

Boecker Kurier

Leben im Alter

Haus am
Voß'schen
Garten

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

Angedacht

Aktivitäten bei
Leben im Alter

Der Frühjahrs-
putz

Die Zitrone

Gerichte aus
Deutschland

Geburtstagsgra-
tulationen

und Vieles
mehr...



Märzsonne

Nun wandr' ich über Berg und Tal,
Die Welt steht blühend offen,
Mich hat mit erstem Sonnenstrahl
Der Lenz ins Herz getroffen.

Ich hör' das kleine freche Herz
Im dunklen Brustkorb lachen;
Es weiß, es wird im grünen März
Eine selige Dummheit machen.

Rudolf Presber
1868 - 1935

27. Jahr-
gang
März
2017

Ankündigungen für *Leben im Alter*

Gottesdienste

Den katholischen Gottesdienst können Sie immer am Mittwoch um 19:00 Uhr und am Sonntag um 9:30 Uhr in der Emmaus-Kapelle besuchen.

Den evangelischen Gottesdienst können Sie am Freitag, 3. März, 17. März und 31. März um 11:00 Uhr in der Emmaus-Kapelle besuchen. Bitte beachten sie den Wochenplan.

KimBo-AG

Am 7. März laden die Kinder der KimBo-AG zum Bingo ein. Am 21. März wird zusammen gerätselt.

Schlagernachmittag

Am 14. März lädt Frau Brommer zu einem Schlagernachmittag ein.

Sittanz

Frau Maßmann bietet am 16. März Sittanz an.

Akkordeonspiel

Am 23. März spielt Herr Brunnstein flotte Melodien auf seinem Akkordeon.

Musikalischer Nachmittag

Am 24. März lädt das Ehepaar Nattermann zu einem Konzert ein.

Musik am Sonntag

Zu einem musikalischen Nachmittag mit Musik von der Orgel und Querflöte lädt Herr Schüssler am 26. März um 15:30 Uhr in die Kapelle ein.

Ankündigungen für das *Haus am Voß'schen Garten*

Musik liegt in der Luft

Ein musikalischer Nachmittag mit Herrn Donner findet am Mittwoch, 01. und 15. März von 16:00 - 17:00 Uhr im Mehrzweckraum Haus 50 statt.

Am 29. 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 einer Physiotherapeutin das Bewegungsangebot durchgeführt. Beide Termine finden von 10:45 Uhr bis 11:15 Uhr im Mehrzweckraum/Haus 50, statt.

Sitztanzen

Am Donnerstag, 09. März lädt Frau Maßmann um 16:00 Uhr in den Mehrzweckraum Haus 50 zum Sitztanzen ein.

Märchenstunde

Der Märchenerzähler Gerd Sauer verzaubert Sie am Dienstag, 07. und 21. März von 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr mit einer Märchenstunde im Raum der Stille.

Akkordeonspiel mit Herrn Brunnstein

Herr Brunnstein besucht mit seinem Akkordeon am Dienstag, 21. März ab 15:00 Uhr die Wohngemeinschaften (2. und 1.Etage) der Häuser 50 und 52.

Musikalischer Nachmittag

Das Ehepaar Nattermann lädt Donnerstag, 23. März ab 16:00 Uhr zu einem musikalischen Nachmittag ein. Veranstaltungsort sind die Mehrzweckräume im Haus 50.

Besuch der KimBo-AG

Zum Bingo spielen am Dienstag, 14. März und zum Basteln am 28. März laden die Kinder der KimBo AG von 15:30 - 16:30 Uhr ein.

„JomBo“ Kinder

Die Kinder aus dem Kindergarten Bergerstraße besuchen Mittwoch, 08. März von 14:45 Uhr - 15:45 Uhr eine Wohngemeinschaft.

Kleine Sänger- ganz groß!

Der Chor des Kindergartens Bergerstraße besucht am Mittwoch, 15. März ab 10:00 Uhr zwei Wohngemeinschaften im *Haus am Voß'schen Garten* und präsentiert einstudierte Lieder.

Gottesdienste

Jeden Freitag feiern wir Gottesdienst im *Haus am Voß'schen Garten*. Dieser findet um 11:00 Uhr im Gottesdienstraum Haus 50 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

Manfred Friedrich	Einzug am 31.01.2017 in das Gästehaus
Edith Budraß	Einzug am 31.01.2017 in die WG Sonnenschein HaVG
John Kedge	Einzug am 01.02.2017 in die WG Helenenturm LiA
Ursula Nolzen	Einzug am 03.02.2017 in die WG Sonnenschein HaVG
Wolfgang Reul	Einzug am 06.02.2017 in die WG Wartenberg HaVG
Heinz Schlehofer	Einzug am 08.02.2017 in die WG Wartenberg HaVG
Hannelore Mertens-Hillebrand	Einzug am 09.02.2017 in die WG Nachtigall Lia
Elfriede Gudat	Einzug am 17.02.2017 in die WG Papenholz HaVG
Ruth Miltenberger	Einzug am 20.02.2017 in die WG Sonnenschein HaVG
Gerda Bacher	Einzug am 22.02.2017 in die WG Herrenholz HaVG
Sabine Leesch	Einzug am 01.03.2017 in das Gästehaus LiA



Beginn der Sommerzeit



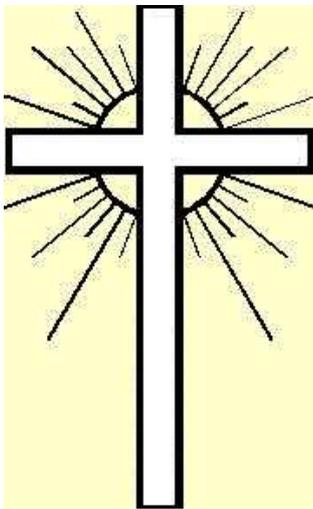
Im März müssen die Uhren wieder umgestellt werden.
Die Sommerzeit beginnt.

Die nächste Zeitumstellung ist am **Sonntag, dem 26. März um 2:00 Uhr.**

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

**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



Martha Kleina

Gästehaus LiA

† am 21.01.2017

Inge Lewejohann

WG Sonnenschein HaVG

† am 24.01.2017

Bernhardine Niclas

WG Sonnenschein HaVG

† am 25.01.2017

Elli Finger

WG Sonnenschein HaVG

† am 25.01.2017

Bernhard Walkowiak

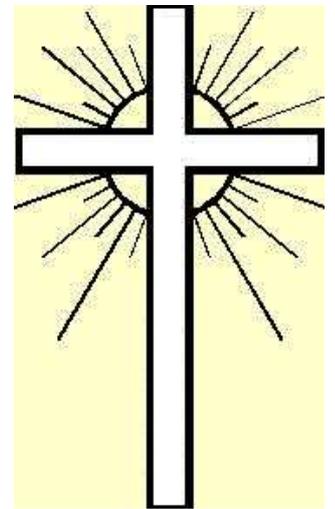
WG Wartenberg HaVG

† am 26.01.2017

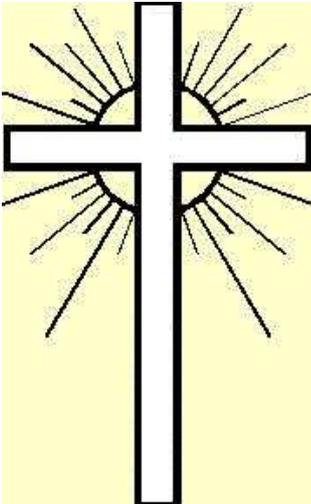
Christel Runtemund

WG Herrenholz HaVG

† am 27.01.2017



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



Franz Gonsior
WG Rauendahl HaVG

† am 03.02.2017

Christa Krewitt
WG Kemnade LiA

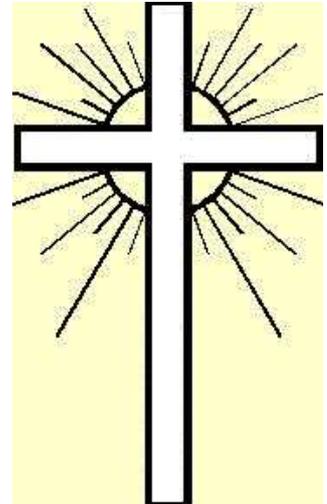
† am 08.02.2017

Erika Bütefisch
WG Königsholz LiA

† am 11.02.2017

Ursula Ostermeier
WG Helenenturm LiA

† am 16.02.2017



An-ge-dacht

"Wer's glaubt, wird selig!" Wenn man heute diesen Spruch hört, dann ist er zumeist ironisch gemeint. Der blanke Unglaube spricht aus diesem Satz: "Das glauben doch nur Naive" soll er bedeuten. "Du flunkerst doch." Oder „Was du da erzählst, ist völliger Unsinn und absolut unrealistisch.“ "Wer's glaubt, wird selig!" Dieser zur Redewendung mit gegenteiliger Bedeutung gewordene Satz stammt tatsächlich aus der Bibel. Er steht bei dem Evangelisten Markus im 16. Kapitel und ist durchaus so gemeint, wie er dasteht. Martin Luther hat ihn so übersetzt: "Wer da glaubt und getauft

wird, der wird selig werden; wer aber nicht glaubt, der wird verdammt werden." Keine leichte Kost, möchte ich sagen. In der Guten Nachricht, einer modernen Übersetzung, heißt er „Wer zum Glauben kommt und sich taufen lässt, wird gerettet. Wer nicht glaubt, den wird Gott verurteilen.“

Ist es nun ein Satz zum Fürchten oder zum Freuen?

"Wer's glaubt, wird selig!". Was steckt dahinter? Wer auf Gott vertraut, wird das ewige Leben erlangen. Der Unterschied zwischen der Übersetzung Luthers und der volkstümlichen Redewendung ist das kleine "s": Wer "es" glaubt, heißt es in der Redewendung. Das heißt: Wer etwas für wahr hält. Glauben, wie es Jesus meint und auch Martin Luther so verstanden hat, ist aber mehr als etwas für wahr halten. Da geht es um Vertrauen. Es könnte auch heißen: Wer Gott glaubt, wer seine Existenz auf ihn baut, der wird selig, der ist und bleibt in Gottes Hand, was im Leben auch geschieht und was einem Menschen auch widerfahren mag. Da haben dann sogar Zweifel ihren Platz und trennen uns nicht vom Heil, das Gott uns anbietet. „Wer's glaubt wird selig!“ Ich wünsche Ihnen, dass sie ihren Glauben bewahren (oder auch neu entdecken) können und für sie in diesen Worten eine Hoffnung klingt und keine weltfremde, naive Träumerei.

Ihr Christian Holtz, ev. Pfarrer

Neues aus dem BistroB



Tanztee im BistroB

Der nächste Tanztee findet am 5. März von 15:00 – 17:00 Uhr statt.

Offenes Singen

Zum offenen Singen mit Herrn Brunnstein lädt das BistroB am 27. März ab 16:00 Uhr alle Interessierten herzlich ein.

Hundebesuch bei *Leben im Alter*



Tierischen Besuch bekamen die Bewohner von *Leben im Alter* an einem Wochenende. Frau Schreiter-Meyer, Betreuungsassistentin, hatte ihre Hündin Paula mit zu Besuch gebracht. Die Bewohner hatten viel Spaß an der tierischen Überraschung.

Aktivitäten bei *Leben im Alter*



„Wann geht’s denn los?“ oder „Was gibt es denn heute Nachmittag?“ Das werden die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes bei *Leben im Alter* täglich von den Bewohnern gefragt. Ein buntes Veranstaltungsprogramm wird täglich am Vor- und Nachmittag angeboten. An zwei Abenden trifft man sich außerdem zum Kultur- oder Klönabend. Zur Orientierung ist auf jeder Etage ein großer Wochenplan ausgehängt, der wöchentlich erneuert wird. Neben diesen Angeboten sind die Betreuungsassistenten ebenfalls auf

den Bereichen unterwegs und bieten neben verschiedenen Gruppenangeboten auch Einzelbetreuungen an. Viele Bewohner nehmen gerade hier an den Gruppenangeboten auf ihrem Bereich gerne teil, da sie dadurch ihre Etage und die gewohnte Umgebung nicht verlassen müssen.

Angeboten werden unter anderem verschiedenen Spielegruppen, (z.B. Bingo, Kugelbahn, Mensch ärgere dich nicht), Gymnastik und Sturzprophylaxe sowie Erinnerungsaktivitäten und Gedächtnistraining. Hier erfreuen sich gerade die verschiedenen Rätselangebote großer Beliebtheit. Für jeden Bewohner ist beim „Rätseln“, wie es allgemein genannt wird, etwas dabei. Ob aus dem Allgemeinwissensbereich, der Tier- und Pflanzenwelt, Muskrätsel oder auch Küchenrätsel und vieles mehr, jeder findet hier sein Gebiet, zu dem er viel Mitraten kann.

Großen Anklang finden auch die Musikangebote. Sei es mit „Livemusik“, wie mit dem Ehepaar Nattermann (Operette und Volkslieder), Frau Brommer (Schlagerkonzerte), Herr Brunnstein (Akkordeon) und die Musiknachmittage mit Herrn Donner oder die Schlagerparaden mit Liedern von der CD; alle laden zum Mitsingen und Zuhören ein. Auch die Besuche von Gabis Tierfarm und dem Schulbauernhof Recklinghausen im Garten, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Ebenso werden zu den verschiedenen Jahreszeiten und den Festtagen besondere Programme angeboten, wie z.B. die Karnevalsfeier und der Besuch vom Nikolaus oder Grillfeste und Ausflüge in den Sommermonaten.

Schauen Sie doch einfach mal bei einer Aktivität vorbei. Sicher ist auch für Sie etwas dabei, was Ihnen Spaß macht.

Sehen Sie hier ein paar Eindrücke von verschiedenen Angeboten:



Und noch ein paar Eindrücke:



Und noch mehr Eindrücke:



Der Frühjahrsputz

Über die Tradition des Frühjahrsputzes gibt es verschiedene Entstehungsgeschichten. Die Älteste geht zurück auf die alten Römer, für die der Monat Februar der Reinigungs- und Bußemonat war. Das lateinische Verb „februare“ bedeutet übrigens „reinigen“ und gab dem römischen Reinigungsfest seinen Namen.

Eine andere Geschichte bezieht sich auf die Zeit, in der noch mit Kohleöfen geheizt wurde und Lüften aufgrund des mühevollen Heizens nicht üblich war. Asche und Staub setzten sich auf Möbeln, Fußböden und Fenstern ab, sodass der große Hausputz im Frühjahr unvermeidbar war.

Bevor der Staubsauger Einzug in die Haushalte hielt, mussten die Teppiche noch nach draußen getragen werden. Dort wurden sie über der Teppichstange ausgeklopft. Glatte Böden wurden früher gebohnt, das heißt die Fußböden wurden mit Wachs versiegelt und poliert. Waren die Böden frisch gebohnt musste man aufpassen, dass man nicht ausrutschte, denn die Böden wurden durch das Bohnen sehr glatt. Auch beim Wäsche waschen hat sich in den Jahren einiges getan. Im 19. Jahrhundert wurde die Schmutzwäsche über Nacht mit etwas Sodawasser in einem Waschtrog eingeweicht. Am nächsten Tag wurde die Wäsche mit einem Waschbrett kalt gewaschen, nachher eingeseift und wieder in den Waschtrog zurückgegeben. Jahrhunderte lang waren Aschenlauge und Seife die Mittel, mit denen man den Schmutz aus dem Stoff entfernte. Dabei wurde am Herd Wasser erhitzt und über die Wäsche geleert. Anschließend wurde die Weißwäsche zum Trocknen auf die Wiese gelegt. Die Buntwäsche wurde mit Kartoffelstärke oder Reis leicht eingerieben und auf Holzstangen zum Trocknen aufgehängt. Sobald die Wäsche trocken war, wurde sie gebügelt. Die Bettwäsche allerdings nicht, diese wurde der Länge nach zusammengelegt und über der Tischkante straff gezogen.

Die erste vollautomatische Waschmaschine kam in Amerika 1946 und in Deutschland im Jahr 1951 auf den Markt.

Erinnern Sie sich auch noch an ihren Frühjahrsputz und an die verwendeten Putzmittel? Lesen Sie hier noch von einigen dieser Mittel, die früher nicht aus dem Haushalt wegzudenken waren.

Wiener Kalk

Wiener Kalk ist ein universales Reinigungs-, Polier- und Konservierungsmittel für alle Metalle, für Edelstahl, Emaille, Herdplatten, Glas, Porzellan und Keramik. Wiener Kalk ist reine Natur: gemahlener Dolomit in solch einer Mahlgröße, dass er Flecken und Beläge entfernt, aber die Fläche unberührt lässt. Er ist biologisch abbaubar und für Allergiker geeignet. Übrigens: Ursprünglich war Wiener Kalk Schlämmkreide, mit denen die Soldaten ihr weißes Lederzeug eingefärbt und gereinigt haben. Was diese dann „wienern“ nannten.

Waschsoda

Waschsoda eignet sich als Fleckenentferner für alles. Waschsoda besteht aus Natriumcarbonat und bildet mit Wasser eine starke Lauge und damit einen Fettlöser. Aber hier muss man bedenken, dass Soda eine bleichende Wirkung hat. Waschsoda ist perfekt für Backofen, Backbleche, fettige Flächen, zur Fleckentfernung oder das Bleichen bei weißer Wäsche, die Reinigung von Blumenvasen, Thermos- und Teekannen, fürs Fenster putzen und sogar für die Abflussreinigung.

Kernseife

Kernseife ist eine spezielle Grundseife, die einen sehr hohen Gehalt an Fettsäuren hat und keinerlei Glycerin bzw. Fett mehr enthält. Das macht sie zur idealen Fettlöserin, die es sogar mit Motoröl aufnimmt. Am besten in kochendem Wasser auflösen und mit der Seifenlösung arbeiten. Eine solche Lauge ist auch böse gegen Schädlinge und vertreibt, auf die Blätter gesprüht, Blattläuse. Kernseife hat durch ihren hohen Säuregehalt austrocknende Wirkung, eine Haushaltskernseife sollte daher nur für das Waschen sehr schmutziger Hände benutzt werden.

Gallseife

Wie der Name schon sagt, besteht Gallseife aus Kernseife und Rinder-galle. Die emulgierenden Salze der Gallensäuren verstärken die flecklösende Wirkung – bei Fett-, Stärke-, Blut-, Obst- und Eiweißflecken. Die Gallseife kommt als Stück, man feuchtet den Fleck an und reibt die Seife direkt feste drauf. Dann mit klarem Wasser ausspülen.

Quelle: www.klassewasser.de, <http://haushaltfrueherundheute.blogspot.de/>, www.frag-mutti.de

Die Zitrone



Sauer macht lustig, so sagt ein altes Sprichwort. Die Zitrone ist die saure Frucht schlechthin. Ihre Säure belebt, regt den Appetit an und bringt die Verdauung in Schwung. Durch ihren Vitamin-C Gehalt hilft die Zitrone auch gegen Frühjahrsmüdigkeit und Abwehrschwäche. Sie wird vor allem als Frucht und als Zitronensaft angewendet.

Es kann aber auch nur die würzige Schale und das ätherische Öl verwendet werden. Sehr lecker ist auch der Zitronenblütenhonig, mit einem zarten, blumigen Aroma der Zitronenblüten. Außerdem hat die Zitrone eine ausgeprägte Heilwirkung. Diese Wirkung hat die Zitrone in erster Linie aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes. Durch das Vitamin C wird das Immunsystem gestärkt und Infektionskrankheiten können verhindert oder gelindert werden. Die Zitronensäure im Zitronensaft wirkt nicht nur belebend, sondern hat eine lindernde Wirkung auf Sodbrennen. Das liegt an der puffernden Wirkung der anderen Bestandteile im Zitronensaft.

Doch nicht nur der reine Saft hat eine günstige Wirkung auf die Gesundheit. Die ganze Frucht enthält noch einige andere Wirkstoffe, die die Heilkraft noch stärker und vielseitiger machen als die Wirkung des reinen Saftes. Wie in vielen Früchten ist im Fruchtfleisch reichlich Pektin enthalten und in den Zwischenhäuten befinden sich Flavonoide. Das Pektin stärkt die Bauchspeicheldrüse. Die Flavonoide haben zahlreiche Wirkungen, u.a. beugen sie Krebs und Herzinfarkt vor. Der Zustand der Arterien wird verbessert und die Blutfettwerte werden gesenkt. Auch die Venen profitieren von den Wirkstoffen der Zitrone, sie werden gestärkt und abgedichtet, sodass Krampfadern verringert werden. Sogar der Augeninnendruck bei grünem Star soll etwas gemildert werden. Auch sollen Zitronen auch gegen Rheuma, Gicht und andere Gelenkbeschwerden helfen.

Wo die Zitrone zuerst entstand, ist nicht vollständig geklärt. Man vermutet jedoch, dass sie vor über tausend Jahren in Nordindien entstand.

Die Zitrone ist eine Kreuzung aus mehreren anderen Zitrusfrüchten, vermutlich aus der dickschaligen Zitronatzitrone und der Bitterorange.

Gegen 1000 n.Chr. wird die Zitrone erstmals eindeutig erwähnt. Man kannte sie damals im Mittelmeerraum als auch in China.

Ab dem 13. Jahrhundert wurde die Zitrone in Spanien und Süditalien angebaut.

Der saure Zitronensaft spielte schon in der Küche des Mittelalters eine gewisse Rolle.

Im 16. Jahrhundert wurde der Anbau von Zitruspflanzen aller Art auch in Deutschland sehr beliebt. In vielen Städten entstanden sogenannte Orangerien, in denen Zitruspflanzen kultiviert wurden. Im Winter wurden die empfindlichen Pflanzen in extra dafür gebaute Häuser gebracht.

Inzwischen wird die Zitrone in vielen warmen Gegenden der Welt angebaut und stellt eine wichtige Frucht im Welthandel dar.

www.heilkraeuter.de

Geburtstage Im HaVG



Ihren 90. Geburtstag feierte Frau Stanitzek in der Wohngemeinschaft War-tenberg/Haus52 Anfang Februar. Die Hausleitung Frau Adolf überraschte sie mit einem Blumengruß. Wir schließen uns den Wünschen an.

Geburtstage bei *Leben im Alter*



Frau Anna Schmidt (Bild links) und Frau Kiel feierten im Februar ihre Ge-burtstage in der 2. Etage bei *Leben im Alter*. Frau Schmidt feierte ihren 95. Geburtstag und Frau Kiel beging ihren 96. Geburtstag. Die Bereichs-leitung Frau Kosnik gratulierte beiden Jubilarinnen zu ihrem Ehrentag. Mit einem Blumenstrauß wurde alles Gute für das neue Lebensjahr ge-wünscht.

Gerichte aus Deutschland

Welche typischen Gerichte verbindet man eigentlich mit welcher Region in Deutschland. Lesen Sie hier und in den nächsten Boecker Kurieren was in welcher Region Deutschlands ein bekanntes Essensgericht ist.

Los geht die kulinarische Reise im hohen Norden. Hier auf dem flachen Land und in der Nähe von Nord- und Ostsee, gibt es eine Anzahl typischer norddeutscher Gerichte.

Ein typisch norddeutsches Nationalgetränk ist der **Pharisäer**. Seinen Ursprung hat er auf der Insel Nordstrand. Wie das Getränk entstand erzählt folgende Geschichte:

Die Bewohner von Nordstrand waren bekannt dafür, gern fröhlich zu feiern und dabei auch dem Alkoholgenuss nicht abgeneigt zu sein. Zu einer Taufe kamen im Jahr 1874 viele Gäste zusammen – darunter auch der Pastor, in dessen Anwesenheit (zum Unmut der Gäste) aus Respekt kein Alkohol ausgeschenkt wurde. Stattdessen wurde starker Kaffee getrunken. Um den Gästen zu beweisen, dass man auch ohne Alkohol fröhlich sein kann, erzählte der Pastor einen Witz nach dem anderen und freute sich sehr, als die versammelte Gästeschar immer ausgelassener wurde. Der Grund dafür waren allerdings nicht die Witze des Pastors, sondern der Rum, den man zusammen mit Zucker unter den Kaffee gemischt hatte – natürlich nicht in den Tassen, die dem Pastor serviert wurden. Um den Alkoholgeruch zu verdecken, wurde eine große Portion Sahne auf den Kaffee gegeben. Während die Feier immer übermütiger wurde, kam es, wie es kommen musste: Die Tassen wurden versehentlich vertauscht und der Pastor erwischte einen mit Rum versetzten Kaffee. Er bemerkte den Schwindel sofort und rief, außer sich vor Wut: „Ihr scheinheiliges Volk, Ihr Pharisäer!“ Damit hatte das Getränk seinen Namen und gehört seither zu jedem Besuch auf Nordstrand dazu. Dazu gibt es die ebenfalls regionaltypische Friesentorte.

Besucht man die Stadt Lübeck, kommt man an einer süßen Köstlichkeit nicht vorbei, dem **Lübecker Marzipan**. Von den Kreuzrittern wurde das Rezept aus dem Orient mitgebracht, Hansekoggen brachten die Gewürze in den Norden. Zunächst den europäischen Königen vorbehalten, wurde das Marzipan bei den Bürgern in Lübeck sehr beliebt. Die fähigsten Konditoren kamen in die Hansestadt, um das Rezept aus Mandeln, Zucker, Rosenwasser und Gewürzen zu perfektionieren.

Ein Klassiker der norddeutschen Küche, der in ganz Deutschland und auch in anderen Ländern wie Norwegen oder England serviert wird, ist **Labskaus**. Labskaus besteht aus Kartoffeln, Pökelfleisch vom Rind und

Roter Beete. Klassisches Labskaus wird mit gepökelttem Rindfleisch oder Corned Beef zubereitet, welches in Wasser gekocht wird. Anschließend wird das Fleisch mit Salzgurken, Roter Beete, Matjes oder – je nach Rezeptvariante – mit Speck im Fleischwolf zerkleinert. Danach kann die Fleischmasse in etwas Schweineschmalz gedünstet werden, anschließend wird die Kochbrühe oder auch Gurkenwasser hinzugefügt und das Ganze kurz gekocht. Abschließend werden gestampfte Kartoffeln untergemischt. Labskaus wird traditionell mit Bismarckhering oder Rollmops serviert, dazu mit Spiegelei und Gewürzgurke, manchmal auch mit Zwiebeln. Ursprünglich ist Labskaus ein Gericht der Seefahrer und Matrosen, da es aus lang haltbaren Zutaten besteht, die auch auf langen Reisen übers Meer verfügbar waren. Des Weiteren war Skorbut unter Seefahrern verbreitet, sodass die Erkrankten zerkleinerte Gerichte zu sich nehmen mussten.

Der **Rollmops** ist eine traditionelle norddeutsche Beilage. Seinen Ursprung hat der Rollmops in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts, denn im Biedermeier verglich man das Aussehen der Rollmöpfe mit der Körperform der Hunderasse Mops. Der Rollmops fand seinen Weg von der Küste ins Binnenland, als das Eisenbahnnetz ausgebaut wurde und den Transport ermöglichte. Der Rollmops besteht aus einem zusammengerollten Stück Hering, das mit saurer Gurke bzw. Salzgurke gefüllt ist, manchmal werden Zwiebelstücke hinzugefügt. Beliebte Varianten des Rollmopses sind der Räucherrollmops und der Bratrollmops, hier wird der Hering vor dem Marinieren geräuchert bzw. gebraten. Wenn der Rollmops gefüllt, zusammengerollt und mit zwei Holzspießen fixiert wurde, wird er in einer Lake aus Essig und Salz eingelegt. Nach 35 Tagen in der sauren Marinade ist der Rollmops zum Verzehr bereit. Es ist unüblich, den Rollmops mit Besteck zu essen, er wird in der Regel mit der Hand in den Mund geschoben und nicht entrollt. Dennoch werden auch Gabelrollmöpfe hergestellt, die aus Heringsfilets ohne Haut bestehen. Sie werden meist im Handel als Konserve bzw. im Glas angeboten.

Eine weitere Spezialität aus dem Norden sind die **Nordseekrabben**. Nordseekrabben werden mit Keschern aus den Prielen im Watt gefischt. Man kann sie roh verspeisen, aber auch gebraten, gekocht, gegrillt, in der Suppe, am Spieß, im Salat und in noch vielen anderen Variationen. Nordseekrabben waren früher an der Küste in Niedersachsen ein Grundnahrungsmittel. Noch heute erinnern in manchen Küstenstädten Skulpturen an die Nordseefrauen, die bei Wind und Wetter zum Krabbenfischen ins Watt gingen.

Grünkohl mit Pinkel ist eines der bekanntesten Spezialitäten aus der Region. Die geräucherte Pinkelwurst aus Schweinefleisch, Speck und Hafergrütze wird mit dem Grünkohl gekocht, dazu isst man Kassler und kleine

Kartoffeln, die häufig karamellisiert werden – norddeutsch süß-deftig! Die Grünkohlernte beginnt nach dem ersten Frost, daher ist Grünkohl und Pinkele ein typisches Winteressen.

Quelle: www.traum-ferienwohnungen.de, www.gefro.de

Rätsel-Preisverleihung

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

1. Preis: Frau Wedereit (Reisetasche)
2. Preis: Frau Gabriel (Obstsafte)
3. Preis: Frau Ullmann (Rätselhefte)

Großes Preisrätsel

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes

„Märzenbecher“

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

1. Preis: Gebäckmischung
2. Preis: Nivea Deodorant
3. Preis: Tafel Schogetten

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.

Irmgard Sikorski	WG Hardenstein HaVG
Heinz Schlehofer	WG Wartenberg HaVG
Gisela Pagels	WG Herrenholz HaVG
Hildegard Vornholt	WG Muttental HaVG
Elvira Budde	WG Papenholz HaVG
Barbara Löchter	WG Wartenberg HaVG
Margot Ilse Schwarz	WG Wartenberg HaVG
Marianne Hallwas	Seniorenwohnen
Marga Wagner	Seniorenwohnen
Christel Meister	Seniorenwohnen
Marianne Gründer	WG Nachtigall LiA
Gisela Samotzki	WG Königsholz LiA
Tabea Schierl	WG Königsholz LiA
Hans-Georg Saffran	WG Hammerteich LiA
Horst Stahnke	Gästehaus LiA
Walburga Sasse	WG Helenenturm LiA
Luka Brkic	WG Helenenturm LiA
Erna Buhlmann	WG Hammerteich LiA
Wilhelm Lempke	WG Nachtigall LiA
Hanni Meyer	WG Nachtigall LiA
Pascal Weber	MA HaVG
Melanie Störbrock	MA LiA
Sabine Ruhnau	MA LiA
Jessika Lehmann	MA LiA
Monica Bosold	MA LiA
Anna Loose	MA LiA
Regina Renke	MA LiA
Petra Wünsch	MA LiA
Stefanie Schreiner	MA LiA
Barbara Gornik	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, 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!