

Babbelblatt

Rhein-Pfalz-Stift



Alle 4 Bilder mit freundlicher Genehmigung: www.pigumbo.com

März 2024



Liebe Leserin und lieber Leser,

vor vier Jahren, im März 2020, brach das Corona-Virus über Deutschland herein. Der erste Fall war zwar schon einige Wochen zuvor aufgetreten, als sich der erste Patient mit der neuen Krankheit ansteckte. Aber damals hielten sich die Infektionszahlen noch in Grenzen. Erst im Februar und März nahm die Zahl an Kranken rasant zu und Deutschland wurde quasi von einer Welle der Infektionen überrollt. Sicher erinnern Sie sich noch daran, wie unsere Welt damals Kopf stand. Wir alle hatten Angst vor dem neuen, unbekanntem Virus. Die Regierung verhängte sogar einen „Lockdown“, ähnlich einer Ausgangssperre. Alle Geschäfte, die nicht lebensnotwendige Produkte verkauften, wurden geschlossen; Besuche von Privatpersonen untereinander waren verboten.

Für viele von uns war das eine sehr traumatische Zeit, an die wir nicht gerne zurückdenken. Wir sind heute sehr dankbar, dass sie hinter uns liegt und wir nicht noch einmal diese Einsamkeit und Isolation erleben müssen.

Eines allerdings können wir als Gutes von dieser Erfahrung mitnehmen: Sie hat uns vor Augen geführt, wie kostbar menschliche Beziehungen sind und wie viel sie uns im Alltag bedeuten. Selbst ganz normale Begegnungen, wie z.B. ein Gespräch mit dem Zeitungsverkäufer am Kiosk oder ein Schwätzchen mit dem Nachbarn, bereichern unser Leben. Lassen Sie uns in diesem Monat, zum dritten Jahrestag des ersten Lockdowns, daran denken, wie viel uns diese sozialen Kontakte bedeuten.

Was sind Ihre kleinen Gewohnheiten im Alltag? Mit wem unterhalten Sie sich gerne? Welche Besorgungen und Erledigungen bereiten Ihnen Freude? Erzählen Sie uns davon!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Margot Reis



Veranstaltungs-Rückblick Winter 2023/24

Weihnachtsmarkt in Waldsee: Liebevoll hatte das Team der avendi-Einrichtung dekoriert und Verschiedenes vorbereitet. Neben Deko und Strickwaren gab es allerlei schöne Dinge für die Weihnachtszeit.



Unsere Kochgruppe



Es gab Gemüseauflauf, mmmmh!





Wohnbereiche feiern Weihnachten

Auf allen Wohnbereichen der avendi-Einrichtung fanden im Advent Weihnachtsfeiern für die Bewohnerinnen und Bewohner statt. Es gab Waffeln, Plätzchen, Stollen und alles, was dazugehört. Auf jedem Bereich wurde ein eigenes Programm gestartet und auch der Weihnachtsmann kam – der von einer Bewohnerin mit Elektro-Rollstuhl auf seinem Schlitten gezogen wurde. Er verteilte Geschenke und amüsierte unsere Pflegebedürftigen manches Mal köstlich.





Kalenderblatt März 2024

März 2024						
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
					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						

8. Internationaler Frauentag (Feiertag in Berlin, Mecklenburg-Vorpommern)
20. Frühlingsanfang
24. Palmsonntag
28. Gründonnerstag
29. Karfreitag
31. Ostersonntag / Sommerzeitbeginn

Jetzt, da die Tage wieder länger werden und mit mehr Sonne gefüllt sind, fühlen wir uns automatisch besser. Der lange Winter ist endlich von uns abgefallen; der Frühling bricht heran! Aber auch in anderer Hinsicht ist dieser Monat bedeutend: Am 20. März wird nämlich der „Weltglückstag“ gefeiert. An ihm erinnern wir uns an die Dinge, die im Leben wichtig sind: Mitgefühl,

eine Familie, Frieden, ein Dach über dem Kopf, sauberes Trinkwasser, genug zu essen, und vieles mehr. Was brauchen Sie zum Glücklichsein? Was bedeutet Ihnen besonders viel im Leben?

Ein neuer Start

Für Liebespärchen hält der Februar ein ganz besonderes Datum bereit: den Valentinstag. An ihm schickt jeder Mann seiner Angebeteten Blumen und eine Karte, lädt sie auch zum Essen ein oder kauft ihr ein besonderes Geschenk. Damit möchte er ihr zeigen, wie viel sie ihm bedeutet.

Aber auch Frauen, die keinen festen Partner haben, bekommen an diesem Tag oft eine schöne Überraschung – wenn sie nämlich in ihrem Briefkasten die Karte von einem unbekanntem Verehrer entdecken. Dann überlegt man, ob es wohl ihr heimlicher Schwarm sein könnte, der dahinter steckt...

Berühmte Geburtstagskinder

Im März feiert die Schauspielerin Uschi Glas ihren 80. Geburtstag. Sie wurde am zweiten März 1944 in Bayern geboren. Einen ihrer größten Erfolge feierte sie als „Apanatschi“ in „Winnetou“.



Auch die Schweizer Sängerin Lys Assia wurde im Frühling geboren, und zwar am 3. März 1924. Sie war die erste Siegerin des „Grand Prix Eurovision“, eines europaweiten Gesangswettbewerbs.

Ein bunter Sonntag

Nicht nur der europäische Fußball bietet seinen Fans in diesen Monaten einiges zu sehen, sondern auch der amerikanische Football – der trotz seines sehr ähnlichen Namens eine ganz andere Sportart ist. Am zweiten Sonntag im Februar findet der „Super Bowl“ statt, d.h. das Finale der dortigen Liga. Dazu gehört natürlich auch ein tolles Rahmenprogramm!

Rasend spannend

Am 2. Februar 2024 eröffnete in Wien eine Ausstellung über die Formel 1. Fans können darin ehemalige Rennwagen bestaunen, aber auch viele andere Exponate, die den Sport lebendig machen. Bisher nie gesehene Fotos und Filme gehören natürlich auch dazu!

Rückblick: Heute vor 55 Jahren

Am 13. Februar 1969 fand in München eine sehr schwierige und komplizierte Operation statt. Der Chirurg Rudolf Zenker versuchte, das Leben eines seiner Patienten zu retten, indem er ihm ein neues Herz verpflanzte. Es war das erste Mal, dass dieser Eingriff in Deutschland vorgenommen wurde. Leider schlug es fehl. Der Patient verstarb am nächsten Tag.

Sternzeichen





Wirrwarr im Kalender: Schaltjahr

Menschen, die am 29. Februar geboren wurden, stehen in den meisten Jahren vor einem Problem: Sie müssten ihren Geburtstag an einem Tag feiern, den es eigentlich gar nicht gibt. Wählen sie den 1. März als Ausweichtermin oder den 28. Februar? Eine praktische Frage, die jeder für sich selbst beantwortet. Lösungen und Möglichkeiten gibt es viele – und mitunter kommen diese Geburtstagskinder sogar zwei Mal zum Feiern.

Woher aber stammt dieses Problem eigentlich? Warum fügen wir in unserem Kalender einen zusätzlichen Tag ein? Warum ist der Monat Februar alle vier Jahre etwas länger als gewöhnlich?

Um das zu verstehen, müssen wir weit über den Tellerrand hinausblicken – und zwar bis ins Universum, wo sich unsere Erde um die Sonne dreht. Für einen Umlauf benötigt sie ziemlich genau ein Jahr, genauer gesagt 365 Tage und sechs Stunden. Weil ein Kalender aber keine halben oder sogar Vierteltage angibt, werden diese sechs Stunden normalerweise außer Acht gelassen. Sammeln sie sich allerdings an, können sie in ein paar Jahrzehnten einen ganz gewaltigen Unterschied verursachen! Unsere Zeitrechnung würde dadurch nämlich immer weiter hinter den natürlichen Jahreszeiten zurückfallen.

Um das zu verhindern, wird alle vier Jahre ein zusätzlicher Schalttag eingefügt. Ansonsten würde der Februar irgendwann im schönsten Sommer liegen – und wir könnten Silvester inmitten einer Hitzewelle feiern!

Diese Schalttage und -jahre sind übrigens keine Erfindung der Moderne, sondern es gibt sie schon seit vielen Jahrhunderten. Bereits die alten Römer kannten ihre Wichtigkeit. Auch die Ägypter haben immer wieder einen Tag in ihren Kalender eingefügt, um mit ihrer Zeitrechnung nicht aus dem Takt der Jahreszeiten zu kommen.





Gesund im Februar: Daumen – Training

„Fitte Finger – Fitter Kopf“ Englische Forscher haben herausgefunden, dass Menschen mit einem kräftigen Händedruck auch im Kopf beweglich sind. Damit ist gemeint, dass die Beweglichkeit der Finger auch eine positive Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses hat. Übungen mit der Hand trainieren also gleichzeitig das Denkvermögen.

Die Arthrose macht auch vor der Hand und den

Fingern nicht Halt. Besonders betroffen, weil auch besonders gebraucht ist oft der Daumen. Die Übungen funktionieren auch im Sitzen. Bequem und sicher auf einem stabilen Stuhl kann man die folgenden Übungen sogar täglich machen. Je öfter umso besser für die Hand und dem Kopf! Im Sitzen einen Tennisball oder einen anderen, nicht zu großen Ball in die Hand nehmen, jetzt die Arme vor der Brust kreuzen und wieder strecken und so in die Bewegung kommen. Anschließend bei der gleichen Übung abwechselnd den Daumen der einen



und der anderen Hand hochstrecken. Klingt einfach, ist es auch, aber man muss sich auch konzentrieren dabei, um nicht durcheinander zu kommen. Zehn Mal hintereinander die Arme strecken und wieder an sich ziehen. Je öfter umso besser. Danach eine Pause und ruhig durchatmen.

Nun einen kleinen Ball packen und mit der kompletten Hand mehrmals hintereinander fest zusammendrücken und anschließend wieder die Hand locker offenlassen. Noch eine gute und einfache Daumen-Übung ist das Greifen mit der ganzen Hand nach einem dicken Buch. Den Daumen von den restlichen Fingern spreizen und fest mit der ganzen Hand aufs Buch drücken. Langsam anheben und dann wieder loslassen. Mehrmals hintereinander. Das übt die Griff-Fähigkeit der einzelnen Finger und der ganzen Hand!



Erinnern Sie sich noch: Vor aller Welt verborgen



Verstecken ist eines der ältesten Kinderspiele der Welt. Man kann es fast überall spielen und benötigt dazu gar keine Spielgeräte oder Materialien, im Gegenteil. Ein Raum, ein Haus, ein Garten oder ein Waldstück sind genug. Dabei verläuft dieses Spiel jedes Mal anders, je nachdem, in welcher Umgebung man sich gerade befindet. Man muss sich immer wieder schnell etwas einfallen lassen!

Das Prinzip ist einfach. Einer der Spieler hält sich die Augen zu und zählt dabei langsam bis Zehn. Die anderen Spieler nutzen diese Zeit, um davonzulaufen und sich zu verstecken. Das kann z. B. in einem Kleiderschrank sein, aber auch unter dem Bett, hinter einem Baum, auf dem Schuppendach oder sogar in einer Mülltonne! Das Wichtigste ist, dass sie möglichst nicht gesehen werden.

Wenn der erste Spieler zu Ende gezählt hat, ruft er laut: „Ich komme!“ Dann öffnet er seine Augen und macht sich auf die Suche nach seinen Mitspielern. Der Erste, der von ihm gefunden wird, hat verloren. Deshalb ist es wichtig, dass die Spieler möglichst originelle Verstecke auswählen – also Orte, bei denen der Sucher gar nicht auf die Idee kommt, dort nachzusehen.



Je nachdem, wo man spielt, gibt es mehrere Abwandlungen. Auf einem großen Gelände sollte der erste Spieler besser bis Zwanzig oder Dreißig zählen, ggf. sogar bis Hundert, damit alle anderen genug Zeit haben, um sich zu verstecken. Außerdem kann man das „Abschlagen“ mit einbringen. Wenn der erste Spieler einen Versteckten entdeckt, dann müssen diese beiden sich einen Wettlauf zum Ausgangspunkt liefern. Der Versteckte hat erst verloren, wenn der Sucher diesen Punkt zuerst erreicht und diesen berührt, also z. B. einen Baum „abschlägt“. Wenn der Versteckte selbst zuerst dort ankommt, dann hat der Suchende verloren. Sie sehen also: Verstecken ist ein Spiel, bei dem man viel Bewegung bekommt und ganz schön kreativ sein muss!

Vorname Marlene: Ein Widerspruch in sich

Wussten Sie, dass der Vorname „Marlene“ eigentlich eine Zusammensetzung zweier anderer Namen ist? Er entstand, indem die hebräische „Maria“ und die griechische „Helene“ verbunden wurden. Dadurch hat er gleich mehrere Bedeutungen. Eine „Marlene“ ist sowohl „die Strahlende“ und „Sonnengleiche“ als auch die „Widerspenstige!“ Wie man das unter einen Hut bekommen soll, wissen wohl nur die Trägerinnen dieses Namens.

Kaum eine andere Marlene ist so berühmt wie „die Dietrich“, die deutsch-amerikanische Schauspielerin. Sie gilt als eine der größten Legenden aller Zeiten auf der Leinwand.

Nachname Bergmann: Förderer der Bodenschätze

Zu den häufigsten deutschen Nachnamen gehört „Bergmann“. Seine Herkunft ist leicht zu erklären: Früher arbeiteten Angehörige dieser Familien unter Tage, d.h. im Bergbau. Dort förderten sie Kohle und Erz.

Da Bergleute in aller Welt gefragt waren, wanderten viele von ihnen aus und arbeiteten in exotischen Gegenden, wie z. B. in Südafrika oder Indonesien. Anstelle von Kohle standen dort auch Diamanten und Gold auf dem Förderprogramm!

Berühmte Träger dieses Namens sind z. B. die Fotografin Sibylle Bergemann und die Politikerin Sabine Bergmann-Pohl.



Der Feuersalamander

Der Feuersalamander, auch Feuermolch, Schwanzlurch oder Regenmolch genannt, gehört zur Tierart der Amphibien oder auch Lurche. Das sind Landwirbeltiere, die die Eigenart haben sich nur in Gewässern vermehren zu können. Sie leben gern in Mischwaldgebieten in der Nähe von kleinen oder größeren Bachläufen. Ihr hauptsächlich Verbreitungsgebiet hier bei uns sind vorrangig die Mittelgebirge im Westen und Südwesten wie zum Beispiel im Saarland, Baden-Württemberg und in Rheinland-Pfalz.

Der Wald ist ihr bevorzugter Lebensraum. Sie lieben es, sich tagsüber in Bodennischen, Baumstümpfen oder still gelegten Stolleneingängen zu verstecken und ausgiebig zu ruhen. Auch alte und schattige Friedhofsanlagen bieten ihnen den für sie typischen Lebensraum, der zu ihren Bedürfnissen am besten passt. Die häufig bewässerten Gräber bieten ihnen die Feuchtigkeit, die sie zum Leben brauchen und die ihnen guttut. Außerdem brauchen sie auf Friedhöfen in ihrer aktiven Nachtzeit keine Störungen durch Menschen zu befürchten, da diese Anlagen über Nacht für Publikum geschlossen werden. Allerdings ist dieser passende Lebensraum für sie zunehmend gefährdet, da es immer mehr Feuerbestattungen gibt als traditionelle Beisetzungen in Gräbern.

Feuersalamander graben sich auch, wenn es möglich ist, gerne eigene kleine Gänge in die Erde, wohin sie sich zurückziehen können und vor Angreifern geschützt sind. Nur bei starken und andauernden Regenfällen verlassen sie auch mal tagsüber ihre Verstecke. Ansonsten sind sie von Natur aus nachtaktive Tiere und suchen erst mit der Morgendämmerung wieder ihr dunkles und verborgenes Zuhause auf. Ihrem sicheren Rückzugsort bleiben sie über lange Zeit treu und verlassen ihn nur, wenn sie sich bedroht fühlen, oder der Ort durch irgendwelche Eingriffe der Natur oder des Menschen in seiner Sicherheit gefährdet ist.

Typisch für sie ist auch, dass sie nicht wie andere Lurche zur Fortpflanzung Eier legen, sondern Larven in das Wasser von Teichen oder Tümpel absetzen. Ihre Hauptpaarungszeit ist im Juli. Die Tragezeit der Weibchen dauert 8 bis 9 Monate. Danach suchen



die trächtigen Weibchen bevorzugt Fließgewässer auf, um ihre Larven abzusetzen.

Bei ihrer Geburt sind die Larven nur etwa 30 Millimeter groß, wobei ihr Kopf deutlich größer ist als ihr Rumpf. Ihre vier kleinen Schenkel sind aber bereits jetzt von den typischen gelben Flecken gezeichnet. Es dauert dann noch fast 2 Monate bis sich aus den kiemenatmenden Larven ein richtiges Landtier entwickelt hat, das mit einer inzwischen ausgebildeten Lunge Luft holen kann. Währenddessen ernähren sie sich von den Maden der Wasserinsekten. Erwachsene Feuersalamander fressen gern kleine weiche Käfer oder Schnecken oder auch junge Frösche und Molche, die nicht schnell genug sind, um ihrem plötzlichen Zugriff zu entgehen. Wegen seiner Vorliebe für unterirdische Lebensräume wurde der Feuersalamander vom Naturschutzbund Deutschlands (NABU) zum Höhlentier des vergangenen Jahres 2023 ernannt.





Gedichte

Die Glocken läuten das Ostern ein

von Adolf Böttger

Die Glocken läuten das Ostern ein
In allen Enden und Landen,
Und fromme Herzen jubeln darein:
Der Lenz ist wieder erstanden.

Es atmet der Wald, die Erde treibt
Und kleidet sich lachend mit Moos,
Und aus den schönen Augen treibt
Den Schlaf sich erwachend die Rose.

Das schaffende Licht, es flammt und kreist,
Und sprengt die fesselnde Hülle,
Und über den Wassern schwebt der Geist,
Unendlicher Liebesfülle.

Lenz

von Franz Xaver

März, vom Mars, dem Gott des Streits benannt,
bringt Lenz uns Blüten überall im Land.
Er malt mit lichtigem Strahl,
die Narzisse und Forsythien überall.

Lenzmonat bringt, mit mildem Lüften sacht,
ein Blumenmeer, in Farbenpracht entfacht.
Der März, ein Meisterwerk, so farbenreich,
macht Herzen leicht und Seelen weich.





Zutaten (4 Portionen):

3 Möhren

2 Selleriestangen

1 Petersilienwurzel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Liter Gemüsebrühe

250 gr Fusilli

Öl

Lorbeerblätter

Majoran

Salz

Pfeffer

Petersilie

Rezept: Gemüsesuppe mit Nudeln

Das Gemüse gründlich waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und hacken. Den Sellerie und die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilienwurzel halbieren und in Scheiben schneiden.

In einem großen Topf mit Öl das Gemüse anbraten und den Knoblauch und die Gewürze (Salz, Pfeffer, Majoran, Lorbeerblätter), zugeben und kurz anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe auffüllen, kurz aufkochen und dann weiterköcheln lassen. Nach 10 Minuten die Fusilli zugeben und die Suppe noch ca. 10 Minuten weiterkochen. Petersilie zugeben.





Guten Appetit!

Rätsel

Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass

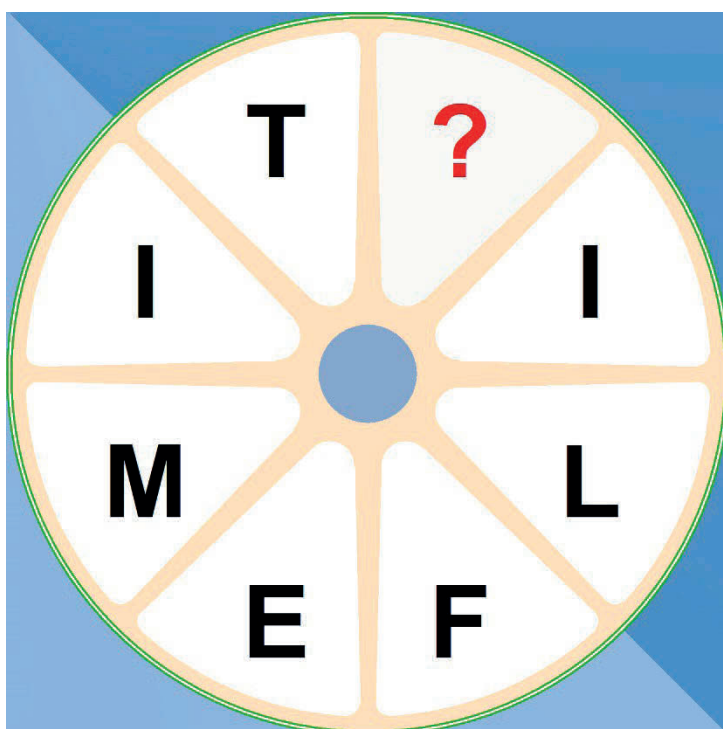
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

5		6		4	
4			3	5	
	2	3			4
1				2	
	6	4			5
	5				2

Wort Rad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff entsteht. Probieren Sie aus, an welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung (im oder gegen den Uhrzeigersinn) Sie es lesen können.





Hinweis zur Lösung: Unterstützung Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

außerhalb	Sperling	ähnliche Form, Varietät	Stadt bei Newport (Engl.)	Novelle von Fontane	gleichm. Grundrhythmus	B	Kinderfrau (engl.)
└	▼	A	U	▼	○ ₃	○ ₅	▼
Landwirtschaftszweig	O		S			A	
K		A	K		Vorname von Ulknudel Krüger	T	○ ₆
gelbliche Farbe			Schöpfer d. Plastik 'Der Denker' †	○ ₇	M	öffentl. Platz im antiken Rom	
polizeiliche Kontrollrunde	S	○ ₄	▼			▼	E
mit Zucker haltbar gemacht		nicht gebraucht		Frauenname	K		italienisch: drei
└	A	▼		▼	○ ₈	R	▼
Reizstoff im Tee			○ ₂		Ruinenstätte im Irak		R
Steigerung	○ ₁			A			
1	2	3	4	5	6	7	8

exzellenz Miller GmbH

Hinweis zur Lösung: unterirdisches Wasserreservoir



Erinnern Sie sich noch: Das Kabarett im Wald



Erwachsene finden Wanderungen toll, Kindern dagegen wird dabei schnell langweilig. Für mehrere Stunden durch die Gegend stapfen und immer die gleichen Bäume anschauen? Bäh, da wären sie doch viel lieber zu Hause oder auf dem Spielplatz!

Zum Glück gibt es ein Spiel, mit dem sie den Gang auflockern können. Das geht ganz leicht, und dazu braucht es gar nicht viel Vorbereitung. Es haken sich einfach zwei bis drei Teilnehmer unter, wenn Platz ist auch mehr und dann beginnen sie, den folgenden Reim zu rezitieren:

*„Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben.
Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm.
Vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran.
Hacke, Spitze, hoch das Bein!“*

Entsprechend gehen sie im Takt erst sieben Schritte vorwärts. Dann deuten sie einen Hut, einen Stock und einen Regenschirm an. Bei der Zeile „vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran“ machen sie mit dem rechten Bein die entsprechende Bewegung – also zuerst schwingen sie es nach vorne, dann nach hinten, dann zur Seite, und anschließend stellen sie es wieder ans linke.

Bei „Hacke“ stellen sie das rechte Bein auf die Ferse, bei „Spitze“ auf die Zehen, und bei „hoch das Bein“ dürfen sie damit so richtig ausholen.

Haben auch Sie dieses Spiel als Kind auf Spaziergängen immer gespielt? Es ist reich an Traditionen und wird von Generation zu Generation weitergegeben. Man kann auch viele lustige Alternativen dazu erfinden.



Lachen ist gesund ...

Oma zum Opa: „Warum versteckst du immer Kekse im Schlafzimmer?“ Opa grinsend: „Na ja, du hast immer gesagt, wir sollten süße Träume haben!“

Warum machen Eheleute gerne Schneeballschlachten? Weil es die einzige Gelegenheit ist, in der ein "kalter Konflikt" richtig Spaß macht!

Zahnarzt Weber zu seinem Patienten: „Sie brauchen eine Krone!“ Patient: „Ja! Gut, dass Sie es sagen. Endlich erkennt mal jemand meine Stärken.“

Ludmilla zu ihrer Freundin Klara: „Du wirst es nicht glauben, aber mein Sohn Felix fängt jetzt an zu meditieren.“ Klara: „Ja, das macht wirklich mehr Sinn, als dieses tagelange rumsitzen und nix tun!“

Warum sind Oma und Opa die besten Schneemann-Bauer? Weil sie schon so viele Winter erlebt haben und wissen, wie man cool bleibt!





Aus dem Poesiealbum

*"Hab' immer vor Augen das herrliche Ziel,
erreichst Du nicht alles, erreichst Du doch viel."*



Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt.

Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Frau Manthey, Frau Biskup, Frau Seifert
Einrichtung: RHEIN-PFALZ-STIFT
Straße: Sophie-Scholl-Straße 1
Postleitzahl / Ort: 67165 Waldsee
Telefon: 06236/4494-0
Fax: 06236/4494-099
E-Mail: verwaltung.rheinpfalzstift@dus.de