worüber sich die Bewohner sehr freuten.

Am Nachmittag des Nikolaustages besuchten uns die Landfrauen zu einem gemütlichen Kaffeetrinken. Sie verwöhnten uns mit leckerem Kuchen und Plätzchen, es wurde gemeinsam gesungen. Hans Kniesburges unterstützte uns am Keyboard und sorgte für gute Nikolausstimmung. Der Nikolaus besuchte uns an diesem Tag jedoch nicht, auf diese Überraschung mussten wir noch bis zum 2. Adventssonntag warten.

Denn am 2. Adventssonntag fand unsere Adventsfeier statt. Mit toller Unterstützung der Gitarrengruppe sangen wir Adventslieder und hörten auch einige modernere Lieder. Die Stimmung war gut und alle hatten viel Freude. Abgerundet wurde das Programm mit leckerem weihnachtlichen Kuchen und Kaffee und mit einigen Adventsgeschichten. Das Küchenteam überraschte uns mit Kakao mit Rum. Die Adventsgedichte konnten zahlreiche Bewohner mitsprechen und so erlebten wir einen gemütlichen 2. Adventssonntag. Und dann gab es noch die große Überraschung. Der Nikolaus besuchte uns. Viele Bewohner erkannten Maresi Deimel, die uns als Nikolaus verkleidet aus dem goldenen Buch vorlas und kleine Geschenke verteilte. Anschließend besuchte sie noch die Bewohnerinnen und Bewohner, die aus gesundheitlichen Gründen nicht an der Feier

teilnehmen konnten, in ihren Zimmern. Auch hier sorgte der „Nikolaus“ für tolle und besinnliche Momente.

Einen Tag später, am 10. Dezember machten wir beim lebendigen Adventskalender mit. Zahlreiche Bewohner kamen ins Foyer und es waren auch viele Besucher aus der Stadt bei uns zu Gast. Wir sangen gemeinsam Lieder und hörten Geschichten. Der Abend war unter das Thema Engel gestellt. Wir beteten auch gemeinsam Fürbitten. Zum Abschluss gab es dann noch Apfelsaft mit und ohne Schuss und alle hatten viel Freude. Für unsere Bewohner endete der Abend aber nicht mit dem Lebendigen Adventskalender, sondern es gab anschließend noch einen gemütlichen Dämmerschoppen.

Einen Tag später ging es auch wieder adventlich zu. Eckhard Lauer, ein Zitherspieler aus Frankenberg besuchte uns. Ob jung oder alt, von diesem Zitherspiel waren wirklich alle begeistert. Es gab adventliche Lieder, aber auch Lieder aus sämtlichen anderen Bereichen. Herr Lauer beherrscht das Instrument so gut, dass er wahrscheinlich alles spielen kann: Von Klassik bis hin zur Volksmusik, aber auch bekannte Kinderlieder, Operetten usw.. Außerdem beherrscht er auch die Liedtexte, sodass an diesem Vormittag auch kräftig gesungen wurde.

Am Samstag, den 15. Dezember waren dann die Konfirmanden und Katechumenen bei uns zu Gast. Gemeinsam mit Pfarrer Steinmann sangen sie Adventslieder. Auch unsere Bewohner waren zum Mitsingen herzlich eingeladen. Wir freuen uns immer wieder, wenn uns auch die Jugendlichen besuchen, denn so ein Auftritt bedeutet Abwechslung für uns. Pfarrer Steinmann las Geschichten vor und sein Gitarrenspiel begeistert eh Jung und Alt. Besonders gefreut habe ich (Tatjana) mich, weil doch einige an meinen Geburtstag gedacht hatten und ich so ein kleines Ständchen bekam. Mit dem Lied „Wie schön, dass du geboren bist“, berührten mich alle sehr und ich bekam sogar Geschenke. So verlebte ich einen schönen Geburtstag. Vielen Dank nochmal dafür!

Am 3. Adventssonntag zündeten wir gemeinsam die 3. Kerze am Adventskranz an. Weihnachten rückte wirklich schnell näher. Auch heute gab es wieder Geschichten und Gedichte zu hören. Musikalisch unterstützt wurden wir an diesem Sonntag von einer Bläsergruppe. Herr Rohde hatte sich um diesen Auftritt gekümmert und wir möchten uns noch einmal herzlich dafür bedanken. Weihnachtslieder auf Blasinstrumenten klingen immer sehr feierlich und alle hörten begeistert zu.

Am 19. Dezember waren wir mit 19 Bewohnern der Einladung der evangelischen Frauengemeinschaft zur Adventsfeier gefolgt. Die 1. Vorsitzende Frau Mitzscherling begrüßte alle recht herzlich zu diesem Event. Bevor es selbstgebackenen Kuchen, Schnittchen und die immer wieder beliebten Schmalzstullen gab, wurde mit einem Wortgottesdienst begonnen. Beim gemeinsamen Singen, nachdenklichen Texten, lustigen Geschichten und Trompetenklang, ging der Nachmittag viel zu schnell vorbei. Zum Abschluss gab es für jeden noch ein kleines Weihnachtsgeschenk. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Damen der evangelischen Frauengemeinschaft für diesen tollen Nachmittag.

Am Freitag, den 21. Dezember entfiel einmal unser meditatives Angebot. Stattdessen besuchten uns die Kommunionkinder aus Medebach und führten das Krippenspiel, welches sie am Heiligen Abend in der Pfarrkirche aufführten, auf. Es ist für die Kinder so eine Art Generalprobe, wenn sie erstmalig vor Publikum spielen. Zum ersten Mal fand das Krippenspiel nicht im Rahmen unserer Weihnachtsfeier statt. Wir hatten das gut überlegt, denn so konnte das Krippenspiel als eigenständiges Angebot im Foyer stattfinden, wo doch etwas mehr Platz ist, als in unserer Kapelle. Der Nachmittag war gut besucht und alle freuten sich sehr über den Besuch der Kinder. Frau Kissner, die Gemeindereferentin, hatte das Krippenspiel mit den Kindern eingeübt, außerdem war auch der Kinderchor unter der Leitung von Werner Komischke zu Besuch. Die Kinder sangen für uns und alle erlebten eine besondere Einstimmung auf Weihnachten. Maria und Josef auf Herbergssuche, das Jesuskind, das in

einem Stall zur Welt kommt, die Engel, die die Geburt Jesu verkünden und die Hirten, die die ersten Besucher im Stall zu Bethlehem sind, dass alles erinnert uns an das Besondere an Weihnachten. Die Kinder beteten auch noch die Fürbitten und so endete ein besinnlicher Nachmittag kurz vor Weihnachten.

Die Weihnachtsfeier fand dann am 23. Dezember statt. An diesem Tag begannen wir um 15.30 Uhr mit einem besinnlichen Weihnachtsgottesdienst, in der es darum ging, dass Jesus als Licht in die Welt kommt und dass auch wir Licht sein können für andere. Erstmalig fand der Gottesdienst im Foyer statt. Unterstützt wurden wir an diesem Tag von Frau Kissner, die mit uns betete und sang. Anschließend hörten wir zahlreiche Weihnachtsgeschichten und sangen viele Weihnachtslieder mit Hans Kniesburges zusammen. Hans Kniesburges hat uns auch im letzten Jahr wieder bei zahlreichen Feiern unterstützt und kommt auch noch alle zwei Wochen zu einem Liedernachmittag ins Haus. Außerdem spielt er meist die Orgel in der Mauritiuskapelle. Wir danken ihm herzlich für seinen unermüdlichen Einsatz. Herr Kniesburges ist mittlerweile 92 Jahre alt und wir sind ihm sehr dankbar, weil er uns so oft unterstützt. Einrichtungsleiter Rainer Hellwig und Pflegedienstleitung Dagmar Hühnermann verteilten die Weihnachtsgeschenke für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Und die Küche hatte für ein fantastisches Abendessen mit Wildgulasch, Rotkohl und Klößen gesorgt. Natürlich gab es auch einen tollen weihnachtlichen Nachtisch. Vielen Dank an unser Küchenteam!

Am Heiligen Abend hatten wir morgens Besuch vom Jugendblasorchester aus Medelon. Die Jugendlichen spielten zahlreiche Advents- und Weihnachtslieder und auch hier wurde wieder fleißig mitgesungen. Es ist toll, dass sich die Jugendlichen und jungen Erwachsenen am Heiligen Abend die Zeit nehmen und uns eine Freude machen. Ein herzliches Dankeschön geht nach Medelon.

Bedanken möchten wir uns auch dafür, dass wir bei der Aktion des Sauerlandkuriers berücksichtigt wurden. Menschen aus

dem Umkreis packten Päckchen für unsere Bewohner. Es kamen so viele Päckchen zusammen, dass tatsächlich alle Bewohnerinnen und Bewohner und auch die Mieter aus dem Service Wohnen jeweils ein Päckchen bekamen. Wir bedanken uns bei all den Päckchenpackern aus der Umgebung, die für diese besondere Freude sorgten.

Am 2. Weihnachtstag sorgten die Mitarbeiter vom sozialen Dienst und der zusätzlichen Betreuung wieder für Abwechslung. Es fand eine gemütliche Weihnachtsrunde im Foyer statt, an der sich auch zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner beteiligten.

Zum Jahresende hieß es dann wieder: Party!!! Wir feierten Silvester. Zahlreiche Bewohner kamen ins Foyer und hatten Spaß am letzten Tag des Jahres. Es gab ein leckeres Buffet und auch eine erfrischende Bowle. Die Mitarbeiter vom Sozialen Dienst hatten Schlager mitgebracht und alle durften auch Musikwünsche äußern. Der Abend war wirklich sehr gemütlich. Bianca Mühlberger-Schröder, unsere neue Mitarbeiterin in der zusätzlichen Betreuung hatte sogar ein bisschen Feuerwerk mitgebracht und außerdem riesige Wunderkerzen. Sechs Bewohnerinnen und Bewohner waren auch zum Jahreswechsel noch kräftig am Feiern. Es wurde mit Sekt angestoßen und wir begrüßten das neue Jahr sogar mit Feuerwerk. (Da die Uhr im Foyer nachging, wunderten wir uns zunächst, weil schon so früh das Feuerwerk draußen startete. ☺)

Mit der Silvesterfeier endet mein Bericht. Vielen Dank an alle kräftigen Helfer, die uns unterstützt haben. Dank geht an alle Aktiven von außerhalb, die für so viel Freude in der Advents- und Weihnachtszeit sorgten. Dank geht an das Team des Sozialen Dienstes und der zusätzlichen Betreuung. Dank geht an die Pflegekräfte und unser Küchenteam. Ein Dank an die Haustechnik, die uns im Hintergrund immer unterstützte und Dank geht an unsere Pflegedienstleitung und an unseren Einrichtungsleiter, die immer mit Rat und Tat zur Seite standen und ebenfalls viel organisiert haben.

Tatjana Hellwig

Nun folgen noch ein paar Erinnerungsfotos ☺

10

Kapelle

Kapelle

Moritz und Sissi: Smille und ihr Winterfell

von Margitta Blinde

Katze Smille von unseren Nachbarn hat sich im Herbst ein super dichtes, gut isolierendes Winterfell zugelegt. Wie man auf unserem Foto sieht, fühlt sie sich auch im frostigen Januar „pudelwohl“ in ihrer Haut. Wenn die Tage kürzer und die Außentemperaturen kälter werden, setzt bei den Katzen jährlich ein Fellwechsel ein. Sie verlieren ihr leichtes Sommerfell und bekommen allmählich das dickere Winterfell. Das geht nicht ohne Haare ab, die büschelweise in der Wohnung herumfliegen und die zu einem verstärkten Einsatz des Staubsaugers führen. Auch wenn die Katze mit ihrer täglichen Fellpflege ein Großteil der Haare selber entsorgt, bleibt noch genügend auf Polstern und Teppichen im Haus und in der Wohnung liegen.

Die Freigänger unter ihnen, also die Katzen, die Auslauf nach draußen haben, spüren die Veränderungen in der Außentemperatur früher und intensiver als so genannte Stubentiger, die von geschlossenen und geheizten Räumen verwöhnt sind. Manche Freigänger scheinen sich im Herbst sogar so etwas wie einen Winterspeck anzufuttern, der zusätzlich zum dichteren Fell wärmt und schützt. Gewissermaßen als ein gutes Polster gegen Schnee und Eis. Das sind Witterungen im Jahresverlauf, die Katzen nicht gern mögen.

Smille ist eine sowohl-als-auch-Katze. Sie schätzt das gemütliche Zuhause ihrer Besitzer, geht aber auch gerne mal raus auf Mäusejagd oder zum Treffen mit Artgenossen in der Nachbarschaft. Das Leben braucht schließlich Abwechslung, immer nur drinnen sein und auf der Fensterbank oder auf dem Sofa schlafen ist auf die Dauer doch zu langweilig – auch wenn Katzen durchschnittlich bis zu 15 Stunden des Tages verschlafen können. Das hängt mit ihrer Herkunft als Raubtier zusammen. Die Jagd auf Beutetiere ist ein anstrengendes und kräftezehrendes Geschäft. Das Lauern, Heranpirschen und schließlich Erlegen der Beute kostet viel Ausdauer und Energie. Energie, die wieder aufgetankt werden will und das geht am besten in der Ruhe eines sicheren und warmen Plätzchens und im Schlaf.

In der Morgen- und in der Abenddämmerung sind Katzen am aktivsten. Das ist die beste Zeit für eine Jagd. Davor und danach kann man mit einem geruhsamen Nickerchen die Zeit totschlagen, bis die Reserven wieder aufgefüllt sind und man zu neuen Taten bereit ist. Katzen lieben geschützte Schlafplätze, deswegen klettern sie auch gern in Kartons oder offen stehende Koffer oder Tragetaschen wie auf unserem Foto. Dort fühlen sie sich sicher vor eventuellen Angreifern und sinken gemächlich in einen entspannten Tiefschlaf. Ab und zu zuckt noch eine Pfote oder rudert durch die Luft. Aber bei dem geringsten kritischen Geräusch fährt sie blitzschnell in die Höhe, bereit sich zu verteidigen und notfalls zuzuschlagen. Aber davon kann im Ernstfall bei Smille nicht die Rede sein.

Kalenderblatt Januar 2019

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			

2019

Besondere Tage:
1.1. Neujahr

6.1. Heilige Drei Könige

Kalenderblatt: Januar

Mit dem Januar nimmt der Jahreskreislauf seinen Anfang. Noch liegt die Welt verschlafen und zugefroren da, wie im Winterschlaf. Eine Schneedecke verhüllt die Vegetation, die Tiere haben sich in ihren Bau zurückgezogen. Aber bald schon bekommen wir die ersten Boten des nahenden Frühlings zu Gesicht: Die ersten Schneeglöckchen erheben ihre zarten Häupter über die Schneedecke. Die Tage werden allmählich länger und etwas lichter.

Im Januar ist die Zeit gekommen, in der wir unsere guten Vorsätze in die Tat umsetzen. Schon manch einer hat am Silvesterabend versprochen, was er unmöglich halten konnte! Aber viele Menschen haben sich gewissenhaft etwas überlegt, was sie im neuen Jahr verändern möchten. Das kann sein, aufs Rauchen zu verzichten, oder sich vielleicht mit dem zerstrittenen Bruder auszusöhnen. Was auch immer Ihre Vorsätze fürs neue Jahr sind: Gönnen Sie sich diesen Monat des Neuanfangs, lassen Sie alten Kummer hinter sich und freuen Sie sich über das neue Jahr!

Berühmte Geburtstagskinder

Er darf in keinem Bücherregal fehlen: der Duden. Sein Schöpfer, Konrad Duden, wurde am 3. Januar 1829 geboren. (Heute vor 190 Jahren!)

Die Tierwelt im Januar

Im Januar steht für viele Tiere die Fortpflanzung an. Biber, Waschbären, Füchse, Feldhasen, … sie alle stellen dadurch sicher, dass ihre Jungen im Frühling geboren werden: wenn es warm ist und ihnen genug Futter zur Verfügung steht. Bei Hasen kann man jetzt Kämpfe beobachten. Von Füchsen ist ein eigenartiges Gebell zu hören. Nur Biber sparen sich die Werbungsphase: Sie bleiben ein Leben lang beisammen. Hat ein Biber also erst einmal eine Partnerin, muss er sie im nächsten Jahr nicht wieder neu "bezirzen".

Der Garten im Januar

Noch liegt die Pflanzenwelt vor unserem Fenster unter einer dichten Schneedecke verhüllt. Aber bald schon wird der Frühling seinen Einzug halten, und dann sollte man als Hobbygärtner bereit sein!

Rückblick: Heute vor 60 Jahren

Am Samstag, den 17. Januar 1959, kam der Film "Mit den Waffen einer Frau" in die deutschen Kinos. Erinnern Sie sich noch? Brigitte Bardos spielte darin eine attraktive Blondine. Da sie ihrem Anwalt kein Honorar bezahlen konnte, bot sie ihm eine andere "Entlohnung" an. Dadurch brachte sie sich jedoch unbewusst in große Gefahr …

Sternzeichen / Tierkreiszeichen

Gesund im Januar: Seien Sie gut zu Ihrem Knie!

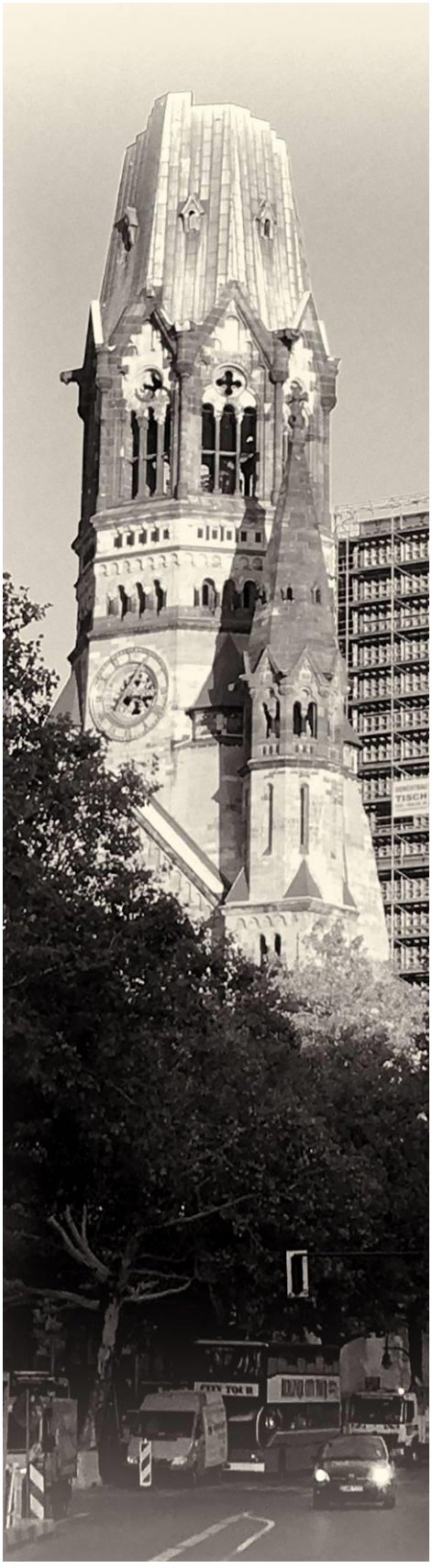
Mit den Jahren spüren wir, dass unsere Gelenke nicht mehr neu sind – salopp ausgedrückt. Mit über 70 können wir uns nichts mehr vormachen, die Jahre und ihre Belastungen machen unserem Körper zu schaffen. In den Gelenken bildet sich der nötige Knorpel allmählich zurück und das betrifft im Besonderen das Knie. Manchmal kann man es regelrecht laut knirschen hören bei Bewegung. Wo die Gelenkflüssigkeit fehlt, gibt es Risse und Reibungen. Dadurch entstehen wiederum Entzündungsschübe, die Schmerzen verursachen. Es entwickelt sich ein Kreislauf, der schwer zu durchbrechen ist.

Bewegung ist das Zauberwort für alle von Gelenkschmerzen Betroffenen. Darin sind sich Ärzte und Physiotherapeuten einig. Durch Bewegung bekommen die Muskel- und Nervenbahnen um die Gelenke herum wieder Nährstoffe und werden so weit gestärkt, dass sie Halt geben. Doch Vorsicht! Durch Bewegung fordern, aber nicht überfordern – so heißt die Devise! Vermeiden Sie Bewegungen und Sportarten mit einer starken Belastung für die Knie, zum Beispiel Joggen. Dabei fällt das Körpergewicht immer wieder auf die Knie, meist sogar ruckartig. Das schadet mehr als es nützt.

Gehen Sie lieber in einer flotten Gangart oder besser noch schwimmen oder fahren Sie Rad! Probieren Sie aus, was Ihnen am besten gefällt, vielleicht suchen Sie sich eine Gruppe. Gemeinsam machen sportliche Übungen mehr Spaß! Noch etwas: auch Übergewicht lastet auf den Knien. Wir haben Ihnen schon einige Ernährungstipps gegeben: meiden Sie zu viel Zucker und tierisches Fett. Essen Sie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, so können Sie Ihr Gewicht allmählich verringern und die gesunde Ernährungsweise gut durchhalten.

Weitere Tipps: Morgens vor dem Aufstehen, noch im Bett liegend die Knie mehrmals hintereinander beugen und wieder strecken. Statt den Aufzug lieber die Treppe nehmen. Das trainiert die Knie. Beim Abwärtsgehen vorsichtig die Stufen nehmen, weil hier auch wieder mehr Gewicht auf die Knie drückt.

Zeitsprung: Die Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis Kirche



Die Turmruine der evangelischen Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche, von den Berlinern liebevoll „hohler Zahn“ genannt, steht im Stadtteil Charlottenburg auf dem Breitscheidplatz. Im Zweiten Weltkrieg war die Kirche fast völlig zerstört worden, nur der Turm ragte noch in die Höhe. In den 50er und 60er Jahren entwarf der Architekt Egon Eiermann einen Plan zum Erhalt des Turmes, den er mit einem neuen Kirchbau ergänzte. Das Ensemble erlangte später Weltruhm als „Mahnmal für den Frieden“. Die Kirche ist heute ein Museum, das auch noch für Gottesdienste und Veranstaltungen genutzt wird.

Der ursprünglich neogermanische Kirchenbau wurde auf Anregung Kaiser Wilhelm II. 1891 zu Ehren Wilhelm I. erweitert. Das Kaiserpaar nahm regen Anteil an den einzelnen Bauabschnitten und wirkte auch auf die Gestaltung des monumentalen Gebäudes ein. In der erhaltenen Vorhalle können heute noch ungewöhnliche kunsthandwerkliche Mosaike aus dieser Zeit bewundert werden. Die Eingangshalle zeigt außerdem einen Bilderzyklus mit Darstellungen aus dem Leben Wilhelm I. sowie Szenen der Befreiungskriege und des Deutsch-

Französischen-Kriegs von 1870/71.

Im November 1943 wurde die Kirche durch einen Luftangriff zerstört. Nur der Hauptturm blieb mit abgeknickter Spitze stehen. Nach Kriegsende zögerten die Siegermächte mit einem Wiederaufbau, galt doch das Gebäude als ein Symbol der untergegangenen, wilhelminischen Ära. Erst 1957 gelang es Egon Eiermann einen Plan zum Wiederaufbau vorzulegen, der auch genehmigt wurde. Allerdings wollte er die Ruine gänzlich abreißen, was jedoch auf großen Widerstand in der Bevölkerung stieß. Schließlich einigte man sich den alten Turmstumpf als Mahnmal für den Frieden stehen zu lassen. Die anderen Gebäude wurden der Ruine angegliedert. Die Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche ist heute eine touristische Attraktion Berlins. Besonders die Innenausstattung des neuen Gebäudeteils mit seinen mehr als 20.000 blauen Glasfenstern eines französischen Glaskünstlers bezaubert den Besucher mit unzähligen Variationen von blauem Licht.

Berühmte Persönlichkeiten: Rosa Luxemburg

Mit freundlicher Genehmigung: Vorlage vom Fotoarchiv Karl Dietz Verlag Berlin

Rosa Luxemburg ist eine der bedeutendsten Figuren des Sozialismus und der Arbeiterbewegung. Sie war um die Jahrhundertwende herum am Aufbau der Sozialdemokratischen Bewegung in Polen und Deutschland beteiligt.

Rosalia wurde als jüngstes Kind einer jüdischen Familie in Polen geboren. Ihr genaues Geburtsdatum ist umstritten, man geht heute vom 5. März 1870 aus. Zusam-

men mit ihren vier älteren Geschwistern genoss sie eine gute Bildung und sprach auch fließend Polnisch, Deutsch und Russisch.

Schon als Jugendliche fühlte sie sich den Werten `Karl Marx' sehr verbunden und engagierte sich politisch. Dies war in ihrer polnischen Heimat, die vom russischen Zaren beherrscht wurde, aber nicht erwünscht! Politisch verfolgt, floh Rosa in die Schweiz, wo sie Rechtswissenschaften studierte. Sie setzte sich für eine Befreiung der europäischen Völker vor der Unterdrückung ein. Die europäischen Monarchien und der Kapitalismus sollten weichen, alle Menschen sollten gleich und frei leben!

Zusammen mit Mitstreitern gründete sie 1893 die Sozialdemokratische Partei für Polen. Rosa engagierte sich auch für die deutsche SPD. Später war sie Mitbegründerin der "Gruppe Internationale", die sich vehement für Frieden aussprach, und der "Spartakusgruppe". Aus dieser sollte später die KPD hervorgehen.

Rosa hatte mehrere Liebesbeziehungen und war ein Mal verheiratet. Im Alter von 27 Jahren ehelichte sie Gustav Lübeck, den sie in Zürich kennengelernt hatte. Die Ehe hielt allerdings nur wenige Jahre. Rosa hatte keine Kinder.

Die mitteleuropäischen Länder um die Jahrhundertewende waren voll politischen Zündstoffs. Die Monarchen versuchten, ihre Macht zu halten, während überall die Stimmen der Völker lauter wurden. Politisch sehr gegensätzliche Meinungen eskalierten. Rosa Luxemburg wurde für ihre Überzeugungen mehrere Male zu Haftstrafen verurteilt. Sie sollte in ihnen leider auch den Tod finden: Am 15. Januar 1919, im Alter von nur 47 Jahren, wurde sie in Berlin von politischen Gegnern ermordet. Dies war vor genau einhundert Jahren. Sie ist uns in Erinnerung geblieben als eine Frau mit ungebrochenem Willen, die für ihre Überzeugungen eintrat und versuchte, die Welt zum Besseren zu verändern.

Wissenswert: das Akkordeon

Das Akkordeon hat im Laufe der Zeit viele Beinamen bekommen: Schifferklavier, Quetschkommode, Handorgel oder auch Bandoneon. Es ist ein Handzuginstrument, das sowohl Einzeltöne, als auch ganze Akkorde ertönen lässt. Das Akkordeon ist nicht einfach zu spielen, es wiegt einiges und man braucht auch Kraft in den Armen, um den Balg beim Ziehen und Drücken zu bewegen. Auch die seitlich liegende Tastatur zu greifen erfordert einige Übung und schließlich alles zu koordinieren, um eine lustige oder traurige Melodie hervorzubringen. Es gibt viele unterschiedliche Modelle zum Beispiel ein schweizer, wiener, schottisches oder irisches Modell, um nur einige zu nennen. Kirchenorgeln, Mundharmonika und Klavier gelten als Vorläufer des Akkordeons. Ungefähr um 1830 stellten Wiener Harmonikabauer die ersten Akkordeons in Serie her. Von da ging ihre maschinelle Herstellung in kleineren Fabriken mit ihrer wachsenden Beliebtheit über Berlin, Chemnitz, Klingenthal, Magdeburg und Paris bis nach Italien.

Einer der größten deutschen Hersteller war die Firma Mathias-Hohner-AG in Trossingen (Schwarzwald), die im Jahr 1939 ca. 4000 Mitarbeiter beschäftigte. Auch unser Foto zeigt ein Modell der Firma Hohner. Im 19. Jahrhundert wurden mehr und mehr Werke für Akkordeon-Instrumente komponiert mit unterschiedlichen Besetzungen für diverse Musikrichtungen. Sogar die Konzertsäle konnte das Instrument mit der Zeit erobern, und es existieren heute komplette Akkordeon-Orchester, die meist von Laien gespielt werden.

Das Akkordeon war und ist auch beliebt bei den so genannten Alleinunterhaltern, die bekannte Volks- und Wander- oder auch Schlagerlieder vortragen und von Ort zu Ort über Land ziehen und sich so ihr Brot verdienen. In vielen ländlichen Gegenden wird mit dem Akkordeon bei Kirmes oder vergleichbaren Traditionsveranstaltungen aufgespielt. Die Beliebtheit des Instruments ist ungebrochen ebenso die Spielkunst ihrer Interpreten,

und ein Abend im Verein wird erst richtig gemütlich beim vollen Klang der alten Lieder, bei denen alle mitsingen.

Das Kleine Storcheneinmaleins

Tante Anne ist im Krankenhaus. Sie hat gerade ihren ersten Sohn zur Welt gebracht. Als ihre sechsjährige Nichte Katie sie besucht, ist diese ganz begeistert von dem kleinen Baby. Sie streichelt seine Wange, während der Kleine selig schläft.

"Ich will auch Kinder!", sagt Katie entschlossen.

Tante Anne lächelt wissend. "Da musst du erst einmal groß werden. Und dann brauchst du auch einen Ehemann dazu. So einfach kann man nämlich keine Kinder haben.", fügt sie mit einem Lächeln hinzu.

Katie sieht sie mit großen Augen an. "Warum denn? Ich bestelle meine Kinder einfach beim Storch. Das hat meine Mama auch gemacht."

Rezept: Asiatische Hähnchenpfanne

Zutaten:
2 Hähnchenbrustfilets
1 Handvoll grüne Bohnen
2 Möhren
2 – 4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
180 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Dose Kokosmilch (400 g)
2 – 3 TL. Zitronengraspaste
1 walnussgroßes Stück Ingwer
Salz
Öl zum Braten

Zubereitung:
Bohnen putzen, waschen, in etwas leicht gesalzenem Wasser bissfest garen und abgießen.

Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden, Möhren und Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken, den Ingwer schälen und reiben.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen, das Fleisch anbraten, leicht salzen und die Möhrenscheiben dazu geben. Einige Minuten weiter braten, dann Knoblauch und Frühlingszwiebeln zufügen. Nur kurz braten und dann Erbsen, Kokosmilch und Ingwer zugeben und alles 5 Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken. Zum Schluss die Zitronengraspaste und die vorgegarten Bohnen unterrühren und mit Basmatireis servieren.

Guten Appetit!

Gedichte

Zum Neujahr

Mit einem Taschenkalender
von Eduard Mörike

An tausend Wünsche, federleicht,
Wird sich kein Gott noch Engel kehren,
Ja, wenn es so viel Flüche wären,
Dem Teufel wären sie zu seicht.
Doch wenn ein Freund in Lieb und Treu
Dem andern den Kalender segnet,
So steht ein guter Geist dabei.
Du denkst an mich, was Liebes dir begegnet,
Ob dirs auch ohne das beschieden sei.

Neujahresgruß der drei Turmwächter

(Auszug)

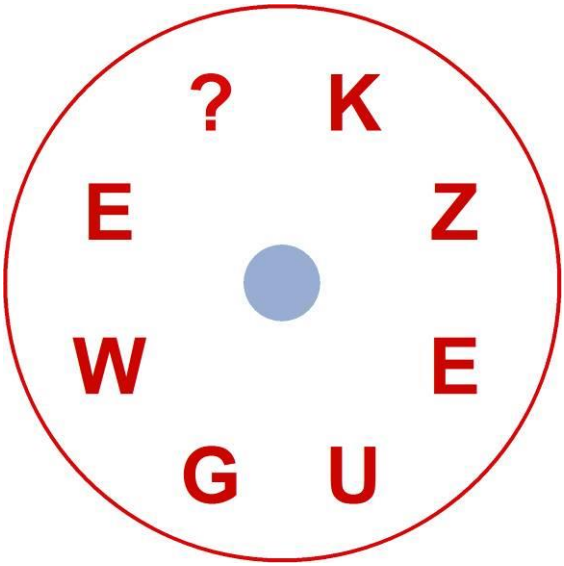
Im steten Wirbelfluge wendet
Sich ohne Rast das Rad der Zeit.
Kaum das ein Jahr den Lauf geendet,
Hat schon ein Anderes sich erneut.
So zieh'n Geschlechter aus dem Leben,
Wenn sie des Wirkens Bahn vollstreckt,
Um neuen Kräften Platz zu geben,
Die aus sich selber sie geweckt.

In diesem Sinne wird es Allen
Vom Herzen, wie vom Munde geh'n,
Wenn man den frohen Ruf hört schallen
Vom Höchsten bis zum Niedrigsten -
Den Ruf, der uns mit Luft beweget
Und froh uns angeregt immerdar,
Den Einer für den andern heget,
Der Ruf: "Glück auf zum Neuen Jahr!"

Rätsel

Wortrad

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



Hinweis zur Lösung:

GERÄTSCHAFT

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: AUSSEN, GAST, GROSS, HITZE, KOPF, PLATZ, VOLL, WERK, WURF, ZEICHEN

FACH		STOFF
GERNE		TEIL
SOMMER		WELLE
BUBI		NICKEN
WUNDER		KASKO
FREI		SENDUNG
FREI		STIFT
EHREN		SPIEL
RECHTS		PFOSTEN
ZELT		WUNDE

Hinweis zum senkrechten Lösungswort: **RADKASTEN**

Mauritiusbote

Ausgabe Januar 2019

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Back-ware			leichter Sommer-schuh	Blut-bahn		Werber in einer Zeitung	6
Fasten-monat der Moslems	R		1				N
B	A	8	G	Erlös, Aus-beute		arabisch: Sohn	
furcht-sam			US-kana-discher Grenz-see	E	3	I	
ehren-haft, korrekt			I		persön-liches Fürwort	B	
	2				I	N	
Gelier-mittel	N		tibeta-nischer Wildesel			Gummi-harzart	
löchrig, durch-lässig	Vorname v. Schau-spieler Sharif	Maß der Gold-legie-rung		A			
	O		4		Beherzt-heit	S	thail. ‚James Bond'-Bucht
polizei-liche Suche		engl. Fürwort: er		Insel in der Irischen See	M	7	
			N	5			
Boots-wett-fahrt		E					

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: Längenkreis von Pol zu Pol

Auflösung aller Rätsel aus dem Dezember 2018

Auflösung Wortsuche

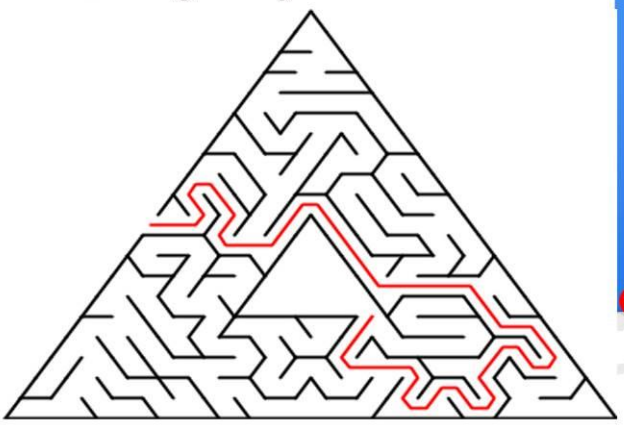
W	E	I	H	N	A	C	H	T	S	M	A	R	K	T
E	I	U	K	L	O	V	I	K	R	I	P	P	E	Z
I	C	H	R	I	S	T	S	T	O	L	L	E	N	N
H	A	C	C	N	I	K	O	L	A	U	S	E	E	L
N	M	I	S	T	E	L	Z	W	E	I	G	H	G	E
A	W	I	N	T	E	R	W	A	L	D	C	D	L	B
C	H	R	I	S	T	K	I	N	D	U	S	A	Ü	K
H	M	H	G	S	Z	O	G	P	K	A	Y	O	H	U
T	O	X	N	F	I	O	S	R	F	R	G	R	W	C
S	B	I	T	A	N	N	E	N	B	A	U	M	E	H
L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

Auflösung Kreuzworträtsel

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

NIKOLAUS

Auflösung Labyrinth



Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Brückenwörter (Lösungwort AUGENZEUGE)

BACKEN				Z	A	H	N		AERZTIN
HORN			H	A	U	T			FARBE
BIER					G	L	A	S	MALEREI
MAUL			T	I	E	R			GARTEN
HEINE			M	A	N	N			SCHAFT
HOCH					Z	I	E	L	FAHNDUNG
LAGER				F	E	U	E	R	WEHR
ROST		B	R	A	U	N			KOHLE
HALB					G	O	T	T	ERGEBEN
KOPF			S	T	E	I	N		HUHN

Lachen ist gesund …

Beim Neujahrstreffen fragt Hugo seinen Freund Wolfgang: „Erzähl mal warum hält denn unser Pfarrer immer seinen Kopf so schief?“ „Damit der Groschen bei ihm schneller fällt!“

Die eine Schneeflocke zur anderen: „Wo geht denn deine Reise hin?“ Ich fliege in die Antarktis und du?“ „Ich nach Köln und verbreite Straßenchaos!“

Die kleine Schnecke kriecht im Januar einen Obstbaum hoch. Kommt ein Igel daher und fragt: „Du weißt schon, dass dort oben keine Früchte dranhängen?“ „Ja, ja ist mir bekannt, aber bis ich oben bin, hängt der Baum auch wieder voll!“

Kommt ein Hase zum Schneemann an gehoppelt und meint: „Hey Kumpel, schön siehst du aus – trotzdem Karotte her oder ich hol den Haartrockner!“

Nach Prozessende wendet sich der Anwalt seinem Mandanten zu: „Na sehen Sie! Die Gerechtigkeit hat gesiegt.“ Der Mandant antwortet: „Dann müssen wir sofort Berufung einlegen!“

Ein Schreinermeister kommt zu Petrus in den Himmel. Der Schreinermeister fragt Petrus: „Warum bin ich den hier. Ich bin doch erst 48 Jahre alt. Ich habe auch ganz solide gelebt. Ich habe wenig getrunken und viel Sport gemacht.“ Petrus schaut gründlich die Unterlagen durch und antwortet dann: „Aufgrund der abgerechneten Stunden bei deinen Kunden müsstest du schon 94 Jahre alt sein.“

Aus dem Poesiealbum

Ein Haus aus Rosen,
aus Gold die Tür,
ein Herz gefüllt mit Liebe,
das wünsche ich Dir!

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