















Seite

Ausgabe Januar 2018

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!



Zum Beginn eines neuen Jahres wünschen wir uns und unseren Lieben Glück. Davon kann man nicht genug bekommen! Es gibt viele verschiedene Symbole, die Glück verheißend sind. Dazu gehört auch das Hufeisen. Dieses ist ein schmaler, u-förmig gebogener Eisenreifen, der Pferden auf ihre Hufe zum Schutz vor Abnutzung genagelt wird.

Heute gibt es auch Hufeisen aus Stahl oder Kunststoff oder einem Gemisch aus beidem. Als Glücksbringer taugt am besten das robuste altertümliche Eisen. Dem Material Eisen wird nachgesagt, dass es vor Unheil, Unwetter und Verwundungen schützt. Außerdem war es in früheren Zeiten rar und daher teuer. Wer es sich leisten konnte, brachte ein Hufeisen zum Schutz vor bösen Geistern über seinem Hauseingang und an Scheunentüren an. Auch Schiffsmasten wurden damit ausgestattet zum Schutz der Seeleute vor dem gefährlichen Klabautermann, der das Schiff zum Kentern bringen konnte.

Es gibt unterschiedliche Meinungen darüber, wie das Hufeisen angebracht werden soll. Die einen sagen: wenn die beiden offenen Enden nach oben weisen, so stellt dies die Pforte dar, durch die das Glück eintreten kann. Andererseits: Hängt man das Eisen mit den offenen Enden nach unten, kann das Glück zwar zu seinem Besitzer herausfließen, es besteht aber die Gefahr, dass es sich dann einen anderen Weg sucht. Viele Hausbesitzer lösen das Dilemma, indem sie zwei Hufeisen aufhängen, jeweils eines mit der Öffnung nach oben und eines nach unten. So ist man auf der sicheren Seite.

Welche Glückssymbole kennen Sie aus Ihrer Heimat? Kommen Sie gut und gesund in ein friedvolles Jahr 2018!

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

Ausgabe Januar 2018

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner und Bewohner und unsere Gäste

Frau Silvia Herrmann

Frau Rahala Ramajan

Frau Maria Schäfer

Frau Gisela Peters

Herr Werner Hillemann

INHALT

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	
Wir trauern um	6
Advent und Weihnachten im Wohn- und Pflegezentrum	7
Eindrücke aus der Advents- und Weihnachtszeit	11
Moritz und Sissi: Einmal schwarzer Kater	11
Kalenderblatt Januar 2018	17
Gesund im Januar: Richtig ernähren - aber wie?	18
Die heiligen drei Könige aus dem Morgenland	
Zeitsprung: Das Poesiealbum	21
Baum des Jahrs 2018: Die Esskastanie	22
Wussten Sie's? Gemeinsamkeit von Kalender und Karten	23
Rezept von der Enkelin: Chili con carne	24
Gedicht	25
Rätsel	26
Lachen ist gesund	30

Ausgabe Januar 2018

Seite 4

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:



- 02. Januar: 14.30 Uhr: Waffelbacken in den Wohnbereichen
- 04. Januar: 16.00 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 05. Januar: 10.30 Uhr: Die Sternsinger besuchen unsere Einrichtung
- 07. Januar: 15.30 Uhr: Der MGV Medebach singt Weihnachtslieder für uns im Foyer
- 11. Januar: 10.00 Uhr: Die Kinder vom Familienzentrum Maris Stella besuchen unsere Einrichtung und gestalten gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Gruppenangebot
- 11. Januar: 16 Uhr: Einige Firmlinge aus Medebach besuchen unsere Einrichtung
- 11. Januar: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 18. Januar: 16.00 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 22. Januar: 15.15 Uhr: Neujahrsbesuch der Caritas Medebach

Seite 5

- 23. Januar: 15.00 Uhr: Die Kommunionkinder aus den umliegenden Orten besuchen unsere Einrichtung
- 25. Januar: 16.00 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 31. Januar: 10 Uhr: Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle
- Jeden Montag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle
- Jeden zweiten Dienstag um 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Mittwoch um 10 Uhr Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth
- Jeden Donnerstag um 10 Uhr Gedächtnistraining mit Maresi Deimel
- Jeden zweiten Freitag 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Freitag um 16 Uhr Meditatives Gebet in der Kapelle

Ausgabe Januar 2018

Seite 6

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

03. Januar: Frau Ursula Doert

11. Januar: Frau Gertrud Dessel

13. Januar: Herr Ernst Mühlberger

16. Januar: Frau Christel Middel

20. Januar: Anastasia Studen



Wir trauern um

Frau Hedwig Kießler



Ausgabe Januar 2018



Advent und Weihnachten im Wohn- und Pflegezentrum

Die Adventszeit war dieses Mal sehr kurz, da am vierten Advent bereits der Heilige Abend gefeiert wurde.

Am 1. Adventssonntag wurde gemeinsam die 1. Kerze am Adventskranz im Foyer angezündet. Es wurden Geschichten und Gedichte vorgelesen und Adventslieder gesungen.

In diesem Jahr wurde erstmalig in Medebach ein "Lebendiger Adventskalender" durchgeführt. Wir vom Wohn- und Pflegezentrum beschlossen uns an dieser Aktion zu beteiligen. Am Nikolaustag war es dann soweit. Das Team der Sozialen Betreuung plante für diesen Tag einen Dämmerschoppen ein und so versammelten sich zahlreiche Bewohner im Foyer. Um 19 Uhr begann dann der lebendige Adventskalender. Es waren zahlreiche Besucher aus Medebach mit dabei. Brigitta Schnurbus und Tatjana Hellwig lasen abwechselnd Texte vor, zwei junge Mädchen spielten auf ihren Instrumenten Adventslieder zum Mitsingen und Brigitta hatte eine Diavorführung vorbereitet über den Heiligen Nikolaus. Es wurden gemeinsam Fürbitten gebetet. Es war eine richtig gemütliche Runde. Höhepunkt war der Besuch des Nikolauses. Unsere Bewohner freuten sich sehr, erkannten sie doch innerhalb kürzester Zeit, wer der Nikolaus war. Pfleger Tobias war allen wohl bekannt und so hatten alle besonders viel Freude. Es gab für jeden ein kleines Nikolauspräsent. Anschließend verbrachten die Bewohnerinnen und Bewohner noch einen gemütlichen Abend zusammen beim gemeinsamen Dämmerschoppen.

Am Samstag, den 09. Dezember versammelten sich die Bewohnerinnen und Bewohner am Nachmittag im Foyer. Hatten sich doch an diesem Tag die Aartalstimmen, ein Frauenchor aus Eppe und Umgebung angekündigt. Alle waren begeistert von den wunderschönen und abwechslungsreichen Liedern. Die Chorleiterin Carmen Lindemann las zwischendurch zahlreiche schöne Adventsgeschichten vor. Eine Geschichte handelte von einem Teddybären. Besonders schön war, dass dieser Bär anschließend in unserem Schlitten im Foyer Platz nahm und

Seite 8

Ausgabe Januar 2018

dort unserem Teddybären Gesellschaft leistete. Es war ein toller Nachmittag, an dem alle ihre Freude hatten.

Am 2. Adventssonntag feierten wir unsere Advents- und Nikolausfeier. Alle tranken gemeinsam Kaffee und das Küchenteam hatte leckeren Kuchen vorbereitet. Zur musikalischen Unterhaltung besuchte uns die Gitarrengruppe aus Medebach. Es wurden viele schöne Lieder gesungen, besonders viel Freude hatten alle beim gemeinsamen Singen der schönsten Adventslieder. Eine besondere Überraschung war dann noch der Besuch des Nikolauses. Allen war sehr schnell klar, dass Maresi Deimel heute den Nikolaus für uns spielte. "Der Nikolaus" las Gedichte aus dem goldenen Buch vor und hatte auch für jeden Bewohner ein kleines Präsent mitgebracht. Anschließend besuchte der Nikolaus auch noch die Bewohner, die an diesem Tag nicht an der Feier teilnehmen konnten. Viele kannten das bekannte Nikolauslied "Lasst uns froh und munter sein" und sangen begeistert mit. So ging ein abwechslungsreicher Nachmittag zu Ende.

Am 12. Dezember fand das traditionelle Plätzchenbacken mit der Caritas statt. Auch in diesem Jahr wurden wieder begeistert Spritzgebäck, Vanillekipferl und Ausstechplätzchen gebacken, die uns nun durch die Adventszeit begleiteten. Unsere Bewohner kennen zahlreiche Rezepte und geben gerne ihr Wissen weiter. Es war ein arbeitsreicher, aber auch sehr schöner Adventsnachmittag.

Am 13. Dezember besuchten einige Bewohner die Adventsfeier der evangelischen Frauenhilfe. Es ist schön für die Bewohner auch einmal woanders an einer Feier teilzunehmen. Hier wurden Gedichten und Geschichten vorgelesen und Pfarrer Steinmann begeisterte mit seinem Gitarrenspiel und seinem Gesang. Kaffee und Kuchen schmeckten auch sehr gut. Einige Bewohner schwärmen von dem leckeren Kaffee, den es immer im evangelischen Gemeindezentrum zu trinken gibt.

Am 16. Dezember fand das Adventssingen mit Pfarrer Steinmann und den Katechumenen und Konfirmanden im gut besuchten Foyer statt. Dieses gemeinsame Singen hat nun auch

9

Seite

Ausgabe Januar 2018

schon einige Jahre Tradition. Pfarrer Steinmann begleitete die Jugendlichen auf seiner Gitarre und sorgte auch in diesem Jahr wieder für adventliche Stimmung. Unsere Bewohner sangen begeistert mit. Zwischendurch lasen die Jugendlichen Geschichten und Gedichte vor. Alle waren sehr zufrieden und hatten viel Freude. Für die Bewohner ist es schön, wenn auch mal junge Leute für sie singen und für Abwechslung sorgen. Anschließend ließen sich alle die selbstgebackenen Plätzchen schmecken. Für die Jugendlichen gab es Cola und Fanta und auch einige Bewohner freuten sich über eine kalte Cola.

Am dritten Adventssonntag fand eine gemütliche Adventsrunde im Foyer statt. Musikalisch unterstützt wurden die Mitarbeiter der Betreuung von Thorsten Berendes, der Weihnachtslieder auf dem Akkordeon spielte.

Am 23. Dezember fand dann unsere Weihnachtsfeier statt. Auch in diesem Jahr wurden wir in der Andacht von Frau Kissner, den Kommunionkindern und vom Kinderchor unter der Leitung von Werner Komischke unterstützt. Sie spielten für uns das Krippenspiel und der Kinderchor sang verschiedene Weihnachtslieder. Maresi Deimel, Brigitta Schnurbus und Tatjana Hellwig gestalteten ebenfalls die Andacht mit. Anschließend feierten wir im Foyer weiter. Es wurden Geschichten und Gedichte vorgelesen, Hans Kniesburges sorgte für den musikalischen Rahmen. Zum Schluss wurde die Weihnachtsgeschichte aus dem Lukasevangelium vorgelesen und alle sangen zusammen "Stille Nacht". Alle waren sehr berührt und so mancher vergoss leise eine Träne. Das Küchenteam hatte ein tolles Abendessen vorbereitet. Es gab Wildgulasch mit Knödeln und Rotkohl und einen leckeren, phantasievollen Nachtisch. Es war eine schöne Weihnachtsfeier.

Am Heiligen Abend besuchte uns auch in diesem Jahr wieder das Jugendblasorchester aus Medelon. Die Jugendlichen spielten morgens für uns im Foyer die klassischen Weihnachtslieder. Die Bewohner freuten sich sehr über die vielen Jugendlichen, die sich an diesem Morgen die Zeit genommen hatten,

Seite 10

Ausgabe Januar 2018

um für sie zu spielen. Tatjana Hellwig und Brigitta Schnurbus lasen abwechselnd Geschichten und Gedichte vor.

Am 30. Dezember erfreuten uns die Damen vom Chor Laudatio wieder mit ihrem Gesang. Zu diesem Frauenchor gehören Frauen unter anderem aus Eppe, Hillershausen und Medebach. "Wenn ich ein König wäre…" so lautete die Einladung zu der musikalischen Stunde in den letzten Tagen des alten Jahres. Wäre ich so reich, dass ich mir alles kaufen könnte? Wäre ich so reich, dass ich nichts mehr tun müsste und ganz viel Freizeit hätte? Wenn ich ein König wäre, hätte ich die tollsten und teuersten Sachen? Das und noch einiges anderes fragte man sich an diesem Nachmittag. Zwischen den Liedbeiträgen erzählten sie eine etwas andere Geschichte von den heiligen drei Königen, die sich aufmachten, um dem Stern zu folgen.

Besonders nachdenklich machte uns der König, der auf dem Weg zum Stall seinen ganzen Besitz verschenkt hatte.

Die warmen Decken an einen frierenden Jungen, Stift und Papier an das Kind, was so weit von seinen Eltern weg wohnt und nicht zuletzt seine Goldmünzen. Ohne irgendetwas kam er am Stall an. Kein Gold, keine Geschenke... er war sehr traurig und schämte sich dafür. Doch Gott sprach zu ihm: Was du anderen getan hast, das hast du auch mir getan.

Ein wunderschöner Nachmittag mit tollen Liedern und besinnlichen Texten ging viel zu schnell zu Ende.

Die Silvesterfeier der Bewohner war auch ein voller Erfolg. Heike Aufmof-Müller und Iwona Fetke feierten gemeinsam mit den Bewohnern. Iwona hatte Accessoires gebastelt wie Sektgläser und Hüte, womit lustige Fotos entstanden. Viele Bewohner hatten viel Spaß mit den lustigen Bildern. Es wurde gemeinsam mit Sekt angestoßen. Das Küchenteam hatte ein leckeres Abendessen vorbereitet. Alle hatten viel Spaß im bunt geschmückten Foyer.

Ausgabe Januar 2018

Eindrücke aus der Advents- und Weihnachtszeit





































Ausgabe Januar 2018

Seite 15

Moritz und Sissi: Einmal schwarzer Kater

von Margitta Blinde

Die Wochen gehen ins Land. Weihnachten und der Jahreswechsel sind vorüber und der Gedanke an einen neuen Hausgenossen nach Archibald's Tod wird intensiver. Die erwachsenen Kinder plädieren für die Anschaffung eines neuen Hundes, um die entstandene Lücke wieder zu füllen. Ich hätte gern wieder einen Hund, muss aber bei genauem Nachdenken zugeben,



dass mir das Gassi gehen dreimal am Tag in der letzten Zeit doch manchmal schwergefallen ist. Besonders die letzte Runde nachts gegen 23 Uhr war für mich hart gewesen. Im Winter war es nicht nur stockfinster um diese Uhrzeit, sondern oft kalt, windig und regnerisch. Also, kein Wetter und keine Uhrzeit, bei der man einen Hund mit seinem alten Frauchen auf die Straße jagen möchte. Ein Hund erfordert eben mehr an Aufmerksamkeit und Pflege als eine Katze. Dafür bekommt man im Gegenzug allerdings von ihm mehr an Zuwendung und auch Schutz.

Nach langem Hin und Her entschied ich mich eine zweite Katze anzuschaffen. Dabei hatte ich auch Sissis Interessen im Blick, die ohne ihren tierischen Kameraden sehr ruhig und schläfrig geworden ist. Ein älteres Tier einzugewöhnen wäre wahrscheinlich zu schwierig, aber ein Katzenjunges, das sich anpasst, das wäre doch etwas! Vielleicht entwickelt Sissi ja auch so etwas wie Muttergefühle für das Kleine und so wäre allen geholfen. Ich fragte bei den örtlichen Tierschutzverbänden nach Jungtieren, bekam aber keine Antwort, oder nur ältere Tiere angeboten. Hm. Die jüngste Tochter fing an im Internet zu suchen. Dort gab es eine große Anzahl von Katzen, die aus irgendwelchen Gründen von Privatleuten angeboten wurden. Die Entscheidung fiel schließlich auf einen kleinen schwarzen Kater, der erst einige Wochen bei seinen Besitzern war. Sie mussten sich von ihm trennen, weil die junge Frau eine Katzenhaarallergie entwickelt hatte. An einem Wochenende machten wir uns auf in die nächste Stadt, um den Kleinen abzuholen.

Ausgabe Januar 2018



Das Tier entpuppte sich als ein munterer, rabenschwarzer Kater mit zimtfarbenen Augen. Wir hatten ihn sofort ins Herz geschlossen. Er ließ sich auch problemlos auf den Arm nehmen und fing gleich an zu schnurren. Die Zuneigung ist gegenseitig. Das junge Paar war traurig, aber sie waren froh, dass der Kleine in gute und erfahrene Hände kam. Wir entrichteten eine Gebühr von 130 € für Futter und Katzenkiste, die sie uns mitgaben. Der Betrag ist auch eine Art Schutzgebühr, um Tierhändler abzuschrecken. Eine Transportkiste gaben sie uns auch mit und wir bugsierten den widerstrebenden Kleinen dort hinein. Wir machten es kurz, sonst wäre der Abschied zu schmerzhaft.

Kaum waren wir aus der Wohnung raus und saßen im Auto, da fing der Kleine an laut zu mauzen. Er sprang gegen das Gitter in der Kiste und wollte nur noch raus. Das Ganze war ihm unheimlich. Ich streckte die Finger durchs Gitter und streichelte ihn. Das half ein bisschen. Nach einer Weile ergab er sich seinem Schicksal, rollte sich zusammen und hielt ein Schläfchen. Wir atmeten auf. Bis wir zu Hause ankamen hörten wir ihn nur noch ab und zu leise miauen.



Ausgabe Januar 2018

Se	eite
1	7

Kalenderblatt Januar 2018

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

Besondere Tage:

- 1. Neujahr
- 6. Heilige Drei Könige

Der Monat Januar

Mit dem Monat Januar begrüßen wir das Jahr 2018. Kälte, Eis und Schnee beherrschen diesen Monat.

Gut eingepackt in warme Kleidung und ausgerüstet mit festem Schuhwerk kann man auf einem Spaziergang die klare Winterluft genießen.

Der Weihnachtsbaum beginnt zu nadeln und wird entschmückt. Die Krippe und der Weihnachtsschmuck werden sorgsam eingepackt. Jetzt ist es an der Zeit den Tannenbaum zu entsorgen.

In den neuen Kalender übertragen wir die Geburtstage und andere wichtige Termine. So sind wir bestens für die Ereignisse im Neuen Jahr gerüstet.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen



Steinbock 22. Dez. - 20. Jan.

Wassermann 21. Jan. - 19. Feb.



Bauernregeln

"Je frostiger der Jänner, je freundlicher das ganze Jahr." "Der Januar hart und rau, ist gut für den Getreidebau."

Ausgabe Januar 2018



Gesund im Januar: Richtig ernähren - aber wie?

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Arten sich zu ernähren: vegetarisch oder vegan, Vollwert oder lieber Rohkost? Im Laufe der letzten Jahrzehnte gab es immer neue Ansätze, die zu einer richtigen, das heißt gesunden Ernährung führen sollten. Allerdings: was für den einen passt, ist nicht geeignet für den anderen. Vor allem eine einseitige Ernährung ist kritisch zu betrachten und man muss auch nicht jeden Trend mitmachen. Wir wollen uns hier mit einer ausgewogenen oder einfach "normalen" Ernährungsweise beschäftigen.

Was heißt in diesem Zusammenhang denn "normal"? Die "Deutsche Gesellschaft für Ernährung' hat zehn Leitlinien für eine gesunde Ernährung herausgegeben. Unter anderem empfiehlt sie darin 5 Mal täglich Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Aber wer macht das schon? Und wer hat schon Lust darauf? Schmecken soll das Ganze ja auch noch. Also, wie können wir uns gesund und schmackhaft ernähren – ohne dass wir den halben Tag am Kochtopf stehen und ständig Kalorien zählen müssen? Wie bei vielen Dingen kommt es auch hier auf die Menge an. Ein Riegel Schokolade schadet nicht, leider hören die meisten von uns nicht auf, bevor nicht die ganze Tafel gegessen ist! Da ist dann Disziplin gefordert und das fällt vielen schwer.

Wenn man Obst und Gemüse und Vollkornprodukte einkauft, ist man schon auf der richtigen Spur. Um Zucker und Fett sollte man besser einen Bogen machen, oder nur geringe Mengen davon auf dem Speiseplan haben. Auch Fleisch muss nicht jeden Tag auf den Tisch. Frühere Generationen kannten Fleischgerichte nur am Sonntag. Die restlichen Portionen davon wurden während der Woche aufgegessen. Ansonsten kamen Kartoffeln, gekocht oder gebraten auf den Tisch. Reis und Nudeln mit Gemüse nach der Jahreszeit und leichten Soßen schmecken und machen satt. Auch Suppen erfreuten sich großer Beliebtheit. Daran können wir uns immer noch orientieren, wenn wir frisches Obst dabei nicht vergessen. Und freitags gab

Ausgabe Januar 2018



es Fisch – auch das ist durchaus noch heute empfehlenswert. Auch wenn der Fisch heute meist aus der Tiefkühltruhe kommt und nicht frisch gefangen ist. Dazu noch Produkte aus Milch wie Quark oder Joghurt mit frischen Früchten und fertig ist eine gesunde Ernährung.

Die heiligen drei Könige aus dem Morgenland

Es waren drei ganz besondere Weisen, die sich damals auf die lange Reise machten. Einen Stern hatten sie gesehen am Himmel – einen Stern, der ihnen Großes verkündete. Die Ge-



burt des Königs der Juden war nahe, und sie wollten zu den ersten gehören, die diesem König die Ehre erwiesen.

Als sie das Baby Jesus mit seinen Eltern Maria und Josef antrafen, legten sie ihm kostbare Geschenke zu Füßen: Gold, Weihrauch und Myrrhe. Sie huldigten dem neugeborenen König, ehe sie wieder zurückkehrten in ihr fernes Land.

Wer genau sich hinter diesen geheimnisvollen Weisen aus dem Morgen-

land verbirgt, bleibt im Dunkeln der Geschichte verborgen. In

Ausgabe Januar 2018



der Bibel sind die Angaben über sie spärlich; vieles wurde im Laufe der Jahrhunderte hinzugedeutet, vielleicht auch erdichtet. Es kann sich um Magier oder Sterndeuter gehandelt haben. Heute werden sie meist als ehrwürdige Könige dargestellt. Sie stehen symbolisch für die drei Erdteile, die von der Geburt Jesu berührt wurden: Europa, Asien und Afrika. Deshalb sind zwei der Könige meist hellhäutig und einer dunkelhäutig. Als ihre Namen sind seit dem sechsten Jahrhundert Melchior, Caspar und Balthasar überliefert.

Alljährlich am 6. Januar gedenken wir dieser drei Weisen aus dem Morgenland. Dann gehen drei Kinder verkleidet von Tür zu Tür, im königlichen Gewand und mit einer Krone auf dem Haupt. Sie klopfen an jedes Haus. Wird ihnen geöffnet, singen sie ein Lied über die drei Weisen und den Stern, dem sie folgten. Mit Kreide schreiben sie an den Türbalken den traditionellen Segen: Die jeweilige Jahreszahl sowie die drei Buchstaben C, M und B. Diese sind sowohl die Initialen der drei Könige, als auch die Abkürzung für "Christus mansionem benedicat", d.h. "Christus segne dieses Haus".

In manchen christlichen Ländern, wie z.B. Spanien, findet die Bescherung nicht wie bei uns am Heiligen Abend oder am ersten Weihnachtstag statt, sondern am Tag der heiligen drei Könige. Die Menschen dort erinnern damit an die Gaben, die die drei Weisen dem neugeborenen König Jesus darbrachten.

Bei uns wird das Singen am Dreikönigstag oft mit dem Sammeln von Spenden für wohltätige Zwecke verbunden. Am bedeutendsten ist wohl das Kindermissionswerk "Die Sternsinger" der katholischen Kirche in Deutschland, das arme Kinder in aller Welt unterstützt.

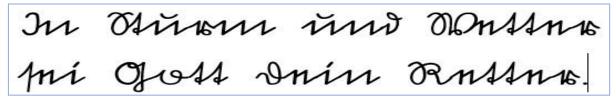
Auf dem Foto sehen sie drei Sternsinger am Dreikönigstag. Sicher sind sie Ihnen in Ihrem Leben schon oft begegnet. Haben Sie früher vielleicht selbst am 6. Januar gesungen? Sind auch Sie als einer der heiligen drei Könige von Tür zu Tür gezogen? Oder vielleicht Ihre Kinder und Enkelkinder? Erzählen Sie uns von Ihren Erlebnissen!

Ausgabe Januar 2018



Zeitsprung: Das Poesiealbum

Der Brauch Poesiealben zu schenken, stammt aus dem 18. Jahrhundert und erhielt mit der Weiterentwicklung der Buchdruckerkunst einen beträchtlichen Aufschwung. Poesiealben waren ein beliebtes Geschenk für Kinder und Jugendliche in den 50 und 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts. Eltern, Verwandte und Paten überreichten die hübschen kleinen Büchlein gern zu besonderen familiären Festen. Beim Übergang von der Volksschule in die Höhere Schule, oder zur Kommunion oder Konfirmation fehlten die Alben als Präsent nicht. Diese Anlässe markierten einen neuen Lebensabschnitt für die Heranwachsenden und wurden daher speziell gewürdigt.



(In Sturm und Wetter – sei Gott Dein Retter in Sütterlin Schrift))

Poesiealben waren kleinformatige Bücher mit einem besonderen Einband, oft in Leder gebunden und mit Goldprägung und mit vielen leeren Seiten, die es zu füllen galt. Hier trugen sich Verwandte, Klassenkameraden, Lehrer und Freunde ein, an die man sich gern erinnern wollte und die einen etwas mit auf den weiteren Weg geben wollten: einen klugen Rat, einen praktischen Tipp, eine hilfreiche Erkenntnis, eine nützliche Warnung, kurz alles, was zu einer erfolgreichen und glücklichen Lebensführung befähigen sollte.

Die Einträge bestanden aus Zitaten von Gedichten, bekannten Reimen, bewährten Lebensweisheiten oder auch christlichen Segenswünschen. Man schrieb mit Füllhalter und Tinte und selbstverständlich in Schönschrift soweit dies dem Verfasser möglich war. Mancher Autor/in schmückte seinen Eintrag mit einem Ornament, einer kleinen Zeichnung oder einem Bild. Üblicherweise schrieb man den Text auf die rechte Seite und ließ die linke frei für grafische Verzierungen oder Glanzbilder.

Ausgabe Januar 2018

Seite **22**

Baum des Jahrs 2018: Die Esskastanie

Der Präsident der Baum-des-Jahres-Stiftung, Dr. Silvius Wodarz, hat die Esskastanie für 2018 zum auserwählten Baum ernannt. Die Esskastanie ist ein



ebenso nützlicher wie wohlschmeckender Baum, jedenfalls was seine Früchte betrifft. Vor circa 2000 Jahren brachten die Römer den Baum über die Alpen mit und pflanzten ihn entlang des Rheins, der Mosel und der Nahe an, wo er schnell heimisch wurde. Der Baum hat sich den klimatischen Bedingungen bei uns bestens angepasst, außerdem gilt er als hitzeresistent. Letzteres ist im Hinblick auf den drohenden Klimawandel wohl eine wichtige Überlebensqualität. Im Südwesten unseres Landes gingen der Weinbau und die Esskastanie eine gewinnbringende Verbindung ein. Aus dem widerstandsfähigen Holz fertigten die Winzer robuste Rebstöcke an, auf die sie edle Weinreben aufpfropften. In vielen Gegenden findet man daher die Kastanie in unmittelbarer Nähe der Weinberge. Das harte und hochwertige Holz der Kastanie wird darüber hinaus zum Hausund Schiffsbau und als Brennstoff genutzt.

Im Frühjahr erfreut die blühende Kastanie das Auge mit ihrer weißgelben Blütenpracht. Im Herbst bilden ihre reifen Früchte eine willkommene Ergänzung auf dem Speisezettel. Die nussähnlichen runden Maronen liegen in einer stacheligen grünen Schale. Die goldbraunen Früchte fallen im Herbst von den Bäumen, oder werden heruntergeschüttelt. Sie sind fettarm und gut sättigend, reich an Kohlehydraten und schmecken angenehm süßlich. In Hungerzeiten sammelte man Kastanien, um sie roh zu essen oder man legte sie in der Schale zum Rösten

Ausgabe Januar 2018



auf den heißen Kohle-Herd. Geröstete Maronen sind heute noch eine begehrte Köstlichkeit auf jedem Weihnachtsmarkt. Getrocknet und gemahlen kann aus der Kastanie Mehl hergestellt werden, das zum Backen von Brot und Gebäck genutzt wird. Kastanienmehl ist glutenfrei und von daher geeignet für Allergiker.

Kennen Sie weitere Rezepte, bei denen Kastanien verwendet werden? Erzählen Sie davon!

Wussten Sie's? Gemeinsamkeit von Kalender und Karten

Ein Kartenspiel besteht aus **vier** Farben: Herz, Karo, Pik und Kreuz. Das Jahr hat **vier** Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Die **Sieben** liegt genau in der Mitte aller Karten. Die Woche besteht aus **sieben** Tagen.

Jede Farbe hat drei Bildwerte: Bube, Dame und König. Multipliziert mit den 4 Farben erhält man 12. 12 Stunden hat der Tag. 12 Stunden hat die Nacht. Jedes Jahr besteht aus 12 Monaten.

Jeder Farbe umfasst **13** Karten: As, 2,3,4,5,6,7,9,10, Bube, Dame, König. Im Jahr gibt es **13** Mondphasen.

In einem Pokerspiel wird mit **52** Karten gespielt und ein Jahr umfasst **52** Wochen.

Zählt man die Kartenwerte zusammen: As (=1), Bube (=11), Dame (=12), König (=13), 2,3,4,5,6,7,8,9 erhält man den Wert **91**.

Eine Jahreszeit besteht im Schnitt aus 91 Tagen.

Multipliziert mit den 4 Farben ergibt sich der Wert 364 und zählt man noch einen Joker hinzu ist dies gleich **365**. Ein Jahr besteht aus **365** Tagen. Im Schaltjahr legen wir einfach noch einen Joker hinzu.

Ausgabe Januar 2018

Seite 24

Rezept von der Enkelin: Chili con carne

500 g Rinderhackfleisch Olivenöl

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 2 Dosen (à 350 g) Mais
- 2 Dosen (à 450 g) rote Bohnen
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Dose geschälte Tomaten oder 800 g frische Tomaten Salz, Pfeffer
- 2 Rippen dunkle Schokolade





Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Frische Tomaten häuten, dazu den Stielansatz ausschneiden, auf der gegen überliegenden Seite die Haut kreuzweise einritzen und die Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Nach ein paar Minuten das Wasser abgießen und die Tomatenhaut abziehen.

Die geschälten Tomaten grob in Stücke schneiden, Paprika würfeln. In einem großen Topf Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, das Hackfleisch dazu geben und krümelig braten. Gewürze, Paprika, Mais, Bohnen und Tomaten zu geben und alles 20 Minuten gut durch kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Schokolade in Stückchen hineingeben, schmelzen lassen und noch einmal gut umrühren. Mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Ausgabe Januar 2018

Seite 25

Gedicht

Neujahr

von Achim von Arnim

Altes Jahr, du ruhst in Frieden,
Deine Augen sind geschlossen;
Bist von uns so still geschieden
Hin zu himmlischen Genossen,
Und die neuen Jahre kommen,
Werden auch wie du vergehen,
Bis wir alle aufgenommen
Uns im letzten wiedersehen.
Wenn dies letzte angefangen,
Deutet sich dies Neujahrsgrüßen,
Denn erkannt ist dies Verlangen,
Nach dem Wiedersehn und Küssen.

Der Schneemann

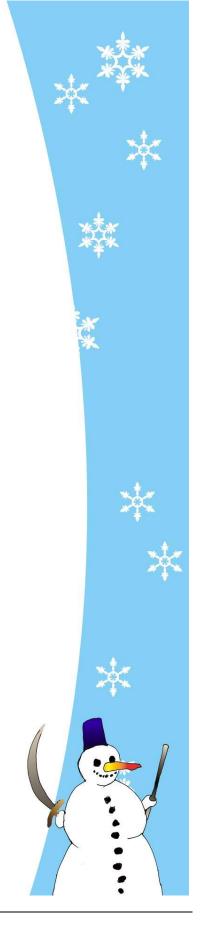
von Hoffmann von Fallersleben (Auszug)

Seht, da steht er, unser Schneemann! Das ist ein Geselle! Stehet fest und unverzagt, Weicht nicht von der Stelle.

Schaut ihm in die schwarzen Augen! Wird euch denn nicht bange? In der linken Hand da hat er Eine lange Stange.

Über ihn kann nur der Frühling Einen Sieg gewinnen: Blickt ihn der nur an von Ferne, Wird er gleich zerrinnen.

Aber halt dich tapfer, Schneemann! Lass dir offenbaren: Stehst du morgen noch, so wollen Wir dich Schlitten fahren.



Ausgabe Januar 2018



Rätsel

Bilderrätsel

Wer findet die 7 Fehler im rechten Bild?

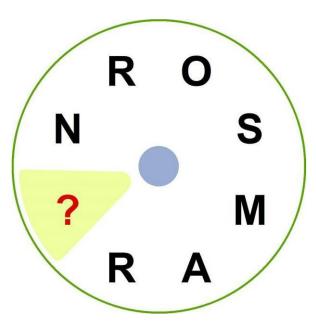


Wortrad

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

Hinweis zur Lösung:

Gewürzpflanze



Ausgabe Januar 2018

Seite **27**

Wortsuche

In diesem Buchstabensalat haben sich kreuz und quer, senkrecht und waagerecht diese Wörter rund um den Winter versteckt:

Eislauf, Eiszapfen Glatteis, Handschuhe Kälte, Schneeball Skipiste, Wollmütze

W	Z	K	Z	٧	M	F	U	L	Н	Χ
G	0	L	T	Z	U	Α	G	N	Α	S
Н	F	L	G	Α	J	С	I	F	Ν	С
Z	Z	D	L	1	W	1	U	K	D	Н
X	M	S	Н	M	0	F	С	Ä	S	Ν
Z	I	T	U	R	Ü	Ε	Α	L	С	Ε
Ε	X	В	G	Z	J	T	Υ	Т	Н	Е
D	W	K	F	В	X	Р	Z	Ε	U	В
G	L	Α	T	Т	E	9.00	S	Ε	Н	Α
D	V	S	K	1	Ρ	1	S	T	Ε	L
Ε	I	S	Z	Α	Р	F	Ε	Ν	G	L

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: FETT, FLUG, GAST, HAUT, PELZ, RECHT, SACHSEN, SINN, STAND, TERMIN

ANGEL						HAUSEN
NETZ						FARBE
MILCH		-				CREME
KOPF						FEST
TRUEB		_				GEMAESS
WAAGE						ZEITIG
LOKAL						GERECHT
EHREN						HAUS
BLIND						GAST
FAUL						TIER

Hinweis zum senkrechten Lösungswort: richterliche Maßnahme

Ausgabe Januar 2018

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Beiname Kaiser Fried- richs I.	B ₆	•	Kinder- speise	luft- förmige Materie	V	seitlich	akade- mischer Grad (Abk.)
Schmuck	-	2				11	V
afrik. Stor- chen- vogel			Soft- ware- nutzer (engl.)	-			7
13			S ₅	ein Sicher- heits- glas	jeden Tag, tagaus		erster General- sekretär der UNO
Ritter der Artus- runde		gefall- süchtig	-		9		Ľ
► E		14		süd- amerika- nischer Kuckuck	- A	12	
•			U	Hafen- stadt im Süden Perus		unbe- kanntes Flug- objekt	Е
Produkt aus Soja- milch		Geigen- virtuose (André)	-	8		V	Abk.: trade- mark
Winter- sport- einrich- tung	4	K		L			Y
eigen- ständig	10	U			N 15	3.	r GbR
1 2	3 4	5 6	7 8	9 1	0 11	12 13	14 15

Hinweis zum Lösungswort: Königreich in Europa

Ausgabe Januar 2018

Auflösung aller Rätsel aus dem Dezember 2017

Auflösung Kreuzworträtsel:

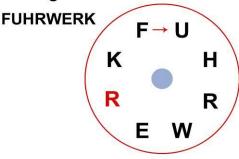
Auflösung Liedsuche:



- 1. Welt ging <u>verloren</u>, Christ ward geboren
- 2. Ich bring euch gute, neue Mär.
- 3. Ist auch mir zur <u>Seite</u> still und unerkannt, dass es treu mich leite an der lieben <u>Hand</u>.
- 4. Macht hoch die Tür, die Tor' macht weit!
- es trägt ein' teure Last; das <u>Segel</u> ist die Liebe, der Heilig' Geist der Mast
- 6. Leise rieselt der Schnee, still und starr ruht der See
- 7. Welch ein Jubel, welch ein <u>Leben</u> wird in unserm Hause sein!
- 8. Da liegt es, das Kindlein, auf Heu und auf Stroh
- 9. Lasst mich ein, ihr Kinder, ist so kalt der Winter

BARRIERE

Auflösung Wortrad:



Auflösung Wortsuche:



Auflösung Brückenwörter:

											- V
FILM					K	Α	M	Е	R	Α	MANN
GESANG				В	U	С	Н				WEIZEN
STAND	F			E	s	Т				LEGEN	
KAISER		s			С	Н	N	1	I T T		MUSTER
LAUT		J			Н	A	L	S			KETTE
RISIKO			F	R	E	I					TREPPE
DACH	В	0	D	Е	N						SATZ
DICK		K	0	Р	F						SCHEU
UNTER				w	E	L	Т	Т			RAUM
LANG	F	ı	N	G	Е	R					KUPPE

Ausgabe Januar 2018



Lachen ist gesund ...

"Mein Vorsatz für das Jahr 2018? All das zu verwirklichen, was ich mir 2017 vorgenommen habe, weil ich es im Jahr 2016 nicht verwirklicht habe, mir es aber bereits an Neujahrstag 2015 vorgenommen habe."

"Welchen Vorsatz hast Du für das neue Jahr gefasst?" — "Ich nehme ab ... und zu ... auch mal eine Schwarzwälder Kirschtorte zu mir!"

Der Chef spricht zum Jahreswechsel in der Firma: "Liebe Mitarbeiter, liebe Mitarbeiterinnen! Allen die ich im letzten Jahr nicht so nett behandelt habe, vielleicht sogar das ein- oder andere Mal enttäuscht oder gemaßregelt habe, sei versichert, Sie werden es auch, und da bin ich mir ganz sicher, verdient haben!"

"Mutti, Mutti …" — "Liebes Kind, wie oft habe ich Dir schon gesagt, dass man während des Essens nicht spricht." Nach der Mahlzeit sagt die Mutter: "So liebes Kind, was möchtest Du mir denn sagen." — "Zu spät, liebe Mutti, die Schnecke im Salat hast Du bereits aufgegessen!"



3

Ausgabe Januar 2018

Aus dem Poesiealbum

In einem goldenen Ring da liegt ein Edelstein. In diesem steht geschrieben gedenke ewig mein.



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