

Baecker Kurier

Leben im Alter

Haus am
Voß'schen
Garten

Nachrichten, Mitteilungen, Berichte und Einladungen für
Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter und Freunde unserer Arbeit

Valentinstag-
nachmittag

Kaffeeklatsch
bei *Leben im
Alter*

Der Rollkuchen

Die
Auszubildende
stellt sich vor

Geburtstags-
gratulationen

und Vieles
mehr...



Der Frühling ist die schönste Zeit

Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?
Da grünt und blüht es weit und breit
Im goldnen Sonnenschein.
Am Berghang schmilzt der letzte Schnee,
Das Bächlein rauscht zu Tal,
Es grünt die Saat, es blinkt der See
Im Frühlingssonnenstrahl.
Die Lerchen singen überall,
Die Amsel schlägt im Wald!
Nun kommt die liebe Nachtigall
Und auch der Kuckuck bald.
Nun jauchzet alles weit und breit,
Da stimmen froh wir ein:
Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?
Annette von Droste-Hülshoff

30. Jahrgang
März
2020

Ankündigungen für *Leben im Alter*

Gottesdienste

Den katholischen Gottesdienst können Sie alle 14 Tage am Donnerstag um 11:00 Uhr und am Sonntag um 10:00 Uhr in der Emmaus-Kapelle besuchen. Bitte beachten Sie den Wochenplan.

Den evangelischen Gottesdienst können Sie alle 14 Tage am Freitag um 11:00 Uhr in der Emmaus-Kapelle besuchen. Bitte beachten sie den Wochenplan.

Schlagerkonzert mit Frau Brommer

Am 3. März können Sie ein Konzert mit Frau Brommer besuchen.

Klaviermusik

Am 3. März spielt Herr Schwarz für Sie Klavier im Kapellenvorraum.

Sittanz

Zum Sittanz lädt Frau Maßmann am 17. März ein.

Ankündigungen für das *Haus am Voß'schen Garten*

Musik liegt in der Luft

Ein musikalischer Nachmittag mit Herrn Donner findet am Mittwoch, 4. März von 16:00 - 17:00 Uhr im Mehrzweckraum Haus 50 statt.

Am 18. März wird Sie Herr Donner in der Zeit von 15:30 - 17:30 Uhr in den Wohngemeinschaften musikalisch unterhalten.

Bitte beachten Sie bezüglich der Veranstaltungsorte die Aushänge in den Wohngemeinschaften.

Sturzprophylaxe

Jeden Mittwoch für die Bewohner Haus 52 und jeden Donnerstag für die Bewohner Haus 50 wird in Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeut das Bewegungsangebot durchgeführt. Beide Termine finden von 11:00 Uhr bis 11:30 Uhr am Mittwoch in der WG Hohenstein und am Donnerstag im Mehrzweckraum/Haus 50, statt.

Märchenstunde

Der Märchenerzähler Gerd Sauer verzaubert Sie am Dienstag, dem 03., dem 17. und dem 31. März von 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr im Raum der Stille.

Sitztanzen

Am Donnerstag, 05. März lädt Frau Maßmann um 16:00 Uhr in den Mehrzweckraum Haus 50 zum Sitztanzen ein.

Bewegungsangebot

Jeden Montag von 16:00-16:45 Uhr findet im MZR/Haus 50 ein Bewegungsangebot vom DJK TuS Ruhrtal Witten 1919 e.V., statt.

Gottesdienste

Jeden Freitag feiern wir Gottesdienst im *Haus am Voß'schen Garten*. Dieser findet um 11:00 Uhr im Raum der Stille im Erdgeschoss statt und wird abwechselnd von der Katholischen Mariengemeinde und der Evangelischen Johanniskirchengemeinde verantwortet. Unabhängig von der Konfession sind die Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch Verwandte und Gäste, zu allen Gottesdiensten herzlich eingeladen.

Wir heißen in unseren Häusern herzlich Willkommen und begrüßen als neue Bewohner und WG Mitglieder

Peter Elsner

Einzug am 27.01.2020 in die
WG Wartenberg HaVG

Helga Fischer

Einzug am 30.01.2020 in die
WG Helenenturm LiA

Werner Pirk

Einzug am 10.02.2020 in die
WG Steinhausen LiA

Hildegard Pirk

Einzug am 10.02.2020 in die
WG Steinhausen LiA

Hildegard Fabinger

Einzug am 14.02.2020 in die
WG Muttental HaVG

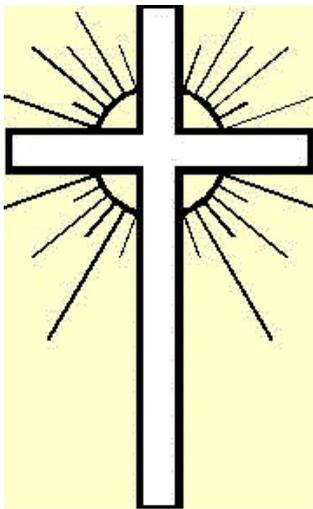
Helga Poetsch

Einzug am 26.2.2020 in die
WG Nachtigall LiA



**Wir gedenken unserer Verstorbenen im
Haus am Voß'schen Garten und bei Leben im
Alter**

Auferstehung ist unser Glaube,
Wiedersehen unsere Hoffnung,
Gedenken unsere Liebe.
Aurelius Augustinus



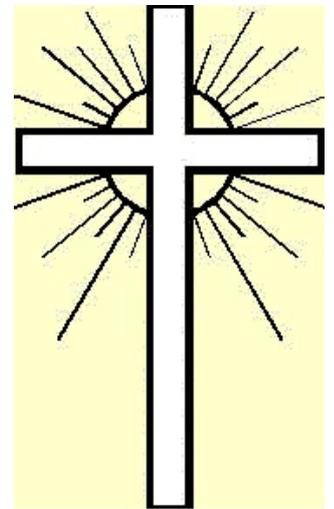
Agnes Riebow
WG Helenenturm LiA
† am 23.01.2020

Gertrud Schmidt
WG Steinhausen LiA
† am 30.01.2020

Hans-Jürgen Specht
Gästehaus LiA
† am 01.02.2020

Hildegard Vornholt
WG Muttental HaVG
† am 07.02.2020

Vera Wellenkötter
WG Nachtigall LiA
† am 16.02.2020



An-ge-dacht

75 Jahre Frieden in Europa

Mit der bedingungslosen Kapitulation Deutschland am 8. Mai 1945 endete der 2. Weltkrieg. Das Leid, das er verursacht und ausgelöst hatte, ging für viele Menschen noch Jahre weiter. Was folgte war eine Nachkriegsordnung, die weitreichende Veränderungen mit sich brachte und dazu führte, dass viele ihre geliebte Heimat verlassen mussten. Und trotzdem dürfen wir heute anno 2020 auf eine 75 Jahre andauernde Epoche des Friedens in Europa zurückblicken. Wahrlich ein Grund zur Dankbarkeit. Wer Krieg erlebt hat, weiß, was für ein Geschenk ein Leben in Frieden ist.

Dietrich Bonhoeffer, evangelischer Theologe und Widerstandskämpfer, durfte dies nicht mehr erleben. Am 9. April 1945 wurde er nach zweijähriger Haft im KZ Flossenburg einen Monat vor Kriegsende hingerichtet. Deshalb ist 2020 auch ein Bonhoeffer-Gedenkjahr. Besonders bekannt ist er vielen durch sein im Dezember 1944 zur Jahreswende verfasstes Gedicht „Von guten Mächten“.

Ein anderer Text Dietrich Bonhoeffers, der mich besonders anspricht, hat den Titel „Wer bin ich“. Diesen verfasste er im Juni 1944. Bonhoeffer beschreibt darin, dass wir von Menschen, denen wir begegnen, oft ganz anders eingeschätzt werden als es in uns selbst aussieht, aber auch, dass wir uns zuweilen selbst fremd bleiben. Auch wenn er seine Situation als Gefangener der Nazis offen anspricht und ich glücklicherweise bisher nie in einer annähernd so schlimmen Lage war, kenne ich das Gefühl doch auch, dass meine innere Stimmung und wie mich andere wahrnehmen und sehen, nicht zusammenpassen. Oder sind Sie immer mit sich eins? Ich zumindest bin mir auch manchmal fremd und kann dann nur den Kopf über mich selbst schütteln: *Bin ich das wirklich? Was habe ich denn da wieder gesagt? Warum habe ich mich so verhalten und nicht anders? Das würde doch viel besser zu mir passen!*

Bonhoeffers Gedicht bleibt auch ohne den tragischen geschichtlichen Hintergrund aktuell. Es lohnt sich es zu lesen. Und das für jedes Alter und jede Generation.

Wunderbar tröstlich endet es: *Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott. Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!*

Mich erinnert dies an die Worte des 139. Psalms: *Herr, du erforschest mich und kennest mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. Ich gehe oder liege, so bist du um mich*

und siehst alle meine Wege. Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, dass du, HERR, nicht alles wüsstest. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

Ihr Christian Holtz, Ev. Pfarrer

Wer bin ich?

von Dietrich Bonhoeffer

*Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich träte aus meiner Zelle
gelassen und heiter und fest
wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.*

*Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich spräche mit meinen Bewachern
frei und freundlich und klar,
als hätte ich zu gebieten.*

*Wer bin ich? Sie sagen mir auch,
ich trüge die Tage des Unglücks
gleichmütig, lächelnd und stolz,
wie einer, der Siegen gewohnt ist.*

*Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,
ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,
hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,
dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,
zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,
umgetrieben vom Warten auf große Dinge.
Ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,
müde und zu leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,
matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?
Wer bin ich? Der oder jener?*

*Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer?
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler
und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?
Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer,
das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?*

*Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!*

Beginn der Sommerzeit



Im März müssen die Uhren wieder umgestellt werden. Die Sommerzeit beginnt.

Die nächste Zeitumstellung ist am **Sonntag, dem 29. März um 2:00 Uhr**.

Die Uhr wird dann um 1 Stunde vorgestellt, die Nacht ist also 1 Stunde kürzer.

Neues aus dem BistroB



Tanztee im BistroB

Der nächste Tanztee findet am 1. März von 15:00 – 17:00 Uhr statt.

Offenes Singen

Am 30. März findet in der Zeit von 15:30 Uhr – 17:00 Uhr das offene Singen mit Gerd Neuhaus mit seiner Gitarre statt.

Ensemble Varna



Erleben Sie Musik mit Heiterkeit, Melancholie und atemberaubender Geschwindigkeit am

21. März 2020 ab 15.00 Uhr



Kaffeeklatsch bei *Leben im Alter*



Regelmäßig treffen sich die Bewohnerinnen von *Leben im Alter* zum Kaffeeklatsch. Bei Kaffee und Torte lässt es sich herrlich über die alten und neuen Zeiten plaudern.

Valentinstag bei *Leben im Alter*



Zu einem gemütlichen Beisammensein trafen sich die Bewohner von *Leben im Alter* am Valentinstag. Es gab Geschichten und Liedern rund um

die Liebe, einen „Liebespunsch“ und leckere Erdbeeren und Erdbeerwindbeutel. Der Kapellenvorraum war mit Herzen und Lichterketten romantisch geschmückt. Am Ende des Nachmittages waren sich alle einig, dass es jetzt jedes Jahr ein gemütliches Beisammensein zum Valentinstag geben soll, denn es hat allen sehr gut gefallen.

Sehen Sie hier noch ein paar Eindrücke:



Am 14. Februar wird mit dem Valentinstag in vielen Ländern der Welt der Tag der Liebe und der Liebenden gefeiert. Geprägt wurde der Valentinstag vor allem vom englischen Dichter Geoffrey Chaucer im 14. Jahrhundert. Sein Gedicht „Parlament der Vögel“ gilt als Urschrift des Valentinstags. Die Gattin des Dichters Samuel Pepys schickte etwa um 1667 ihrem Mann Blumen als Dank für seinen Liebesbrief. Damit könnte sie die Verbindung zu Blumengeschenken geprägt haben. Dieses Vorgehen wurde von der englischen Gesellschaft nachgeahmt. Englische Auswanderer brachten diesen Brauch schließlich in die USA, von wo aus der Valentinstag durch US-Soldaten nach dem Zweiten Weltkrieg nach Deutschland gelangte.

Beim Namensgeber des Valentinstags handelt es sich vermutlich um den heiligen Valentin, Bischof von Terni. Diesem wurde bereits im 4. Jahrhundert am 14. Februar gedacht. Grund dafür war sein Widerstand gegen ein Verbot, das durch Kaiser Claudius Gothicus ausgesprochen wurde, welches Soldaten untersagte zu heiraten. Valentin hatte ein Herz für die Liebenden und traute die Paare trotz dieses Verbotes heimlich. Am 14. Februar 268 musste er dafür den Märtyrertod sterben.

Quelle: www.kleiner-kalender.de

Der Rollkuchen

Einen Rollkuchen von der Bäckerei Zehner aus Heven spendierte Herr Kockskämper vom WB Nachtigall während der Erinnerungsaktivität „Erinnern und Erleben“. Die Bewohner erinnerten sich auch sofort an diesen köstlichen Kuchen, der früher sehr oft gebacken wurde. Ein großes Dankeschön geht an Herrn Kockskämper für diese gelungene Überraschung. Der Rollkuchen ist ein Kuchen aus weichem Hefeteig, der mit Marzipan und Rosinen gefüllt ist und zu Schnecken gerollt wird. Die Schnecken werden dann in einer Springform zusammengesetzt und nach dem Backen mit Zuckerguss bestrichen.

Anbei das Rezept für einen Rollkuchen:

Zutaten für eine Springform (26 cm)

für den Teig: 500 g Weizenmehl, 100 g Zucker, 100 g Butter, 1 Schuss Sahne, 1 TL Salz, 1/4 Liter Milch, 1 Würfel frische Hefe

für die Füllung: 100 g Butter, 200 g Marzipan, 100 bis 150 g Rosinen

für den Guss: 70 bis 100 g Puderzucker

Zuerst: Die Milch kurz erhitzen bis sie lauwarm ist, Butter an einen warmen Ort stellen, damit sie weich wird.

Vorteig ansetzen: In der Hälfte der Milch die Hefe auflösen und mit etwas Mehl zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Diesen an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Teig kneten: Vorteig mit dem restlichen Mehl, der zweiten Hälfte Milch, Zucker, Salz und Butter zu einem weichen Teig verarbeiten.

Boden auslegen: Mit 150 g des Teiges einen Boden in die gefettete Form legen

Ausrollen: Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Restteig zu einem Rechteck, ca. 20 x 40 cm, ausrollen

Füllen und rollen: Die weiche auf den Teig streichen. Marzipan mit ca. 50 ml Wasser mit dem Handrührgerät zu einer Paste rühren und über den gebutterten Teig streichen, Rosinen gleichmäßig verteilen. Dann von der längeren Seite her, den Teig aufrollen

Schnecken schneiden: die Rolle in acht gleiche Stücke schneiden und die so entstandenen Schnecken auf den Boden in die Springform setzen – eine in die Mitte und die restlichen sieben mit jeweils etwas Abstand rundherum setzen.

Gehen lassen: An einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen und schon mal den Ofen auf 180 bis 200 °C vorheizen

Ab in den Ofen: Kuchen 30 bis 40 Minuten backen

Guss zum Schluss: Puderzucker mit einem Esslöffel Wasser glattrühren und über den noch heißen Kuchen löffeln und verstreichen – nicht zu dick aber überall ein bisschen.

Quelle: Rezept: www.fressenundgefressenwerden.de

Geburtstag im HaVG



Ihren 85. Geburtstag feierte Frau Ast mit ihren Angehörigen und den Mitbewohnern. Frau Adolf, (Hausleitung) gratulierte im Namen des Hauses mit einem Blumenstrauß. Wir schließen uns den guten Wünschen an.

Kaffeeklatsch im HaVG



Auch in diesem Jahr trafen sich wieder einige Bewohner des Hauses 52 um gemeinsam bei einer guten Tasse Kaffee und leckeren Snacks nett miteinander zu klönen und zu plaudern. Es war für jedweden Geschmack gesorgt, denn man konnte zwischen süßen und deftigen Snacks wählen.

Essen beim Griechen

Am Sonntag, dem 02.02.2020 nutzen drei Bewohner des HaVG das besondere Datum um auch sich selber etwas Besonderes zu gönnen. Sie verbrachten einige angenehme Stunden in einem griechischen Lokal in der Innenstadt und ließen es sich bei einem Grillteller, Gyros und anderen Leckereien gut ergehen. Das Essen war so gut und schmeckte auch so hervorragend, dass leider keine Beweisfotos geschossen werden konnten, da man ausschließlich mit dem sehr guten Essen beschäftigt war. Deshalb hat man auch sofort beschlossen, dies auch an nicht so speziellen Tagen zu wiederholen. Wir wünschen deshalb weiterhin: „Guten Appetit!“

Last but not Least die dritte Auszubildende in der Hauswirtschaft im HaVG

Frau Wehner stellt sich heute selber vor:



Mein Name ist Katharina Wehner.

Ich bin 23 Jahre alt und mache seit August 2019 eine Ausbildung im *Haus am Voß'schen Garten* zur Hauswirtschafterin. In meiner Freizeit koche, backe und singe ich gerne mit meinem besten Freund oder gehe gerne mit meiner 16 Jahre alten belgischen Schäferhündin „Paula“ im Wald spazieren! Ehrenamtlich arbeite ich in einem Jugendzentrum. Da ich dort mit den Kindern und Jugendlichen regelmäßig backe und koche hat mich diese Tätigkeit bei der Entscheidung unterstützt, die Ausbildung zur Hauswirtschafterin zu absolvieren.

Firmenfitness für die Mitarbeiter der Boecker-Stiftung

Die Boecker-Stiftung hat mit der Fitnessstudiokette FitX eine Kooperationsvereinbarung getroffen, die es den Mitarbeitern ermöglicht zu einem

vergünstigten Preis in allen FitX Studios zu trainieren. Anstelle der regulären 20 € im Monat, zahlen die Mitarbeiter nur 15 € monatlich. Eine einmalige Anmeldegebühr kommt noch dazu.

FitX bietet eine 24-stündige Öffnungszeit, verschiedene Kurse über den Tag verteilt mit Trainer, wie z.B. Yoga, Zumba, Fatburn, Rückentraining und vieles mehr und die Benutzung von allen Fitnessgeräten, dazu kostenlose Getränke. Mehr Informationen gibt es auch auf der Homepage des Studios.

Bei Interesse brauchen die Mitarbeiter einen Gutscheincode, den unsere Personalsachbearbeiterin Frau Kretschmann bereithält. Mit diesem Code meldet man sich in einem beliebigen FitX Studio an und kann direkt loslegen.

Viel Spaß!

Das Sauerkraut

*Eben geht mit einem Teller
Witwe Bolte in den Keller,
Daß sie von dem Sauerkohle
Eine Portion sich hole,
Wofür sie besonders schwärmt,
Wenn er wieder aufgewärmt.
Wilhelm Busch: Max und Moritz*

Sauerkraut oder Sauerkohl ist durch Milchsäuregärung konservierter Weißkohl oder Spitzkohl und wird meist gekocht als Beilage verzehrt. Es gilt international als eines der bekanntesten deutschen Nationalgerichte. Sauerkraut ist reich an Milchsäure, Vitamin A, B, C und Mineralstoffen und mit den Kohlgemüsen ein wichtiger heimischer Vitamin-C-Lieferant im Winter. Sauerkraut hat einen relativ geringen physiologischen Brennwert von ca. 80 kJ/100 g (19 kcal/100 g), ist praktisch fettlos, enthält 3 bis 4 % Kohlenhydrate und 1 bis 2 % Proteine. Das enthaltene Histamin kann bei Unverträglichkeiten Verdauungsprobleme auslösen.

Gemüse durch Milchsäuregärung zu konservieren ist eine sehr alte, in verschiedenen Weltregionen praktizierte Technik. Im antiken Griechenland und im Römischen Reich war so gesäuerter Weißkohl bekannt, ebenso in China.

Sauerkraut gehörte bis zur Etablierung neuerer Konservierungsmethoden zu den im Winter in Deutschland, den Niederlanden und Polen hauptsächlich verarbeiteten Zutaten. Es gelangte auch in die jüdische Küche. Besonders in osteuropäischen Staaten wird sehr viel Sauerkraut verzehrt. Durch seinen hohen Vitamingehalt (besonders Vitamin C) beugte es im Winter Mangelerscheinungen vor. Deshalb wurde es auch ganzjährig als Proviant in der Seefahrt eingesetzt, nachdem im 18. Jahrhundert entdeckt worden war, dass der Verzehr von Sauerkraut Skorbut verhindert.

Zubereitung:

Frischer Weißkohl kommt, (ohne den Strunk, der zuvor mit dem Strunk- oder Storzmesser entfernt wird) in feine Streifen mit einem Krauthobel geschnitten, in einen Topf. Das nun untergemischte Salz (1,5 %) entzieht während der Gärung dem Weißkohl die Flüssigkeit und konserviert den Saft bis zur genügend fortgeschrittenen Gärung. Mit einem Krautstampfer werden die Pflanzenzellen zersprengt, der Zellsaft kann austreten und muss schließlich den Kohl ganz bedecken. Bei Weinsauerkraut bzw. Weinkraut wird zusätzlich etwas Weißwein dazugegeben. Die Salzlake muss den Weißkohl während der Gärzeit (4 bis 6 Wochen) bedecken. Deswegen muss der Kohl während der Gärung mit Gewichten beschwert werden. Während der Gärung darf keine Luft an den Kohl gelangen, da sonst statt der gewünschten Milchsäuregärung z. B. Schimmel auftreten kann. Ist die Gärung soweit fortgeschritten, dass ein genügend niedriger pH-Wert vorhanden ist, werden schädliche Bakterien (Fäulnis) und Pilze (z. B. Hefen) gehemmt oder getötet. Schließlich ist das Kraut so sauer, dass es haltbar ist. Ursprünglich benutzte man Holzfässer (wie auch bei Salzfleisch oder Salzbohnen), später Sauerkrauttöpfe aus Steingut zur Zubereitung. Um einen Luftabschluss und ein gleichzeitiges Entweichen von Gasen zu ermöglichen, besitzt der Sauerkrauttopf eine umlaufende Rinne. Ein aufgesetzter Deckel taucht rundum in das in der Rinne befindliche Salzwasser und verhindert einen Luftzutritt. Das eingelegte Gut darf nie aus der Lake herausragen, da es sonst schimmeln kann und einen schlechten Geschmack annimmt, der das gesamte Kraut befällt. Es muss daher kontrolliert und bei Bedarf mit Salzlake nachgefüllt werden.

Seit dem späten 19. Jahrhundert stellt man Sauerkraut industriell her, zunächst in Holzfässern, heute in luftdicht verschließbaren Gärsilos. Die älteste deutsche Sauerkrautfabrik ist die Leuchtenberg Sauerkrautfabrik in Neuss. Dort wird seit 1861 traditionell Sauerkraut hergestellt. Heutigem industriell hergestelltem Sauerkraut wird oft weiteres Vitamin C als Antioxidans zugegeben. Die Lagerfähigkeit wird dadurch erhöht.

In Sauerkraut und Weißkohl ist Ascorbinsäure auch in Form von Ascorbigen A und B (C-2-Scatyl-L-ascorbinsäure) gebunden. Wird das Gemüse gekocht, zerfallen die Moleküle in L-Ascorbinsäure und 3-Hydroxyindol, so dass es in gekochtem Zustand mehr Vitamin C enthält als im rohen Zustand. Durch zu langes Kochen wird das Vitamin jedoch zerstört. Sauerkraut ist lose bei Fleischereien, in Reformhäusern und auf Märkten erhältlich. Ansonsten kommt es als Dauerkonserve in Dosen, Gläsern oder in verschweißten Kunststoffbeuteln in den Handel.

Sauerkraut wird mit etwas Wasser oder Brühe und Fett etwa eine halbe Stunde lang gedünstet. Übliche Gewürze sind – neben Salz und Pfeffer – Lorbeer, Wacholder, Kümmel, Nelken, Majoran, auch Estragon, Fenchelsamen, Bohnenkraut oder Zucker. Je nach Region werden noch Zutaten wie Zwiebeln, Äpfel oder Weintrauben zugegeben. In Hessen ist das beispielsweise Apfelsaft und in Thüringen Bier. In manchen regionalen Küchen ist eine leichte Bindung durch eine Mehlschwitze oder z. B. in der schlesischen Küche durch wenige mitgekochte Kartoffeln bekannt; auch in Südbayern werden geringe Mengen geriebener Kartoffel zum Kraut gegeben.

Quelle: www.wikipedia.de

Frühlingsanfang

Am 20. März ist Frühlingsanfang. Der Frühling ist eine der vier Jahreszeiten. In den gemäßigten Zonen ist er die Zeit der erwachenden und sprießenden Natur.

Mit der steigenden Lichtintensität werden insbesondere bei Naturvölkern vermehrt Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Diese sorgen für ein allgemein besseres Befinden und bewirken eine leichte Euphorie. Auch der Wunsch nach einem Partner ist bei den meisten Menschen im Frühling stärker, verursacht unter anderem durch vermehrte Hormonausschüttung. Dies ist wissenschaftlich allerdings nicht bewiesen. Vermutlich spielen auch optische Reize durch leichtere Kleidung eine Rolle. Im Gegensatz zu diesen sogenannten Frühlingsgefühlen stellt sich bei manchen Menschen die Frühjahrsmüdigkeit ein. Diese wird vor allem dem immer noch stark im Blut vorhandenen Schlafhormon Melatonin zugeschrieben, jedoch ist die genaue Ursache noch ungeklärt. Naturliebhaber und Wanderer zieht es vermehrt ins Freie, und viele sammeln Frühlingskräuter (Bärlauch etc.) zur Auffrischung der spätwinterlichen Küche.

- Mit der Bemerkung „*hasch mich, ich bin der Frühling*“ wird das jugendliche Gebaren und Äußere einer älteren Person ironisiert.
- „*ihren zweiten Frühling*“ erlebt eine Person, die sich – meist in höherem Alter – noch einmal verliebt.
- *Frühlingsgefühle haben* beschreibt ein *gehobenes* Gefühl im Frühling. Umgangssprachlich und auch scherzhaft meint man damit, dass man sich besonders leicht zu anderen Menschen hingezogen fühlt.

Theodor Fontane:
 „O schüttele ab den schweren Traum
 und die lange Winterruh;
 es wagt es der alte Apfelbaum,
 Herze, wag's auch du!“

Quelle: www.wikipedia.de

Warum wird man frühjahrs müde?

Mit dem Beginn der wärmeren Jahreszeit und dem Beginn des Frühlings leiden viele Menschen unter der sogenannten Frühjahrs müdigkeit. Diese Frühjahrs müdigkeit bringt eine verringerte Leistungsbereitschaft und Mattigkeit mit sich. Es handelt sich hierbei aber um keine Krankheit, sondern um eine durch den Jahreszeitenwechsel hervorgerufene Erscheinung.

Die Symptome treten meist ab Mitte März bis Mitte April auf und sind bei den Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Am häufigsten treten Müdigkeit (trotz ausreichender Schlafdauer), Wetterfühligkeit, Schwindelgefühl, Kreislaufschwäche, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Antriebslosigkeit auf.

Die genauen Ursachen der Frühjahrs müdigkeit sind noch nicht vollständig geklärt. Festgestellt wurde aber, dass der Hormonhaushalt eine große Rolle spielt. Außerdem muss sich der Körper nach dem Winter auf die neuen Licht- und Temperaturverhältnisse einstellen. Durch die längeren Tage im Frühjahr wird verstärkt das Hormon Serotonin ausgeschüttet, die Produktion des Hormons Melatonin wird hingegen reduziert. Diese Umstellung belastet den Körper und er reagiert mit einem Gefühl von Müdigkeit. Auch die schwankenden Temperaturen während des Frühlings belasten den Körper. Steigen die Temperaturen sinkt der Blutdruck, da sich durch das wärmere Wetter die Blutgefäße weiten. Das Absinken des Blutdrucks kann also noch zusätzlich ermüdend wirken.

Bemerkt man die Frühjahrsmüdigkeit, sollte man versuchen ihr nicht nachzugeben. Aufenthalte im Freien und Bewegung werden dann empfohlen.

Quelle: www.wikipedia.de

Rätsel-Preisverleihung

Viele Rätselfreunde haben wieder an unserem letzten Rätsel teilgenommen. Die Gewinner des letzten Monats sind:

1. Preis: Stofftaschentücher (Herr Knehans)
2. Preis: Duschgel (Frau Krull)
3. Preis: Handseife (Frau Hein)

Großes Preisrätsel

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes

„Frühjahrsblumen“

neue Wörter (z.B. Jahr, früh). Die Buchstaben können doppelt verwendet werden. Alle, die mindestens 20 neue Wörter finden, nehmen an der Verlosung teil:

1. Preis: Gebäckmischung
2. Preis: Nivea Duschgel
3. Preis: Handseife

Schreiben Sie ihre neu gebildeten Wörter auf ein Blatt Papier und geben Sie es mit ihrem Namen versehen beim Empfang bei *Leben im Alter* bis zum 15.03. ab. Claudia Hoffmann (Soz. Dienst) im *Haus am Voß'schen Garten* nimmt ihre Lösungen persönlich entgegen. Die Gewinner werden im nächsten Boecker Kurier bekannt gegeben.



Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag. Im neuen Lebensjahr wünschen wir alles Gute und Gottes Segen.

Heinz Schlehofer
Erika Berghöfer
Ingo Degner
Gisela Pagels
Ellen Ebner
Ingrid Pipo
Marianne Hallwas
Lina Hielscher
Gisela Samotzki
Hildegard Besser
Horst Stahnke
Katharina Anna
Luka Brkic
Roswitha Mohaupt
Pascal Weber
Sabine Ruhnau
Galina Sperling
Sylvia Truppner-Veselinovic
Jessika Madeo
Monica Bosold
Luisa Wünnenberg
Rosemarie Caldoro
Stefanie Schreiner
Barbara Gornik
Sabrina Meewes
Helena Hieb

WG Wartenberg HaVG
WG Wartenberg HaVG
WG Rauendahl HaVG
WG Herrenholz HaVG
WG Steinhausen LiA
WG Hammerteich LiA
Seniorenwohnen
WG Königsholz LiA
WG Königsholz LiA
Gästehaus LiA
Gästehaus LiA
WG Kemnade LiA
WG Helenenturm LiA
WG Helenenturm LiA
MA HaVG
MA LiA
MA HaVG
MA LiA



Ein herzlicher Glück- und Segenswunsch gilt auch allen anderen März-Geborenen; viel Glück auf dem weiteren Lebensweg!

Herausgeber: Leben im Alter – Boecker-Stiftung gGmbH, Breite Str. 30, 58452 Witten, Fax: 02302/207115, Tel: 02302/2070

Redaktion: Stefanie Aufermann, Claudia Hoffmann, Sozialer Dienst, Tel. 02302/207145, E-Mail: sozialerdienst.lia@boecker-stiftung.de

...immer eine gute Idee!



Tanztee

Feiern

Snacks

Kaffee

Kuchen

Mittagstisch

Breite Straße 30
58452 Witten

Fon 02302 / 207-149

Fax 02302 / 207-115

Öffnungszeiten:
tgl. 11:30–18:00

www.BistroB.de



immer eine gute Idee!