

Ausgabe Winter 2024

Seite 2

Liebe Leserin und lieber Leser,

"Kommt der Frost im Januar nicht, zeigt im Herbst er sein Gesicht", so sagt eine alte Bauernregel. Ob sie in dem vor uns liegenden Jahr 2024 zutrifft, werden wir erfahren, wenn es so weit ist. Bis zum Herbst ist es noch lange hin. Das vergangene Jahr 2023 hat sich durch sehr hohe Temperaturen im Sommer von Juni bis August und viel Sonnenschein ausgezeichnet. Seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 1940 war es der heißeste Sommer überhaupt hier bei uns. Sogar weltweit, auch in Südeuropa, China und den USA wurden Hitzewellen verzeichnet. Ein Klimawandel, der schon länger vorhergesagt wurde, scheint real zu werden und wir sollten uns vorsichtshalber darauf einstellen. Leichte Kost und die regelmäßige Versorgung mit ausreichender Flüssigkeit ist eine wichtige Hilfe für die Gesundheit besonders von älteren Menschen bei großer Hitze.

Die Corona-Pandemie, die uns alle betroffen gemacht hat, hatte sich gottseidank allmählich so weit abgeschwächt, dass im März die Maskenpflicht aufgehoben werden konnte. Auch auf die Schutzmaßnahme der Testpflicht für Beschäftigte und Bewohner, besonders in Heimen und Krankenhäusern, konnte endlich wieder verzichtet werden. Nur Besucher/innen mussten noch weiterhin eine Maske tragen. Die Infektionszahlen waren weiter zurück gegangen und hatten sich auf niedrigem Niveau stabilisiert. Ein Aufatmen ging durch die Gesellschaft und das Leben normalisierte sich wieder allmählich. Eine schwierige Zeit war in den meisten Fällen gut gemeistert worden und nun dürfen wir uns auf das vorliegende neue Jahr 2024 freuen. Ihnen allen und Ihren Familien und Freunden sei ein friedvolles, gesundes und frohes Neues Jahr gewünscht!

Es grüßt Sie herzlich, Ihre Ute Gröner (Heim- und Verwaltungsleitung)

Ausgabe Winter 2024

INHALT	
Wir begrüßen herzlich	
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	5
Veranstaltungshinweise	6
Kalenderblatt Januar 2024	8
Kalenderblatt Februar 2024	10
Wirrwarr im Kalender: Schaltjahr	11
AmazSing aus Wiesensteig stimmt auf Weihnachten ein	12
Gemütliche Abendrunde	
Tradition	13
Nikolaus im Pflegeheim	14
Besinnliche Weihnachtsfeier	15
Das kirchliche Wort	16
Eindrücke aus dem Alltag	18
Gesund im Januar: Ausgewogene Ernährung	20
Damals – Eislaufen am See	21
Vorname Karl: Ein stolzes Mannsbild	22
Jubiläum: Neues in der Tasche	23
Persönlichkeiten: Wladimir Iljitsch Lenin	24
Gedichte	
Rezept: Apfel-Walnuss-Tarte	26
Rätsel	27
Lachen ist gesund	31
Ansprechpartner für Kundenbelange	
Unsere Kooperationspartner	
Impressum:	

Ausgabe Winter 2024

Seite 6

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohner dem Terminkalender im Eingangsbereich sowie den Aushängen auf den Wohnbereichen und im Aufzug entnehmen können. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:



Мо	01.01.	Prosit Neujahr!
Fr	05.01.	Evangelischer Gottesdienst
Sa	06.01.	Bingonachmittag
So	07.01.	Neujahrskonzert mit Vladimir Valvidia
Мо	08.01.	Hund Nelson zu Besuch
Di	09.01.	Frau Straub und Frau Hruschka vom
		Heimatmuseum zu Gast
Mi	10.01.	Monatliche Geburtstagsfeier
Fr	12.01.	Katholischer Gottesdienst
Sa	13.01.	Wunschprogramm
So	14.01.	Spiele mit dem Schwungball
Di	16.01.	Gourmetfrühstück
Fr	19.01.	Evangelischer Gottesdienst
Sa	20.01.	Bewegungsspiele
So	21.01.	Geschichten am Nachmittag
Do	25.01.	Hund Ares zu Besuch
Fr	26.01.	Katholischer Gottesdienst
Sa	27.01.	Kartenspielnachmittag
So	28.01.	Denksport
Do	01.02.	Abendrunde
Fr	02.02.	Evangelischer Gottesdienst
Sa	03.02.	Wunschprogramm
So	04.02.	Fasching mit Norbert Schrembs
Di	06.02.	Frau Straub und Frau Hruschka vom
		Heimatmuseum zu Gast

Ausgabe Winter 2024

S	е	it	е
	7	7	
	Ш		

Mi		Monatliche Geburtstagsfeier
	09.02.	
	10.02.	
	11.02.	3
	12.02.	•
	16.02.	3
	17.02.	
	18.02.	
	19.02.	
	23.02.	
	24.02.	
	25.02.	•
	27.02.	
	01.03.	•
	02.03.	3
	03.03.	1 0
Di	05.03.	Frau Straub und Frau Hruschka vom
N #:	00.00	Heimatmuseum zu Gast
Mi	06.03.	8
Do E-		
	08.03.	
	09.03.	
50	10.03.	•
N 4 -	44.00	Musik mit Wolfgang Schölzel
Mo	11.03.	Hund Nelson zu Besuch
Di		Gourmetfrühstück
	15.03.	•
	16.03.	Denksport
	17.03.	8
	22.03.	Katholischer Gottesdienst
Sa	23.03.	"Ostermarkt"
So	24.03.	Bewegungsspiele
Do	28.03.	Hund Ares zu Besuch
Fr	29.03.	Evangelischer Gottesdienst
Sa	30.03.	Glücksrad
So	31.03.	Montagsmaler

Ausgabe Winter 2024



Kalenderblatt Januar 2024

		•	lanuar	202	4		
So	Мо	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			3	

Ein neuer Start

Mit dem Beginn dieses Monats haben wir nicht nur eine neue Seite im Kalender aufgeschlagen, nein, wir haben sogar einen ganz neuen Kalender geöffnet! Das alte Jahr ist vergangen und kann zu den Akten gelegt werden; das neue Jahr steht frisch und fröhlich ins Haus. Noch sind viele Seiten leer und warten auf Eintragungen. Das können ganz alltägliche sein, wie z. B. "Zahnarzt um 10 Uhr" oder "Leerung der Papiertonne". Es können aber auch Daten sein, die eine ganz besondere Bedeutung für uns haben, z. B. "Hochzeitstag 50 Jahre!" oder "Geburtstag der Enkeltochter". Auf welche Tage freuen Sie sich in diesem Jahr? Welche Daten sind mit besonderen Erinnerungen verbunden?

Berühmte Geburtstagskinder

Am 9. Januar kann die Schlagersängerin Mary Roos ihren 75. Geburtstag feiern. Sie kam 1949 in Bingen am Rhein zur Welt. Ob sie bei ihrer Feier wohl selbst auf der Bühne stehen wird?

Nur drei Tage später steht auch für Ottmar Hitzfeld der 75. Geburtstag an! Der berühmte Fußballspieler wurde am 12. Januar 1949 in Lörrach geboren.

Ausgabe Winter 2024



Eine grenzübergreifende Freundschaft

Alljährlich am 22. Januar findet ein bedeutender Gedenktag statt: der Deutsch-Französische-Tag. In Erinnerung an den Elysée-Vertrag von 1963 feiern wir den Frieden und die Verständigung zwischen unseren Völkern. Auf beiden Seiten der Grenze finden Aktionen statt, in denen vor allem Kinder und Jugendliche sich gegenseitig kennenlernen sollen.

Rückblick: Heute vor 60 Jahren

Nach Ende des Zweiten Weltkriegs war es der neuen deutschen Regierung sehr wichtig, dass sich eine solche Katastrophe nie wiederholen darf. Zukünftig sollte in Europa Frieden herrschen – kein Krieg! Um die Beziehungen mit dem Nachbarland Frankreich zu stärken, unterzeichnete Konrad Adenauer einen Freundschaftsvertrag mit dem französischen Präsidenten Charles de Gaulle. Dieser wurde "Elysée-Vertrag" genannt – nach dem Palast, in dem die Gespräche stattfanden.

Medaillen für die Jugend

Am 19. Januar beginnen in Korea die Olympischen Winterspiele für Jugendliche. Diese richten sich ausschließlich an 14- bis 18- jährige und bieten ihnen eine tolle Gelegenheit, ihr Können auf einer internationalen Bühne zu zeigen. Zu den Disziplinen gehören u.a. Eisschnelllauf und Skispringen.

Sternzeichen



Ausgabe Winter 2024

Kalenderblatt Februar 2024

	Februar 2024										
So	Мо	Di	Mi	Do	Fr	Sa	- 06				
				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							

- 8. Februar Weiberfastnacht
- 12. Februar Rosenmontag
- 13. Februar Fastnacht
- 14. Februar Valentinstag / Aschermittwoch

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 unbekannten Verehrer entdecken. Dann überlegt man, ob es wohl ihr heimlicher Schwarm sein könnte, der dahinter steckt ...

Sternzeichen



Ausgabe Winter 2024

Seite 11

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.













Ausgabe Winter 2024

Seite 12

AmazSing aus Wiesensteig stimmt auf Weihnachten ein

Zum 1. Advent besuchte der Wiesensteiger Gospelchor "Amaz-Sing" die Bewohner des Pflegeheims. Im weihnachtlich dekorierten Speisesaal fanden sich 15 Sänger und Sängerinnen zur Kaffeezeit ein und entführten die Bewohner und Besucher in eine klirrende Weihnachtsstimmung.



Mit den Chorstücken wie "Mary did you know" und "A Christmas Allelujah" schwang eine besinnliche Stimmung durch den gut besuchten Saal. Angela Sieg leitet den

Chor, diesmal am Klavier und übersetzt und moderiert auch die Lieder für die Betagten. Schwungvollen Stücke wie "In der Weihnachtsbäckerei" und "Feliz Navidad", sowie altbekannte Weihnachtslieder gab der Chor zum Besten. Hier ließen es sich die Bewohner und Besucher nicht nehmen auch mal lautstark mitzusingen.

An diesem Nachmittag gab es auch ein großes Hallo seitens der Bewohner, da die Chormitglieder überwiegend aus dem "Täle" sind. Und so trafen sich gute alte Bekannte, Nachbarn oder Freunde wieder, die sich längst aus den Augen verloren hatten. So wurde das "Fest der Liebe" mal ganz praktisch umgesetzt!

Mit einem Segenslied verabschiedet sich der Chor und so manches "Tränchen" seitens der Zuhörer wurde getrocknet. Stimmen wurden laut, dass die "Wiesensteiger" unbedingt wieder mal zum Singen kommen müssen!

Ausgabe Winter 2024



Gemütliche Abendrunde

Was duftet da nach Plätzchen, Punsch und Glühwein? Die Abendrunde im Dezember war sehr gut besucht und durfte mit diesen kulinarischen Genüssen ein gemütliches Beisammensein genießen. Maike Brühl vom Sozialen Dienst bringt alljährlich eigens zu diesem Anlass mehrere Keksdosen mit selbstgebackenen Plätzchen mit. Geschichten und Anekdoten gab es dann von Manuela Malter und das ein oder andere Weihnachtslied angestimmt. So wurde es ein versüßter, kurzweiliger Abend, der mal so richtig auf Advent einstimmt.

Tradition

Ebenso ist es in der Adventszeit Tradition, dass die Musikabteilung des TSV Bad Überkingen am 4. Adventssamstag im Speisesaal und auf den Wohnbereichen Weihnachtslieder spielt. Besonders festliche Klänge sind da von den Bläsern zu hören und das volltönende Mitsingen der Betagten mischt sich hier dazu.

Seit vielen Jahren kommen die Bläser ehrenamtlich, um die Bewohner zu erfreuen und das Pflegeheim erfreut dann alljährlich die Musiker mit einem kleinen "Schnäpschen".



Ausgabe Winter 2024

Seite 14

Nikolaus im Pflegeheim

Am Nikolaustag fanden sich die Betagten des Überkinger Pflegeheims im weihnachtlich dekorierten Speisesaal ein. Zu Klängen der Band RAUS wurden sie zur Kaffeezeit gleich mal weihnachtlich eingestimmt. "Winterwonderland" und "Last Christmas" wurden angestimmt, aber auch alle traditionellen Weihnachtslieder zum Mitsingen.



Ein Highlight an diesem Nachmittag war sicherlich der Auftritt der "Mühlbachlerchen". Der Chor, der ausschließlich aus Bewohnern besteht, traf sich dreimal zum Üben für diesen Auftritt und studierte unter der professionellen Leitung von Angela Sieg drei Lieder ein. "Hört der Engel" und "In der Weihnachtsbäckerei" saß dann bei den gesangs-erfahrenen Senio-

ren ziemlich schnell. Und auch die zweite Stimme war gut hörbar. Herausfordernd war dann sicherlich das Lied "Feliz Navidad". Die Sängerinnen und Sänger übten, nach anfänglichem Widerstand, die spanischen und englischen Worte ein. Die Chorleiterin Sieg gab nicht auf und motivierte immer wieder von Neuem und so ließ sich das Ergebnis richtig gut anhören und die Betagten hatten riesen Spaß. "Ich bin so mega stolz, dass sich die Bewohner in dem hohen Alter noch darauf einlassen, spanisch und englisch zu sin-

gen!" lässt die Chorleiterin verlauten. Frau Hampe, die älteste Bewohnerin hat mit ihren 102 Jahren noch mit geübt und laut mitgesungen. Respekt! Mit "Lasst uns froh und munter sein" und dem Besuch des Nikolauses mit seinem Engel ging ein wunderbarer Nachmittag dann zu Ende.



Ausgabe Winter 2024

Seite 15

Besinnliche Weihnachtsfeier

Auch in diesem Jahr waren alle Bewohner des Heimes wieder eingeladen zur alljährlichen Weihnachtsfeier. Der vom Sozialen



Dienst liebevoll geschmückte und dekorierte Raum bot das richtige festliche Ambiente. Passend zu der schönen Tischdekoration leuchteten überall Lichterketten und Kerzen, und zauberte eine besondere Weihnachtsstimmung ins Pflegeheim. Der Geschenketisch neben dem Adventskranz versprach eini-

ges an Überraschungen. Die Senioren zogen sich für das Fest besonders hübsch an und spürten fast wie in Kindertagen diese eigenartige Spannung, bevor das Christkind kommt.

Nach der Begrüßung durch Frau Sieg wurde gemeinsam "Alle Jahre wieder" gesungen. Dann durften die Senioren das Weih-

nachts-Drei-Gänge-Menue genießen zu den klassischen Klängen des Streichensembles der Geislinger Jugendmusikschule. Die Küche legte sich richtig ins Zeug und servierte ein festliches Menu aus Maronencremsuppe, Wildedelgulasch in Preiselbeersoße an Apfelblaukraut und Spätzle und zum Nachtisch Zimteisstern an Fruchtsoße.



Ein Genuss für die Augen und

den Gaumen. Die wunderbare Musik der Streicher dazu ließ eine feierliche Stimmung aufkommen.

Die traditionelle Weihnachtsgeschichte wurde von Manuela Malter vorgelesen. Und zum Abschluss sangen alle, begleitet am Klavier von Frau Sieg, mit feuchten und glänzenden Augen gemeinsam "Süßer die Glocken nie klingen", bevor jeder Bewohner bei der Bescherung sein Päckchen bekam.

Ausgabe Winter 2024

Seite 16

Das kirchliche Wort

Liebe Hausgemeinschaft am Mühlbach Bad Überkingen!

"Epiphanias" – "Erscheinung" heißt bei uns der Feiertag am 6. Januar. Es folgen noch 4 weitere Sonntage "nach Epiphanias". Epiphanias ist so zusagen ein Marker, ein Denkpunkt im Kirchenjahr. Epiphanie und Geburt Christi wurden ursprünglich am 6. Januar gefeiert. Nachdem das Fest der Geburt Christi in der römischen Staatskirche im Jahre 432 auf dn 25.Dezember verlegt wurde, dem Festtag des wieder steigenden Lichtes, blieben nur die orthodoxen Ostkirchen beim 6. Jan für das Christfest. Den genauen Geburtstag Jesu von Nazareths kennen wir nicht, aber Christen aller Konfessionen feiern dieses Fest als "Offenbarungs Fest": Jesus, der Christus zeigt sich und wird gesehen als "göttliches Kind", als Sohn Gottes, als göttliche Erscheinung.

Und so sollten wir uns in diesen Tagen gegenseitig erzählen, was unsere Augen gesehen haben. Was uns überzeugt hat vom Glauben an Christus: in welchen Situationen uns die Augen aufgegangen sind? In welchen Lebenslagen wie bei den Jünger/innen uns Zweifel und Fragen kamen? Aus welchen fernen Landschaften wir heranzogen - auf manchen Um-Wegen vielleicht, wie die Weisen aus dem Morgenland, um anzubeten den einen Gott, der sich der Menschheit verbunden hat im Kind aus dem judäischen Land, in Bethlehem.

Nicht sensationsheischend, eher konzentriert, wie ein Meister des Gebets es sagt: "Hast du bemerkt, wie die Schneeflocken strahlen, wie die Kieselsteine der Straßen nach dem Regen rein und glänzend sind? Wahre Kunstwerke! Und die Blumen? Und die goldenen Morgenwölkchen, die rosigen am Abend? Und erst die getrösteten Kinderaugen? Kein Wort kann sie beschreiben. Wir können nur ein bewunderndes Aah! ausrufen. Du musst das Aah! der Dinge verstehen!"

Wenn wir damit beginnen würden, uns gegenseitig von unserem "Aah! der Dinge" zu erzählen, von unserem Staunen, vom Glanz in unseren Augen – ich meine, dann würde es nicht lange dauern

Ausgabe Winter 2024

Seite **17**

und wir wären bei unseren "Epiphanie-Geschichten." Dann spürten auch andere, was wir sehen und was uns wichtig geworden ist. Dann sind wir nahe bei Gott und seiner Erscheinung in dieser Handvoll Heiland, die sich so erstaunlich "erdig" vor wenigen Tagen in der Nacht von Bethlehem gezeigt hat.

Vielleicht, dass wir dann mit der Königin von Saba staunend sagen könnten: "Ich hab' es nicht glauben wollen, bis ich gekommen bin und es mit eigenen Augen gesehen habe." Und wir würden mit dem "kleinen Prinzen" sagen: "Weißt du, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar. Man sieht nur mit dem Herzen gut. Ich habe mit dem Herzen gesehen."

Damit sind wir nahe der Jahreslosung 2024

Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe. 1. Korintherbrief 16,14

Eine Weisung der Heiligen Schrift, die uns sicher nicht immer gelingen wird..., die dennoch voller Weisheit, uns heilsam Abstand gibt zu Hass und Streit und Unfrieden – drei Geschenke der Weisen, auf die unser Leben und unsere Welt dringend warten.

Mit dieser Hoffnung verabschiede ich mich von Ihnen allen!

Denn in diesem Monat geht meine Zeit als Pfarrerin von Bad Überkingen zu Ende. Ich bedanke mich herzlich für alles Entgegenkommen der Leitung und der Mitarbeitenden in Ihrem Haus,

für viele berührende Begegnungen und Gespräche, und auch das Lachen mit Ihnen. Vor allem danke ich für unsere gemeinsamen Gottesdienste, die die Freude und den guten Mut stärken und unser Leben vor den liebenden Gott tragen. Verbunden bleiben wir in Gottes gutem Heiligen Geist, wo immer wir auch sein mögen – seinen Sie Gott befohlen wünscht

Ihre Pfarrerin Helga Steible-Elsässer



Ausgabe Winter 2024



Ausgabe Winter 2024

Seite 19



Ausgabe Winter 2024

Seite **20**

Gesund im Januar: Ausgewogene Ernährung

Nach den Festtagen, die oft mit reichhaltigem Essen und weniger Bewegung verbunden sind, ist es für ältere Menschen besonders wichtig, wieder zu einer ausgewogenen Ernährung zurückzukehren. Eine solche Ernährung unterstützt nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern trägt auch dazu bei, gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Ein guter Ansatzpunkt ist, wieder mehr frisches Obst und Gemüse in den täglichen Speiseplan aufzunehmen. Diese Lebensmittel sind reich an wichtigen Nährstoffen und helfen, den Körper mit allem Notwendigen zu versorgen. Gleichzeitig sind sie leicht und vermeiden ein Gefühl der Schwere, das oft nach üppigen Mahlzeiten auftritt.

Der Konsum von Vollkornprodukten statt Weißmehlprodukten ist ebenfalls empfehlenswert. Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Naturreis bieten neben ihrem sättigenden Effekt auch wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und langanhaltende Energie liefern.

Proteinreiche Nahrungsmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte sind wichtig, um die Muskelmasse und Körperkraft zu erhalten. Gerade im Alter ist es entscheidend, die Muskulatur zu stärken, um die Mobilität und Selbstständigkeit zu bewahren.

Wichtig ist auch, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasser sollte das Hauptgetränk sein, denn es hält den Körper hydriert und unterstützt die Funktion aller Organe. Es ist hilfreich, über den Tag verteilt regelmäßig kleine Mengen zu trinken, auch wenn man keinen Durst verspürt.

Zusätzlich zu der ausgewogenen Ernährung sollten wir im Winter auch unserer Haut besondere Aufmerksamkeit schenken. Mit feuchtigkeitsspendenden Cremes können wir trockene Haut vermeiden. Auch sollten wir mit einem Balsam oder Pflegestift die Lippen pflegen, damit sie nicht trocken und rissig werden.

Ausgabe Winter 2024

Damals - Eislaufen am See



Kinder beim Schlittschuhlaufen in Volendam (Niederlande). 1948. © Ben Merk, National Archives of the Netherlands / Anefo

Früher waren die Winter lange kalt, der Schnee fiel ellendick, die Seen froren zu. Die Kälte ging uns Kindern durch Mark und Bein. Selbst im Schlafzimmer konnten wir unseren Atem in kleinen Flöckchen in der Luft sehen.

Es war furchtbar, am Morgen unter der warmen Decke hervorkrabbeln zu müssen und sich anzuziehen, sich mit eisigem Wasser im Bad hastig zu waschen. Dann ging es, eingemummelt mit Mütze, Schal, Mantel und dicken Stiefeln hinaus in die Kälte. Oft blies ein eisiger Wind, der unsere noch schlaftrunkenen Gesichter rötete.

Durch den hohen Schnee stapften wir zur Schule – eine halbe Stunde lang. Busse gab es damals noch nicht, und ein Auto besaßen wir natürlich nicht. Im Klassenzimmer angekommen, drängten sich erst einmal alle um den alten Ofen, den unser Lehrer mit Holzscheiten befüllte.

Ausgabe Winter 2024

Seite **22**

Aber so kalt und hart diese Winter auch waren, lag doch ein besonderer Zauber über ihnen. Nachmittags, wenn die Schule aus war, rannten wir den ganzen Weg zurück nach Hause. Dort schnappten wir unsere Schlittschuhe und eilten damit weiter zum See. Der war von einer dicken Eisschicht bedeckt. Alle Kinder versammelten sich dort. Es war herrlich, über das zugefrorene Wasser zu fahren, in weiten, eleganten Kreisen! Die Größeren unter uns übten sogar Sprünge; die Kleineren hielten sich an den Händen ihrer Geschwister fest.

Oft blieben wir bis in den späten Nachmittag hinein draußen, unsere Wangen von der Kälte und Anstrengung gerötet, unsere Augen leuchtend vor Begeisterung. Wir kehrten erst wieder nach Hause zurück, wenn sich die winterliche Dunkelheit über unsere Welt senkte.

Zugegeben – zum Ende des Winters hin, wenn die Tage wärmer wurden und das Eis allmählich auftaute, kam es schon einmal vor, dass der ein oder andere durch ein unerwartetes Loch plötzlich in den See fiel. Aber wir hatten alle Glück und kamen mit einem Schrecken davon – auch wenn wir natürlich hastig nach Hause rennen mussten, um unsere eisstarre, nasse Kleidung loszuwerden!

Vorname Karl: Ein stolzes Mannsbild

"Karl" ist einer der ältesten und kräftigsten deutschen Vornamen. Er geht auf den althochdeutschen Begriff "karal" zurück, den wir heute mit "Mann" bzw. "Ehemann" übersetzen würden. Bereits im achten Jahrhundert wurden Jungen so genannt – also vor über eintausend Jahren! Zu den berühmtesten Namensvertretern gehört Karl der Große, der im Mittelalter über ein riesiges Reich herrschte. Man nennt ihn auch den "Vater von Europa". Aber auch der begabte Komponist Carl Orff ("Carmina Burana") gehört dieser Namensfamilie an.

Ausgabe Winter 2024

Seite 23

Jubiläum: Neues in der Tasche

Vor 25 Jahren trat eine bedeutende Veränderung in unseren Alltag. Nein, ich spreche nicht von neuen Nachbarn oder einem Umzug, auch nicht von einem neuen Bürgermeister oder einer anderen Hausverwaltung, sondern von etwas viel Grundlegenderem: unserem Geld.

Am ersten Januar 1998 wurde die Deutsche Mark vom Euro abgelöst. Von da an mussten wir plötzlich in ganz anderen Werten denken, denn Beträge in Euro waren nur etwa halb so hoch wie die in Mark. (Das lag daran, dass der Euro eine stärkere Währung war.) Freilich, die Umstellung ging behutsam vor sich. Zunächst einmal wurde der Euro nur beim Buchgeld als neues Zahlungsmittel eingesetzt. Das heißt, die Banken benutzten ihn, z. B. bei Wechselkursen oder bei Wertpapieren.

Als Bargeld gab es die Deutsche Mark noch eine Weile länger; sie wurde erst am 1. Januar 2002 aus dem Verkehr gezogen. Und auch dann hatte man noch eine kleine Umtauschzeit, in der die meisten Geschäfte auch weiterhin die Mark akzeptierten. Trotzdem bedeutete es für die meisten von uns eine große Umstellung, denn wir waren mit der Deutschen Mark aufgewachsen. Sie war im Juni 1948 eingeführt worden, nur wenige Jahre nach Ende des Zweiten Weltkrieges, und hatte uns den größten Teil unseres Lebens über begleitet. Nur wenige von uns erinnern sich noch an die Reichsmark, mit der vorher bezahlt wurde.

Erinnern Sie sich noch daran, wie ungewohnt es sich angefühlt hat, auf einmal die neuen Scheine und Münzen in den Händen zu halten? Wie ganz anders ihre Größe war, ihre Form, ihre Farben und ihre Bilder? Man fühlte sich plötzlich, als würde man im Ausland einkaufen und mit fremdländischem Geld bezahlen.

Für unsere Enkelkinder hingegen, die nur den Euro kennengelernt haben, ist diese Währung das Selbstverständlichste der Welt. Und das Praktische ist: Wenn wir in den Urlaub fahren, können wir unser Geld einfach mitnehmen und müssen es nicht gegen italienische Lira, spanische Peseten oder französische Francs eintauschen.

Ausgabe Winter 2024

Seite 24

Persönlichkeiten: Wladimir Iljitsch Lenin



Nur wenige Persönlichkeiten prägten die Politik des frühen 20. Jahrhunderts so stark wie Lenin. Trotz seiner adligen Herkunft setzte er sich für die Rechte der Armen, der Arbeiter und der gewöhnlichen Bürger ein. Da diese nicht in der Lage waren, selbst einen Aufstand gegen die Obrigkeiten zu planen, übernahm eine 'Avantgarde' der Arbeiterpartei die Führungsrolle.

Lenin, geboren am 22. April 1870 in Westrussland, war nicht der erste Revolutionär in seiner Familie. Sein älterer Bruder Alexander engagierte sich bereits für eine Umwälzung der Gesellschaftsschichten. Er plante mit anderen Studenten ein Attentat auf den Zaren, das jedoch scheiterte. Nach dessen Misslingen wurde er hingerichtet, als Lenin gerade einmal 17 Jahre alt war – und sich mitten in seinen Abschlussprüfungen befand.

Es steht außer Frage, dass dieses Trauma Lenin tief prägte. Politisch zeigte er sich beharrlich, ausdauernd und ideologisch gefestigt. Er ließ sich durch Rückschläge nicht beirren und stand unerschrocken für seine Überzeugungen ein, selbst gegen Widerstände innerhalb seiner eigenen Partei. Nach der Februarrevolution avancierte er zum Regierungschef des von der Zarenherrschaft befreiten Russlands und gilt somit als Gründer der Sowjetunion.

Wie viele bedeutende Persönlichkeiten verstarb auch Lenin jung – mit nur 53 Jahren am 21. Januar 1923, was nunmehr einhundert Jahre zurückliegt.

Sein Geist lebt jedoch in seinem sozialistischen Vermächtnis fort. Auch sein Körper ist uns noch erhalten. In einem speziellen Mausoleum am Roten Platz in Moskau ausgestellt, zieht er jährlich zahlreiche Besucher aus aller Welt an. Das Lenin noch immer zu sehen ist, verdanken wir den Anstrengungen zahlreicher Ärzte und Wissenschaftler, die seinen Körper kurz nach seinem Tod einbalsamiert haben.

Ausgabe Winter 2024

Seite 25

Gedichte

Neujahr

von Julius von Rodenberg

Willkommen Sonne, schön und klar,
Die golden durch die Nebel ringt,
Die mit dem neuen Jahr
Auch neues Leben bringt.
Die Morgennebel wallen
Golden im Windeshauch
So teilen sich, so fallen
In mir die Nebel auch.

Noch schwimmt in Morgenglut
Der ganze Himmel, nah und weit;
Das tiefe Tal noch ruht
Im Glanz der Morgenzeit.
Doch Feierglocken schwingen,
Es zittern die Lüfte all'
Wie weckt das weiche Klingen
Im tiefsten Herzen Schall!

O möchte nun das ganze Jahr So reich an Klang, so hell von Schein, So duftig und so klar Wie dieser Morgen fein; Dass wie ein einziger Morgen Scheine mein Leben lang, Und jede meiner Sorgen Ausklinge in Gesang!



Ausgabe Winter 2024

Seite 26

Rezept: Apfel-Walnuss-Tarte

Zutaten:

8 große Boskop Äpfel 50 g Zucker Messerspitze Zimt **Mürbeteig**

200 g Weizenmehl

100 g gemahlene Walnuss-

kerne

150 g Butter

80 g Puderzucker

1 Ei

Messerspitze Salz

Guss

100 g Zucker

3 Eier

150 g Sahne

Abrieb einer Bio-Zitrone

Karamellisierte Walnüsse

100 g Walnüsse

1/4 Tasse brauner Zucker

Das Mehl mit den gemahlenen Walnüssen mischen. Puderzucker, Butter und das Ei zugeben. Das Salz hinzugeben und gut durchkneten. Zu einer Kugel formen und in einer Plastikfolie eingewickelt im Kühlschrank 50 Minuten gehen lassen. Danach den Teig ausrollen und auf einer eingefetteten Tarteform bis zur oberen Kante aufbringen und am Rand leicht andrücken. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit den Guss vorbereiten. Die Eier, die Sahne, den Zucker und den Abrieb einer unbehandelten Zitrone miteinander verrühren. Die Äpfel schälen, entkernen und in Apfelspalten schneiden. Die Tarte-

form aus dem Backofen nehmen und mit den Apfelspalten ringförmig belegen. Den warmen Guss mit dem Löffel verteilen.

Die Tarte wieder bei gleicher Temperatur in den Ofen geben und für ca. 35 Minuten ausbacken. Parallel die Walnüsse in kleine Stücke zerteilen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind. Dann den Zucker in der Pfanne mit einer Messerspitze Salz in einem kleinen Topf geben. Der Zucker schmilzt langsam. Die gerösteten Walnüsse in den karamellisierten Zucker geben und umrühren, damit alles bedeckt ist. Wenn die Tarte aus dem Backofen genommen wird, werden die karamellisierten Walnusssplitter darauf verteilt. **Guten Appetit!**







Ausgabe Winter 2024



Rätsel Bilderrätsel

Wer findet die 6 Fehler im rechten Bild?





Wer findet das passende Teekesselchen (siehe Textbeispiel in rot)?

Tochessel	Гееkesselchen	Techessel
Ich bin ein Kleidungsstück.	Rock	Ich bin ein Musikstil.
Auf mir kann man sitzen.		Ich verwalte dein Geld.
Mit mir turnt man.		Ich bin aus purem Gold.
Ich schwimme als Eis im Meer.		Ich schwimme auch im Meer.
Ich kleide Königs- häupter.		Ich schütze den beschädigten Zahn.

Ausgabe Winter 2024

Seite 28

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

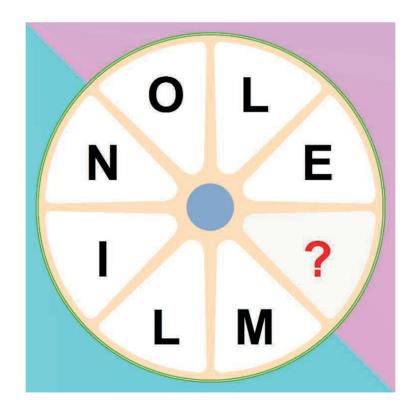
die Ziffern von 1-6 vorkommen

6				4	
4			5		6
	6				6 3
5			2	6	

1		2			5

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: Fußbodenbelag Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Ausgabe Winter 2024

Him- mels- färbung	Schutz- zone des Parla- ments	Ver- hängnis	U	Safe	Y	Y	russi- scher Strom
A	· V		7			0	
respek- tieren, schätzen		C					Fabel- name für den Fuchs
Tochter des Ödipus		ver- bergen		Spiel- karten austeilen	S	eng- lischer Admiral † 1805	R
	Z					Z	Ш
bildende Kunst		4		ш			
Grenz- über- tritt			Bohr- insel- typ		Abk.: loga- rithmus naturalis	33	N
щ	6		R				Ш
Feld- frucht	Ť				Zustim- mung (Abk.)	Ó	K
räumlich einge- schränkt	•		G	franzö- sischer unbest. Artikel	•	exzellenz	Miller GmbH
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Gemisch tierischer Proteine

Ausgabe Winter 2024

Seite 30

Auflösung aus der letzten Ausgabe

Auflösung Kreuzworträtsel									
		N			A		A		
K	A		S	E	R		N		
P	Ш	R	כ		O		F		
	В	W		C	0	D	E		
	T	A	K	E		A	R		
M	I	7	4	R	E	T	1		
	S	A							
	S		E	S	S		G		
Z		E	G	E		W	E		
	N	E	0		В	0	N		

Auflösung Teekesselchen

Teekesselchen	6	Teekesselchen
Ich bin ein Iuxuriöses Auto.	JAGUAR	Ich schleiche durch den Dschungel.
Aus mir wird ein Schmetterling	RAUPE	lch kann ganz viel Erde bewegen.
Ich wecke die Menschen auf dem Bauernhof.	HAHN	Wer an mir dreht bekommt Wasser.
Mir vertraut man viel Geld an.	BANK	Auf mir kann man sitzen.
Auf mir kann man paddeln.	STROM	Ich bin elektrisch.
Ich bin ein Vogel und sehe nachts sehr gut.	UHU	So wie ich klebe heiße ich auch.

Lösungswort: PARKZEIT

Auflösung Brückenwörter

WALNUSS	В	A	U	M						WOLLE
STAND			Н	Α	F	T				GLAS
GLAS	Н	A	U	S						ARZT
STEIN	В	0	С	K						WURST
SODA	WA	S	S	E	R					GRABEN
KAMERA		M	A	N	N					SCHAFT
AZUR				В		A	U			BEERE
FINN			L	A	N	D				ZUNGE
FURNIER		Н	0	L	Z					BEIN
HALB			В	L	U	T				SERUM

Lösungswort: MASKENBALL

Ausgabe Winter 2024

Seite 31

Lachen ist gesund ...

Der Biologielehrer: "Bitte, kann einer von euch mir etwas 'Immergrünes' nennen? Der kleine Peter meldet sich zuerst und sagt: "Tiefkühlspinat!"



Die Schülerin Sabine zu ihrer Freundin: "Ich verstehe es einfach nicht, die Nachrichten und Zeitungen sind voll damit, dass in ganz Deutschland Lehrermangel herrscht – nur bei uns in der Schule fehlt kein einziger!"

Herr Wegener von Hause aus Deutschlehrer im Restaurant: "Schauen Sie mal bitte Herr Ober, auf Ihrer Karte steht Kotelett mit einem t. Es muss aber Kotelett mit zwei t sein!" Der Ober ruft in die Küche rein: "Ein Kotelett mit zwei Tee!"

Der Richter fragt beim Neujahrsempfang seinen Kollegen: "Darf ich Sie mal fragen, wie Ihre Meinung zu einem Gerichtsfall ist? Es handelt sich um einen Schwarzbrenner und der hat Himbeer- und Beerengeist gebrannt. Was sollte ich ihm geben?" Kollege: "Also, ich denke, mehr als 20 Euro pro Flasche sollten es nicht sein!"

Vor dem gemütlichen Kaminfeuer will der Großvater seinen Enkelin Textaufgaben näherbringen: "Schau mal, was würde denn passieren, wenn deine Mutter 2 km Richtung Innenstadt läuft und deine Patentante Rosi, sich zwanzig Minuten später auf den Weg macht mit der gleichen Geschwindigkeit von 3 km/h wie deine Mutter?" Rosi: "Sie treffen sich dann im Café Adler zu einem Cappuccino und geben dann gemeinsam viel Geld beim Shoppen aus!"



Der Richter wendet sich an den Angeklagten: "Jetzt sehen wir uns schon wieder. Das letzte Mal haben Sie mir noch gesagt, dass Sie ein neuer Mensch werden wollen." Der Angeklagte: "Das habe ich ja auch mit neuen Papieren versucht und jetzt steh ich vor Ihnen wegen Urkundenfälschung."

Ausgabe Winter 2024

Seite **32**

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 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!



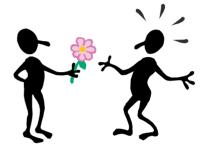
Ausgabe Winter 2024

Seite 33

Ansprechpartner für Kundenbelange

"Kundenorientierung heißt nicht, dem Kunden hinterher zu laufen, sondern ihm entgegen zu gehen!"





Kundenorientierung ist in der heutigen Zeit aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Und auch avendi versteht das Thema als wichtiges Ziel zum Aufbau langfristiger, stabiler und sinnvoller Beziehungen zu Bewohnern, Angehörigen, Betreuern und Mitarbeitern, die wir alle als Kunden ansehen.

Ihnen wird jederzeit die Möglichkeit gegeben, ihre Belange (Ideen, Vorschläge, Anregungen, Beschwerden) an einen zentralen Ansprechpartner heranzutragen. Dieser nimmt sich den Belangen an, gibt Rückmeldung und versucht, ein zufriedenstellendes Ergebnis für die jeweiligen Kunden zu erreichen. Wichtig ist eine Kommunikationsstruktur vorzuhalten, die einen konstruktiven Umgang zwischen den Kunden und avendi ermöglicht. Ziel ist es, einen gemeinsamen Weg für positive Veränderung, Ursachenanalyse und Problemlösung zu beschreiten und damit eine Weiterentwicklung zu erreichen.

Der zentrale Ansprechpartner für Kundenbelange:

avendi-Zentralverwaltung Wilhelm-Wundt-Str. 19 68199 Mannheim

Telefon: 0621/86 07-470 Telefax: 0621/86 07-370

E-Mail: info@avendi-senioren.de

Ausgabe Winter 2024

Unsere Kooperationspartner







Senken Sie Ihre Energiekosten mit Haustechnik von Florea.

- Bauflaschnerei
- Heizung
- Sanitär
- Solar



Reichenbachstraße 41 · 73326 Deggingen Tel. 07334-3932 · www.florea-haustechnik.de



Ausgabe Winter 2024



SCHLAGANFALL-FACHBERATUNG



Das Ziel der Schlaganfall-Fachberatung ist, eine optimale Versorgung in Kooperation mit den Patienten und Angehörigen, Ärzten, Pflege und Therapeuten sicherzustellen. Die Schlaganfall-Fachberatung ist kostenfrei.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Hilfestellung bei der Suche nach geeigneten Hilfsmitteln und Fachkräften usw.
- und Fachkatteri dsw.

 Beratung im häuslichen Umfeld, in der ärztlichen
 oder therapeutischen Praxis sowie in der Klinik und
 im Pflegeheim möglich
- Schnellere und fachgerechtere Versorgung Professionelle Notfall-Hilfsmittelversorgung und Wohnraumberatung vor Ort

Wir sind gerne für Sie da. Ihr Team der Schlaganfall-Fachberatung schlaganfall@haeussler-ulm.de









Kreissparkasse Göppingen - BIC GOPSDE6GXXX IBAN DE03 6105 0000 0000 0474 72

Volksbank Göppingen - BIC GENODES1VGP IBAN DE59 6106 0500 0102 8940 00

Raiffeisenbank Wangen eG · BIC GENODES1RWA IBAN DE60 6006 9685 0515 4690 09



Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung Kreisvereinigung Göppingen e.V. www.lh-goeppingen.de

Ausgabe Winter 2024

Seite 36

Aus dem Poesiealbum

"Im Glück nicht jubeln, im Leid nicht klagen, dass unvermeidliche mit Würde tragen."



Unsere guten Vorsätze haben wir schon aufgeräumt! Glückliches Neues Jahr!

Impressum:

Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Angela Sieg

Einrichtung: Pflegeheim AM MÜHLBACH

Straße: Hausener Str. 11/2

Postleitzahl / Ort: 73337 Bad Überkingen

Telefon: 07331/3048-0 Fax: 07331/3048-10

E-Mail: ammuehlbach@dus.de