

A winter landscape with snow-covered evergreen trees and a path leading towards a sunset sky. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The trees are heavily laden with snow, and the path is marked with footprints.

# Miteinander

Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal

Januar 2024

## 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,

Ihr Team des Ev. Altenhilfezentrums Ahnatal

## INHALT

Neue Mitarbeitende .....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag .....	4
Veranstaltungshinweise .....	5
Veranstaltungsplan der regelmäßigen .....	5
Gruppenangebote .....	6
Jahreslosung 2024 .....	7
Gottesdienste .....	8
Wir trauern um .....	8
Hauskanal .....	9
Adventscafé.....	11
Ho, ho, ho - Der Nikolaus zu Besuch.....	12
Adventszeit im Haus .....	13
Musikorchester .....	15
Heiligabend .....	16
Einrichtungsbeiratswahlen am 15.01.2024 .....	17
Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!.....	18
Sissi: Rückzug von Margitta Blinde .....	19
Kalenderblatt Januar 2024 .....	21
Sternzeichen .....	22
Gesund im Januar: Ausgewogene Ernährung .....	23
Damals – Eislaufen am See .....	24
Vorname Karl: Ein stolzes Mannsbild .....	25
Zeitsprung: Wer waren eigentlich die Hottentotten?.....	26
Jubiläum: Neues in der Tasche .....	28
Persönlichkeiten: Wladimir Iljitsch Lenin.....	29
Gedichte.....	30
Rätsel .....	31
Auflösung aus dem Monat Dezember 2023.....	34
Lachen ist gesund .....	35
Impressum:.....	36

**Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen!**



Frau Anneliese Zaun

Herr Wilhelm Hofmann

## Neue Mitarbeitende

Hallo, ich bin Kokob Habtu. Seit Dezember bin ich hier im Haus als gelernte Altenpflegehelferin tätig.



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- |        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 09.01. | Herr Willi Wurst            |
| 26.01. | Frau Edith Stünkel          |
| 29.01. | Frau Heidemarie Rennert     |
| 29.01. | Herr Karl-Heinz Staufenberg |



Wir wünschen Ihnen Gottes Segen,  
Gesundheit und viele schöne Begegnungen  
für Ihr neues Lebensjahr!

## Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote für die Bewohner:innen des Hauses. Besonders dankbar sind wir dafür den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:



## Veranstaltungsplan der regelmäßigen

<i>Mittwoch, 03.01.</i>	<i>Brillenputztag mit Bettina Wicker Lesekreis 16:00 Uhr im Ahneblick mit Frau Hinz</i>
<i>Donnerstag, 04.01.</i>	<i>Erzählcafé 10:00 Uhr im Ahneblick mit Frau von Canstein</i>
<i>Freitag, 05.01.</i>	<i>Backen 10:00 Uhr mit Christine Haferbeck Wellness für Körper &amp; Seele ab 14:00 Uhr</i>
<i>Dienstag, 09.01.</i>	<i>Besuch der Eiskönigin ab 15:00 Uhr</i>
<i>Mittwoch, 10.01.</i>	<i>Singkreis 16:00 Uhr mit Frau Pawlowski</i>
<i>Donnerstag, 11.01.</i>	<i>Waffeln backen mit Antje Stein</i>
<i>Montag, 15.01.</i>	<i>Wahl des neuen Einrichtungsbeirates</i>
<i>Mittwoch, 17.01.</i>	<i>Lesekreis 16:00 Uhr im Ahneblick mit Frau Hassenpflug</i>
<i>Donnerstag, 18.01.</i>	<i>Erzählcafé 10:00 Uhr mit Frau von Canstein</i>
<i>Freitag, 19.01.</i>	<i>Backen 10:00 Uhr mit Christine Haferbeck</i>
<i>Montag, 22.01.</i>	<i>Konstituierende Sitzung des Heimbeirates</i>
<i>Dienstag, 23.01.</i>	<i>Kinonachmittag</i>
<i>Mittwoch, 24.01.</i>	<i>HessHören im Haus mit Pina Schreiber Singkreis 16:00 Uhr mit Frau Pawlowski</i>
<i>Donnerstag, 25.01.</i>	<i>Waffeln backen mit Antje Stein</i>
<i>Mittwoch, 31. 01.</i>	<i>Lesekreis 16:00 Uhr im Ahneblick mit Frau Hinz</i>

## Gruppenangebote

Herzlich Willkommen zu unseren Veranstaltungen		
Tag	Vormittag	Nachmittag
Montag	10:30 Uhr <b>Zeitungsrunde</b> im Wohnzimmer	16:00 Uhr <b>Gymnastik</b> im Andachtsraum
Dienstag	ab 09:00 Uhr <b>Friseur im Haus</b>	16:15 Uhr <b>Beitrag im Hauskanal</b>
Mittwoch	10:30 Uhr <b>Bingo</b> im Wohnzimmer	16:00 Uhr <b>Denkfix</b> im offenen Bereich
Donnerstag	<b>Tag der individuellen Einzelangebote</b>	
Freitag	10:30 Uhr <b>Bewegungsrunde</b> im Andachtsraum	16:00 Uhr <b>Gottesdienst oder christlicher Gesprächskreis</b>

Genauere Informationen zu den wechselnden Angeboten finden Sie in den jeweiligen Wochenplänen.

Bitte beachten Sie hierzu den Aushang im Fahrstuhl sowie die tagesaktuellen Aushänge im Wohnbereich.

## Jahreslosung 2024



„Alles was ihr tut, geschehe in Liebe“.

Welch eine schöne, wenn auch manchmal herausfordernde Jahreslosung! Sie sind die Abschlussworte Paulus an die Gemeinde in Korinth. In der Gemeinde gab es zahlreiche Spannungen und Konflikte. Auch in unserer Gesellschaft gibt es heute immer wieder Konflikte und Meinungsverschiedenheiten. Paulus wollte den Menschen damals mit diesen Worten Orientierung geben. Der Satz sollte den Menschen einen Ausblick und eine Ermutigung sein. Auch für uns heute gelten diese Worte als eine Erinnerung und Ermutigung.

In einer anderen Übersetzung des Textes heißt es: „Alles bei euch geschehe in Liebe“. So kann der Spruch auch verstanden werden, als dass die Liebe als Lebenshaltung uns Menschen prägen soll. Wenn viele Menschen diese Worte beherzigen, wird unsere Welt und das gemeinsame Miteinander besser. Dabei geht es nicht um die großen Gefühle, sondern es genügt, wenn wir liebevoller, friedlicher und respektvoller miteinander umgehen.

Aber es geht nicht nur darum, die Liebe als gutes Verhalten einzufordern. Paulus erinnert daran, dass es Gottes Liebe ist, die das Leben trägt und in Jesus Christus besonders sichtbar geworden ist. Die Liebe Gottes ist die Kraftquelle für unser Leben.

Ich wünsche Ihnen von Herzen für das neue Jahr 2024, dass Sie die Liebe Gottes als eine Kraftquelle für ihr Leben erfahren.

Text: Feentje Verholen

## Gottesdienste

Gottesdienste feiern wir gemeinsam mit allen Bewohnern des Hauses um 16 Uhr im Andachtsraum.



Freitag, 12. Januar

- Herr Schlottmann

Freitag, 26. Januar

- Frau Schönewolf

„Freut euch darüber, dass eure Namen im Himmel verzeichnet sind!“ Lukas 10, 20

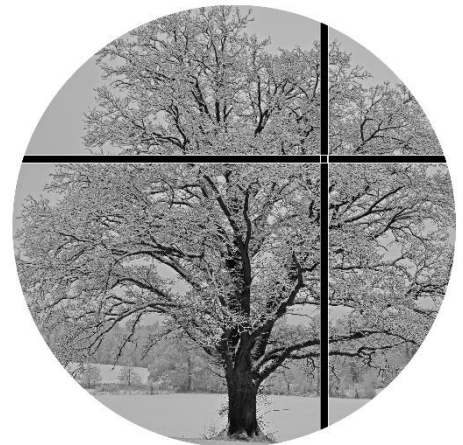
## Wir trauern um

† 28.11.2023 Frau Marianne Wettlaufer

† 14.12.2023 Karl-Heinz Köster

† 21.12.2023 Hannelore Huschke

† 27.12.2023 Hannelore Jordan





## Hauskanal

Bei den meisten von Ihnen ist im Fernseher auf Kanal 33 der sogenannte Hauskanal einprogrammiert. Das bedeutet, dass dort für Sie ein Programm eingespielt werden kann. Dienstags ab 16:15 Uhr ist im Hauskanal ein Beitrag für Sie zu sehen. Bei Fragen, Problemen oder Wünschen dazu sprechen Sie gerne den Sozialdienst an.



Für Januar ist folgendes Programm geplant:

### **Dienstag, 02. Januar**

#### **Als der Osten im Schnee versank**

Am 28. Dezember 1978 setzte ein 72-stündiger Schneesturm im Norden der DDR ein. Infolgedessen wurde Rügen komplett von der Außenwelt abgeschnitten. Die Schneefront wanderte weiter und sorgte für Chaos im ganzen Land. Diese Dokumentation des mdr zeigt eindrucksvoll, wie die Bevölkerung gemeinsam dem Schnee trotzte.



### **Dienstag, 09. Januar**

#### **Filme von gestern – Hessen 1896 bis 1933**

Die erste Folge der hr-Filmreihe „Filme von gestern“ beeindruckt mit bisher nie gezeigten Bildern vom großen Mainhochwasser 1920. Die ältesten Bilder aus Hessen sind von 1896 und zeigen – natürlich – den Kaiser. Viel aufregender als jeder Staatsempfang ist aber eine zünftige Party auf dem zugefrorenen Rhein bei Assmannshausen, die Jagd auf einen entflohenen Elefanten in Frankfurt oder die Errichtung einer Freikörper-Kolonie an der Bergstraße. Dieser Beitrag nimmt Sie mit auf eine Zeitreise in die zwanziger Jahre, die Tausendjahrfeier in Kassel, ein Feuerwehrjubiläum in Dietzenbach, das Jugendtreffen auf dem Hohen Meißner.

## Dienstag, 16. Januar

### Hessen von oben – Städte und Dörfer

„Hessen von oben“ zeigt Hessens ganze Vielfalt, vom Fachwerk bis zum Wolkenkratzer. Malerisch schöne Städte und Dörfer werden überflogen. Viele von ihnen sind wahre Schmuckstücke. Es geht von Hirschhorn, „der Perle des Neckartals“, bis zur Stadt Bad Karlshafen. Nirgendwo auf der Welt stehen historische Gebäude und Wolkenkratzer so nah beieinander wie in Frankfurt. Überflogen werden Kassel mit seiner Wilhelmshöhe und den Wasserspielen, Darmstadts Mathildenhöhe und die Wiesbadener Marktkirche. Von hier geht es nach Kiedrich, einem echten Juwel inmitten von Weinbergen bis nach Michelstadt.



## Di, 23. Januar – Überraschungsprogramm wegen des Kinonachmittages

### Di, 30. Januar – Arbeiten im Skigebiet - Das steckt alles dahinter

Diese Doku begleitet „die Wintermacher“ von Kitzbühel, die sich im Skigebiet um das Wintervergnügen der Urlauber kümmern. Mal arbeiten sie im Verborgenen, lange bevor die ersten Skifahrer die Pisten befahren, mal sind sie mitten im turbulenten Skizirkus zu sehen.



## Adventscafé

Im Dezember fand an fünf Terminen das „Adventscafé“ statt. Dabei trafen sicher einige Bewohner:innen des Hauses in der Tagespflege. Bei gemütlicher Atmosphäre wurde an einer festlich gedeckten Tafel Kaffee und Punsch, sowie besondere Köstlichkeiten genossen. In Gesprächen wurden Erinnerungen an Weihnachten früher miteinander geteilt. Es wurden Adventslieder gesungen und Geschichten vorgelesen. Im Vordergrund stand ein besinnliches Beisammensein. Alle Adventscafés waren ein gelungener und gemütlicher Nachmittag für die einzelnen Gruppen.

Text: Feentje Verholen



## Ho, ho, ho - Der Nikolaus zu Besuch

Am 6. Dezember 2023 öffnete unser Haus seine Türen für einen ganz besonderen Gast - den Nikolaus! Mit einem voll beladenen Schlitten und einem strahlenden Lächeln auf dem Gesicht zauberte er eine festliche Atmosphäre für alle Bewohner:innen.

Der Nikolaus, der in diesem Jahr sein goldenes Buch mitgebracht hatte, überraschte die Anwesenden mit persönlichen Geschichten. Es wurde viel gelacht und gestaunt, als er auf individuelle Erlebnisse einging. Die Augen der Bewohner:innen leuchteten vor Freude, als er für jeden von ihnen eine kleine Überraschung aus seinem Schlitten zauberte.



Die Stimmung im ganzen Haus war geprägt von Liebe und Freude, die sich auf wundervolle Weise mit einem Hauch von Humor vermischt. Der Weihnachtsbesuch des rotgekleideten Mannes mit Rauschebart war zweifellos ein Höhepunkt in der Vorweihnachtszeit.



Wir möchten uns herzlich beim Nikolaus bedanken, der uns mit seinem Besuch eine unvergessliche Zeit beschert hat.

Text: Pina Schreiber

## Adventszeit im Haus

Auch in diesem Jahr gab es einen „lebendigen Adventskalender“. Das Rondell schmückten Sterne und eingepackte Adventskalendertürchen. Jeden Tag wurde das entsprechende „Türchen“ geöffnet. Dahinter verbarg sich eine Geschichte oder ein Gedicht das vorgetragen wurde, das gemeinsam Singen von Weihnachtsliedern oder etwas kleines zum Schnucken.



Im Dezember ging leider eine Magen- und-Darm-Welle durch unser Haus. So konnte das jährliche gemeinsame Backen von Plätzchen nicht stattfinden. Aber die Betreuungskräfte unseres Hauses wollten nicht, dass es für die Bewohner:innen keine frisch gebackenen Plätzchen gibt. Daher trafen Sie sich – leider ohne Bewohner:innen - zu einem besonderen Event: dem Backnachmittag, um köstliche Weihnachtskekse herzustellen.

Mit viel Fleiß wurde Teig geknetet, Plätzchen ausgestochen und kleine Kunstwerke liebevoll verziert. Der verlockende Duft frisch gebackener Kekse verbreitete sich rasch im gesamten Haus.

Das gesellige Backen schürte Freude an der vorweihnachtlichen Tradition und bescherte den Bewohner:innen einige Tage später liebevoll gebackene Plätzchen, Spritzgebäck, Vanillekipferl und Linzer-Plätzchen.



Im Café Casselstübchen fand in der Adventszeit ein Basar statt. Dort gab es allerlei gebasteltes und gewerkeltes zu bestaunen und kaufen. Daher haben wir mit vielen Bewohner:innen einen „Mini-Ausflug“ in unser Café gemacht. Auch vom Altenhilfezentrum gab es einen eigenen Verkaufsstand. Die Einnahmen werden für Projekte oder Anschaffungen die den Bewohner:innen gut tun und Freude bereiten verwendet.



Am 21. Dezember wurde dann der großen Weihnachtsbaum im Erdgeschoss aufgestellt und geschmückt, damit er am Heiligabend in voller Pracht erstrahlen kann.

Text: Feentje Verholen



## Musikorchester

In der Woche vor Weihnachten fand bei uns im Haus das Musikorchester statt. Frau Wehmeyer zeigte uns das „Musikorchester“. Sie hat früher im Stiftsheim selber dieses Angebot häufig durchgeführt. Beim Musikorchester dürfen alle Bewohner:innen, die Freude an Musik haben teilnehmen. Jeder bekommt ein Instrument und dann wird gemeinsam musiziert. Frau Wehmeyer war die Dirigentin, die den einzelnen Instrumentengruppen die Einsätze vorgab. Sobald die Musik im CD-Spieler erklang, begannen auch schon die Rasseln zu musizieren. Dann folgten Schellen, Trommeln und Triangeln. Es war eine spannende Erfahrung und die Stille nach dem musizieren war ganz besonders. Da wir leider keine eigenen Musikinstrumente haben, durften wir uns diese im Stiftsheim in Kassel ausleihen. Wie es mit dem Angebot weiter-



geht ist noch offen. Angedacht ist, dass ein bis zweimal im Monat Frau Wehmeyer zu uns kommt, um gemeinsam mit Ihnen zu musizieren. Wir benötigen dazu jedoch einige Musikinstrumente. Spenden dafür sind jederzeit herzlich willkommen.

Text: Feentje Verholen

## Heiligabend

Am 24. Dezember herrschte Weihnachtsstimmung bei uns im Haus. Nach dem Kaffee und Weihnachtsgebäck am nachmittag fand in der großen Halle im Erdgeschoss traditionell der „Weihnachtsgottesdienst“ statt. Viele Bewohner:innen mit Angehörigen hatten sich versammelt und der Tannenbaum erstrahlte. Wie im letzten Jahr feierten den Frau Schönewolf und ihr Ehemann gemeinsam mit uns. Die Weihnachtsgeschichte durfte natürlich nicht fehlen und so erklangen die vertrauten Worte auch dieses Jahr zu Heiligabend. Gemeinsam sangen wir bekannte Weihnachtslieder und Frau Schönewolf begleitete diese musikalisch auf ihrem Akkordeon.

Im Anschluss an diesen sehr gelungenen Gottesdienst wurden an die Bewohner:innen und Angehörigen die Weihnachtsgeschenke verteilt. Zum Abendessen gab es klassisch Kartoffelsalat mit Würstchen.

Text: Feentje Verholen





## Einrichtungsbeiratswahlen am 15.01.2024

Wir freuen uns Ihnen die Kandidatinnen für die Wahl des Einrichtungsbeirats am **15.01.2024 von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr** vorstellen zu können.

**Frau Karin Keßler** war Vorsitzende des Heimbeirates in der letzten Wahlperiode. Sie nimmt gerne, wann immer möglich, begeistert an den Bingoveranstaltungen teil.

**Frau Heidemarie Rennert** wohnt im Erdgeschoss des Hauses. Durch die vielseitigen Interessen an Hausinternen Veranstaltungen, bekommt Frau Rennert viel im Haus mit.



**Frau Edeltraud Bohlender** ist in der letzten Periode im Heimbeirat tätig gewesen. Sie nimmt an vielen verschiedenen Veranstaltungen im Haus teil und ist bestens informiert über Angelegenheiten der Bewohner:innen.



**Frau Christa Carl** wohnt im Obergeschoss des Hauses und kommt schnell mit anderen Bewohner:innen ins Gespräch, wodurch sie gut informiert ist.



**Frau Hannelore Türke** wohnt seit über 7 Jahren hier im Haus und hat einen großen Schatz an Erfahrungen, was es bedeutet hier zu wohnen und vieles schon miterlebt.

**Frau Waltraud Golenia** war bereits in der letzten Wahlperiode im Einrichtungsbeirat und tritt dieses Jahr als Nachrückerin zur Wahl an.

## Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!

### Der Freundes und Förderkreis des Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen e.V.

Bereits seit 1975 gibt es den Freundes und Förderkreis des Trägers. Dieser Verein und seine Mitglieder haben es sich zum Ziel gesetzt, besondere Projekte in der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen zu fördern und zu unterstützen. So wurde durch die Unterstützung des Freundeskreises der Kauf des Baumes in unserem Garten mitfinanziert. Ebenso wie der jährliche Besuch der Hühner oder auch Auftritte von Künstlern und anderen Musikvereinen, um nur einige aufzuzählen. Es sind alles Dinge, die nicht selbstverständlich durch die Leistungen der Pflegeversicherung ermöglicht werden können.

Für unser Haus haben wir aktuell eine große Wunschliste an Dingen, die wir gerne zusätzlich den Bewohner:innen ermöglichen würden.

#### Unsere Projekte sind:

- *Verschönerung des Garten durch die Anschaffung von Strandkörben und Hochbeeten*
- *Besuch der Hühner*
- *Anschaffung eines Plaudertisches*
- *Die Anschaffung einer E-Bike Rikscha*
- *Anschaffung von Musikinstrumenten für das Haus-Orchester*



[spenden.gesundbrunnen.org](https://spenden.gesundbrunnen.org)

<https://spenden.gesundbrunnen.org/spenden-und-foerdern/foerdermoeglichkeit>

## **Sissi: Rückzug von Margitta Blinde**

In unserem tierischen Teil der Familie gibt es aktuell zwei Katzen und einen Hund. Das sind Katze Sissi, Kater Moritz und Hündin Jeannie. Leider verstehen sie sich untereinander nur teilweise gut. Jeannie und Moritz kommen gut miteinander aus. Sie schmusen sogar immer wieder miteinander, auch teilen sie sich ihre Mahlzeiten und ihre Schlafplätze. Das heißt im Klartext allerdings: wenn Jeannie ihr Feuchtfutter in den Napf bekommt, dann geht zuerst Moritz hin und schleckt die Soße von den Fleischbrocken ab, während die Hündin hilflos danebensteht und Herrchen oder Frauchen um Beistand flehend anguckt. Aber es ist nicht so einfach hier einzugreifen, ich habe jedenfalls beschlossen es nicht zu tun, sondern ich streichele Jeannie und tröste sie, bis Moritz mit seiner Schleckerei fertig ist. Die Fleischbrocken rührt er nämlich gar nicht an, sondern lässt sie einfach liegen. Wenn er seinen Appetit gestillt hat, dreht er sich um und geht seiner Wege. Jeannie hat dann immerhin noch die Fleischbröckchen, an denen sie sich satt fressen kann, was sie dann auch tut - nicht ohne allerdings immer wieder einen kurzen Blick neben sich zu werfen, ob Moritz nicht wieder auftaucht und ihr die Mahlzeit wieder streitig machen will. Das ist allerdings soweit ich das mit bekommen habe noch nicht passiert. Die beiden haben sich arrangiert, beziehungsweise Jeannie hat vor den selbstverständlichen Allüren von Moritz kapituliert.

Katze Sissi, die jetzt in ihrem 15. Lebensjahr steht, hält sich schon lange zurück und ist meist allein unterwegs. Seit dem Tod von unserem Hund Archibald, mit dem sie eine enge Freundschaft verbunden hatte, lebt sie weitgehend allein und hat sich auch keinem von uns Menschen wirklich näher angeschlossen. Schade, aber man kann ein Tier nicht zwingen sich anzuschließen, besonders weibliche Katzen sind da sehr eigenwillig und suchen sich ihre haarigen Freunde oder geliebten Besitzer selber aus. Während des Sommers ist Sissi die meiste Zeit draußen in den Nachbargärten unterwegs. Man sieht sie nur, wenn sie Hunger hat und sich erwartungsvoll in der Küche einfindet. Dann hockt sie sich an der Futterstelle neben die Näpfe und bleibt da bis einer von uns sie sieht und ihr eine Mahlzeit zubereitet. Die wird dann schnell

gefressen und dann macht sie sich wieder auf und davon. Oft frisst sie so hastig, dass das Futter ihr schon wieder hochkommt, kaum, dass sie wieder draußen ist. Das ist natürlich nicht gut für so ein altes Tier und ich habe mir angewöhnt ihr nur noch kleine Portionen nacheinander zu geben. Das klappt meist ganz gut. Auch mit ihrem Schlafplätzen ist es nicht einfach für sie, weil die beiden anderen Tiere sie oft ziemlich rücksichtslos verdrängen, wogegen sie sich aufgrund ihrer Zierlichkeit schlecht verteidigen kann. In der kalten Winterzeit hat sie es daher oft schwer einen geeigneten Schlafplatz zu finden. Kürzlich habe ich sie im oberen Flur unter einer Garderobe entdeckt, wo sie es sich auf einer Decke gemütlich gemacht hatte. Natürlich habe ich ihr dann noch ein paar Kissen auf die Seite gelegt, damit sie warm und sicher ihr Schläfchen halten kann. So gut es eben geht. Sie fing zufrieden an zu schnurren, als ich sie dann streichelte und da waren wir beide zufrieden. Schön!



## Kalenderblatt Januar 2024

Januar 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			

1. Januar Neujahr / 6. Januar Heilige Drei Könige



### 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.

## 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



## **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.

## 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.

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.

## **Zeitsprung: Wer waren eigentlich die Hottentotten?**

„Hier sieht es ja aus wie bei den Hottentotten!“ In den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es diesen Spruch oft zu hören, den Eltern gern von sich gaben, wenn das Kinderzimmer von einem großen Durcheinander beherrscht war. Neben zahlreichen Spielsachen lagen meist auch noch Schuhe und Kleidungsstücke auf und unter den Tischen und Stühlen und die Betten waren meist auch gar nicht oder nicht ordentlich gemacht. Ordnung zu halten, das war und ist für Kinder keine einfache Sache – damals wie heute. Aus Kindersicht ist Ordnung meist überflüssig. Wichtig sind Spiel- und Malsachen, auch Kissen und Decken und viel, viel Platz, wo man sich ausbreiten, vielleicht auch voreinander verstecken kann und möglichst ungehindert seinen Spaß miteinander haben kann. Das Spiel- oder Kinderzimmer war eine Welt für sich – damals wie heute. Das fand aber selten Zuspruch bei den Eltern, besonders wenn der Abend und die Schlafzeit näher rückten, sollte doch Ordnung und Sauberkeit wieder herrschen und nicht „Tohuwabohu“. Dieser Begriff stammt übrigens aus dem Hebräischen und stand im Alten Testament. Er bezeichnete ein heilloses Durcheinander beziehungsweise ein großes unübersichtliches Chaos. Aber woher kam dieser Spruch eigentlich? Wer waren denn die Hottentotten? Gab es sie überhaupt?

Zu den Kolonialzeiten im 18. und 19. Jahrhundert gab es in den damals niederländischen und deutschen Kolonien in Südafrika und Namibia eine südafrikanische Volksgruppe, die man so bezeichnete. Die Buren, die damals diese Kolonien weitgehend beherrschten, nannten so die dort lebenden Eingeborenen. Das Wort „Buren“ stammt aus dem „afrikaans“, der eigenen Sprache der Eingeborenen und hieß in etwa „Bauer“.

Der Begriff „Hottentotten“ war allerdings ein aus dem Niederländischen stammendes Schmähwort für die afrikanischen Eingeborenen und hieß in etwa „Gestotter“ und bedeutete sinngemäß Menschen „ohne Kultur“. Die Sprache dieser Eingeborenen, der „Khoekhoen“, einer ursprünglichen Hirtengesellschaft, die Tiere hielten, bestand damals hauptsächlich aus Schnalz- und Klicklauten, die für Europäer völlig unverständlich waren, und die sie überhaupt nicht zuordnen, geschweige denn verstehen konnten.

Die abgebildete Postkarte aus dem Jahr 1904 zeigt eine Gruppe von Hottentotten, die durch ihr Land zogen und in der Nähe des Ortes „Keetmannshoop“, im ehemaligen Deutsch-Südwestafrika, das heutige Namibia, eine Rast eingelegt hatten. Adressiert war sie an einen Bruder meiner Großmutter, der lange Jahre zur See gefahren war. Der Text ist handschriftlich in Sütterlin geschrieben. Diese Schrift war um 1911 im preußischen Schulministerium als Schreibschrift zum Erlernen in den Schulen eingeführt worden.

Der Text heißt in etwa:

„Herzl. Grüße sendet Ihnen nebst Familie Ihr sehr ergebener Untffz. (Unteroffizier?) Keller. Bis jetzt noch alles im Ruhestand. Am 31.8. wird sich entscheiden, was werden soll. Mir geht`s sonst gut, hoffe dergl. (dergleichen) von Ihnen. Nochmals herzl. Gruß an alle Untffz. W. Möhlei.“

Ob der Nachname korrekt entziffert ist, ist nicht sicher. Übersetzt hat die Karte netterweise ein 85jähriger, der die Sütterlin-Schrift noch heute beherrscht und entziffern bzw. übersetzen konnte.



## 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.

## Persönlichkeiten: Wladimir Iljitsch Lenin



Unknoer, presurabzy 0710al, Publiz, donatit, via Wikimedia Common

Nur wenige Persönlichkeiten prägten die Politik des frühen 20. Jahrhunderts so stark wie Lenin. Trotz seiner adeligen 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. Dass Lenin noch immer zu sehen ist, verdanken wir den Anstrengungen zahlreicher Ärzte und Wissenschaftler, die seinen Körper kurz nach seinem Tod einbalsamiert haben.

## 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  
Ausklänge in Gesang!



## Rätsel

### Bilderrätsel

Wer findet die 6 Fehler im rechten Bild?



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



## Teekesselchen



Ich bin ein Kleidungsstück.	<b>Rock</b>	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.

## Sudoku

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

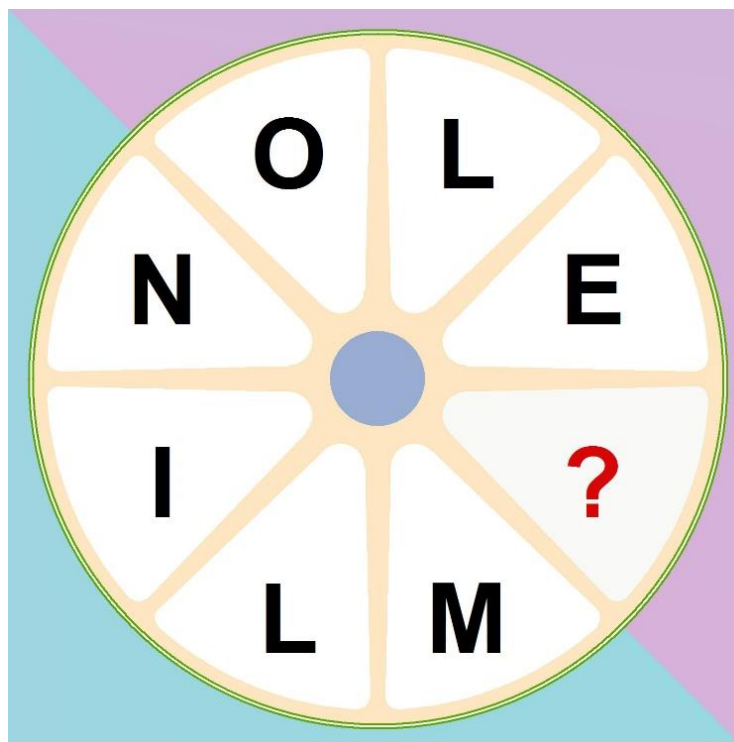
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

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

## 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**



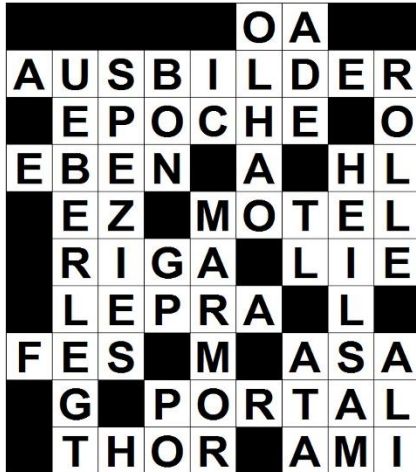
## Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Himmelsfärbung	Schutzzone des Parlaments	Verhängnis	U	Safe			russischer Strom
A			7			O	5
respektieren, schätzen		C			2		Fabelname für den Fuchs
Tochter des Ödipus		verbergen		Spielkarten austeilen	S	englischer Admiral † 1805	R
	N			1		N	E
bildende Kunst		4		E			I
Grenzübertritt			Bohrinseltyp		Abk.: logarithmus naturalis	3	N
E	6		R		I		E
Feldfrucht	L		I		Zustimmung (Abk.)	O	K
räumlich eingeschränkt			G	französischer unbest. Artikel			8
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Gemisch tierischer Proteine

## Auflösung aus dem Monat Dezember 2023

### Auflösung Kreuzworträtsel



**Lösungswort: TAGTRAUM**

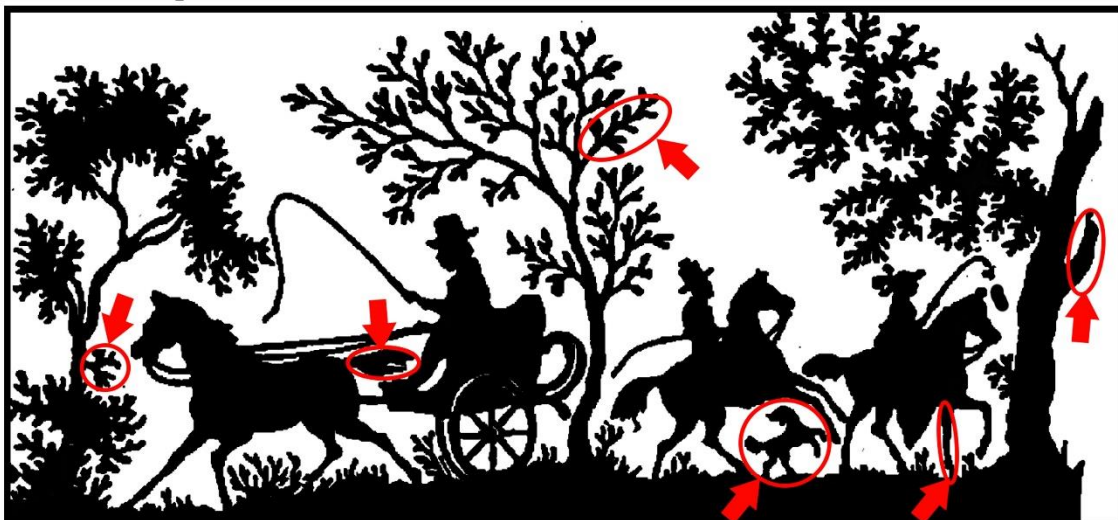
### Auflösung Sudoku

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

### Auflösung Teekesselchen

Auf mir kann man tanzen.	<b>Ball</b>	Mit mir spielt man.
Mich überquert man.	<b>Pass</b>	Mit mir weist man sich aus.
Mit mir befestigt man Zelte.	<b>Hering</b>	Ich schwimme durch das Wasser.
Ich bin ein Kleidungsstück.	<b>Rock</b>	Ich bin ein Musikstil.
Ich bin ein Körperteil.	<b>Arm</b>	Ich bin das Gegenteil von reich.

### Auflösung Bilderrätsel



## Lachen ist gesund ...

Der Biologielehrer: „Bitte, kann einer von euch mir etwas ‘Immergrünes’ nennen? Der kleine Peter meldet sich zuerst und sagt: „Tiefkühlspinat!“

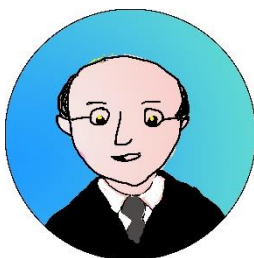


Die Schülerin Sabine zu ihrer Freundin: „Ich verstehe es einfach nicht, die Nachrichten und Zeitungen sind voll damit, dass in ganz Deutschland Lehrermangel herrscht – nur bei uns in der Schule fehlt kein einziger!“

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 stehe ich vor Ihnen wegen Urkundenfälschung.“

*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: M. Krug, F. Verholen  
Einrichtung: Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal  
Straße: Casselbreite 5  
Postleitzahl / Ort: 34292 Ahnatal  
Telefon: 05609 8036 0  
E-Mail: [info@ahnatal-gesundbrunnen.org](mailto:info@ahnatal-gesundbrunnen.org)