St. Mauritius

Wohn- und Pflegezentrum

caritas

Januar 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Mal ehrlich: Können Sie sich einen Start ins neue Jahr ganz ohne Feuerwerk vorstellen? Umweltschützer fordern in letzter Zeit immer stärker auf das Spektakel der Knallerei zu verzichten. Über 100 Millionen Euro werden in der Silvesternacht hier bei uns in die Luft gejagt. So viel ungefähr kosten die bunten Raketen und Feuerwerkskörper, die auf dem Boden und in der Luft abgebrannt werden. Natürlich sieht es wunderschön aus, wenn der Himmel über uns immer wieder in neuen Formen und Farben erstrahlt! Staunend stehen wir da und betrachten uns das einmalige Schauspiel.

Der Brauch, das beginnende Jahr mit einem Feuerwerk zu begrüßen, stammt ursprünglich von den heidnischen Germanen. Diese glaubten, dass der Kriegsgott Wotan in den dunklen und kalten Winternächten mit seinem Heer durch die Lüfte zog und Streit suchte, besonders in der Nacht zum Beginn des neuen Jahres. Also wappnete man sich unten am Boden und machte viel Lärm und Licht, um Wotan zu vertreiben. Da man Feuerwerkskörper noch nicht kannte, baute man Holzräder zusammen, zündete sie an und ließ sie brennend ins Tal hinunterrollen. Lautes Rufen und Schreien begleitete den Vorgang. So hoffte man, die bösen Geister nachhaltig verjagen zu können. Hieraus hat sich dann allmählich die Knallerei zu Silvester entwickelt.

Heute fragt man sich, ob dieser Brauch noch in unsere Zeit passt? Das viele Geld, das verpulvert wird, könnte sinnvoller eingesetzt werden. Würde es vielleicht ausreichen, wenn nur einige große Städte ein kontrolliertes Feuerwerk an einem fest gelegten Platz entzünden? Das könnte man im Fernsehen übertragen und so hätten alle etwas davon. Alles Gute für das Jahr 2020 wünscht Ihnen **Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst**

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste

Frau Agatha Pieper

Frau Ursula Ricken

Frau Hildegard Rotgeri

INHALT

Veranstaltungshinweise 4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 5
Wir trauern um 5
Die Advents- und Weihnachtszeit 2019 im Rückblick 6
Sissi: Refugium 12
Das Jahrhunderthochwasser 1995 16
Redewendungen: Auf Draht sein 17
Kalenderblatt Januar 2020 18
Gesund im Januar: Achtung Schwindel! 20
Vogel des Jahrs 2020: Die Turteltaube – Symbol der Liebe 21
Gedichte 23
Rezept von der Oma: Rote Beete – Salat mit Walnüssen 24
Rätsel 25
Lachen ist gesund 29

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:

- 05. Januar: 15.30 Uhr: Der MGV Medebach singt für uns im Foyer
- 06. Januar: ca. 10 Uhr: Die Sternsinger besuchen uns
- 07. Januar: 14.30 Uhr: Waffelbacken in den Wohnbereichen mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 09. Januar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz im Foyer
- 13. Januar: 15 Uhr: Die Kommunionkinder aus den umliegenden Orten besuchen den Ordenskonvent und die Einrichtung
- 16. Januar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges im Raum der Tagespflege
- 20. Januar: 15 Uhr: Neujahrsbesuch der Damen der Caritas-Konferenz
- 23. Januar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz im Foyer
- 30. Januar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges im Raum der Tagespflege

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

02. Januar: Frau Agatha Pieper

03. Januar: Frau Ursula Doert

11. Januar: Frau Gertrud Dessel

13. Januar: Herr Walter Härtig

13. Januar: Herr Ernst Mühlberger

16. Januar: Frau Christel Middel

21. Januar: Frau Helga Müller (Service Wohnen)

Wir trauern um

Frau Carla Engelbrecht

Herrn Josef Rotgeri

Die Advents- und Weihnachtszeit 2019 im Rückblick

Bereits am 20. November durften wir uns auf die nahende Adventszeit freuen, denn die Damen der Caritas-Konferenz kamen zum traditionellen Plätzchenbacken in die Einrichtung. Mit viel Freude wurde gemeinsam gebacken und natürlich auch reichlich probiert. Mit Spritzgebäck, Vanillekipferln und Ausstechplätzchen versüßten wir uns die Adventszeit.

Am 1. Adventssonntag kam dieses Jahr bereits zum zweiten Mal Gottfried Schüngel, um mit uns gemeinsam mit musikalischer Begelitung die 1. Kerze am Adventskranz anzuzünden. Altbekannte Weihnachtslieder, aber auch moderne Stücke wie Niklaus muss ein Seemann sein, erklangen an diesem Nachmittag. Da wurde kräftig mitgesungen und gelauscht. Natürlich durften auch nicht unsere selbstgebackenen Plätzchen fehlen. Die schmecken ja bekanntlich in der Adventszeit am besten. Ein schöner Tag ging viel zu schnell zu Ende. Wir hoffen, Gottried Schüngel auch in diesem Jahr wieder bei uns zu haben.

Am 4. Dezember besuchten uns die Kinder und Erzieherinnen vom Familienzentrum Maris Stella und zeigten uns einen Laternentanz. Außerdem schmückten sie für uns einen kleinen Tannenbaum, den wir bei uns im Foyer dekorierten. Wir sangen auch gemeinsam Adventslieder. Diese Besuche sind bei allen immer sehr beliebt, denn Kinder bringen doch eine ganz besondere Freude in diese stimmungsvolle Zeit. Die Bewohnerinnen und Bewohner erfreuten sich im Anschluss noch gegenseitig mit verschiedenen, auswendig gelernten Advents- und Weihnachtsgedichten.

Am Nachmittag des 4. Dezembers durften wir uns bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr über den Besuch des Frauenchores aus Oberschledorn freuen. Nachdem wir im Oktober einen wunderschönen Nachmittag miteinander verlebten, hatte sich der Chor entschieden, uns in der Adventszeit noch einmal zu besuchen. Die Anwesenden hörten interessiert den wunder-

schönen Klängen zu und viele sangen bei den bekannteren Liedern begeistert mit.

Am 8. Dezember fand unsere Advents- und Nikolausfeier statt. Die Küche servierte leckeren Kuchen, besonders freuten sich alle über den Christstollen, der einfach zur Advents- und Weihnachtszeit dazu gehört. Nach dem Kaffeetrinken kam die Gitarrengruppe aus Medebach zu uns und alle lauschten den stimmungsvollen Liedern. Es gab auch hier wieder viele Lieder, wo alle mitsingen konnten: Die meisten Bewohnerinnen und Bewohner kennen zahlreiche weihnachtliche Lieder noch aus ihrer Kindheit auswendig. Es gab weihnachtliche Gedichte und Geschichten: Die Gedichte kennen ebenfalls viele Bewohnerinnen und Bewohner noch aus ihrer Schulzeit, da früher viel mehr auswendig gelernt wurde. Höhepunkt war der Besuch vom Nikolaus. Wir konnten Maresi Deimel wieder für diese schöne Tradition gewinnen. „Der Nikolaus“ las uns Gedichte vor und jeder bekam natürlich auch ein Geschenk von ihm. Alle hatten viel Freude und der Nikolaus besuchte auch noch die Bewohnerinnen und Bewohner in den Zimmern, denen es an diesem Tag nicht so gut ging und die deshalb nicht an der Feier teilnehmen konnten. Man hörte aus vielen Zimmern das altbekannte Nikolauslied „Lasst uns froh und munter sein“.

Am 11. Dezember nahmen wir nun schon im dritten Jahr am lebendigen Adventskalender der Pfarrgemeinde teil. Um 19 Uhr kamen trotz leichter Glätte viele Besucher zu uns, um mit uns das 11. Türchen zu öffnen. Mit Geschichten, Gebeten und Liedern verbrachten wir eine gemütliche halbe Stunde miteinander, anschließend durften sich alle über ein Tässchen Punsch freuen. Wir freuten uns, dass trotz des eher unbeständigen Wetters so viele Gäste zu uns gekommen waren und ließen im Anschluss an den lebendigen Adventskalender den Abend mit einem gemütlichen Dämmerschoppen ausklingen.

Am 13. Dezember durften wir uns über den Besuch von Zitherspieler Eckhard Lauer freuen. Er war schon ein paar Mal zu Besuch in der Einrichtung und sorgt mit seinem Zitherspiel für

gute Stimmung, aber auch für echte Gänsehautmomente, denn seine Bandbreite des Möglichen ist wirklich sehr groß. Er spielt wunderschöne klassische Musik, aber auch Volkslieder, Walzer, Polka und natürlich auch Weihnachtslieder. Alle summten, sangen oder wiegten sich im Takt zu den wunderschön präsentierten Melodien.

Am 14. Dezember ging es direkt weiter mit einem musikalischen Leckerbissen. Pfarrer Steinmann kam zu Besuch mit den Konfirmanden, Katchumenen und einigen ehemaligen Konfirmanden. Sein Gitarrenspiel ist bei Jung und Alt beliebt und alle lauschten begeistert. Für zwischendurch hatte der Pfarrer Geschichten zum Nachdenken mitgebracht und er erzählte auch von eigenen Erfahrungen aus der Kindheit. Die Jugendlichen durften sich nach dem gemeinsamen Singen mit Cola und Plätzchen stärken und auch mancher Bewohner griff gerne mal zu einer Flasche Coca Cola.

Am 3. Adventssonntag kamen besonders viele Bewohner, um einen schönen Nachmittag mitzuerleben. Zu Anfang wurde die 3. Kerze am Adventskranz angezündet. Dann folgten in abwechselnder Reihenfolge Adventslieder, Geschichten und schöne, kleine, zusammengestellte Adventsgedichte. Mit einigen Adventsrätseln, die von den Bewohnern gerne gelöst werden, wurde der Nachmittag noch etwas aufgelockert. Alle bedankten sich mit Applaus für den schönen Nachmittag.

Am 18. Dezember folgten wir wieder gerne der Einladung der evangelischen Frauenhilfe zur Weihnachtsfeier in das Gemeindehaus. Mit 23 Personen machten wir uns auf den Weg. Wir erlebten wieder einen schönen Nachmittag mit besinnlichen Worten und Liedern. Pastor Steinmann erzählte mit seinen Worten die Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens, bei der der verbitterte Geschäftsmann Ebenezer Scrooge Begegnungen mit den Engeln der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hat. Alle hörten gespannt zu. Natürlich trafen viele von uns auch alte Bekannte wieder und so stand einem munteren Geplauder bei selbstgebackenem Kuchen und Schmalzbroten nichts im Weg.

Ein schöner Nachmittag ging wieder viel zu schnell vorbei. Ein großes Dankeschön gilt den Fahrern der Tagespflege und natürlich der Tagespflege selber. Ohne ihre Unterstützung und Kooperation wären solche Ausflüge nicht zu organisieren.

Am 4. Adventssonntag fand unsere Weihnachtsfeier statt. Wir hatten gemeinsam mit dem Einrichtungsbeirat entschieden, dass wir bereits um 15 Uhr mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken beginnen. Die Küche hatte auf Wunsch der Beiratsmitglieder unter anderem Frankfurter Kranz, Stollen und Plätzchen für uns vorbereitet. Mir war vorher gar nicht bewusst, dass Frankfurter Kranz so beliebt ist, obwohl ich ihn selber auch sehr gerne esse. Nach dem Kaffeetrinken feierten wir gemeinsam mit der Gemeindereferentin Frau Kissner eine weihnachtliche Andacht und stimmten uns so auf das Fest der Menschwerdung Gottes ein. Hans Kniesburges spielte für uns zahlreiche Advents- und Weihnachtslieder am Keyboard, alle sangen kräftig mit. Wir sind sehr dankbar, dass er uns so oft unterstützt, mit uns alle zwei Wochen singt und auch noch in unserer Kapelle die Orgel spielt. Das Fest endete mit einem gemeinsamen Abendessen. Unser Küchenteam hatte ein sehr leckeres Festtagsmenü vorbereitet. Nach dem Essen waren die meisten doch sehr müde und so klang die Feier langsam aus.

Am 23. Dezember besuchten uns die Kommunionkinder aus Medebach und führten für uns das Krippenspiel auf. Das ist nun schon seit einigen Jahren Tradition. Es ist immer wieder schön, wie die Kinder die Ereignisse der damaligen Zeit nachspielen und damit ein bisschen Weihnachtsfreude zu uns bringen. Unterstützt wurden sie vom Kinderchor „Die Orgelpfeifen“ unter der Leitung von Werner Komischke. Es war ein rundum gelungener Nachmittag, zum Schluss hörten wir noch die Fürbitten und sangen ein Lied zusammen. Die Gemeindereferentin Frau Kissner übt in jedem Jahr das Krippenspiel mit den Kindern ein. Wir finden es soll, dass sie in jedem Jahr auch mit den Kindern zu uns kommt.

Am Heiligen Abend spielt nun schon seit einigen Jahren das Jugendblasorchester aus Medelon für uns. Es ist toll, dass sich die Kinder und Jugendlichen die Zeit für uns nehmen und so ein bisschen Weihnachtsfreude in die Einrichtung bringen. Es macht Freude die klassischen Weihnachtslieder von einer Blasmusik gespielt zu hören. Natürlich gab es auch hier wieder reichlich Plätzchen und Getränke für alle.

Am zweiten Weihnachtstag fand am Nachmittag unsere traditionelle Weihnachtsrunde im Foyer statt. Hier wurden noch einmal weihnachtliche Geschichten und Gedichte vorgelesen, ein bisschen gerätselt und natürlich Weihnachtslieder gesungen.

Am 28. Dezember freuten wir uns über den Chor „Laudatio“ aus Hillershausen. Besonders schön war es, dass uns so die Zeit zwischen den Jahren versüßt wurde. Mit modernen, klassischen und religiösen Weihnachtsliedern sorgten sie für sehr besinnliche Stimmung und auch zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner sangen kräftig mit. Besonders beeindruckend war das Lied vom kleinen Trommler, denn eine der Frauen trommelte während des Liedes. Zwischendurch lasen uns die Frauen vom Chor Gedichte vor, auch hier boten sie viel Abwechslung. Es war ein rundum gelungener Nachmittag, den wir alle miteinander verlebten.

Am letzten Sonntag im alten Jahr hatten sich die Kolleginnen etwas ganz besonderes ausgedacht. Nachdem es nun schon einige Märchenrunden gab, schauten sie nun mit den Bewohnern zusammen das Märchen „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“. Die Bewohner genossen nach all dem Trubel der vergangenen Tage den ruhigen, gemütlichen Nachmittag. Besonders freuten sich alle, weil sich die Mitarbeiterinnen auch entsprechend des Märchens verkleidet hatten.

Der Silvestereinladung folgten ca. 20 Personen. Sie kamen nach und nach und setzten sich an die liebevoll geschmückten Tische. Es wurde sich unterhalten über Silvester früher und heute. Die Bewohner freuten sich über eine schöne Bowle, die von der Küche vorbereitet worden war und tranken sie mit Ge-

nuss. Es gab aber auch Bier, sowie alkoholfreie Getränke. Auch einen Apfelkorn nach dem Essen nahmen manche sehr gerne. So gegen 20.30 Uhr folgte ein kleiner Imbiss, den auch die Küche mit viel Liebe zubereitet hat. Das Essen schmeckte allen sehr gut. Nach dem Essen wurde sich weiter unterhalten. Eine der Mitarbeiterinnen erzählte von einer Anekdote aus jungen Jahren, worüber alle lachten. Eine andere Mitarbeiterin las noch Geschichten vor. Auch diese gefielen gut. Nach und nach verabschiedeten sich die Bewohner, bis Mitternacht hielt nur einer durch. Er schaute sich mit uns noch das Feuerwerk an und ging dann auch schlafen.

Ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die die Advents- und Weihnachtszeit mitgestaltet haben. ☺

Kapelle

Kapelle
St. Mauritius
2OG
1OG
EG

Unsere Bewohner
Grafschaft
Zimmer 44 - 64

Sissi: Refugium

von Margitta Blinde

Moritz ist wieder hergestellt! Das ist schön, aber auch lästig, zum Beispiel, weil er in kurzer Zeit so viel zugenommen hat, dass er nicht mehr durch das äußere Katzenloch passt. Er zwängt seinen dicken Katerkopf von draußen in die Öffnung, versucht die Vorderpfoten mit den Schultern noch hinter her zu schieben und steckt fest! Ich stehe im Vorgarten daneben und schaue mir das kleine Drama an. Ein paar Mal ruckelt er noch hin und her, bis er langsam rückwärts wieder rauskommt. Das Loch wird noch ein paar Mal missmutig gemustert und mit den Schnurrhaaren vorsichtig austaxiert. Es bringt nix, er passt einfach nicht mehr durch. Moritz trabt enttäuscht und schlecht gelaunt durch den Schuppen in den hinteren Garten, wo er sich durch lautes Miauen beim Nachbarn beschwert.

Sollen wir das Katzenloch vergrößern, fragen wir uns? Wir beschließen erst einmal abzuwarten. Moritz ist wieder wie vor seinem Unfall, ein junger Rüpel. Sissi, die nun auch schon im gesetzten Alter von 10 Jahren angekommen ist, hat es nicht leicht mit ihm. Im Stillen denken wir, sie hätte ihn erziehen sollen, als er noch klein und liebebedürftig war, aber da hatte sie keine Lust und hatte ihn verjagt und angefaucht. Jetzt setzt er hinter ihr her, sobald er sie irgendwo entdeckt. Es ist schwer zu sagen, ob er vielleicht nur spielen, oder ob er sie vertreiben will. Er poltert sogar die Treppenstufen hinter ihr her. Sie saust dann durch die Katzenklappe in den Keller und von dort durchs Katzenloch nach draußen in den Vorgarten. Da kommt der Kater nicht mehr hinterher. Außerdem scheinen ihm die verbliebenen Narben auf seinem Rücken daran zu hindern, ihr durch die enge Öffnung zu folgen. Moritz ist nicht nur kräftig, er ist auch sehr groß und somit kratzt die Maueröffnung auf seinem Rücken entlang und das tut ihm ganz offensichtlich weh.

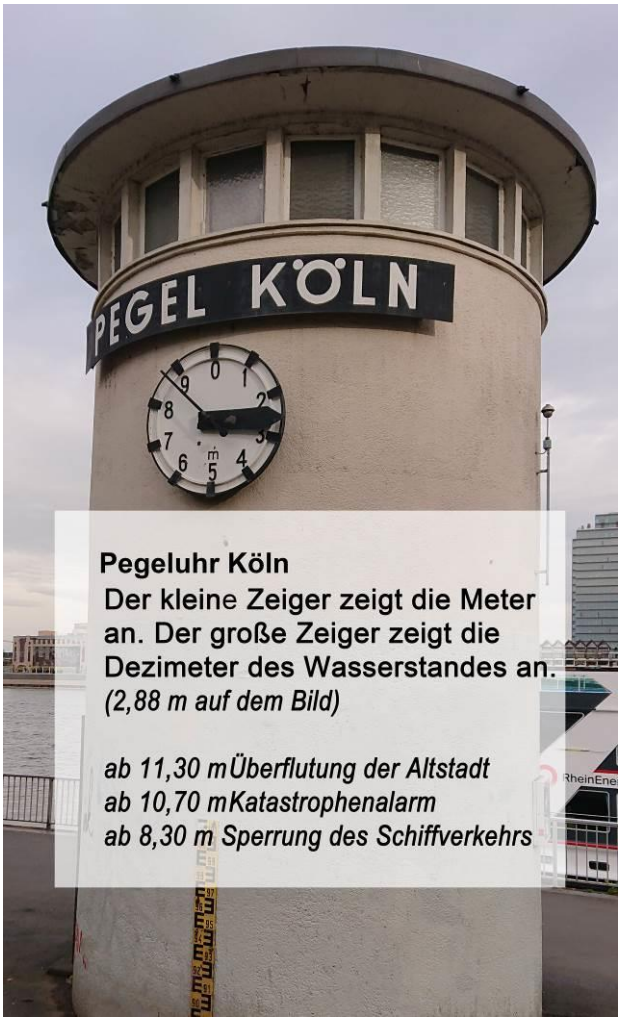
Immer wieder gibt es Gefauche und Gepolter, wenn die beiden aufeinander treffen. Meist bringt Sissi sich mit ein paar langen

Sätzen in Sicherheit. Auch das Futter können die beiden nicht friedlich teilen. Moritz ist stets als erster da und schaufelt weg was in ihn reinpasst. Sissi wartet vergebens darauf, dass er etwas übrig lässt. Allmählich tut sie mir richtig leid. So gern ich meinen Schmusekater habe, ihr macht er das Leben schwer. Sissi war schon immer eine kleine, zierliche Katze, jetzt wird sie richtig dünn. Also, richtete ich im Flur auf der breiten Fensterbank einen separaten Essplatz für sie ein, den sie auch nach kurzer Zeit annahm. Doch ich fragte mich, wo sie ihren Schlafplatz hat?

Sissi´s angestammten Ruheplätze hatte Moritz für sich in Beschlag genommen. Kaum hat Sissi es sich irgendwo gemütlich gemacht, kommt der Kater hinzu und rüpelt und schubst herum, so dass sie sich verzieht. Eines Abends ging ich auf die Suche nach Sissi runter in den Keller und entdeckte zu meiner Verblüffung meine Katze auf dem Absatz unter der Treppe, wo ein Gartenkissen lag. Dahin hat sie sich vor den Nachstellungen von Moritz in Sicherheit gebracht! Am nächsten Tag besorgte ich einen gepolsterten Liegeplatz für sie. Jetzt hat sie ein bequemes Refugium, wo sie ihre Ruhe hat.

Das Jahrhunderthochwasser 1995

Mehr als 1.200 km weit fließt der Rhein von seinem Ursprung in der Schweiz gen Norden, bis er schließlich in den Niederlanden ins Meer mündet. Er ist einer der größten und bedeutendsten Flüsse Europas. Aber der Segen, der er für die Siedler an seinen Ufern bedeutet, verkehrt sich leider manchmal in einen Fluch: wenn die gewaltigen Wassermassen des Rheins nämlich über die Ufer treten.



Pegeluhr Köln
Der kleine Zeiger zeigt die Meter an. Der große Zeiger zeigt die Dezimeter des Wasserstandes an.
(2,88 m auf dem Bild)

ab 11,30 m Überflutung der Altstadt
ab 10,70 m Katastrophenalarm
ab 8,30 m Sperrung des Schiffverkehrs

Heutzutage sind die Schutzvorkehrungen zwar so gut, dass kleinere Hochwasser gut in Schach gehalten werden können. Aber immer wieder kommt es zu verheerenden Überschwemmungen. Gerade tiefer liegende Städte wie Bonn oder Köln sind schwer davon betroffen.

In trauriger Erinnerung geblieben ist den Bewohnern vor allem das Jahrhunderthochwasser von 1995: Damals stieg der Pegelstand in Köln auf ein Rekordhoch von 10,69 Meter – normal sind 3,84 m!

Begonnen hatte die Katastrophe im Januar, als heftige Regenschauer den Fluss zum Anschwellen brachten. Als dann auch noch der viele Schnee in den Bergen schmolz, begannen zum 22. Januar die Pegelstände in vielen Städten dramatisch zu steigen. In Andernach bei Koblenz jagten am 30. Januar 10.000 Kubikmeter Wasser pro Sekunde durch die Messstation – eine gigantische Menge! Kein Wunder, dass das Flussbett die Fluten

nicht halten konnte. In weiten Gebieten traten sie über die Ufer. Sie überschwemmten Straßen und Häuser, legten öffentliche Verkehrsmittel lahm, verursachten Stromausfälle und vertrieben Menschen aus ihrem Zuhause.

Es war ein trauriger Streich des Schicksals, denn schließlich hatte nur ein Jahr zuvor, zu Weihnachten 1993, ein anderes starkes Hochwasser die Bewohner der Rheinufer heimgesucht! Vielen von ihnen saß der Schreck noch in den Knochen. Die Normalität war gerade erst wiederhergestellt worden. Und nun eine weitere Überschwemmung! Der Pegelstand stieg sogar noch einige Zentimeter höher als beim Weihnachtshochwasser. Ironischerweise war es aber nicht genug, um den Katastrophenalarm auszulösen: Dazu hätte es in Köln 10,70 m gemessen werden müssen – also einen Zentimeter mehr.

Redewendungen: Auf Draht sein

Wenn ein Mensch kompetent und schnell zugleich handelt, dann sagt man von ihm, er sei "auf Draht". Ein eigenartiger Ausdruck, nicht wahr? Was soll denn seine Schnelligkeit mit einem Draht zu tun haben?

Entstanden ist diese Redewendung vermutlich im 19. Jahrhundert. Damals mussten die Menschen noch ohne Telefon und Internet auskommen. Das übliche Kommunikationsmittel über weite Strecken war der Brief. Wie lange es damit dauerte, eine Nachricht z. B. von Deutschland nach Amerika zu übermitteln, können Sie sich vorstellen. Geradezu revolutionär erschien da die Erfindung des Telegrafen. Plötzlich war es möglich, eine Nachricht zu verschicken, die den Empfänger noch am selben Tag erreichte! Der Telegrafendraht wurde deshalb zum Sinnbild einer schnellen Kommunikation.

Ein Mensch, der "auf Draht" ist, handelt also besonders fix – er weiß sofort, was getan werden muss. Dazu muss er sich in seinem Fachgebiet natürlich besonders gut auskennen. Kennen auch Sie jemanden, auf den dies zutrifft? Wer ist aus Ihrem Bekanntenkreis so richtig "auf Draht"?

Kalenderblatt Januar 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	30	31		

Besondere Tage

Neujahr	1. Januar
Heilige drei Könige	6. Januar*

* *Feiertag in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt*

Ein neues Jahr in einem neuen Jahrzehnt beginnt. Wir sind im 21. Jahrhundert und begrüßen das Jahr 2020. Es ist ein Schaltjahr und zählt 366 Tage. Alle Menschen die am 29. Februar Geburtstag haben dürfen sich dieses Jahr freuen und wieder ausgiebig an diesem Tag feiern. Das geht schließlich nur alle 4 Jahre!

Das neue Jahr beginnt oft mit schrecklichen Kopfschmerzen. Wer fühlt sich nach der wilden Party am Silvesterabend schon dazu bereit, voller Energie das neue Jahr zu begrüßen? Auch vor der Tür sieht es nicht besser aus: Das Wetter zeigt sich grau und kalt, die Tierwelt hält sich in ihren Bauten versteckt. Das ist aber kein Grund, um zu verzagen, denn wenn es draußen ungemütlich ist, kann man es sich drinnen umso heimeliger machen!

Der Januar ist eine gute Zeit, um sich mit Freunden zu umgeben. Und auch wenn der Geldbeutel nach dem ganzen Weihnachtsrummel etwas zwickt, es gibt viele Möglichkeiten, um sich zu Hause gut zu amüsieren. Wie wäre es mit einem Spiele-Abend? Lassen Sie sich von dem grauen Januar-Wetter nicht die Stimmung vermiesen – bringen Sie stattdessen selbst Farben und Frohsinn in Ihr Zimmer!

Tierwelt
Wenn Sie ein Zugvogel wären, könnten Sie jetzt die Sonne im warmen Afrika genießen. Dorthin nämlich haben sich viele unserer heimischen Vögel verzogen, um der Kälte hier im Norden zu entgehen. Einige von ihnen nahmen dafür Flugstrecken von mehreren tausend Kilometern in Kauf!

Pflanzen
Noch hält sich die Pflanzenwelt gut unter einer dicken Schicht Schnee verborgen. Kahle Äste und brüchiges Laub biegen sich im kalten Januarwind. Aber schon bald werden die ersten Blüten aus der weißen Decke lugen: Schneeglöckchen erheben bereits im Januar ihre zarten Köpfchen. Die ersten Vorboten des Frühlings, der bald in leuchtenden Farben seinen Einzug halten wird!

Berühmte Geburtstagskinder
Am Dreikönigstag des Jahres 1745 erblickte Jacques Etienne Montgolfier das Licht der Welt. Der Franzose wurde durch seine Erfindung des gleichnamigen Heißluftballons berühmt.

Ein 'modernerer' Zeitgenosse ist der britische Sänger Rod Stewart, der mit Songs wie "Sailing" oder "Baby Jane" weltberühmt wurde. Er feiert am 10. Januar seinen 75. Geburtstag.

Rückblick: Heute vor 60 Jahren
Kaum jemand erinnert sich noch an das kleine, unbedeutende Konzert, das am 2. Juni 1960 in Neston (England) stattfand. Dabei sollte es der Beginn von etwas ganz Großem werden! Damals spielten John Lennon, Paul McCartney, George Harrison, Tommy Moore und Stu Sutcliffe nämlich zum ersten Mal unter dem Namen "The Beatles".

Tierkreiszeichen
Steinbock 22.12. – 20.01.
Wassermann 21.01. – 19.02.

Gesund im Januar: Achtung Schwindel!

Kennen Sie das? Sie stehen vom Stuhl oder vom Sofa auf und plötzlich dreht sich das Zimmer, oder der Boden scheint zu schwanken, oder Sie haben ganz kurz das Gefühl nach vorn zu kippen. Meist hält der Schwindel nur Sekunden- oder wenige Minuten lang an, aber das reicht, um einen ordentlichen Schrecken zu bekommen. Wir halten uns am nächsten stabilen Gegenstand fest, bleiben stehen, atmen tief und langsam durch und hoffen, dass danach die Welt wieder in Ordnung ist.

Meist ist dies auch der Fall, aber wenn solche Schwindelattacken öfter vorkommen, muss die Ursache abgeklärt werden. Gerade ältere Menschen sind häufig von Schwindel betroffen. Das liegt einmal daran, dass sie oft Tabletten nehmen müssen, die Schwindel hervorrufen können. Schlaf- und Beruhigungsmittel oder auch Blutdrucktabletten haben dies als Nebenwirkung. Prüfen Sie also erst einmal Ihre Medikamente, am besten gemeinsam mit einem Pfleger/in. Stellen Sie fest, ob es daran liegen kann, und ob vielleicht die Dosis zu hoch oder zu niedrig ist? Dies kann einen verstärkten Druck im Kopf bewirken, der dann den Schwindel auslöst. Durchblutungsstörungen im Gehirn können auch die Übeltäter sein. Ein Besuch beim Hausarzt und/oder Facharzt hilft bei der Ursachen-Klärung.

Unser Gleichgewichtssinn sitzt im Innenohr. Feinste Härchen und Nerven und ein ausgeklügeltes System von Kristallsteinchen sorgen dafür, dass wir nicht aus der Balance kommen. Ein Besuch beim HNO-Arzt kann hier für Klarheit sorgen, ob alles in Ordnung ist. Auch dauerhafte Verspannungen im Nacken durch viel Fernsehen oder Lesen in gebeugter Haltung können die Durchblutung zum Gehirn beeinträchtigen. Sogar im Liegen kann uns der Schwindel packen! Wenn wir uns im Bett auf eine andere Seite drehen und plötzlich schwankt das Bett wie auf hoher See, dann spricht man von einem so genannten Lagerungsschwindel. Der Auslöser hierfür sitzt häufig im Innenohr, wo sich kleine Kristalle gelöst haben und irgendwo hin gerollt

sind, wo sie nicht hingehören. Manchmal führen auch chronische Entzündungen im Ohr oder am Trommelfell zu plötzlichem Schwindel. Wichtig ist, dass Sie der Sache auf den Grund gehen und die Ursachen abklären lassen! Bis dahin seien Sie vorsichtig und suchen Sie sich auf Treppen oder im freien Gelände einen sicheren Halt. In der nächsten Folge verraten wir Ihnen, was Sie noch alles tun können, um in der Balance zu bleiben.

Vogel des Jahrs 2020: Die Turteltaube – Symbol der Liebe

Der Naturschutz Deutschlands und der Landesbund für Vogelschutz in Bayern haben die Turteltaube zum Vogel des Jahres 2020 ernannt. In den letzten 40 Jahren ist ihr Bestand enorm geschrumpft und sie steht folglich auf der Roten Liste für bedrohte Tierarten. Wie bei vielen Tieren ist auch der Turteltaube ihr ursprünglicher Lebensraum verloren gegangen.

Durch die industriell betriebene Landwirtschaft fehlen Brachen und Ackerränder mit Sträuchern und Lichtungen, wo sie Wildkräuter und Gräser- und Baumsamen aufpicken können. Turteltauben ernähren sich fast ausschließlich vegan.

Die Turteltaube gehört zu den Zugvögeln. Sie ist die einzige mitteleuropäische Taubenart, die quasi als Langstreckenflieger am Mittelmeer überwintert. Doch auf ihrem Weg in die nördliche Sahara Ende Oktober gibt es ein großes Problem: die Bejagung von Zugvögeln, die in einigen Mittelmeerländern immer noch erlaubt und üblich ist. Die zierliche Turteltaube ist eine beachtliche Leistungsfliegerin. Sie kann bis zu 700 Kilometer in einem Non-Stopp-Flug schaffen, wobei sie eine Durchschnittsgeschwindigkeit bis zu 60 km in der Stunde erreicht. Eine großartige Leistung für einen Vogel mit einer Körperlänge von nur 25 cm. Ihre spitz zu laufenden Flügel ermöglichen ihr einen so schnellen Flug auf ihrem Weg in den Süden. Den Hinflug im Herbst absolvieren die Turteltauben in der Nacht, im Frühjahr dagegen machen sie sich tagsüber auf die Heimreise.

Die Älteren unter uns kennen sicher noch den Spruch: „Die beiden sind wie die Turteltäubchen.“ Damit sind verliebte Pärchen gemeint. Turteltauben gurren und schnäbeln gern bei ihrer Balz. Männchen und Weibchen zeigen sich von ihren besten Seiten voreinander, um bei ihren Auserwählten zu punkten. Ihrem beständigen, tiefen Gurren verdanken sie auch ihren Namen.

Scherzfragen (Auflösung: Seite bitte um 180° drehen)

1. Wie nennt man einen Chirurgen?
2. Was hört ein Haifisch gern?
3. Welche Hose ist gefährlich?
4. Welcher Löwe schwimmt gut?
5. Welche Ideen wachsen im Garten?

1. Aufschneider
2. Mann über Bord
3. Die Windhose
4. Der Seelöwe
5. Die OrchiDEEn

Gedichte

Zum neuen Jahr

von Johann Wolfgang von Goethe

Zwischen dem Alten
Zwischen dem Neuen,
Hier uns zu freuen
Schenkt uns das Glück,
Und das Vergangne
Heißt mit Vertrauen
Vorwärts zu schauen,
Schauen zurück.

Stunden der Plage,
Leider, sie scheiden
Treue von Leiden,
Liebe von Lust;
Bessere Tage
Sammeln uns wieder,
Heitere Lieder
Stärken die Brust.

Leiden und Freuden,
Jener verschwundnen,
Sind die Verbundnen
Fröhlich gedenk.
O des Geschickes
Seltsamer Windung!
Alte Verbindung,
Neues Geschenk!

Dankt es dem regen,
Wogenden Glücke,
Dankt dem Geschicke
Männiglich Gut.
Freut euch des Wechsels
Heiterer Triebe,
Offener Liebe,
Heimlicher Glut!

Andere schauen
Deckende Falten
Über dem Alten
Traurig und scheu;
Aber uns leuchtet
Freundliche Treue;
Sehet, das Neue
Findet uns neu.

So wie im Tanze
Bald sich verschwindet,
Wieder sich findet
Liebendes Paar:
So durch des Lebens
Wirrende Beugung
Führe die Neigung
Uns in das Jahr.

Rezept von der Oma: Rote Beete – Salat mit Walnüssen

500 g Rote Beete
1 – 2 Äpfel
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Zucker
3 EL Sahne
2 EL Essig
3 EL Öl
1 Handvoll Walnusskerne

Rote Beete waschen und in Wasser gar kochen. Abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Apfel waschen und grob raspeln.

Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Sahne, Essig und Öl anmachen und die grob gehackten Walnüsse darüber streuen.

Gelbe oder rosafarbene Beete schmecken milder und weniger erdig als die Rote Bete.

Guten Appetit!

Rätsel
Stelldichein mit Musik

Wir raten Schlager der 50er:

- Im Jahr 1953 kam eine Gruppe aus den Niederlanden mit diesem Lied an die Spitze der deutschen Hitparade!
- Damals erfreuten sich Hawaii-Lieder großer Beliebtheit.
- Dieser Titel aber war eher ein Western-Song.
- Der Text besingt den schmerzlichen Abschied von einem geliebten Tier.
- In den folgenden Jahren gab es noch zahlreiche Interpreten, die mit diesem Lied Erfolg hatten.
- Dem Niederländer Bruce Low gelang mit seiner Version später der Durchbruch als Schlagersänger

Wie hieß der Schlager? (Für die Auflösung die Seite drehen.)

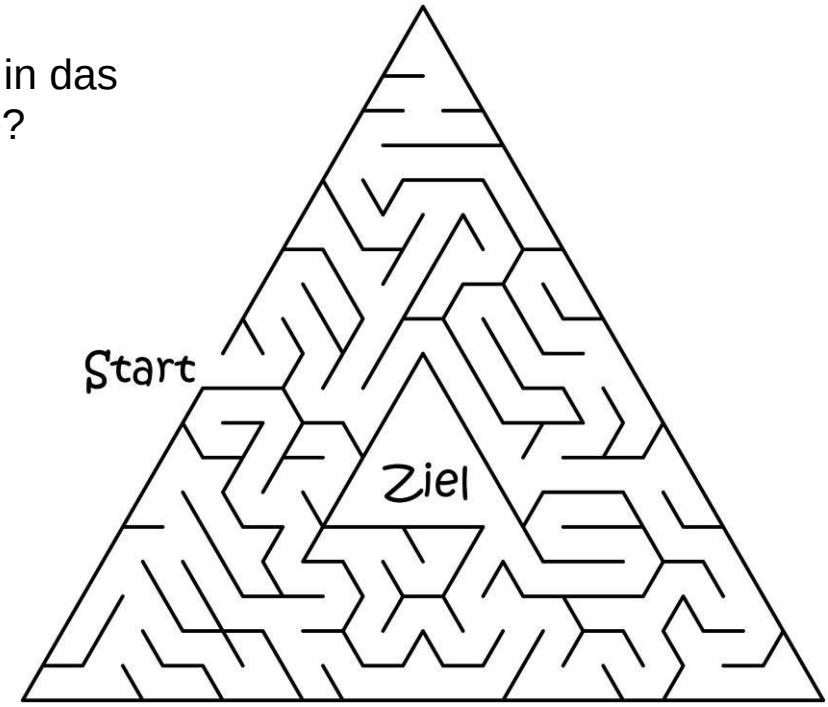
Es hängt ein Pferdehalfter an der Wand", gesungen von den Kilima Hawaiians, später von Bruce Low und Ronny.

Die Kilima Hawaiians waren in den Niederlanden eine erfolgreiche vierköpfige Gruppe, die häufig in Cowboy-Kostümen auftraten und ihren Gesang auf Gitarre und Ukulele begleiteten. Im Jahr 1948 veröffentlichten sie das Pferdehalfter-Lied in ihrer Heimat, einige Jahre später hier bei uns mit deutschem Text. Der Schlager wurde der erste Nummer-Eins-Hit hierzulande überhaupt und brachte der Band 1954 eine goldene Schallplatte ein.

Der ebenfalls niederländische Sänger und Schauspieler Bruce Low hatte Jahre später mit dem gleichen Lied einen seiner größten Erfolge. Mit seiner tiefen Bassstimme kam er als Westernsänger beim Publikum sehr gut an.

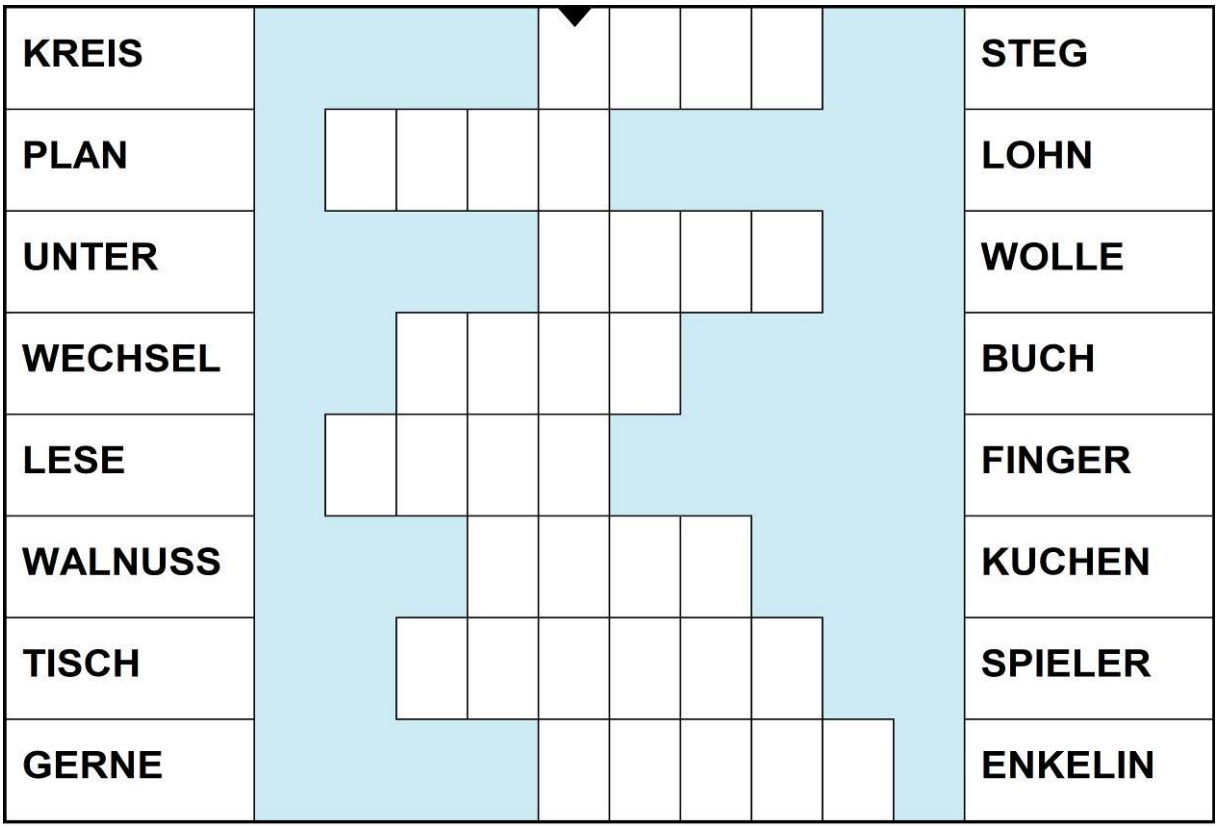
Labyrinth

Wer findet den Weg in das Innere der Pyramide?



Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: HOLZ, GROSS, TAGE, LAUF, RING, TENNIS, BAUM, KURS



Hinweis zur Lösung: Kurs, Seminar, Schulung

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

einen Chor leiten		Grenz-pfahl, Grenz-stein	ost-afrika-nischer Staat			Bewoh-ner der ‚Grünen Insel‘	Gegen-stände der Ver-ehrung
Bienen-zucht				1		E	
		A		5		Herzog von Bayern † 794	
Augen-flüssig-keit	I		zum Sieden bringen		englisch: nach, zu		O
Ge-treide-groß-speicher	3	künst-licher Wasser-lauf			8		
	2		O	jap. Hei-ligtum			E
					nieder-deutsch: das	6	starker Zweig
liturgi-sches Trink-gefäß		Ausruf des Frierens	H	Glas-licht-bild (Kw.)		7	
früher, einst			4		A		
jetzt			9	leblos			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Hinweis zum Lösungswort: Uneinsichtigkeit, Trotz

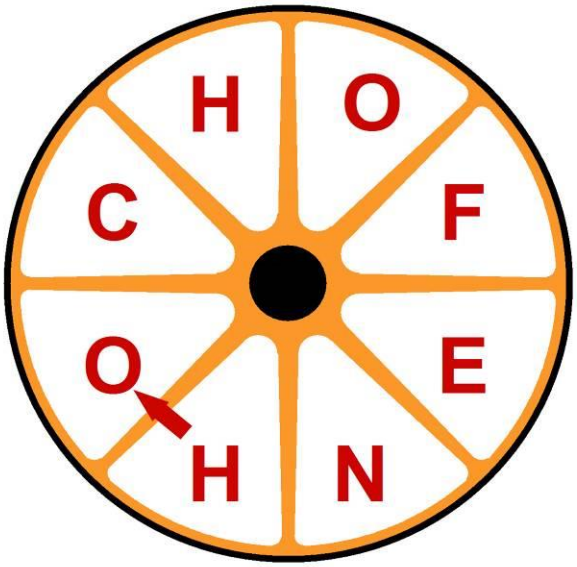
Auflösung aller Rätsel aus dem Dezember 2019

Auflösung Kreuzworträtsel

			J		
A	S	P	E	K	T
	I	N	T	R	A
	N			A	V
K	N	O	L	L	E
	L	L		L	R
W	O	L	L	E	N
	S	A	H	N	E

ATLANTIS

Auflösung Wortrad



Lösunsgwort: HOCHOFEN

Auflösung Brückenwörter

VOLL		B	L	U	T						PROBE
FACH			W	E	R	K					TAGS
HALS				W	I	R	B	E	L		WIND
DACH					B	O	D	E	N		SATZ
MAUL				W	U	R	F				KREIS
GOLD				G	E	L	B				FIEBER
WEINBRAND		B	O	H	N	E	N				KRAUT
WAAGE				R	E	C	H	T			MAESSIG
WOHIN	G	E	G	E	N						STAND
NACH				S	P	A	N	N			KRAFT
TEPPICH				F	L	I	E	S	E	N	LEGER
WOLF				G	A	N	G				STER
KELLER	M	E	I	S	T	E	R				BRIEF
KUBIK					Z	A	H	L			KARTE

Lösungswort (unter rotem Dreieck): TRIBUENENPLATZ

Lachen ist gesund …

Agnes zu ihrer Freundin am Neujahrsmorgen: „Du glaubst es nicht, mein Sohn hat mich gestern richtig lieb umarmt. Und ich dachte noch so bei mir, ach wie schön, nun ist er fast erwachsen und nimmt seine alte Mutter immer noch gern in den Arm.“ Freundin: “Ach wie schön genieß es.“ Agnes: „Würde ich gerne, aber kurz darauf meinte er zu seinem Vater: „Ich glaub, du hast recht, sie hat im letzten Jahr ein wenig Speck angesetzt!“

Frau Bauer ruft ihren Mann an: „Ach lieber Fritz, unser Auto hat einen Wasserschaden und nun ist der Anlasser kaputt!“ „Aber Sybille wie kommst du darauf, gestern fuhr er doch noch ganz normal, wo wolltest du denn hinfahren und wo stehst du mit dem Auto?“ „Ich wollte zu Tante Edith und steh nun im Teich von unserem Nachbarn.“

Der Hase zum Schneemann: „Möhre her, sonst hole ich den Fön!“

Aus dem Poesiealbum

Was verkürzt mir die Zeit?
Tätigkeit!
Was macht sie mir unerträglich lang?
Müßiggang!

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