

20

Hauszeitung

Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal

25



Januar 2025

Liebe Leserin und lieber Leser,

Der erste Januar ist in jedem neuen Jahr ein ganz besonderer Tag! Um Mitternacht, genauer gesagt um 0.01 Uhr beginnt das Neue Jahr und mit der Zeitenwende liegen wieder 12 Monate vor uns, die uns mit Neugier, Spannung und auch Freude erfüllen. Etwas Neues beginnt und die Erwartung und Hoffnung, dass es ein gutes Jahr wird ist groß. Zweifel und Ängste werden zumindest für diesen einen besonderen Moment in den Hintergrund verbannt.



Die Redewendung „Prosit Neujahr!“, mit der man das Jahr begrüßt, betont diese Besonderheit noch mal! Auch die heute übliche Abkürzung „Prost“ hat den gleichen Wortinhalt. Das Wort „prosit“ kommt aus dem Lateinischen und heißt so viel wie: „Das neue Jahr, es möge mir nützen!“ Beim anschließenden Anstoßen (Prost) wünscht man sich und seinem Gegenüber, dass das kommende Jahr ein gutes und erfolgreiches wird, ganz im Sinne von „Wohl bekomm’s!“. Damit ist sowohl der Alkoholgehalt des Sektes gemeint als auch das, was das Schicksal für uns im kommenden Jahr bereithält.

Genau genommen hat der Neujahrstag hier bei uns keinen direkten religiösen Hintergrund. In der römischen Kaiserzeit wurde der 1. Januar als Beginn eines neuen Jahres gefeiert. Im Laufe der Zeit bekam dieser Tag immer mehr Gewicht und wurde als außergewöhnlicher Tag besonders gewertet. Man traf sich schon am Vorabend zum gemeinsamen Essen und Trinken in guter Stimmung, um das Neue Jahr zu begrüßen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen einen guten Start in das Jahr 2025!

Ihr Team des Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal

INHALT

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
So stoßen wir an, auf all das Gute	5
Veranstaltungshinweise	6
Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote ...	7
Gottesdienste	8
Wir trauern um	8
Monatsspruch.....	9
Andachtsreihe im Advent	10
Adventscafé	11
Nikolaus.....	12
Heiligabend	13
Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!.....	15
Impressionen Dezember	16
Sissi: Abschied nehmen	20
Kalenderblatt Januar 2025	22
Gesund im Januar: Vergessen im Alltag.....	24
Pilz des Jahres ist die Wiesenkoralle.....	26
Zeitsprung Bierbrauen: „Hopfen und Malz, Gott erhalt's“ ...	27
Gedichte	29
Rätsel	30
Ausmalbild.....	34
Lachen ist gesund	35

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen

Frau Bärbel Barking-Müller

Herr Gerhard Hornung

Frau Maria Sill

Herr Hermann Jörgensen

Wir heißen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen ein gutes Einleben bei uns im Haus!



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

24.01. Frau Marlene Vanhoutte

26.01. Frau Johanna Eschenberg

29.01. Frau Heidemarie Rennert

29.01. Herr Karl-Heinz Staufenberg



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

So stoßen wir an, auf all das Gute

Das alte Jahr zieht leise fort,
es schließt sich still der letzte Port.
Wir blicken zurück, auf viel erlebte Zeit,
voll Freude, voller Sorgen, voll Heiterkeit.

Die Tage ziehen, fließen schnell,
und manchmal war das Leben hell,
doch auch in dunklen Stunden hier,
wächst oft ein neues Hoffnungspflänzchen – wie ein Zier.

Das neue Jahr kommt nun heran,
mit vielen Möglichkeiten, was kommen kann.
Gemeinsam gehen wir einen Schritt,
mit Zuversicht, mit Mut und einem festen Tritt.

Der Blick nach vorn, er führt uns weit,
ins Unbekannte, in die Zeit.
Mit offenen Herzen, ohne Zagen,
wollen wir die Zukunft tragen.

So stoßen wir an, auf all das Gute,
auf Glück, Gesundheit, Liebe und Mute.
Möge das neue Jahr uns leiten,
mit Freude, die in uns verbleiben.

OpenAI. (2024)



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:



Mi, 01.01.	16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hinz
Fr, 03.01.	15:00 Uhr Tea Time mit Tanja Reckert
Di, 07.01.	15:30 Uhr Märchennachmittag: „Hänsel & Gretel“ mit Antje Stein
Mi, 08.01.	16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski
Do, 09.01.	Waffeln backen mit Frau Heyden
Mo, 13.01.	14:30 Uhr Sitzung des Einrichtungsbeirates
Mi, 15.01.	16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hassenpflug
Do, 16.01.	15:00 Uhr Märchennachmittag: „Der Wolf und die sieben Geißlein“ mit Tanja Reckert
Fr, 17.01.	Ab 09:30 Uhr Backen mit Christine Löwer
So, 19.01.	Ab 15:30 Uhr Cafémusik mit Herrn Syring im Café Casselstübchen
Mo, 20.01.	16:00 Uhr Akkordeonnachmittag mit Frau Schönewolf
Di, 21.01.	Eisenbahn
Mi, 22.01.	10:15 Uhr Hausorchester mit Frau Wehmeyer 16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski
Do, 23.01.	Waffeln backen mit Frau Heyden
Mi, 29.01.	16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hinz
Fr, 31.01.	Ab 09:30 Uhr Backen mit Christine Löwer

Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote

Herzlich Willkommen zu unseren Veranstaltungen		
Tag	Vormittag	Nachmittag
Montag	10:30 Uhr Zeitungsrunde in der Tagespflege	16:00 Uhr Gymnastik im Andachtsraum
Dienstag	ab 09:00 Uhr Friseur im Haus	Einzelangebote
Mittwoch	10:30 Uhr Bingo in der Tagespflege	16:00 Uhr Angebote durch Ehrenamtliche
Donnerstag	10:30 Uhr Denkfix im Wohnbereich	Einzelangebote
Freitag	10:30 Uhr Bewegungsrunde im Andachtsraum	16:00 Uhr Gottesdienst oder christlicher Gesprächskreis

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.

Gottesdienste

Gottesdienste feiern wir gemeinsam mit allen Bewohnern des Hauses um 16:00 Uhr im Andachtsraum.



Freitag, 17. Januar

- Herr Schlottmann

Freitag, 31. Januar

- Frau Krause

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

Wir trauern um

† 30.11.2024 Frau Hildegard Damm

† 05.12.2024 Herr Günter Fischer

† 08.12.2024 Frau Margarete Demmler

*Herr, in deine Hände sei Anfang und Ende,
sei alles gelegt.*



Monatsspruch



Die Jahreslosung lädt uns dazu ein, jeden Tag neugierig und mit genauem Blick zu gestalten: Aber welchen Maßstab lege ich an, um zu entscheiden, ob etwas gut ist oder nicht?

Je nachdem, wen man fragt, bekommt man doch sehr unterschiedliche Antworten.

Der Apostel Paulus selbst, wird darauf eine Antwort haben, wenn er auch den Satz: „Prüft alles und behaltet das Gute“ verfasst hat.

In seinem Brief an die Philipper steht:

„Ich bete darum, dass eure Liebe immer noch reicher werde an Erkenntnis und aller Erfahrung, so dass ihr prüfen könnt, was das Beste sei, damit ihr lauter und unanständig seid für den Tag Christi, erfüllt mit Frucht der Gerechtigkeit durch Jesus Christus zur Ehre Gottes und zum Lobe Gottes.“ (Philipper 1,9–11)

Also, der Maßstab, um Gut und Böse zu unterscheiden, ist die Liebe – die Liebe zum Mitmenschen, zu sich selbst und zu Gott.

Was für ein Versprechen: Lebe die Liebe! Dann wird das Jahr 2025 ein gutes Jahr!

Text: Feentje Verholen

Andachtsreihe im Advent

Im Dezember wurde eine vier wöchige Andachtsreihe mit Herrn Schapöhler im Haus durchgeführt. Die Andachtsreihe war geprägt von verschiedenen Aktivitäten, sodass die Bewohner:innen jedes Mal neben dem Singen, Beten und hören einer Andacht aktiv wurden. An einem Nachmittag fand ein Spaziergang ums Haus statt, bei dem wir gemeinsam immer wieder stehen blieben um einen Teil der Weihnachtsgeschichte zu hören. Erzählt haben die Geschichte im Dialog Herr Schapöhler und der Esel „Elfriede“. An anderen Nachmittagen wurde gerätselt, Plätzchen gebacken und genascht und eine Krippe gemeinsam aufgebaut. Es waren vier schöne und abwechslungsreiche Nachmittage!

Text: Feentje Verholen



Adventscafé

Für die Adventszeit hatten wir uns ausgedacht, dass wir wöchentlich in wechselnder Runde eine besinnliche Veranstaltung in der Tagespflege anbieten, um uns auf Weihnachten einzustimmen. Kleine Adventsfeiern am Nachmittag, die wir „Adventscafé“ nennen.

Die Kolleg:innen des Sozialen Dienstes haben die Adventscafés mit viel Liebe gestaltet: Für das kulinarische Wohl sorgten Crepes mit verschiedenen Füllungen (Zucker-Zimt, Schokocreme oder Aprikosenmarmelade) und/oder Weihnachtsgebäck. Punsch, Kaffee und Tee stillten den Durst bei gedämpfter Weihnachtsmusik aus dem Rekorder. Für das seelische Wohl sangen wir gemeinsam Weihnachtslieder und es wurden Adventsgedichte und Geschichten vorgelesen. Gemeinsam erzählten wir uns, wie man früher Weihnachten gefeiert hat.

Text: Team des Sozialen Dienstes



Nikolaus

Es ist bei uns schon zur guten vorweihnachtlichen Tradition geworden, dass am 6. Dezember der Nikolaus zu uns ins Haus kommt. So auch in diesem Jahr! Pünktlich zur Kaffeezeit am Nachmittag ging er mit seinem voll beladenen Schlitten und deutlich hörbar durch Glockengeläut durch die Wohnbereiche und besuchte jede:n einzelne:n Bewohner:in und hatte für jeden auch eine kleine Aufmerksamkeit dabei. Die Freude war wieder groß! Ich weiß nicht, ob Sie es bemerkt haben, aber er kannte noch alle Namen unserer BewohnerInnen trotz seines biblischen Alters und ich meine, sein Bart ist wieder länger geworden. Wir sangen dazu passend den Liedtext, der im heutigen Kalendertürchen war: Lasst uns froh und munter sein, und uns recht von Herzen freuen!

Text: Antje Stein



Heiligabend

Für den Gottesdienst am Nachmittags des Heiligen Abend gab es im Vorfeld eine große gemeinsame Umräum-Aktion, damit alle Bewohner:innen und die Angehörigen einen Sitzplatz im Erdgeschoss finden konnten. Gespannt warteten wir alle auf den Gottesdienst und vertrieben uns die Wartezeit, indem wir gemeinsam Weihnachtslieder sangen. Das Ehepaar Schönewolf feierte gemeinsam mit uns den Gottesdienst an Heiligabend. Für diesen hatten sie sich ein schön vorgetragenes Rollenspiel ausgedacht, in dem Ochs und Esel die Hauptrollen hatten und eine Unterhaltung führten - aus ihrer Sicht der Heiligen Nacht im Stall. Der Gottesdienst war sehr gut besucht und eine weihnachtliche festliche Stimmung machte sich breit.

Nach dem Gottesdienst hört wir dann Schritte und die Kufen eines Schlittens, einige haben sogar ein Glöckchen gehört und wir konnten es kaum glauben, als plötzlich den Weihnachtsmann mit seinem Schlitten, der vollgepackt war mit Geschenken, um die die Ecke bog. Als er mit seinen Weihnachtswichteln und -elfen dann noch für jede:n Bewohner:in ein persönliches Geschenk dabei hatte, war die Freude



groß! Der Weihnachtsmann hat dann auch noch diejenigen Bewohner:innen auf ihren Zimmern besucht, die gesundheitlich nicht in der Lage waren, im großen Rahmen am Gottesdienst teilzunehmen.

Anschließend sind einige Bewohner:innen dann mit ihren Angehörigen auf eine Familienweihnachtsfeier gegangen. Andere haben im Fernsehen ein Weihnachtsmärchen sehen wollen, wieder andere



haben noch gemeinsam weihnachtliche Musik im Radio gehört und mitgesungen. Zum Abschluss als Abendessen gab es Würstchen mit Kartoffelsalat. Dabei kam die Frage auf, was es mit diesem Gericht auf sich habe. Würstchen mit Kartoffelsalat sei ja nun kein Weihnachtsessen. Traditionell haben wir an Heiligabend vor dem Bescherung früher auch immer Würstchen mit Kartoffelsalat gegessen, weil Heiligabend bis zum Mittag ein regulärer Arbeitstag ist. Die Väter und manche Mütter haben also bis Mittag noch arbeiten müssen und haben dann noch "die gute Stube" herrichten müssen, vielleicht noch den Tannenbaum schmücken, Geschenke verpacken und sind dann noch zum Gottesdienst gegangen.

Deshalb hat man ein schnelles Essen zubereitet, damit die Mutter dabei nicht am Herd stehen musste, sondern an den Vorbereitungen und anschließend an den Festaktivitäten im Familienkreis auch teilnehmen konnte.



Text: Antje Stein

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.



spenden.gesundbrunnen.org

Unsere Projekte sind:

- Anschaffung eines Plaudertisches
- Hausorchester als monatliches Highlight auch im Jahr 2025

Die Anschaffung einer E-Bike Rikscha & die Verschönerung des Balkons und Gartens durch die Anschaffung von Strandkörben und Hochbeeten konnte dank der Unterstützung des Freundes- und Förderkreises realisiert werden und bereitet viel Freude!

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

Impressionen Dezember

Beim Adventsbasar in diesem Jahr wurde viel der gemeinsam mit den Bewohner:innen gekochten Marmelade und gebackenen Plätzchen gekauft. Der Erlös kommt den Bewohner:innen zugute – derzeit sparen wir für die Anschaffung des „Plaudertisches“, den wir im Januar zum Testen ein paar Wochen im Haus hatten.



Für einige Bewohner:innen war ein Highlight der Adventszeit in diesem Jahr bestimmt der Ausflug zum Weihnachtshaus. Mit dem Hauseigenen Bus sind einige Bewohner:innen dort hingefahren und haben die vielen Lichter am Haus bestaunt.



In Heckershausen auf dem Dorfplatz hat an einem Adventswochenende ein kleiner Weihnachtsmarkt stattgefunden. Dort waren wir auch vertreten und haben an einem Stand Glühwein ausgeschenkt.



Am 2.Weihnachtstag wurden Geschichten am Kamin vorgelesen. Bei Kerzenschein hörten die Bewohner:innen dieselben von Weihnachten bis zum Jahreswechsel und stimmten bekannte Lieder dazu an .Ein gemütlicher Ausklang zu den Feiertagen.



Das Jahr 2024 ließen die Bewohner:innen gemeinsam im Wohnbereich bei Musik und Bowle, Eierlikör und Krapfen gemütlich ausklingen. Das Highlight war das Abendessen! Die Küche hatte wunderbare Platten gezaubert mit allem was das Herz begehrt: Canapés mit Lachs, Wurst und Käse, Käse- und Frikadellen Häppchen, Schinken-Melone, Tomate-Mozzarella und kleine gefüllte Teigta-chen. Am Ende waren alle pappsatt und sehr zufrieden!



**Wir wünschen Ihnen ein frohes,
gesegnetes Jahr 2025!**

CAFÉ

Casselstäbchen

Herzliche Einladung
zur
Cafémusik
auf dem Akkordeon
am Sonntag, 19. Januar 2025
von 15.30 - 17.00 Uhr



Es musiziert für Sie:
Andreas Syring

Gerne können Sie einen Platz im Café reservieren: 05609 8036-24

Casselbreite 5a, Ahnatal-Heckershausen
Seitlicher Eingang zwischen den Gebäuden 5 und 5a

Sissi: Abschied nehmen

von Margitta Blinde

Seit über 50 Jahren leben in unserem Haushalt ein Hund und ein bis zwei Katzen. Unsere Kinder sind mit den Tieren aufgewachsen, und es hat ihnen Freude gemacht, auch wenn sie nicht zu jedem Tier eine spezielle persönliche Beziehung finden konnten. Das hing nicht zuletzt auch von der Bereitschaft des Tieres ab. Auch diese waren wählerisch und schlossen nicht jeden in ihr Herz. Katze Sissis großer Freund auf tierischer Ebene war eindeutig unser Hund Archibald gewesen. Auf der menschlichen Seite hatte sie in jungen Jahren spontan zu unserem Sohn Zuneigung entwickelt, der sich in ihren ersten Lebensmonaten bei uns sehr um sie gekümmert hatte.

Aber Archibald hat sich schon vor Jahren in den Hundehimmel verabschieden müssen und der Sohn ist zum Studium nach Berlin gezogen. Damit waren Sissis Favoriten in unserer Familie nicht mehr in ihrem Alltag da, und sie wurde mit den Jahren zunehmend ruhiger. Eigentlich passt das nicht so recht zu ihr. Sie war immer unterwegs gewesen, in unserem Haus, im Garten und in der Nachbarschaft. Seit einigen Wochen aber liegt sie oft den ganzen Tag über auf dem gepolsterten Hocker vor meinem Fernsehsessel und scheint zu dösen oder zu schlafen. Das Fressen ist offenbar auch nicht mehr so wichtig wie früher. Zwar kommt sie einige Male am Tag von ihrem Hocker runter und setzt sich in die Küche vor die Futternäpfe, aber meist trinkt sie nur etwas, schnuppert am Feuchtfutter, frisst ein paar kleinere Stücke und wendet sich dann wieder zum Gehen. Sie springt auf den Hocker im Wohnzimmer, reckt sich und streckt sich, dreht sich ein paar Mal um sich selber, um sich dann mit einem tiefen Aufatmen wieder nieder zu legen und weiter die Ruhe zu genießen und zu schlafen.

Auch wenn es dunkel wird, geht sie nur mal kurz vor die Tür. Dort ist es aber winterlich kühl, oder es regnet oder schneit sogar, was ihr alles nicht behagt. Sissi, die immer eine zierliche Katze gewesen war, braucht sommerliche Wärme, um sich draußen wohl zu fühlen und dort ein gemütliches Schläfchen zu halten. Jetzt aber im kühlen Winter steht sie oft nur in der geöffneten

Haustür, schnuppert die kühle Luft, wartet, ob sich etwas ändert und dreht sich dann mit einem leichten Schauern wieder, um in die geheizten Zimmer zu kommen, wo es deutlich angenehmer für sie ist.



Wir überlegen, ob wir mit ihr zu unserem Tierarzt gehen sollen, aber Alter und Müdigkeit sind ja nicht unbedingt ein Zeichen von Krankheit. Das kennen wir von uns schließlich auch. Wir rechnen nach, seit wann Sissi bei uns ist, und kommen auf beeindruckende 16 Jahre. Das Internet spricht von einem Durchschnittsalter bei Hauskatzen von 15-18 Jahren. Dann gehört unsere Sissi zu den Senioren und das merken wir auch an ihrem Verhalten, das deutlich ruhiger geworden ist und damit normal für ein altes Tier. Den Fensterplatz nimmt sie bald auch nicht mehr ein. Vermutlich ist er zu hoch für sie. Also macht sie es sich auf ihrem gepolsterten Hocker bequem. Dieser ist eigentlich fürs Hochlegen meiner Beine gedacht, aber das kann ich meiner alten Katze nicht antun, also muss eine Fußbank für mich her und Sissi kann weiter gemütlich auf ihrem Lieblingsplatz ruhen.

Dort finde ich meine geliebte alte Sissi eines Morgens sanft entschlafen vor. Ich brauche eine ganze Weile bis ich begriffen habe, dass sie uns verlassen hat und wohl nun im Katzenhimmel ist... Auch der Abschied von einem Haustier geht einem nahe. Als ich Sissi so liegen sehe, kommen mir die Tränen. Sie gehörte ja immerhin 16 lange Jahre zu unserem Leben, jeden Tag. Das ist jetzt vorbei und ich werde eine Weile brauchen, bis ich sie nicht mehr jeden Tag vermisse und suche. Vielleicht sind ja Katzen- und Hundehimmel gar nicht getrennt und Sissi und Archibald haben wieder zueinander gefunden und schauen uns gemeinsam von oben zu und schwelgen in Erinnerungen?

Kalenderblatt Januar 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		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		

Besondere Tage

1. Neujahr

6. Heilige Drei Könige

Alles auf Anfang



Janus, der römische Gott des Anfangs und des Übergangs, gab dem Monat Januar seinen Namen. Janus wird mit zwei Gesichtern dargestellt: Das eine blickt in die Vergangenheit, das andere in die Zukunft. Der Januar steht somit symbolisch für das neue Jahr und den Neubeginn.

Der Januar ist einer der kältesten Monate auf der Nordhalbkugel, während auf der Südhalbkugel Hochsommer herrscht. In Ländern wie Russland und Kanada sind Januar und Februar der Höhepunkt des Winters, oft mit Schnee und eisigen Temperaturen. Auch bei uns ist ein Spaziergang nur mit warmer Kleidung und winterfesten Schuhen zu empfehlen.

Berühmte Geburtstagskinder

Albert Schweitzer (1875–1965) wäre 2025 150 Jahre alt geworden. Der Arzt, Theologe und Musiker gründete ein Spital in Afrika und prägte die Philosophie der „Ehrfurcht vor dem Leben“. Er erhielt 1952 den Friedensnobelpreis.

Paul Newman (1925-2008) wäre im Jahr 2025 100 Jahre alt geworden. Der oscarprämierte Schauspieler und Rennfahrer war bekannt für Filme wie „Butch Cassidy“ und „Die Farbe des Geldes“ und engagierte sich stark für wohltätige Zwecke.

Rückblick: heute vor 50 Jahren

Das Gastgeberland Deutschland gewann im Finale in München mit 2:1 gegen die Niederlande die Fußballweltmeisterschaft. Namen wie Sepp Meier, Franz Beckenbauer und Uli Hoeneß gehörten dieser Mannschaft an.

Der Bundeskanzler Willy Brandt trat wegen der Spionageaffäre „Guillaume“ zurück. Günter Guillaume spionierte für die DDR im Bundeskanzleramt und war von 1972 bis 1975 persönlicher Referent des Bundeskanzlers.

Auf in luftige Höhen

Die Vierschanzentournee startete am 29. Dezember 2024 in Oberstdorf. Am Neujahrstag folgt das Springen in Garmisch-Partenkirchen, am 4. Januar dann in Innsbruck und die Entscheidung fällt am 6. Januar 2025 in Bischofshofen. Dort findet auch die Siegerehrung statt.

Rund um den Ball

Vor 125 Jahren, am 28. Januar 1900, wurde in Leipzig der Deutsche-Fußball-Bund gegründet. Dem DFB gehörten damals 86 Vereine an. Beschlossen wurden unter anderem die Festlegung allgemeiner deutscher Fußballregeln und die Einrichtung einer Schiedskommission für Streitfälle.

Damit war der Grundstein für eine bundesweite Dachorganisation des Fußballs in Deutschland gelegt. Der Startschuss war gefallen, um nationale Meisterschaften zu veranstalten und internationale Begegnungen zu organisieren.

Sternzeichen



Steinbock

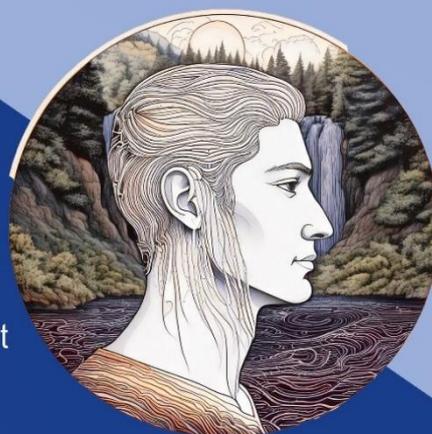
22.12. - 20.1.

Steinböcke gelten als ehrgeizig, diszipliniert, zuverlässig, verantwortungsbewusst und selbstbeherrscht. Sie sind natürliche Führungspersönlichkeiten.

Wassermann

21.1. - 19.2.

Wassermann-Geborene sind kreativ, unabhängig und zukunftsorientiert. Sie streben nach Individualität und sozialer Gerechtigkeit und bringen frische Ideen in jede Beziehung.



Gesund im Januar: Vergessen im Alltag

Mit zunehmendem Alter gehört leider auch Vergesslichkeit im Alltag mehr und mehr dazu. Verlässt man am Tag seine Wohnung, um zum Einkaufen oder zum Friseur zu gehen, so ist es in gewissem Rahmen völlig normal, wenn sich unterwegs plötzlich gewisse Fragen im Kopf breit machen, die einem dann mehr und mehr Probleme bereiten, wie zum Beispiel: Habe ich das Fenster zugemacht? Wenn es Regen gibt, wird die Ablage nass und der Teppichboden quillt auf. Nicht schön. Ist der Kühlschrank, den ich eben noch benutzt habe, wieder richtig zu, so dass keine Wärme hineinkommt und er andauernd wieder anspringen muss? Das kostet Strom und nicht zu wenig und ist nicht gut für die Lebensmittel die drinstehen. Ist der Wasserhahn wieder zu gedreht oder läuft er noch? Das kostet Geld. Und was ist mit dem Herd in der Küche? Den hatte ich doch noch eben zum Erhitzen der Suppe gebraucht? Habe ich die Herdplatte danach ausgestellt, so wie



immer oder bilde ich mir das jetzt nur ein? Auf die erste Frage, die Unruhe auslöst, folgen leider oft noch andere, was es nicht besser macht. Ist man mal beim Thema, wird es immer belastender und verunsichert einen immer mehr. Das Erinnern ist nicht mehr so zuverlässig wie es mal war und mit zunehmenden Jahren wird man auch immer unsicherer, ob und wie weit man dem eigenen Gedächtnis noch trauen darf.

Dinge, die seit Jahren regelmäßig zu unserem Alltag gehörten, haben sich quasi verselbständigt in unserer Erinnerung. Das, was man in der Vergangenheit täglich immer wieder gemacht hat, ist jetzt schwierig auf einen Tag und eine bestimmte Situation heraus zu filtern. War das gestern oder gerade eben, oder etwa gar nicht? Nicht nur unsere Gelenke und Muskeln werden mit zunehmendem Alter unzuverlässig, auch unser Gehirn verändert sich bzw. unsere Wahrnehmung. Was Jahrzehnte lang als reine Routine sicher abgespeichert war, ist nicht mehr so verlässlich wie es mal war und das bereitet einem Sorge. Dazu kommt, dass der Stress, der durch das ständige Hinterfragen entsteht, nicht gerade hilfreich ist, sondern zunehmend belastend.

Das Vergessen von Namen und Terminen gehört mit den Jahren eigentlich dazu. Mal ist man in schlechter Stimmung, mal abgelenkt durch ein Problem, das belastet oder ein wichtiger Termin muss eingehalten werden und dies drängt alles andere in den Hintergrund. So was kann passieren! Aber Stress macht sich breit und belastet zusätzlich. Da hilft zum Beispiel Innehalten, tief Luft holen und langsam leise bis 10 zählen. Runterkommen ist angesagt. Mit der Ruhe kommen in der Regel die Orientierung und die Erinnerung wieder zurück und helfen unserem Gehirn wieder auf die Sprünge. Nützlich sind auch selbst notierte Merktzettel, die man gut sichtbar auf den Tisch legt oder Terminlisten an der Wand, wo man sich mit einem Blick schnell orientieren kann, was zu erledigen ist. Es gibt Hilfen im Alltag, aber man muss sie auch zulassen und umsetzen.

Pilz des Jahres ist die Wiesenkoralle



Dgfm-Pilz-des-Jahres-2025-01.jpg | Foto: Matthias Theiss | <https://www.dgfm-ev.de/>

Die leuchtende, amethystfarbene Wiesenkoralle ist von der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (Pilzkunde) zum Pilz des Jahres ernannt worden. Dieser Pilz ist in unserem Land heute massiv vom Aussterben bedroht. Sein Vorkommen im Thüringer und Bayrischen Wald sowie im Erzgebirge ist in den vergangenen Jahrzehnten immer seltener geworden. Deswegen ist es wichtig über ihn zu sprechen und damit seine Existenz und sein Gedeihen zu schützen.

Seine auffallenden Farben von rötlich bis violett, die den korallenartigen Pilz prägen, lassen ihn auf den natürlichen und selten genutzten, flachen Mähwiesen und weiten Viehweiden, wo man ihn häufig findet, ins Auge stechen. Allerdings ist für sein gesundes Gedeihen eine biologische Bewirtschaftung überlebenswichtig. Die in der heutigen Landwirtschaft durch das Aufbringen von Kunstdünger und Mengen an Gülle belasteten Böden sind für die Wiesenkoralle nicht der geeignete Lebensraum, weshalb er immer mehr zu den bedrohten Pflanzen gehört. Gerne wächst er auch in Gesellschaft mit anderen Pilzen und

Wiesenpflanzen. Es wird vermutet, dass es ihn schon seit mehreren Millionen von Jahren auf unserer Erde gibt.

Die auffallend leuchtende Farbe, lässt annehmen, dass die Wiesenkoralle zu den giftigen Pilzen gehört. Dem ist aber nicht so! Allerdings muss gesagt werden, dass ihr spezieller Geschmack nicht gerade verlockend ist, er erinnert ein wenig an den einer Gurke. Seine attraktiven, farbigen Fruchtkörper erkennt man leicht in der Zeit vom Sommer bis zum Herbst, allerdings passt das knorpelige Fleisch nicht so recht zu einem leckeren Essen. Der Pilz wird deshalb häufig als ungenießbar eingestuft, was aber genau genommen nicht stimmt und auch nichts mit giftig zu tun hat. Sein spezieller Geschmack lässt einfach zu wünschen übrig.

Zeitsprung Bierbrauen: „Hopfen und Malz, Gott erhalt’s“

Dieser beliebte, alte Spruch kommt daher, dass vor der Einführung des so genannten „Reinheitsgebots“ beim Bierbrauen der Geschmack des produzierten Getränks früher oft schlichte Glücksache war, beziehungsweise fast so etwas wie ein himmlisches Wunder. Sicher vorhersagen ließ es sich nicht. Im Mittelalter nannte man das Bier auch „flüssiges Brot“, das besonders arme Menschen quasi als Essen und Trinken in einem nutzten. Auch bei den hart arbeitenden Mönchen war das Getränk damals zunehmend geschätzt. Sogar an den christlichen Feiertagen wie Ostern und Weihnachten war Bier als Trank nicht verboten und auch die Fastenregeln schlossen es als Getränk nicht aus, da diese nur feste Mahlzeiten untersagten. Auch bei den Pilgern erfreute sich Bier großer Beliebtheit auf ihren Wallfahrten. So genanntes Pilgerbier ist damals wie heute ein Verkaufsschlager.

Bier war also in seinen Anfangszeiten ein billiges Getränk, und man konnte es auch noch leicht bekommen. Gleichzeitig war aber damals die Gefahr groß, dass bei dieser Art der Herstellung etwas schief ging. Unter Umständen konnte sogar Lebensgefahr bestehen. Das war aber den Menschen zur damaligen Zeit nicht bewusst. Von einer Pflicht die Zutaten zum Getränk anzugeben,

war man noch weit entfernt. Die frühen Bierbrauer verstanden ihr Geschäft noch nicht wirklich, sie versuchten in der Regel bei der Herstellung des Getränks so billig wie möglich davon zu kommen. Sie mischten sogar Baumrinde und Tollkirschen in ihr Gebräu, weil diese Zutaten in der freien Natur leicht zu finden waren und man so Kosten sparen konnte. Das hatte dann oft üble Folgen für die



Trinker. Wenn sie Glück hatten, kamen sie mit einer Nacht voller Bauchkrämpfe und Durchfall davon, aber oft zahlten sie mit ihrem Leben für ihr Bedürfnis den Durst mit Bier zu löschen.

Diese tödliche Gefahr fand ein erstes Ende im Jahr 1516 im damaligen Herzogtum Bayern. Die früher amtierenden Herzöge erließen für ihr Land zur Herstellung von Bier ein Gebot, das die eingesetzten Zutaten auf vier beschränkte. Das waren: Hopfen und Malz sowie Wasser und Hefe. Das war alles. Mehr brauchte es nicht um den speziellen Geschmack für das damals und heute so beliebte Getränk zu prägen. Damit war die älteste und heute noch geltende Vorschrift zur Herstellung von Lebensmitteln offiziell zum ersten Mal verkündet. Dieses Reinheitsgebot wurde im Laufe der Jahrhunderte auch von den anderen Ländern übernommen und schließlich im Jahr 1916 als geltendes Recht für ganz Deutschland eingeführt. Diese strenge Vorschrift diente damals wie heute der Erhaltung und dem Respekt einer uralten überlieferten Handwerkstechnik, die mittlerweile auch von vielen anderen Ländern übernommen wurde.

Heute gibt es über 5000 verschiedene Biersorten hier in Deutschland, ihr Alkoholgehalt ist mit 4,8 bis 5,4 Prozent relativ gering, aber die Menge macht es dann aus, wenn es zu einem Schwips kommt. Da das Bier in den Gaststätten in der Regel kühl und süffig ist und in großen Krügen serviert wird, kommt ein spürbares Maß an Alkohol im Laufe eines Abends leider ziemlich schnell zusammen. Da heißt es Aufpassen!

Gedichte

Der Abendstern

von Hoffmann von Fallersleben

Du lieblicher Stern,
du leuchtest so fern.
Doch hab´ ich dich dennoch,
von Herzen so gern.

Wie lieb´ ich doch dich
So herzinniglich!
Dein funkelndes Äuglein
Blickt immer auf mich.

So blick´ ich nach dir,
Sei´s dort oder hier:
Dein freundliches Äuglein
Steht immer vor mir.

Wie nickst du mir zu
In fröhlicher Ruh!
O liebliches Sternlein,
O wär´ ich wie du!

Januar – Der Monat des Janus

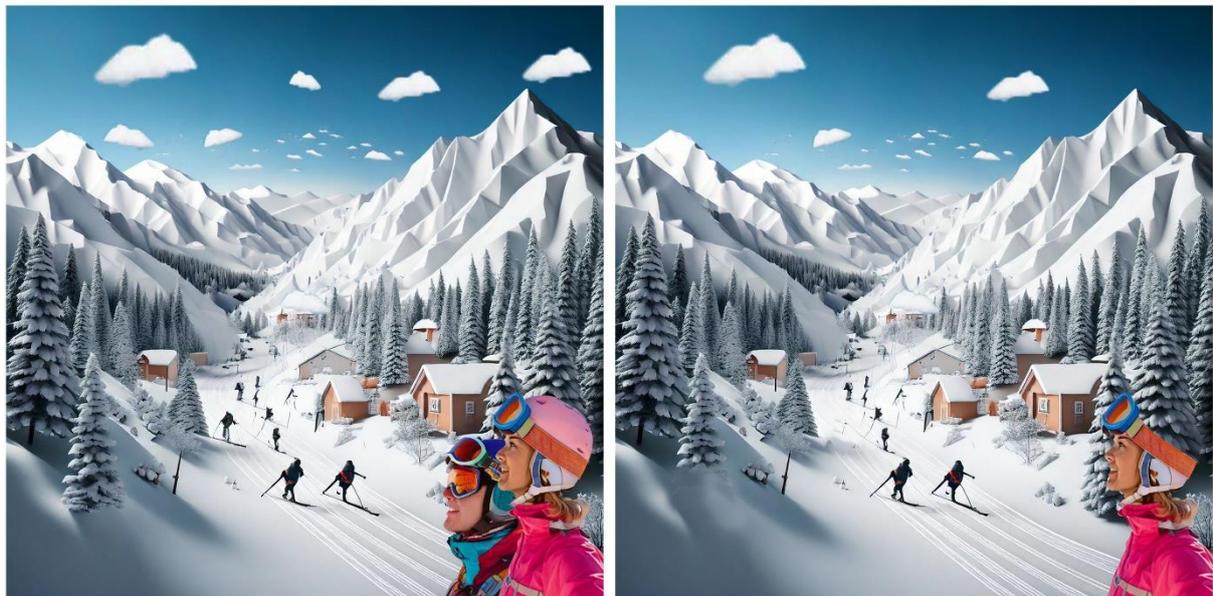
von Franz Xaver

Janus, der Gott mit dem doppelten Gesicht, blickt
zurück in Vergangenes und nach vorn ins Licht.
Er schenkt dem Januar den Namen klar,
und öffnet die Tore zum neuen Jahr.

Im Norden klirrt der Winter kalt und rau,
frostig legt sich Eis auf Strauch und Au.
Schnee deckt die Pfade, der Atem zieht,
der Januar regiert, die Welt erstarrt und friert.

Rätsel

Wer findet die sieben Fehler im rechten Bild?



Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen: BILD, BLUT, BRAND, FRAGE, INSEL, SPITZEN, STEIL, VOGEL, WIND, WURF

FINGER																KRAFT
GROSS																WACHE
KORALLEN																GRUPPE
KALT																PROBE
GREIF																FREI
NACH																ZEICHEN
FREI																SENDUNG
GROS																UFER
STAND																HAUER
WIRBEL																STILL

Hilfe für Lösungswort (rote Markierung): Hausschuhe

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Bewohner eines Erdteils	von guter Bodenqualität	Anteilnahme	▼	Schlange im ‚Dschungelbuch‘	fischen	so- undso- vielte (math.)	euro- päischer Insel- staat	↑
↳	▼			K	▼	▼	E R	
Schau- fenster- deko- ration		Schwer- metall	▶	○ ₂		○ ₈		L
○ ₆	U				G		taktlos, grob	A
west- deutsche Land- schaft		Laub- baum	E	eine Blume		franzö- sisch: eins	○ ₃	N
↳	○ ₁	▼		N	○ ₇			D
Ge- zeiten	▶ T				N	italie- nisch: sechs		kath. Theo- loge † 1847
Stimm- bezirk			Kfz-Z. Landau	L	Binnen- ge- wässer	▶		E
↳		○ ₅	▼					
Vortrag	▶ R			E	kurz für: in das	▶		○ ₄

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Hinweis zur Lösung: Etat, Budget

Wortquadrat

N	E	E
B	S	I
A	H	N

Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich ein Fortbewegungsmittel.

Verbinden Sie die Buchstaben, damit das gesuchte Wort gefunden wird. Der Start-Buchstabe ist rot.

Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 9 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 9 Kasten

die Ziffern von 1- 9 vorkommen

1								9
	9	2	8	5		3		
7	5				3		8	
	6		4					
		9				7		
					8		9	
	1		7				5	4
		5		6	4	2	3	
8								7

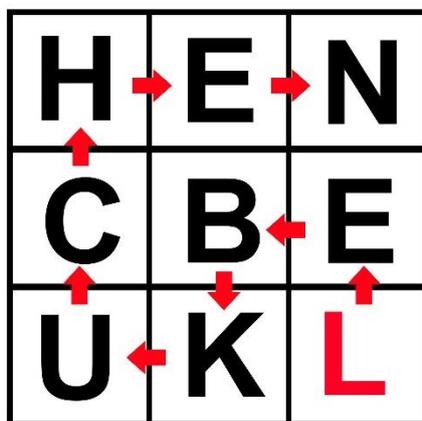
Auflösung aus dem Monat Dezember 2024

Auflösung Kreuzworträtsel



Lösungswort: **MINISTER**

Auflösung Wortquadrat



Lösungswort: **LEBKUCHEN**

Auflösung Teekesselchen

Ich bin ein kleines Tier.	Maus	Ich bin ein Eingabegerät am Computer.
Ich bin eine Hülsenfrucht.	Linse	Ich bin ein Teil der Kamera.
Ich bin Teil einer Pflanze.	Blüte	Ich bin Falschgeld.
Ich bin eine große Tür.	Tor	Ich bin ein dummer Mensch.

Auflösung Brückenwörter

SOLAR	A	N	L	A	G	E	BERATER				
WUERFEL	Z	U	C	K	E	R	KRANKHEIT				
BUNT			S	T	I	F	ZAHN				
KOCH		S	A	L	Z		LAKE				
DACH				K	A	M	M	M	E	R	MUSIK
UNTER				G	R	U	N	D	RISS		
NACHBAR				L	A	N	D	GRAEFIN			
STAMM				G	A	S	T	SPIEL			
GARTEN			Z	W	E	R	G	NASE			
UNTER	L	I	E	G	E	N	SCHAFT				

Lösungswort: **GEIZKRAGEN**

Ausmalbild



malvorlagen-seite.de

Lachen ist gesund ...

Der LKW-Fahrer entnervt zu dem Polizisten: „Was soll das eigentlich, Sie halten mich jetzt schon zum dritten Mal an.“
Polizist: „Ja, weil Sie immer noch nicht Ihre Ladung gesichert haben und Sie diese verlieren!“
Fahrer: „Das soll auch so sein, das hier ist ein Streuwagen!“

Der Großvater zu seinem Enkel: „Paul, was glaubst du wohl, warum die Schweizer so viel Holz verarbeiten?“
Paul: „Na ja, die Steine brauchen sie ja für ihre Berge!“

Der Bauherr zum Bauunternehmer: „Eigentlich können Sie doch im Winter weiterarbeiten!“
„Das geht auf keinen Fall, meine Jungs würden sich darüber beschweren, dass die Bierflaschen zu Bruch gehen.“

Die gute Fee zum Clochard auf der Parkbank: „Du hast einen Wunsch frei!“
„Wie schön, dann wünsche ich mir ein warmes Plätzchen!“
Kurz darauf hält er einen dampfenden Keks in seinen Händen!

Der Fahrprüfer zu dem jungen Mann: „Schauen Sie mal da drüben zum Baum und ich sage Ihnen, wenn dieser wieder Blätter trägt, dann machen Sie die Prüfung einfach noch mal.“



Aus dem Poesiealbum

*"Im Neuen Jahr sei stark und habe Mut.
dann wird alles gelingen und gut!"*



*Wir wünschen Ihnen für 2025
Fröhlichkeit und leichtes Leben!
Glück und Gesundheit
sei auch mit dabei!*



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