















Frühling naht ...

März 2019

Ausgabe März 2019



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Am Freitag, den 15. März ist Weltschlaftag! Hätten Sie das gewusst?

Erfunden hat diesen besonderen Tag im Jahr 2008 der Weltverband für Schlafmedizin. Er wollte damit auf die herausragende Bedeutung des Schlafes für die Gesundheit hinweisen. Der Schlaf ist eine Zeit der äußeren und inneren Ruhe, die Mensch und Tier brauchen, um ihre Energien wieder aufzutanken. Dabei senken sich Puls, Atemfrequenz und der Blutdruck – auch die Gehirntätigkeit verändert sich. Das Schließen der Augen unterstützt und fördert diesen Rückzug von der Außenwelt.

Mensch und Tier haben einen biologischen Schlaf-Wach-Rhythmus, die so genannte "innere Uhr", die sich an den Tages- und Nachtzeiten mit ihrem Hell-Dunkel-Wechsel orientiert. Ist es draußen hell, fühlen wir uns wach und munter. Mit zunehmender Dämmerung lässt unsere Energie nach und wir werden müde. Diese Phasen dauern ungefähr 8 Stunden, können aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein.

Wird dieser Rhythmus verändert oder unterbrochen, reagieren wir mit Schlafstörungen. Zum Beispiel leiden Schichtarbeiter darunter oder Vielflieger, die mehrere Zeitzonen durchfliegen, wobei die innere Uhr aus dem Takt gerät und einige Tage braucht, um wieder "richtig zu ticken." Ständiger Mangel an ausreichendem Schlaf führt nicht nur zu Dauermüdigkeit, er kann zu nervösen Störungen führen und muss dann behandelt werden. Allerdings ist es wichtig, sich tagsüber ausreichend zu bewegen und zu beschäftigen, damit Körper und Geist auch entsprechend gefordert sind.

In diesem Sinne: schlafen Sie gut!

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

Ausgabe März 2019

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner und Bewohner und unsere Gäste

Frau Senaida Alles

Frau Marlis Hamm

Frau Marianne Hunold

Herr Ferdinand Kleinsorge

Frau Helga Kuhnhenn

Herr Walther Schäfer

Herr Rolf Steffens

INHALT

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	
Wir trauern um	
Medebach HALEI im Wohn- und Pflegezentrum	
Moritz und Sissi: Zwei zu eins	
Kalenderblatt März 2019	15
Gesund im März: Trittsicher sein	
Baum des Jahres 2019: Die seltene Flatter-Ulme	
Zeitsprung: Johann Böttger, der Erfinder des Porzellans	
100 Jahre Frauenwahlrecht	
Rezept von der Enkelin: Spaghetti mit Thunfisch-Soße	
Gedichte	
Wie schnell sie welken soll	
Rätsel	
Lachen ist gesund	

Ausgabe März 2019

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. März: Rosenmontag: 16 Uhr: Medebach HALEI im Foyer
- 05. März: 14.30 Uhr Waffelbacken in den Wohnbereichen
- 06. März: Aschermittwoch: 10 Uhr: Wortgottesdienst mit Austeilung des Aschenkreuzes in der Kapelle
- 07. März: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz im Foyer
- 13. März: 18.30 Uhr: Dämmerschoppen im Raum der Tagespflege
- 13. März: 19 Uhr: Kreuzwegandacht der kfd in der Kapelle
- 14. März: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges im Raum der Tagespflege
- 20. März: 19 Uhr: Kreuzwegandacht der kfd in der Kapelle
- 21. März: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz im Foyer
- 27. März: 19 Uhr: Kreuzwegandacht der kfd in der Kapelle
- 28. März: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges im Raum der Tagespflege
- 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



Ausgabe März 2019

Seite 6

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

04. März: Frau Maria Magdalene Isken

07. März: Herr Friedrich Vogt

10. März: Frau Marianne Hunold

12. März: Frau Gisela Wachsmann

14. März: Herr Hubert Temme

15. März: Frau Elfriede Gühring

23. März: Herr Rudolf Pfitzner

27. März: Herr Hans Jürgen Ruhrmann

30. März: Frau Johanna Kaufhold



Wir trauern um

Frau Johanna Schröder Frau Inge Isken



Ausgabe März 2019



Medebach HALEI im Wohn- und Pflegezentrum

Am Mittwoch, den 27. Februar hatten sich die Närrinnen und Narren pünktlich um 15.31 Uhr in unserem bunt geschmückten Foyer versammelt. Rainer Hellwig eröffnete das Programm und begrüßte alle Anwesenden herzlich zur Karnevalsfeier. Viele Bewohnerinnen und Bewohner hatten sich verkleidet. Mit von der Partie war die Mini Funkengarde mit dem Kinderprinzenpaar Leonie und Tade. Die Minis tanzten zu Ehren ihres Prinzenpaares den Gardetanz und alle klatschten begeistert Beifall. Das Kinderprinzenpaar richtete gekonnt einige lustige Worte an die Feiernden und erntete ebenfalls großen Applaus. Rainer Hellwig stellte sich nun als Tapezierer vor und erklärte was beim heimwerkeln alles schief gehen kann. Alle lachten herzlich über seine Büttenrede.

Die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes, der zusätzlichen Betreuung und der Tagespflege erfreuten alle mit dem "Fliegerlied". Die tollen Giraffen- und Tigerkostüme waren wirklich liebenswert auch wenn sie bei den Mitarbeitern zu ordentlichen Schweißausbrüchen führten.

Besonders toll ist es immer, wenn auch Aktive aus dem Medebacher Karneval zu uns kommen. Die Showtanzgruppe "Dancing Panthers" sorgte für tolle Stimmung. Sie boten einen super Tanz mit wechselnden Kostümen. Alle applaudierten begeistert und verlangten auch nach einer Zugabe.

Zwei junge Künstler aus dem Medebacher Karneval sorgten für viele Lacher. Leonhard und Mathis spielten als wären sie schon viele Jahre im Karneval aktiv. Nach ihrer starken Darbietung hoffen wir, sie in den nächsten Jahren noch öfter bei uns begrüßen zu dürfen.

Brigitta, Anita, Heidi und Tatjana spielten vier verzweifelte Damen, die auf Männersuche waren. Unterstützt wurden sie von Heike, Ardian, Bianca und Iwona. Ihr Sologesang schaffte es sogar in die Westfalenpost. Vielen Dank an Kerstin Neumann-Schnurbus.

Ausgabe März 2019



Auch in diesem Jahr ließ es sich Angela Hesse nicht nehmen einen Sketch gemeinsam mit Bianca Mühlberger-Schröder aufzuführen. Als Adele und Adelchen sorgten die beiden für viele Lacher, zumal Bianca die Rolle der Oma "Adele" übernahm und Angela Hesse die Rolle der flotten Enkelin. "Adele" kam mit einem aufgemotzten Rollator mit integrierter Schnapsbar und Adelchen trug eine mehrfarbige Perücke und hatte so manch flotten Spruch auf Lager.

Einen weiteren Sketch boten Ardian, Heike und Anita. Ardian spielte den kranken Mann, der gemeinsam mit seiner Frau (Anita) den Arzt (Heike) aufsuchte. Nur leider kam der arme Patient überhaupt nicht zu Wort, Frau Anita fiel ihm ständig ins Wort und bevormundete ihn vom Feinsten. Ardian spielte den armen Mann so überzeugend, dass alle Mitleid mit ihm hatten. Anita spielte die herrschsüchtige Ehefrau so beeindruckend, dass alle ganz begeistert waren. Am Ende bekam der Ehemann auf Rezept die Verordnung für eine neue Ehefrau.

Ein weiterer Höhepunkt unseres Karnevalsnachmittages war der Auftritt unserer Bewohner. Gemeinsam mit Bianca hatten sie einen Sitztanz auf das Lied "Das Leben tanzt Sirtaki" einstudiert. Alle sangen und klatschten begeistert mit und die Bewohner hatten sichtlich Spaß beim gemeinsamen Tanzen. Die Stimmung war super.

Richtig viel Spaß hatten alle bei dem Auftritt von Bodo von der Kohlwiese. Wir freuten uns, dass uns Olaf Esten auch in diesem Jahr wieder vom Feinsten unterhielt. Er brachte einen Witz nach dem anderen. Es ist einfach spitze, wenn uns so viele Aktive vom Medebacher Karneval bei unserem Programm unterstützen.

Besonders freuten sich alle, als uns auch die mittlere Funkengarde mit ihrem Gardetanz erfreute. Funkengarden gehören einfach zum Karneval dazu. Die Mädchen zeigten ihre akrobatischen Fähigkeiten und alle klatschten kräftig Beifall und verlangten nach einer Zugabe.

019

Seite

Ausgabe März 2019

Die Mitarbeiter vom Sozialen Dienst, der zusätzlichen Betreuung und aus der Pflege zeigten dann noch einmal, was in ihnen steckt. Mit ihrem Luftpumpenorchester sorgten sie für viel Applaus und Anita als Dirigentin hatte richtig viel Temperament und holte aus allen das Beste heraus. Ob große oder kleine Luftpumpen, alle gaben ihr Bestes. Mit bunten Perücken und Krawatten sorgten sie außerdem für viele Hingucker.

Zum Schluss der Karnevalsparty wartete dann der Höhepunkt des Karnevalsnachmittages. Das Prinzenpaar Kathi I und Thomas IV kamen gemeinsam mit dem Karnevalspräsidenten Thomas Hoffmeister, dem Elferrat und der großen Funkengarde auf unsere Showbühne. Alle klatschten und jubelten, die Garde tanzte ihren Gardetanz zu Ehren des Prinzenpaares, es wurde geschunkelt und das Prinzenpaar hatte eine Rede vorbereitet und richtete das Wort an die Närrinnen und Narren. Hans Kniesburges, der uns an diesem Nachmittag mit der typischen Karnevalsmusik erfreute legte sich noch einmal richtig ins Zeug bei den tollen alten Karnevalshits. Alle sangen begeistert mit und schunkelten.

Der Küchenchef sorgte nach der Feier für ein phantastisches Karnevalsabendessen mit vielen Salaten und leckerem Krustenbraten.

Vielen Dank an alle Aktiven, an alle hinter der "Bühne" und natürlich auch an das Küchenteam. Es war eine rundum gelungene Karnevalsparty und so beende ich meinen Bericht mit einem dreifach donnernden

MEDEBACH HALEI MEDEBACH HALEI MEDEBACH HALEI































Ausgabe März 2019



Moritz und Sissi: Zwei zu eins

von Margitta Blinde

Unsere tierische Belegschaft hatte sich nun wieder auf drei Mitglieder vergrößert. Wir waren gespannt, wie sich die Tiere untereinander arrangieren würden. Unsere alte Katze Sissi war ja als kleines Katzenbaby zu uns gekommen und quasi mit dem verstorbenen Hund Archibald aufgewachsen. Nach kurzer Zeit hatten sie sich aneinander gewöhnt und Archibald ließ sich die gelegentlichen übermütigen Attacken von Sissi gutmütig gefallen. Sie begrüßten sich liebevoll und lagen häufig bei ihrem Mittagsschlaf dicht beieinander. Nach Archibald's Tod hatten wir den Eindruck, dass Sissi regelrecht trauerte. Sie war deutlich in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt und lag viel herum. Ihr typisches munteres Wesen, war leider nicht mehr zu erkennen.

Daher war es nicht verwunderlich, dass wir dachten, Sissi würde schnell Zutrauen zu dem neuen Hund fassen und sich mit ihm anfreunden. Da hatten wir uns aber gründlich geirrt! Sissi war sichtlich erschrocken über den Neuzugang. Sie wich in die hinterste Ecke vom Raum aus, um dann mit ein paar wenigen Sätzen panisch in den Flur und von da durch die Katzenklappe hinunter in die Kellerräume zu entwischen. Der Hund und wir schauten erschrocken hinterher, aber weg war sie! Moritz dagegen mit seinem verspielten und ausgeglichenen Gemüt beguckte sich das Tier - mit den langen Beinen - vorsichtig von einem sicheren Sitzplatz - d.h. vom Küchenstuhl aus an. Da war er gewissermaßen auf Augenhöhe mit dem Hund. Der Hund ging näher ran, schnupperte vorsichtig und begann dann mit dem Schwanz zu wedeln. Moritz konnte dieses Zeichen zwar nicht richtig deuten, begriff aber, dass ihm keine Gefahr drohte und schnupperte seinerseits an der langen Hundeschnauze. Das Ganze dauerte nur ein paar Sekunden, dann ließen sie voneinander ab und jeder trollte sich in eine andere Richtung. Es gab allerdings kein Gefauche und auch kein Knurren. Wir atmeten auf: zumindest die beiden schienen ohne Kleinkrieg miteinander auszukommen.

Ausgabe März 2019

Seite 14

In der folgenden Zeit gab es leider noch jede Menge Probleme mit unserer arroganten Sissi, die nicht umsonst den Namen einer Kaiserin trug. Es sollte sich herausstellen, dass sie gewissermaßen ihre Koffer packte und fortan in den Keller zog. Nun waren die Tage und besonders die Nächte noch empfindlich kalt, und ich machte mir Sorgen um das Tier. Auch gefiel es mir nicht, dass sie sich so absonderte und begann zu vereinsamen. Ich fing an ihr in der Waschküche, in die sie sich auf ein Regal zwischen Kartons mit altem Kinderspielzeug zurückgezogen hatte, einen Schlafplatz zu bauen. In einem Einkaufskorb legte ich ein weiches Kissen, und damit sie es auch gemütlich hatte, schlug ich die Seitenwände noch mit einer Decke aus. So war sie vor Zugluft geschützt. Und tatsächlich nahm sie diesen Platz schließlich an. Ein anderes Problem war ihr Zugang zum Fressen. Moritz fraß alles, was ihm in den Weg kam. Das Futter war schneller weg als ich gucken konnte und über eventuelle Reste machte sich dann der Hund mit ein paar Happen drüber her. Das Ende vom Lied war, dass ich Sissi täglich ihre Ration Trockenfutter in den Keller brachte, dazu servierte ich ein Schälchen frisches Wasser! Diese Aufmerksamkeit ließ sie sich gnädig gefallen, aber wenn ich sie streichelte, bekam ich blitzschnell ihre Krallen zu spüren!



Ausgabe März 2019

Kalenderblatt März 2019

Мо	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
				1	2	<u>3</u>	
4	5	6	7	8	9	<u>10</u>	
11	12	13	14	15	16	<u>17</u>	
18	19	20	21	22	23	<u>24</u>	
25	26	27	28	29	30	<u>31</u>	

Besondere Tage:

4. 3. - Rosenmontag

5. 3. - Faschingsdienstag

6. 3. – Aschermittwoch

Kalenderblatt: März

Im März nimmt der Frühling seinen Anfang. Die warmen Sonnenstrahlen kitzeln unsere Nase; überall grünt und

blüht es. Die Vögel begrüßen diesen Monat mit ihrem fröhlichen Gezwitscher, und auch die ersten Schmetterlinge schlüpfen aus ihren Kokons.

Die früh blühenden Blumen, die diesen Monat verschönern, sind u.a. Hyazinthen, Tulpen und Narzissen. Letztere kennen wir auch unter dem Namen "Osterglocken", weil die gelben Blüten oft um Ostern herum erscheinen.

Bis dahin ist es in diesem Jahr aber noch eine Weile hin: Erst Mitte April steht das Osterfest an.

Berühmte Geburtstagskinder

Am 02. März wird Üschi Glas 75 Jahre alt. Die deutsche Schauspielerin erblickte im Jahr 1944 das Licht dieser Welt.

Albert Einstein, der berühmte Physiker, hätte dieses Jahr seinen 140. Geburtstag gefeiert. Er war am 14. März 1879 geboren worden.

Vogelgesang

Im März können sich unsere Ohren wieder am Gezwitscher der Vögel erfreuen. Wie sehr haben wir das in den Wintermonaten vermisst! Jetzt, im Frühling, trällert es aus allen Hecken. Werden auch Sie frühmorgens vom Gesang der Amseln geweckt?

Ausgabe März 2019



In diesen Wochen kehren auch viele Zugvögel zurück. In großen Schwärmen ziehen sie über den Himmel und halten Ausschau nach einem Nistplatz. Vielleicht wird ja ein Vogelpaar eine Unterkunft in Ihrem Garten finden?

Unser Garten

Im März können Hobbygärtner endlich tun, worauf sie den ganzen Winter über gewartet haben: sich nach Herzenslust im Garten austoben. Während die warme Frühlingssonne vom Himmel lacht, säen sie die ersten Gemüsesorten an. So können sie sich auf leckere Möhrchen und Salate freuen.

Zierpflanzen werden gedüngt, insbesondere die früh blühenden Blumen wie Osterglocken und Hyazinthen. Welche Pflanzen liegen Ihnen jetzt im Frühling besonders am Herzen?

Rückblick: Heute vor 50 Jahren

Eine ganze Woche lang im Bett zu verbringen ... das haben John Lennon und Yoko Ono geschafft. Vom 25. bis 31. März 1969 setzten sie damit ein Zeichen für den Frieden. Keine Faulheit also, sondern eine neue Form des Protests – mit großer Öffentlichkeitswirkung!

Sternzeichen / Tierkreiszeichen



Ausgabe März 2019



Gesund im März: Trittsicher sein

Über den Winter rosten wir gewissermaßen etwas ein. Der Mangel an Sonne und natürlicher Wärme lässt uns bequem werden. Wir sitzen lieber gemütlich drinnen und bewegen uns folgerichtig weniger. Mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur draußen vor den Fenstern, auch wir spüren neue Energien, die wir in die Tat umsetzen wollen. Da macht es Sinn vor dem ersten Ausgang ein wenig zu üben, damit die Muskeln und Gelenke wieder in Schwung kommen und wir vor allem sicher auf unseren Füßen stehen.

Ein gutes Trainingsmittel ist in jedem Haus zu finden; die Treppe. Sie bietet für uns die Gelegenheit einfache Übungen vorzunehmen. Stellen Sie sich am Fuß der Treppe hin, keinesfalls in die Mitte oder gar am oberen Ende! Die Gefahr ist zu groß, bei plötzlich auftretendem Schwindel das Gleichgewicht zu verlieren und rückwärts die Stufen hinunter zu fallen! Halten Sie sich unbedingt am Geländer fest! Nun kann es losgehen: treten Sie erst mal nur abwechselnd auf der Stelle! Das ist eine einfache Übung, um in Bewegung zu kommen und das Gleichgewicht zu halten. Bitte 5 Minuten durchhalten!

Weiter geht's damit den rechten Fuß auf die unterste Stufe zu stellen und das Gewicht so zu verlagern, als wolle man weiter hoch gehen. Den zweiten Fuß nachziehen, kurz auf der Stufe stehen bleiben, atmen nicht vergessen und sodann mit einem Fuß wieder zurück, den anderen nachziehen. Das Ganze im Wechsel mehrmals hintereinander. Wenn möglich 5 bis 10 Minuten lang.

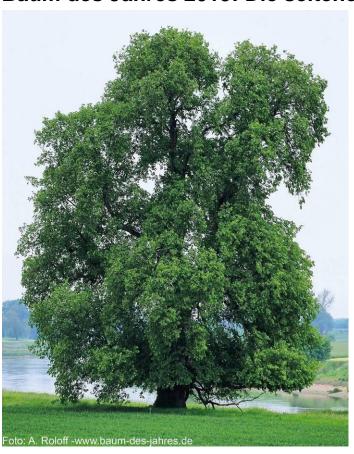
Diese Übung ist einfach, übt aber Muskeln und Gelenke und die Balance halten. Viel Spaß dabei!



Ausgabe März 2019

Seite 18

Baum des Jahres 2019: Die seltene Flatter-Ulme



Wieder hat der Präsident Baum-des-Jahres-Stiftung, Silvius Dr. Wodarz, einen besonderen Baum gekürt: mal ist seine Wahl auf die Flatter-Ulme gefallen. Ihren Namen hat sie von ihren buschigen Blüten, die sich im Wind hin und her bewegen. Sie ist nicht bekannt wie Verwandten die Beraund Feldulme, aber sie hat eine hervorstechende Eigenschaft: sie ist widerstandsfähig gegen die so genannte Ulmenkrank-

heit, die im vergangenen Jahrhundert gewütet und die Bestände reduziert hat. Der Erreger war ein Pilz, der über den internationalen Holzhandel nach Deutschland gekommen war und die Wasserleitungsbahnen in den Stämmen verstopfte, so dass die Baumkronen vertrockneten.

Die Flatter-Ulme konnte sich gegen den Erreger behaupten, selbst dann, wenn in ihrer unmittelbaren Nähe ein Baum erkrankt war. Sie gehört allerdings zu den gefährdeten Baumarten, da ihr natürlicher Lebensraum in den letzten zwei Jahrhunderten stark zurück gegangen ist. Ihre Hauptverbreitung ist im Norden- und Nordosten Europas. Sie fühlt sich am wohlsten in Wassernähe, kommt aber auch mit trockeneren Standorten an Straßen und in Parks in Stadtnähe zurecht. Ihr Nutzen für den Menschen ist vielfältig: aus der Rinde lassen sich Bastfasern lösen und verarbeiten, die Blätter eignen sich wegen ihres hohen Eiweißgehaltes hervorragend als Viehfutter und aus ihrem widerstandsfähigen Holz werden seit alters her Gerät-

Ausgabe März 2019



schaften mit hoher Beanspruchung hergestellt wie zum Beispiel Vertäfelungen, Räder, Karren, Glockenstühle oder auch Skier.

Damit die Flatter-Ulme nicht das gleiche Schicksal erleidet wie ihre verwandten Ulmenarten, ist es wichtig auf sie und ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen, sie zu schützen und zu fördern und ihr wieder passende Lebensräume zu verschaffen. Sie gedeiht am besten in den Niederungen von Flusstälern, in Feuchtwäldern und in der Gesellschaft von Eschen.

Zeitsprung: Johann Böttger, der Erfinder des Porzellans



Hauchzartes Geschirr mit feinsten Verzierungen ... Porzellan ist eine Kostbarkeit. Es ist so schön und zerbrechlich, dass es nur zu besonderen Gelegenheiten auf den Tisch kommt... Früher konnten es sich nur die Reichen leisten. Ursprünglich stammt Porzellan nämlich aus China. Wer es nach Europa importieren wollte, musste hohe Summen dafür bezahlen. Was lag da näher, als zu versuchen, selbst Porzellan herzustellen? Das einzige Problem:

Das Geheimnis zu dessen Herstellung wurde von den Chinesen streng gehütet!

Einem Mann jedoch sollte es gelingen, das Rätsel zu lüften und Porzellan "nachzubauen": Johann Friedrich Böttger.

Er wurde zu Beginn des Jahres 1682 geboren, vermutlich am 4. Februar. Böttger verbrachte den größten Teil seiner Kindheit in Magdeburg, bis er im Alter von 14 Jahren nach Berlin übersiedelte. Dort lernte er das Apothekerhandwerk. Dieses brachte ihn in Berührung mit der Alchimie. Die Faszination des jungen Böttger war geweckt: In Experimenten versuchte er, den "Stein

Ausgabe März 2019



der Weisen" zu erschaffen – eine legendäre Substanz, die Blei in Gold verwandeln sollte!

Böttger behauptete schon bald von sich, er könne Gold herstellen. Eine gefährliche Prahlerei! Denn sie machte die Großen und Mächtigen auf ihn aufmerksam: Der Kurfürst von Sachsen, August der Starke, nahm den neunzehnjährigen Böttger gefangen. Er verlangte von ihm Gold, viel Gold! Böttger konnte dies verständlicherweise nicht produzieren. Aber in den unzähligen alchimistischen Experimenten, die er während seiner Gefangenschaft durchführte, fand er etwas, das ähnlich kostbar war: die Rezeptur für Porzellan!

Im Jahre 1710 nahm die Dresdner / Meißner Porzellanproduktion ihre Arbeit auf. Sie ist noch heute eine der ersten Adressen weltweit für feines Porzellan.

Böttger wurde erst 1714, im Alter von 32 Jahren, wieder in die Freiheit entlassen. Die jahrelange harte Arbeit unter schweren Bedingungen forderte ihren Tribut. Bereits in diesem jungen Alter erkrankte er schwer. Daneben hatte er auch mit seiner Alkoholsucht zu kämpfen. Böttger verstarb bald darauf, im Alter von nur 37 Jahren. Sein Todestag, der 13. März 1719, jährt sich heute zum 300. Mal.

Böttger, diesem großen alchimistischen Meister haben wir es zu verdanken, dass wir Porzellan heute als selbstverständlich ansehen können und sogar unsere eigene Produktion im Land haben. Ohne ihn wäre dieses schöne Tafelgeschirr noch immer den Reichen vorenthalten ... und den Chinesen.

100 Jahre Frauenwahlrecht

Für Kinder, die heute aufwachsen, ist es eine Selbstverständlichkeit, dass Frauen und Männer die gleichen Rechte haben. Das war aber nicht immer so. Noch unsere Großmütter mussten sich die Gleichberechtigung hart erkämpfen.

Eines der Rechte, dass Frauen lange vorenthalten blieb, war das Wahlrecht. Während es für Männer selbstverständlich war, ihre politische Meinung zu äußern und Repräsentanten zu wäh-

21

Ausgabe März 2019

len, hatten Frauen in der Politik nichts zu suchen. Das konnte nicht fair sein – schließlich bilden Frauen die Hälfte der Bevölkerung. Deshalb machten sie sich seit der Mitte des 19. Jahrhunderts stark für ein Mitbestimmungsrecht.

Zu dieser Zeit schloss sich Deutschland aus vielen kleinen Kaiserreichen zu einem gemeinsamen Reich zusammen. Wie dieses gestaltet werden sollte, darüber sollten nicht nur die Männer beraten!

Obwohl diese den Frauen zwar die politische Beteiligung untersagten, ließen sich die deutschen Frauen davon nicht unterkriegen. Sie schlossen sich zu Vereinen zusammen, diskutierten, veröffentlichten Schriften und demonstrierten. Mitunter griffen sie auch zu drastischen Methoden: Einige Frauenrechtlerinnen ketteten sich an Geländern fest oder traten in den Hungerstreik.

Es dauerte mehr als siebzig Jahre, bis ihre Bemühungen Erfolg hatten: Im Januar 1919 durften Frauen in Deutschland zum ersten Mal wählen. Das war vor genau einhundert Jahren.

Wir sollten uns manchmal darauf zurückbesinnen, wie kostbar dieses Recht ist, das wir in unseren Händen halten – und wie viel wir damit bewirken können.

Heute sind Frauen in der Politik nach wie vor in der Minderheit. Obwohl ihnen die rechtlichen Türen offenstehen, sind es andere Hürden, die sie zurückhalten. Da ist zum einen die noch immer schwierige Vereinbarkeit von Kindern und einer Karriere. Zum anderen ist es immer noch eine Männerdomäne. (verspüren viele Frauen keinen besonderen Bezug zur Politik). Aber auch wenn es hier noch viel zu tun gibt, ist unser Land auf einem guten Weg. Das hundertjährige Jubiläum des Wahlrechts für Frauen markiert einen Meilenstein in der Geschichte.

In Österreich wurde Frauen das Wahlrecht übrigens bereits 1918 zugesprochen, in der Schweiz mussten sie bis 1971 warten! (Das erste Land, das Frauen wählen ließ, war Neuseeland, 1893.)

Ausgabe März 2019

Rezept von der Enkelin: Spaghetti mit Thunfisch-Soße Zutaten:

400 g Spaghetti

- 1 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Dose Thunfisch in Ol
- 1 El Butter
- 1 Becher Sahne
- 2 Eigelb
- 3 El frisch geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Knoblauch fein hacken. Petersilie waschen und ebenfalls hacken. In einem kleinen Topf den zerpflückten Thunfisch, Knoblauch und Petersilie leicht köcheln lassen. Butter, Sahne und Parmesan dazu geben und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Eigelb unter-Nicht rühren. mehr kochen lassen. In einer angewärmten Schüssel die Nudeln mit der Soße mischen und sofort servieren.





Guten Appetit!

Ausgabe März 2019

Seite **23**

Gedichte

Jahraus, jahrein

von Johann Wolfgang von Goethe

Ohne Schrittschuh und Schellengeläut Ist der Januar ein böses Heut.

Ohne Fastnachtstanz und Mummenspiel Ist am Februar auch nicht viel.

Willst du den März nicht ganz verlieren, So lass nicht in April dich führen.

Den ersten April musst überstehn, Dann kann dir manches Guts geschehn.

Und weiterhin im Mai, wenn's glückt, Hat dich wieder ein Mädchen berückt.

Und das beschäftigt dich so sehr, Zählst Tage, Wochen und Monde nicht mehr.



von Friedrich Hebbel

In Frühlings Heiligtume, Wenn dir ein Duft an's Tiefste rührt, Da suche nicht die Blume, Der ihn ein Hauch entführt.

Der Duft läßt Ew'ges ahnen, Von unbegrenztem Leben voll; Die Blume kann nur mahnen, Wie schnell sie welken soll.



Ausgabe März 2019

Rätsel

Wir raten alte Berufe:

- Hier geht es mehr um eine Berufung als um ein ordentliches Gewerbe.
- Im späten Mittelalter wird er erstmalig mit seinem Gefolge in den Dokumenten der größeren Städte im Rheinland erwähnt.
- Die damaligen Stadträte waren keineswegs erbaut über sein Erscheinen. Teilweise verboten sie sogar den ausgelassenen "Mummenschanz", der mit seiner Person einherging.
- Die Menschen allerdings schlossen sich ihm gern an und feierten seine Regentschaft laut und ausgiebig.
- Seine "Regierungszeit" war und ist allerdings von Beginn an begrenzt auf eine bestimmte Zeit im Jahr.
- Mancherorts regiert er allein, manchmal gemeinsam mit einer Prinzessin an seiner Seite, oder mit ausgesuchten Adjutanten und einem Hofstaat, je nach Brauchtum.
- Er ist das Oberhaupt eines übermütigen Volkes.

Mer war's? Zuindslevansharinz

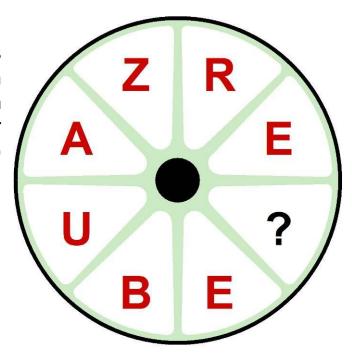
Wenn im Frühjahr die Zeit des Faschings, Karneval oder der Fastnacht in den Regionen anbricht, dann ist seine Zeit gekommen. Der von einem speziellen Komitee ausgewählte Karnevalsprinz übernimmt das Zepter über sein närrisches Volk in einer öffentlichen Proklamation. Sein Kostüm ist traditionell und glänzt in farbenprächtigen Stoffen aus Seide und Satin. Auch wenn er mit einer Prinzessin oder in einem Dreigestirn wie in Köln oder mit einem Hofstaat oder Elferrat regiert, so ist der Prinz doch die wichtigste Person. In der Karneval-Hochburg Köln wird er respektvoll mit "Seine Tollität" angeredet. Wie in einem realen Fürstenstaat liegt die herrschaftliche Macht bei ihm. Alle anderen sind ihm unter- oder zugeordnet.

Ausgabe März 2019

Wortrad

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





Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BANK, BETT, BIER, BRAND, FISCH, HAFT, MUTTER, SCHNITT, SEIL, SPEISE

DRAHT				WINDE
ERNST				GLAS
WEIN				MEISTER
GOLD				MEHL
DOPPEL				SOFA
HOBEL				KONTO
NACH				KARTE
KAISER				MUSTER
GROSS				BODEN
MALZ				GLAS

Hinweis zum senkrechten Lösungswort: Rettungshelfer

Ausgabe März 2019

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Primat, Lemur	musika- lisch: beseelt, belebt	Wind- schatten- seite	Beweis- stück	R	kostbar, selten	weib- liches Zauber- wesen	Selbst- sucht
•	Å	3	,			Ě	Ħ
Wasser- strudel	- N				Kinder- fahrzeug		G
•	4		ш	Anti- transpi- rant (Kw.)	•		0
ein Boots- teil	M	noch bevor		Jäger- rucksack	R	Initialen der Allende	1
Teil des Mittel- meers	A		G				S
١	6		alter Name von Thailand	5	_		M
Höhen- zug im Weser- bergland	0		ein Rah- segel			rhein. Grafen- ge- schlecht	U
ein Getränk (Kw.)	Insel- euro- päer	Tier- nahrung	F				S
·L	•			wegen, weil	•	A	Zustim- mung (Abk.)
Arbeits- tisch		Initialen Morgen- sterns	•		spa- nisch: ich	•	•
•	Ш				A	exzellenz l	liller GmbH
1	2	3	4	5	6		
1		3	4	5	6	exzellenz b	iller GmbH

Hinweis zum Lösungswort: Einzelmusiker

Ausgabe März 2019

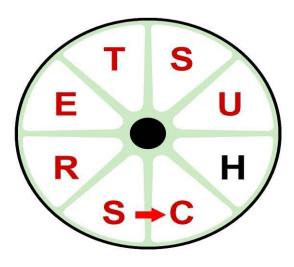


Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2019

Auflösung Kreuzworträtsel



Auflösung Wortrad



Lösungswort: SCHUSTER

RAHMEN

Lösungswort Berufe raten: SCHUSTER

Auflösung Brückenwörter (Lösungwort AUFGEWECKT)



Ausgabe März 2019

Seite 28

Lachen ist gesund ...

Der Oberarzt zu seinem Assistenten: "Ist das der Ringer, der vom Motorrad erfasst wurde? Der arme Mann, den hat es nun wirklich hart getroffen, so wie er aussieht." "Nein, das ist der Fahrer, der andere hat keine Verletzungen."

Frau Bauer zu ihrem Zahnarzt: "Herr Doktor, wenn Sie mir schon alle Zähne ziehen müssen, lassen Sie doch bitte die beiden Schneidzähne stehen." Arzt: "Wieso das?" "Ach wissen Sie, dann sehe ich beim Lachen immer noch umwerfend aus!"

Bei den Abschlussprüfungen schaut der Dozent auf seinen Prüfling und fragt. "Junger Mann, sehen Sie dort drüben den Ahornbaum?" "Natürlich." "Dann melden Sie sich wieder zur Prüfung an, wenn sie an ihm wieder Blätter rascheln hören."

"Dein Hund mag mich aber sehr" — "Wieso!" — "Jedes Mal wenn er mich sieht, sagt er "Wow""!



Ausgabe März 2019



Aus dem Poesiealbum

Seh' ich die Werke der Meister an, so seh' ich das, was sie getan. Betracht ich meine Siebensachen, seh' ich, was ich hätt' soll machen.



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