

# Hauszeitung

Ev. Altenhilfezentrum



Februar 2025

## Liebe Leserin und lieber Leser,

am Mittwoch, dem 5. Februar ist der „Hast-du-gepupst-Tag“. Damit ist ein körperlicher Vorgang benannt und geehrt, der in der Gesellschaft bisher eher verschämt behandelt oder peinlich verschwiegen wird. Der Autor und Zeichner Bastian Melnyk hatte im Jahr 2006 die Idee mit einer besonderen Widmung diesem körperlichen Vorgang die spezielle Peinlichkeit endlich zu nehmen. „Darüber spricht man nicht“, wurde früher schon den Kindern beigebracht. Dieser übertrieben betuliche Umgang mit einem normalen und eher alltäglichen Vorgang im menschlichen Körper war nicht sonderlich hilfreich, weder in der Kindheit noch im späteren Erwachsenenleben. Ein Tabuthema, das ein physisches Phänomen bezeichnet, das weder ungewöhnlich ist noch selten. Gewissermaßen gehört es ins tägliche Leben. Jeder Mensch kennt dieses Vorkommnis aus dem eigenen Erleben und einige von uns werden täglich oder sogar stündlich damit konfrontiert.

Heute ist der Umgang mit dem „Pupsen“ etwas lockerer und gelassener geworden. Wenn es passiert, dann rücken die am nächsten Stehenden zwar zur Seite oder bringen sich Richtung Fenster oder offenstehenden Türen in die Sicherheit einer frischen und menschlich unbelasteten Luft, aber ein Teil der Umgebenden grinst auch verständnisvoll, drückt kurz die Nase zu, um dann zum unterbrochenen Thema wieder zurück zu kehren. Man kennt es ja aus eigener Erfahrung, was da vor sich geht und schafft es selber auch nicht immer rechtzeitig die Toilette zu erreichen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein paar fröhliche, pupsfreie Karnevalstage, die in der letzten Woche im Übergang zum März stattfinden.

Ihr Team des Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal

## INHALT

Wir begrüßen herzlich unsere neue Bewohnerin .....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag .....	4
Neue Mitarbeitende .....	5
Veranstaltungshinweise .....	6
Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote ...	7
Gottesdienste .....	8
Wir trauern um .....	8
Monatsspruch.....	9
Hausorchester.....	10
Der Heimbeirat stellt sich vor .....	12
Märchenmonat Januar .....	13
Hexenhäuser gestalten .....	14
Erste Rikscha Fahrt im neuen Jahr.....	15
Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!.....	16
Moritz: Winterschlaf.....	17
Kalenderblatt Februar 2025 .....	19
Gesund im Februar: Ist Pupsen gesund? .....	21
Wissenswert: Der Euro als Zahlungsmittel .....	23
Nachname Kempinski: Wir haben noch ein Zimmer frei ...	25
Vorname Rainer: Der Heeresberater .....	25
Gedichte .....	26
Rätsel .....	27
Lachen ist gesund ... ..	31

## Wir begrüßen herzlich unsere neue Bewohnerin

Frau Ursula Schablicki

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



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

03. Februar	Frau Karin Kessler
07. Februar	Frau Aurora Eigelt
07. Februar	Frau Waltraud Golenia
10. Februar	Herr Manfred Carl
15. Februar	Herr Hans Dieter Sünemann
18. Februar	Frau Ute Grimm
21. Februar	Frau Sieglinde Zeisler
26. Februar	Frau Maria Sill



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

## Neue Mitarbeitende



Hallo, ich bin Katarzyna Embacher. Seit Anfang Januar arbeite ich als Zusätzliche Betreuungskraft im Team des Sozialen Dienstes hier im Haus.



Hallo, ich bin Nicole Wenzel. Ich bin gelernte Pflegefachkraft und arbeite seit Mitte Januar hier bei Ihnen im Haus. Ich freue mich darauf, Sie alle kennenzulernen!

## 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:



<i>Di, 04.02.</i>	<i>Ab 14:30 Uhr Brillenputztag mit Bettina Wicker</i>
<i>Mi, 05.02.</i>	<i>16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski</i>
<i>Do, 06.02.</i>	<i>Waffeln backen für alle mit Frau Heyden</i>
<i>Fr, 07.02.</i>	<i>Wellnesstag mit Tanja Reckert &amp; Christine Löwer Ab 18:00 Uhr Willkommensabend für neue Bewohner:innen mit Angehörigen</i>
<i>So, 09.02.</i>	<i>Ab 15:30 Uhr Cafémusik am Akkordeon im Café Casselstübchen</i>
<i>Mi, 12.02.</i>	<i>16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hassenpflug</i>
<i>Do, 13.02.</i>	<i>16:00 Uhr Akkordeonnachmittag mit Frau Schönewolf Ab 17:00 Uhr Männerstammtisch mit Tanja Reckert &amp; Herrn Reuse</i>
<i>Fr, 14.02. Valentinstag</i>	<i>Ab 10:00 Uhr Backen mit Christine Löwer</i>
<i>Di, 18.02.</i>	<i>Ab 10:00 Uhr Ausflug mit Christine Löwer &amp; Jaden</i>
<i>Mi, 19.02.</i>	<i>10:15 Uhr Hausorchester mit Frau Wehmeyer 16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski</i>
<i>Do, 20.02.</i>	<i>Waffeln backen für alle mit Frau Heyden</i>
<i>Di, 25.02.</i>	<i>Paula-Puppe zu Besuch mit Tanja Reckert</i>
<i>Mi, 26.02.</i>	<i>16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hinz</i>
<i>Do, 27.02.</i>	<i>Gemeinsames Kochen zu Abend mit Christine Löwer &amp; Tanja Reckert</i>
<i>Fr, 28.02.</i>	<i>Ab 10:00 Uhr Backen mit Christine Löwer</i>

## Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote

Herzlich Willkommen zu unseren Veranstaltungen		
Tag	Vormittag	Nachmittag
Montag	10:30 Uhr <b>Zeitungsrunde</b> in der Tagespflege	16:00 Uhr <b>Gymnastik</b> im Andachtsraum
Dienstag	ab 09:00 Uhr <b>Friseur im Haus</b>  10:00 Uhr <b>Gruppenangebot</b> <b>nach maks®</b>	15:30 Uhr <b>Spielenachmittag</b>
Mittwoch	10:30 Uhr <b>Bingo</b> in der Tagespflege	16:00 Uhr <b>Angebote durch</b> <b>Ehrenamtliche</b>
Donnerstag	10:30 Uhr <b>Denkfix</b> im Wohnbereich	<b>Einzelangebote</b>
Freitag	10:30 Uhr <b>Bewegungsrunde</b> im Andachtsraum	16:00 Uhr <b>Gottesdienst oder</b> <b>christlicher</b> <b>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.

## Gottesdienste

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



Freitag, 14. Februar - Frau Dilger

Freitag, 28. Februar - Frau Schönewolf

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

## Wir trauern um

† 07.01.2025 Herr Hermann Jörgensen

† 09.01.2025 Frau Ulrike Söhnel

† 11.01.2025 Herr Friedrich Kirst

*Das Leben endet, die Liebe nicht.*



## Monatsspruch

Monatsspruch Februar 2025

**Du tust mir kund  
den Weg zum Leben.**

Psalm 16,11



Text: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart - Grafik: © GemeindebriefDruckerei

**Der Weg – Wohin soll es denn gehen?**

Das gute, erfüllte und sinnvolle Leben. Schon immer haben sich Menschen Gedanken dazu gemacht und wollten ihr Leben gut, erfüllt und sinnvoll leben. Sucht man im Internet nach „Lebensratgeber“, so erschlägt einen fast die riesige Auswahl an Ratgebern! Da kommt einem gleich die nächste Frage: Was davon soll ich lesen? Welcher Autor schreibt von den Lösungen und Ratschlägen, die ich für mein Leben brauche, die mir in meinem Leben weiterhelfen?

Eine Quelle für mögliche Antworten auf meine Fragen zum Leben gerät dabei immer wieder aus dem Blickfeld – die Bibel. Dabei sind in ihr Erfahrungen der unterschiedlichsten Persönlichkeiten und Charaktere versammelt – Männer und Frauen, Könige und Hirten, Junge und Alte ermöglichen uns Einblicke in ihre Lebens- und Entscheidungssituationen, die uns oft näher sind, als wir zunächst annehmen, zum Beispiel König David.

„Du tust mir kund, den Weg zum Leben.“ Diese Worte hat David als Psalm gebetet. Davids langes Leben kannte viele Höhen und Tiefen, viel Freude, aber auch Leid, Gelingen und Versagen. Dennoch bekennt er in Psalm 16, dass Gott ihm den Weg zum Leben weist. Er hat erkannt: Es ist an ihm, sich diesem Gott anzuvertrauen und auf ihn zu hören, damit er auf diesem Weg bleibt.

Text: Feentje Verholen

## Hausorchester



Auch in 2025 findet einmal im Monat unser Hausorchester mit Frau Wehmeyer als „Dirigentin“ statt. Die erste Veranstaltung in diesem Jahr war so gut besucht, dass der Gruppenraum fast aus allen Nähten geplatzt ist. Auch die Musikinstrumente, die wir in großer Anzahl im letzten Jahr angeschafft haben, haben an diesem Tag nur knapp für alle Anwesenden ausgereicht. Gemeinsam wurde mit Rasseln, Trommeln, Hölzern und Schellen zu Musik vom CD-Player musiziert. Alle Bewohner:innen waren hoch konzentriert und hatten die Dirigentin Frau Wehmeyer immer im Blick, um ihren Einsatz nicht zu verpassen. Wir freuen uns auf ein musikalisches Jahr 2025!

Text: Feentje Verholen

## Unser neuer Mitbewohner

Am 1. Januarwochenende hatte es ordentlich geschneit. Sonntagnachmittag hatten wir dann einen kleinen eiskalten neuen Mitbewohner mit schönen schwarzen Knopfaugen, der ist einmal durch unser Haus geführt worden und hat alle Bewohner begrüßt. Das hat schöne Erinnerungen an Winterfreuden in jungen Jahre geweckt und wir kamen darüber gleich ins Gespräch über unsere Erinnerungen an Schneeballschlachten, Schlittenfahren, Schneemann bauen, Schlittschuhlaufen, Skifahren – eigentlich kann der Winter ja auch schön sein, wenn die Sonne lacht und die weiße Pracht glitzert.

Text: Antje Stein



## Der Heimbeirat stellt sich vor

Der Einrichtungsbeirat wird alle zwei Jahre von Ihnen allen – also den Bewohner:innen des Hauses gewählt. Der Einrichtungsbeirat vertritt die Wünsche der Bewohner:innen. Alle zwei Monate berät sich der Beirat in einer Sitzung und bespricht die Anliegen und Wünsche. Bei Bedarf werden diese Wünsche und Anregungen an die Leitungen des Hauses weitergeleitet. Also, wenn Sie Anregungen, Anliegen und Wünsche haben, kommen Sie gerne auf Mitglieder des Einrichtungsbeirates zu.



Karin Kessler  
1. Vorsitzende



Edeltraud Bohlender



Christa Carl



Heidemarie Rennert



Rene Gerstner

## Märchenmonat Januar

Zum Märchennachmittag trafen wir uns in gemütlicher Runde mit märcheninteressierten Bewohner:innen in der Tagespflege des Hauses. Es wurde das Märchen „Der Wolf und die 7 jungen Geißlein“ vorgelesen. Auch wenn jeder das Märchen kennt herrschte eine gespannte Stille. Im Anschluss bemalten wir heute Steine – sozusagen die Steine, die im Märchen im Bauch des Wolfes waren. Große und kleine unscheinbare Steine wurden zu bunten, hübschen Kunstwerken. Diese werden wir bald in unserem Garten auslegen. Also seien Sie besonders im Frühjahr aufmerksam, wo die Steine alles wiederzufinden sind.

Text: Tanja Reckert



## Hexenhäuser gestalten

Natürlich darf bei unserem Märchenmonat das Märchen „Hänsel und Gretel“ nicht fehlen! Die Kollegin aus dem Sozialen Dienst hatte zum Vorlesen extra ihre schöne Ausgabe, mit goldenen Seiten, der Märchensammlung mitgebracht. Nachdem für alle „Hänsel & Gretel“ vorgelesen wurde, machten sich ein paar Bewohner:innen an die Arbeit und bauten ein Hexenhaus aus Lebkuchen zusammen. Anschließend wurde dieses verziert und als Tischdeko auf den Tischen im Wohnbereich gestellt. Komisch nur, nach wenigen Tagen war kaum noch was von den Häuschen über. „Knusper, knusper, knäuschen, wer knabbert an meinem Häuschen...“

Text: Feentje Verholen



## Erste Rikscha Fahrt im neuen Jahr

Wir merken, dass der Winter sich so langsam verabschiedet – zumindest wird es wieder morgens früher hell und später abends dunkel. Daher hat sich unsere Ehrenamtliche Paula am Nachmittag die Rikscha geschnappt und die erste Ausflugsfahrt trotz kühlerer Temperaturen mit Frau Kasper unternommen. Die Decke der Rikscha hält scheinbar gut warm, denn das Fazit ist vielversprechend: „Auch wenn die erste Fahrt etwas nass war – es hatte angefangen zu regnen – hat es mir eine große Freude bereitet!“

Wir freuen uns sehr, wenn wir weitere Personen dazugewinnen können, die mit ihren Angehörigen, die hier im Haus leben oder anderen Bewohner:innen hin und wieder kleine Ausflüge mit der E-Rikscha unternehmen. Bei Interesse wenden Sie sich gerne an die Mitarbeitenden der Betreuung oder Verwaltung.  
Text: Feentje Verholen



## 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:

- 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>



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

## Moritz: Winterschlaf

von Margitta Blinde

Das Frühjahr naht ...

Nachdem im Herbst die Tage kürzer wurden, die Bäume ihre Blätter verloren, hatte sich die Natur komplett auf den Winter mit der kalten Jahreszeit eingestellt. Das ist auch der Zeitpunkt, wo ein Winterschlaf für manche Tiere überlebenswichtig ist, weil sie ohne Nahrung und einen sicheren Schlafplatz nicht weiter in der freien Natur existieren können. Das heißt für die freilebenden Waldtiere dann: „Achtung, jetzt wird eure Nahrung täglich weniger! Ihr müsst euch darauf einstellen!“ Die kalte Jahreszeit bringt Gefahren mit sich für die freilebenden Tiere. Sie müssen sich darauf einstellen, um zu überleben. Die Natur verpasst ihnen zu ihrer Sicherheit erst einmal ein wärmeres Fell, das so genannte Winterfell, was deutlich dichter ist und dazu kommt eine dickere Speckschicht ihrer Haut. Ein Problem ist auch die immer rarer werdende Nahrung und die Frage, ob die Vorräte über die kommenden Monate reichen werden? Auch die zunehmende Kälte ist für einige Tiere geradezu lebensgefährlich. Die Natur hat sich da etwas einfallen lassen, um das Überleben in der freien Wildbahn zu ermöglichen, nämlich den so genannten „Winterschlaf“. Murmeltiere, Igel, Fledermäuse, Eichhörnchen und Siebenschläfer zum Beispiel haben den Winterschlaf sich zu eigen gemacht, um ihr Überleben in der kalten Jahreszeit sicher zu stellen.

Passende Winterquartiere bietet ihnen die Natur selber an. Da gibt es draußen niedrige, winterfeste Büsche, Erdlöcher, Blätter- und Komposthaufen oder auch Holzstapel, worunter sich ein sicheres und behagliches Winter-Heim einrichten lässt. Wichtig zum Überleben ist auch, dass die Tiere in ihrem Winterschlaf nicht gestört werden, weil das Aufschrecken die nötigen Fettreserven verbraucht und damit riskiert sich das weitere Überleben der Tiere. Im Winterschlaf stellt sich ihre Körpertemperatur niedriger ein mit circa 5 bis zehn Grad weniger. Es gibt sogar eine Art natürliches Thermostat, das von selber anspringt und regelt, wenn die Körper-Temperatur weiter sinkt und das betroffene Tier gewissermaßen nachheizen muss, um Fortbestehen zu können. Auch der Stoffwechsel verlangsamt sich und sichert so die Existenz ab.

Die Natur hat Katzen – auch die Hauskatzen - ohnehin mit einem großen Schlafbedürfnis ausgestattet. Im Schnitt ruhen sie bis zu 18 Stunden pro Tag. In der kalten Jahreszeit verlängert sich diese Ruhezeit noch weiter trotz des warmen Winterfells, das die Natur auch ihnen gibt. Mein Moritz zieht sich dann gern zurück auf ein gemütliches, weiches Plätzchen wie z.B. mein Bett. Das gefällt ihm! Allerdings mag er beim Schlaf nicht gestört werden. Das heißt, ich schließe besser die Tür zu, damit Monsieur Moritz seine Ruhe hat und nicht gestört und womöglich aufgeweckt wird. Das mag er nämlich überhaupt nicht! Wenn es passiert, schreckt er hoch aus seinem tiefen Winterschlaf, reckt und streckt sich mühsam und verlässt mit einem deutlichen Knurren sein geliebtes, warmes Winterquartier. Manchmal bekomme ich dann beim Vorbeigehen von ihm noch einen Schlag mit seiner Pfote, was so viel heißt wie: „Was fällt dir ein mich zu wecken!“ Hm, sicherlich haben auch Katzen einen Winterschlaf, aber vielleicht sollte ich Moritz sagen, dass das Frühjahr naht...!



## Kalenderblatt Februar 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		

### Besondere Tage

02.02. Lichtmess

14.02. Valentinstag

27.02. Weiberfasnacht



### Februar 2025: Winterzauber trifft Frühlingsvorfreude

Der Februar 2025 kommt mit seiner typischen Mischung aus frostigen Wintertagen und den ersten Vorboten des Frühlings - der perfekte Monat, um es sich drinnen gemütlich zu machen oder die frische Luft zu genießen.

Mit seinen 28 oder 29 Tagen ist er der kürzeste Monat des Jahres, aber er ist voll von Höhepunkten. Der Valentinstag lädt dazu ein, die Liebe zu feiern, und in vielen Regionen tanzen die Menschen mit Karneval und Fasching die kalte Jahreszeit aus.

Auch wenn der Februar oft winterlich bleibt, so bringt er doch die stille Vorfreude auf längere Tage und den nahenden Frühling mit sich - ein Monat voller Charme und Überraschungen!



## **Berühmte Geburtstagskinder**

Der Gründer der Computerfirma Apple, Steve Jobs, wurde am 24. Februar 1955 in San Francisco geboren. Er zählt zu den herausragenden Persönlichkeiten der IT-Welt. Mit zahlreichen Produkten wie dem Apple-Computer, dem Ipod und dem Iphone hat er unser Weltbild revolutioniert. Er verstarb mit nur 56 Jahren in Palo Alto, Kalifornien.

## **Rückblick: heute vor 60 Jahren**

Am 21. Februar wurde der Aktivist und Bürgerrechtler Malcom X bei einer Rede in Harlem (New York) erschossen. Er lehnte die gewaltfreie Bewegung von Martin Luther King ab und war in seinen Ansichten radikal und gewaltbereit.

Der berühmte Bergsteiger Walter Bonatti erkletterte als Erster in der direkten Falllinie die Nordwand (Direttissima) des Matterhorns. Bis heute gibt es nur vier Wiederholungen dieser Route.

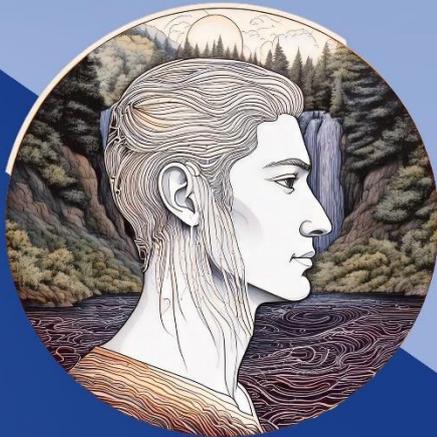
## **Ein Hoch den Narren**

Der Straßenkarneval beginnt mit der Weiberfastnacht am 27. Februar. Männer aufgepasst! Es ist Tradition, dass an diesem Tag die Frauen den Männern die Krawatten abschneiden und sie damit „entmachten“. Auch die Rathäuser werden an diesem Tag von den kostümierten Frauen gestürmt und der Bürgermeister übergibt ihnen symbolisch den Schlüssel.

## **Dieses Jahr wird nicht „geschaltet“.**

Ein Schaltjahr hat 366 Tage, da der 29. Februar hinzugefügt wird, um den Kalender mit dem Sonnenjahr zu synchronisieren, das etwa 365,24 Tage dauert. Ohne Schaltjahre würden sich die Jahreszeiten allmählich verschieben. Ein Jahr ist ein Schaltjahr, wenn es durch 4 teilbar ist, außer wenn es durch 100 teilbar ist, es sei denn, es ist auch durch 400 teilbar. Das Konzept wurde von Julius Cäsar eingeführt und 1582 von Papst Gregor XIII. präzisiert. Erst im Jahr 2028 wird wieder „geschaltet“.

## Sternzeichen



### Wassermann

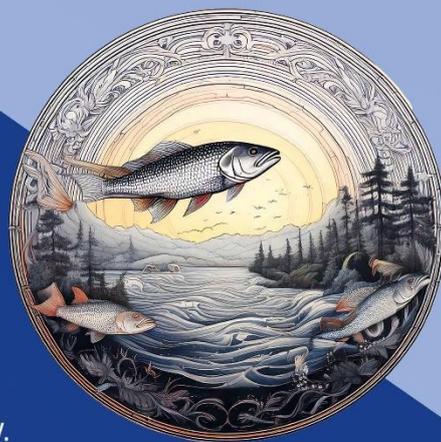
21.1. - 19.2.

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

### Fische

20.2. - 20.3.

Fische sind einfühlsam und intuitiv. Sie gelten als sensibel und phantasievoll. Fische haben ein tiefes Mitgefühl für andere und fühlen sich in gefühlvollen Beziehungen wohl. Sie sind oft verträumt und kreativ.



## Gesund im Februar: Ist Pupsen gesund?

„Warum rülpset und furzet ihr nicht? Hat es euch nicht geschmeckt?“ Auch wenn man bezweifeln darf, ob dieser Spruch wirklich so aus dem Mund des Reformators Martin Luther gekommen ist, so benennt er doch treffend hörbare körperliche Symptome, die das Essen von Speisen bei uns Menschen hervorrufen können. Die vergangenen Feiertage Weihnachten und Silvester haben mit ihren üppigen Mahlzeiten dieses Thema gewissermaßen auf die Tagesordnung gebracht, ob man es nun will oder nicht. Allein die Bezeichnungen dieses natürlichen Vorgangs sprechen davon, dass er seit langem in unserem Alltag integriert ist und gewissermaßen zum täglichen Leben dazu gehört. Ob man es nun „einen fahren oder fliegen lassen, furzen“ oder lateinisch ausgedrückt „flatulieren“ nennt, was das Entweichen von Darmgasen im medizinischen Bereich bedeutet, jede/r kennt es von Kindesbeinen an.

Der menschliche Verdauungsvorgang einer Mahlzeit kann bis zu 42 Stunden anhalten und während dieser Prozedur entstehen auf natürliche Weise im Darm Abgase aus der mit geschluckter Luft, aus den Abbauprodukten des Zuckers in der Nahrung und den zahlreichen darin enthaltenen Bakterien, die nun mal dazu gehören. Diese Blähungen suchen sich einen Ausweg aus unserem Verdauungssystem wieder nach draußen. Entweichen sie aus dem Mund, so nennt man es aufstoßen oder auch rülpsen oder bei kleinen Kindern liebevoll „ein Bäuerchen machen“. Suchen sich die Verdauungsdämpfe einen anderen Weg aus dem Körper, dann bleibt nur der Dickdarm übrig mit seinem Ausgang im Schließmuskel am Po. Die zahlreichen natürlichen Bakterien, die den Essensvorgang begleiten, bestehen aus übelriechenden Gasen, die man kaum mehr zurückdrängen kann und die sich mit unterschiedlicher Lautstärke bemerkbar machen. Je lauter das entweichende Geräusch, umso peinlicher ist es dem Betroffenen seiner Umgebung gegenüber. Zum Geräusch kommt dazu ein Geruch, der alles andere als charmantes Parfüm oder gesunde Frischluft darstellt. Es sind nun mal die übelriechenden Abgase des Verdauungsprozesses, sie gehören schlicht dazu. Pupsen ist zwar normal und ein jeder kennt es aus eigener Erfahrung, aber in der Regel möchte man doch nicht in Gesellschaft von anderen sich damit auszeichnen, beziehungsweise sich bloßstellen. Es ist zwar natürlich, aber auch unangenehm - meistens jedenfalls. Acht – bis zehnmal pro Tag produziert der Darm Blähungen, die meisten machen sich nach dem Essen bemerkbar, wenn der Verdauungsprozess aktiv im Gange ist. Daher ist es in der Regel unvermeidbar, dass auch die Umgebung davon etwas mitbekommt. Nicht schön, aber naturgemäß. Auch nachts beim Schlafen ist die Verdauung produktiv, nur meist entweicht dann weniger Luft, weil die gesamten Körperfunktionen nachts beim ruhigen Liegen runter gefahren sind. Es ist aber auch nicht selten, dass beim Aufstehen am Morgen aus der warmen Zudecke im Bett ein ordentlicher Mief entweicht, der in der Nacht entstanden ist. Da hilft dann nur lüften sowohl das Bettzeug als auch den Raum. Also Fenster auf und tief Luft holen! Das vertreibt den Schlaf und der neue Tag kann beginnen! Das gehört zum Leben wohl dazu!

## **Wissenswert: Der Euro als Zahlungsmittel**

Mit dem 1. Januar 2002 wurde der Euro als reguläres Zahlungsmittel in Deutschland eingeführt. Auch viele andere europäische Länder waren mit dabei: Frankreich, Österreich, Italien, die Niederlande, Belgien, Spanien, Luxemburg, Portugal, Griechenland, Finnland sowie Irland. Alle diese Länder hatten von da an den Euro als reguläres Bargeld im Umlauf. Der Wert einer einzelnen alten D-Mark stand damals umgerechnet bei 1,95583 Euro, also aufgerundet lag die Währung eines einzelnen Euro bei knapp 2 D-Mark. Das offizielle Zeichen für den Euro sah so aus „€“. Inzwischen ist der Euro in über 20 Staaten der Europäischen Union als gesetzliches Zahlungsmittel eingeführt worden.

Vorausgegangen war in Deutschland allerdings eine jahrelange, kontroverse Diskussion über die Einführung einer neuen Währung. Innerhalb der Bevölkerung war der Widerstand weit verbreitet und heftig. Sie wollten lieber ihre alte „D-Mark“ behalten, die sich in den Jahren seit 1948 bewährt hatte und der man vertraute. Auch dass der Euro in weiteren europäischen Ländern parallel eingeführt werden sollte, weckte bei den Bürgern eher Misstrauen als Zustimmung.

Im Deutschen Bundestag fand sich zunächst auch keine Einheit für die Einführung einer neuen Währung. Es gab heftige und kontroverse Diskussionen über mehrere Jahre. Am Tag der geplanten Abstimmung gab es vorher noch eine leidenschaftliche Diskussion unter den Abgeordneten, die über sieben Stunden dauerte. Die Befürworter bezeichneten die Einführung einer europäischen Gemeinschaftswährung als einen wichtigen Schritt in eine gemeinsame Zukunft, der auch die Wirtschaft stabilisieren könnte und die Voraussetzung für einen vereinten europäischen Markt schaffen würde. Und Europa auf diese Weise nach innen und außen an Stabilität gewinnt. Die Widersacher dagegen sahen in einer gemeinsamen Währung eher ein Problem und ein Risiko für kleine und mittelständische Unternehmen und die betroffenen Bürger. Bei der endgültigen Abstimmung setzten sich aber schließlich die Befürworter mit einer Mehrheit durch.

Auch bei der Namensfindung einer gemeinsamen Währung gab es intensive Auseinandersetzungen unter den beteiligten europäischen Ländern. Die Franzosen schlugen die ihnen vertraute Bezeichnung „Ecu“ vor, was aber von Deutschland abgelehnt wurde, weil es im Wortklang zu stark dem tierischen Wort „Kuh“ ähnelte, was für eine Währung nicht neutral und ernst genug war. Auch die Bezeichnung „Franken“ konnte sich nicht durchsetzen, da sie zu sehr an den spanischen Diktator Franco erinnerte. Ein europäischer „Gulden“ oder eine „Krone“ wurden als Benennung schließlich genauso abgelehnt, da sie keine neue Gemeinsamkeit kennzeichnete, sondern einzelne Staaten bevorzugte. Schließlich konnte sich der Vorschlag der deutschen Delegation mit Namen „Euro“ durchsetzen, auf den sich alle beteiligten Länder einigen konnten. Und so gab es mit dem Jahreswechsel 2001 auf 2002 in Deutschland eine neue Währung und damit wurde die alte vertraute D-Mark als Zahlungsmittel quasi für immer beerdigt.



## **Nachname Kempinski: Wir haben noch ein Zimmer frei ...**

Der Familienname "Kempinski" hat polnische und jüdische Wurzeln und lässt sich auf geografische Ursprünge zurückführen. Der Name leitet sich von Ortsnamen wie „Kępno“ oder „Kępinka“ in Polen ab, wobei Kępa ((dt. wörtlich: „Flussinsel“) im Polnischen eine Erhebung oder eine kleine Insel bedeutet. "Kempinski" scheint also ein Herkunftsname und bezeichnet ursprünglich jemanden, der aus einer solchen Region stammt.

Bekannt wurde der Name vor allem durch die legendäre Hotelkette "Kempinski", die von Berthold Kempinski (1843–1910), einem jüdischen Unternehmer aus Polen, gegründet wurde. In den jüdischen Gemeinden des 19. und frühen 20. Jahrhunderts war es nicht unüblich, Familiennamen mit geographischem Bezug zu wählen, insbesondere in Osteuropa. Der Familienname Kempinski ist heute weltweit bekannt, vor allem durch die Luxushotelmarke, die seinen Namen trägt.

## **Vorname Rainer: Der Heeresberater**

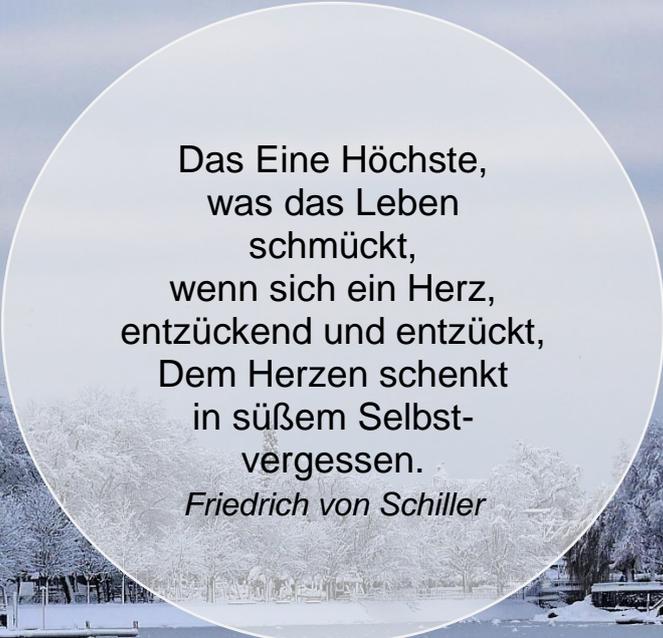
Der Vorname "Rainer" stammt aus dem Althochdeutschen und setzt sich aus den Wörtern ragin (Rat, Beratung) und heri (Heer, Krieger) zusammen, was so viel wie „weiser Ratgeber“ oder „beratender Krieger“ bedeutet.

Der Name war im Mittelalter besonders in Adelskreisen verbreitet, da er Tugenden wie Weisheit und Stärke ausdrückte. Varianten wie „Ragnar“ in Skandinavien oder „Rainier“ im Französischen zeigen, wie der Name in anderen europäischen Ländern adaptiert wurde. In Deutschland erlebte "Rainer" im 20. Jahrhundert eine neue Popularität und ist bis heute gebräuchlich.

In den 50er Jahren war Rainer einer der beliebtesten Vornamen für Knaben. Heute wird der Name nur noch selten an männliche Nachkommen vergeben.

Berühmte Namensträger waren u.a. Rainer Barzel (Politiker), Rainer Maria Remarque (Schriftsteller), Rainer Werner Fassbinder (Regisseur) und Rainer Maria Rilke (Dichter).

## Gedichte



Das Eine Höchste,  
was das Leben  
schmückt,  
wenn sich ein Herz,  
entzückend und entzückt,  
Dem Herzen schenkt  
in süßem Selbst-  
vergessen.

*Friedrich von Schiller*

### **Du holde Fee, mir treu geblieben**

*von Theodor Fontane*

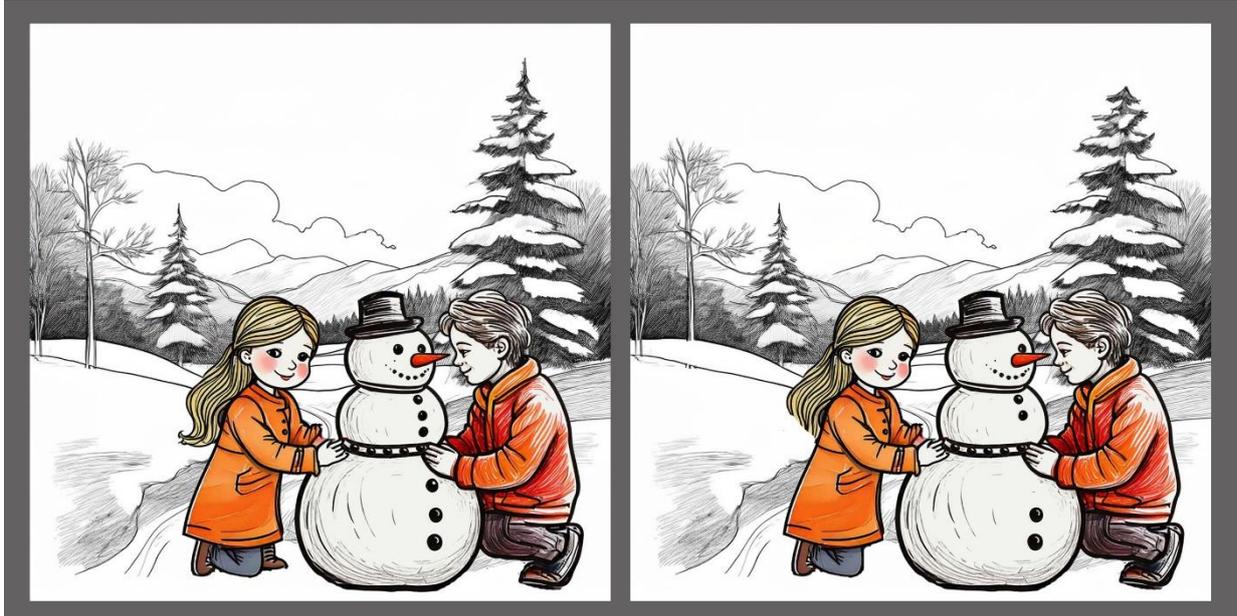
Du holde Fee, mir treu geblieben  
Aus Tagen meiner Kinderzeit,  
Was hat Dich nun verscheucht, vertrieben  
Du stille Herzensheiterkeit?

Leicht trugst Du, wie mit Wunderhänden,  
Mich über Gram und Sorge fort,  
Und selbst aus nackten Felsenwänden  
Rief Quellen mir Dein Zauberwort.

Du, Trostesreichste mir vor allen,  
Kehr Neubeflügelt bei mir ein  
Und lass Dein Lächeln wieder fallen  
Auf meinen Pfad wie Vollmondschein.

## Rätsel

Wer findet die acht Fehler im rechten Bild?



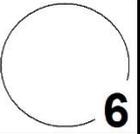
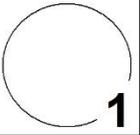
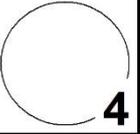
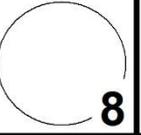
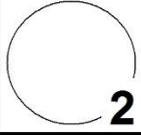
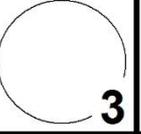
## Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen: GELB, HALB, KOPF, LACK, LAGER, PLATZ, WASSER, WEISS, WERK, ZEIT

ZELT												WUNDE
WURZEL												ZEUG
ZELT												PLATZ
EDEL												KOHL
HOCH												SPANNE
DICK												SALAT
AUSSER												SEIDE
GOLD												FARBE
BLASS												FIEBER
KIEL												PFEIFE

Hilfe für Lösungswort (rote Markierung): Parodie, Satire

## Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

eine Gewichts- einheit			wilde Gemüse- pflanze	Leicht- athlet		aufge- rautes Gewebe	
Konti- nent			<b>D</b>			<b>I</b>	
				doku- mentie- ren		Karibik- insel	<b>A</b>
Autor von 'Ariane' † 1931	<b>T</b>		engli- scher Komiker („Mr. ...“)				
	<b>I</b>				<b>R</b>		
Regen- auffang- becken		<b>E</b>	im Jahre (latein.)	<b>L</b>	die amerik. Süd- staaten		
ge- bräuch- lich, üblich		altrömi- scher Beamter					<b>L</b>
		<b>E</b>	<b>N</b>				Zeichen für Skot
Salmiak- geist- lösung		Zusam- men- hang		<b>N</b>	<b>X</b>		<b>S</b>
	<b>M</b>		<b>O</b>				<b>K</b>

exzellenz Miller GmbH

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

Hinweis zur Lösung: Allgemeinmediziner

## Wortquadrat

Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich eine Eiskristall.

E	N	E
M	I	S
U	L	B

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

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

## Auflösung aus dem Monat Januar 2025

### Auflösung Kreuzworträtsel

	M			I				
A	F	R	I	K	A	N	E	R
R		T	A	N	T	A	L	
A	U	S	L	A	G	E		A
C		E		E		U	N	
R	H	E	I	N	L	A	N	D
	T	I	D	E	N		F	
	B	C		L		S	E	E
W	A	H	L	K	R	E	I	S
	R	E	D	E		I	N	S

### Lösung HAUSHALT

### Auflösung Sudoku



### Auflösung Wortquadrat

N	E	E
B	S	I
A	H	N

### Lösung EISENBAHN

### Auflösung Bilderrätsel

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

### Auflösung Brückenwörter

FINGER			S	P	I	T	Z	E	N	KRAFT
GROSS			B	R	A	N	D			WACHE
KORALLEN			I	N	S	E	L			GRUPPE
KALT		B	L	U	T					PROBE
GREIF			V	O	G	E	L			FREI
NACH			F	R	A	G	E			ZEICHEN
FREI		W	U	R	F					SENDUNG
GROS			S	T	E	I	L			UFER
STAND			B	I	L	D				HAUER
WIRBEL			W	I	N	D				STILL

### Lösungswort: PANTOFFELN

## Lachen ist gesund ...

Beim Abholen seines neuen Personalausweises gibt die Beamtin Herrn Meier einen kurzen Hinweis: „Und denken Sie daran, Ihren Ausweis regelmäßig verlängern zu lassen!“ Meier: „Schade eigentlich, ich finde er hat ein gutes Format.“

Der Lehrer fragt seine Schüler: „Kann mir mal bitte einen Vogel nennen, der kein Nest baut?“ Sabine: „Aber das ist doch klar, der Kuckuck, der lebt doch in der Uhr!“

Klaus zu Bernd: „Also, wenn ich Wein trinke, dann kann ich nicht schlafen!“ Bernd: „Komisch, bei mir ist es genau umgekehrt. Wenn ich schlafe dann kann ich keinen Wein trinken!“

Sybille zu ihrer Freundin Nina: „Ich wusste gar nicht, dass Krokodile Seide fressen.“ Nina: „Das tun sie doch auch nicht. Krokodile sind Fleischfresser!“ Sybille: „Verrückt, ich habe gestern im Laden eine Handtasche gesehen, da stand drauf 'Krokodil mit Seide gefüttert'!“



## Aus dem Poesiealbum



*"Lass der Sonne Glanz verschwinden,  
wenn es in der Seele tagt,  
wir im eignen Herzen finden  
was die ganze Welt versagt."*

*Johann Wolfgang von Goethe*



*So ein Mist, jetzt taut es schon wieder!*

### 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)