

Hauszeitung

Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal



März 2025

Liebe Leserin und lieber Leser,

am Freitag, den 21. März findet hier bei uns der „Internationale Tag des Waldes“ statt. Diesen besonderen Tag gibt es bereits seit den 1970er Jahren. Ins Leben gerufen hat ihn die FAO, die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen zum Schutz



der Wälder. Auf der ganzen Welt sind die Wälder seit Jahren bedroht. Durch die fortschreitende globale Abholzung und den vorangehenden Klimawandel ist die Existenz der Wälder zunehmend gefährdet. Wälder bedecken heute noch circa 30 Prozent unserer Erdoberfläche, aber sie sind massiv bedroht. Ein Wald stellt ein vielfältiges Klima dar mit einem optimalen Lebensraum für Pflanzen, Tier und Mensch, das es zu schützen gilt.

Ein Wald ist ein wichtiger Sauerstoffproduzent für seine Lebewesen. Ohne die Wälder als Lebensraum und Energielieferant wäre die Menschheit ernsthaft in ihrem Dasein gefährdet. Der heimische Wald liefert uns Menschen das Holz, das wir brauchen für Bau- und Brennstoffe ohne das Klima zu schädigen. Eine schützende und nachhaltige Waldbewirtschaftung ist also überlebenswichtig für Mensch und Tier. Durch die stetig ansteigenden Temperaturen der letzten Jahre und die unkontrollierte Ausnutzung der Wälder ist eine dauerhafte Forstwirtschaft dringend gefordert. Auch die stetige Bepflanzung durch ein ausgewogenes Mischungsverhältnis von Laub- und Nadelbäumen ist jetzt und künftig ein wesentlicher Bestandteil der unsere Wälder schützt und ihren Bestand sichert. Zu unserem gesundheitlichen Schutz und Nutzen.

In diesem Sinne: genießen und erinnern Sie sich an die Natur und den Wald an diesem ganz besonderen Tag!
Ihr Team des Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal

INHALT

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Veranstaltungshinweise	5
Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote ...	6
Gottesdienste	7
Wir trauern um	7
Monatsspruch.....	8
Wellnesstag.....	9
Herrenstammtisch	10
Valentinstag	11
Unser erster Ausflug dieses Jahr	12
Faschingsvorbereitungen in vollem Gange.....	13
Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!.....	14
Moritz: Wie Hund und Katze, oder.....	15
Kalenderblatt März 2025	17
Sommerzeit	18
Gesund im Februar: Brot und Salz, Gott erhalt's	19
Zeitsprung: Ännchen von Tharau	21
Der Fisch des Jahres 2025: Der schlangenförmige Aal.....	22
Ausmalbild.....	25
Gedichte	26
Rätsel	27
Lachen ist gesund	31

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen

Frau Anna Reh

Frau Edeltraud Bommhardt

Frau Brigitte Gall

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



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- 05.03. Frau Ingrid Oetken
- 15.03. Herr Walter Glaßl
- 19.03. Frau Charlotte Lauterbach
- 23.03. Frau Renate Braun
- 25.03. Herr Wolfgang Krause



Wir wünschen Ihnen Gottes Segen,
Gesundheit und viele schöne Momente
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:



<i>Mo, 03.03</i> <i>Rosenmontag</i>	<i>15:30 Faschingsfeier auf den Wohnbereichen</i>
<i>Mi, 05.03.</i>	<i>10:00 Uhr Ausflug mit Christine Löwer</i>
<i>Do, 06.03.</i>	<i>Waffeln backen für alle mit Frau Heyden</i>
<i>Sa, 08.03.</i>	<i>15:30 Uhr Musikschüler von Herrn Hennemann musizieren im Café Casselstübchen</i>
<i>Mo, 10.03.</i>	<i>16:00 Uhr Akkordeonnachmittag mit Frau Schönewolf</i>
<i>Mi, 12.03.</i>	<i>16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hassenpflug</i>
<i>Do, 13.03.</i>	<i>Wellness für die Hände (vormittags) mit Katharina Embacher</i> <i>15:00 Uhr Teatime mit Tanja Reckert</i>
<i>Fr, 14.03.</i>	<i>Ab 10:00 Uhr Backen mit Christine Löwer</i>
<i>Di, 18.03.</i>	<i>Gemeinsames Kochen zu Mittag mit Antje Stein & Christine Löwer</i> <i>16:00 Uhr Traumreise mit Tanja Reckert</i>
<i>Mi, 19.03.</i>	<i>10:15 Uhr Hausorchester mit Frau Wehmeyer & Christine Löwer</i> <i>16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski</i>
<i>Do, 20.03.</i>	<i>Waffeln backen für alle mit Frau Heyden</i>
<i>Fr, 21.03.</i>	<i>Sonnenblumen aussäen mit Christine Löwer</i>
<i>So, 23.03.</i>	<i>15:30 Uhr Cafémusik mit Lucas Lotze im Café Casselstübchen</i>
<i>Mi, 26.03.</i>	<i>16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hinz</i>
<i>Do, 27.03.</i>	<i>Ab 17:00 Uhr Männerstammtisch</i>
<i>Fr, 28.03.</i>	<i>Ab 10:00 Uhr Backen mit Christine Löwer</i>
<i>Mo, 31.03.</i>	<i>Brillenputztag mit Bettina Wicker</i>

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 Gruppenangebot nach maks [®]	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, 14. März
(Weltgebetstag)

- Frau Krause

Freitag, 28. März

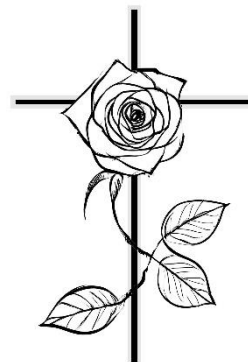
- Herr Schlottmann

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

Wir trauern um

† 02.02.2025 Frau Anneliese Bauer

*Befiehl dem Herrn deine Wege
und hoffe auf ihn,
er wird's wohl machen.*



Monatsspruch

Monatsspruch März 2025

**Wenn bei dir ein Fremder
in eurem Land lebt,
sollt ihr ihn
nicht unterdrücken.**

Levitikus 19,33



Text: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, revidiert 2017, © 2017 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart - Grafik: © GemeindebriefDruckerei

Welch passender Monatsspruch in Anbetracht der vergangenen Bundestagswahl Ende Februar und dem politischen Thema „Migration“ das im Zusammenhang mit der Bundestagswahl viel thematisiert und in den Vordergrund gestellt wurde.

In einem Song einer deutschsprachigen Band, das ich vor einer Weile für mich entdeckt habe, lautet der Text: „Der Mensch hat Angst vor dem Fremden – vor Veränderung.“ Über diesen Satz habe ich viel nachgedacht. Wir Menschen mögen Veränderungen und Fremdes in der Regel alle nicht sonderlich gerne und es erfordert Überwindung, sich Neuem und Fremden zu stellen und anzunähern. Ich denke, die Angst vor Veränderung kann dazu führen, dass das vor dem man Angst hat unterdrückt wird. Sich der eigenen Angst nicht zustellen ist im Besten Falle nicht gut für einen selber. Wenn es jedoch um die Angst vor Menschen und in der Folge das Unterdrücken anderen Menschen geht, hat meine eigene Angst plötzlich schlechte und weitreichende Auswirkungen auf meinen Nächsten. Daher ist die Ermahnung: „Wenn ein Fremder in eurem Land lebt, sollt ihr ihn nicht unterdrücken.“ leider auch heute wieder wichtig und richtig.

Ich bin umso mehr froh, dass wir alle, die hier im Haus leben und arbeiten – woher wir auch kommen mögen – sich auf Augenhöhe begegnen. Ich bin froh, dass wir uns nicht unterdrücken, sondern uns gleichstellen und nicht gegenseitig diskriminieren!

Text: Feentje Verholen

Wellnesstag

Am Wellnesstag wurden die Räumlichkeiten der Tagespflege schön mit Duft und Wellnessmusik hergerichtet. In kleinen Gruppen tauchten wir die Hände in duftendes warmes Wasserbad und cremten und massierten die Hände mit Entspannungsl. Die Bewohner:innen haben der Musik gelauscht und teilweise die Augen geschlossen. Außerdem tranken wir ein kleines Gläschen Sekt, ein gelungener Wellness morgen ging zu Ende, den alle Bewohner:innen genossen hatten.

Text: Christine Löwer



Herrenstammtisch

Beim heutigen Herrenstammtisch hatten wir unseren Ehrenamtlichen, Herrn Reuse, zu Gast. Nachdem wir einen neuen Bewohner herzlich in der Runde der Herren empfangen haben und jeder sich vorgestellt hat kam das Gespräch schnell auf Oldtimer. Hier nahmen wir uns für Bilder das Tablett der Betreuung zur Unterstützung. Die Gespräche verliefen interessant und ich bin überrascht wie viel unsere Herren, auch über exotische Oldtimer, wissen. Nach einem leckeren Bier und Knabbereien, aßen wir gemeinsam zu Abend und danken Herrn Reuse fürs Kommen und Mitgestalten des Stammtisches. Schön, dass Sie da waren, bis zum nächsten Wiedersehen!

Text: Tanja Reckert



Valentinstag

Der 14. Februar stand auch bei uns ganz im Namen der Liebe. In der Woche vor dem 14. Februar basteln wir auf den Wohnbereichen und in der MAKS-Therapiegruppe fleißig dafür. Am Nachmittag des Valentinstag gab es selbstgebackene Muffins in Herzenform. Danach erfuhren wir in geselliger Runde Wissenswertes über den Valentinstag. Im Anschluss folgt ein Valentins-Quiz. Außerdem hörten wir Lieder, die zu diesem Tag passen. Die Bewohner:innen sangen lauthals und fröhlich mit, tanzten auch miteinander. Am Ende eines jeden Liedes wurde der Interpret erraten. Unsere Bewohner:innen hatten einen schönen Nachmittag.

Text: Tanja Reckert



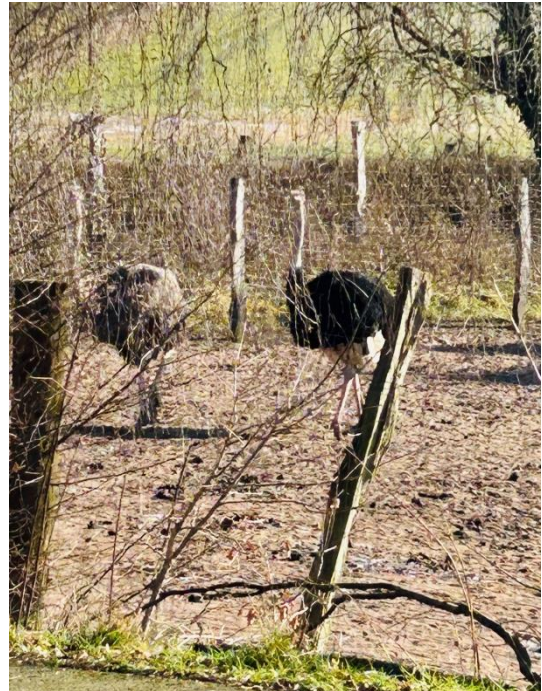
Unser erster Ausflug dieses Jahr

An einem Dienstagmorgen unternahmen wir unseren ersten Ausflug im Februar. Dabei hatten wir Glück mit dem Wetter: es war kalt, aber die Sonne schien herrlich. Wir zogen uns warme Winterjacken an und los ging's mit unserem Bus. Wir fuhren an der Weser entlang Richtung Bad Karlshafen.

Alle Bewohner:innen bestaunten die schöne Naturlandschaft. Wir machten ein kleinen Zwischenstopp in Wülmersen an einer Straußenfarm. Wir hatten Glück, dass die Strauße bei dem schönen Wetter draußen rumliefen. Welch eine schöne Überraschung.

Wir schauten uns die Strauße an und zählten 25 Stück. Auf dem Rückweg hielten wir in Hümme an der Esse an. Wie werden jetzt jede Gelegenheiten nutzen, die Frühlings-Sonnenstrahlen zu genießen und weiter Ausflüge unternehmen.

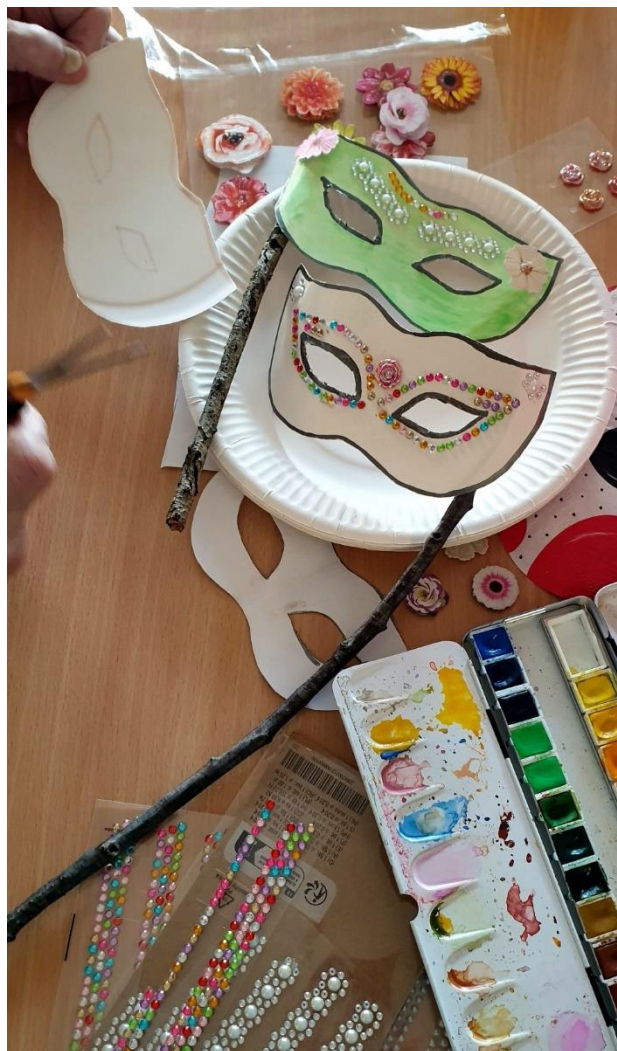
Text: Christine Löwer



Faschingsvorbereitungen in vollem Gange

Die Vorbereitungen für Fasching laufen auf Hochtouren: gemeinsam wurden Masken gebastelt, die als Deko und Verkleidung am Rosenmontag dienen werden. Das Haus wurde bereits feierlich dekoriert und nun kann Rosenmontag kommen.

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

Moritz: Wie Hund und Katze, oder...

von Margitta Blinde

„Die vertragen sich wie Hund und Katze“, sagt ein altes Sprichwort, wenn Kinder oder Erwachsenen ständig im Streit aneinandergeraten. Tatsache ist wohl, dass sich Hund und Katze in der Regel nicht besonders leiden können. Sie sprechen gewissermaßen von Natur aus verschiedene Sprachen. Treffen sie aufeinander, so bräuchten sie eigentlich einen Dolmetscher. Ein Wesen, das die Sprache sowohl auf körperlicher als auch lautlicher Ebene des einen so umformulieren kann, dass sie sich verständigen können. Zum Beispiel: wenn eine Katze schnurrt, weil sie sich wohl fühlt, so klingt das für einen Hund ähnlich wie knurren, was in seiner Sprache bedeutet: „He, komm mir nicht näher, ich kenn dich nicht und eh du mir Angst machst, mach ich sie dir!“

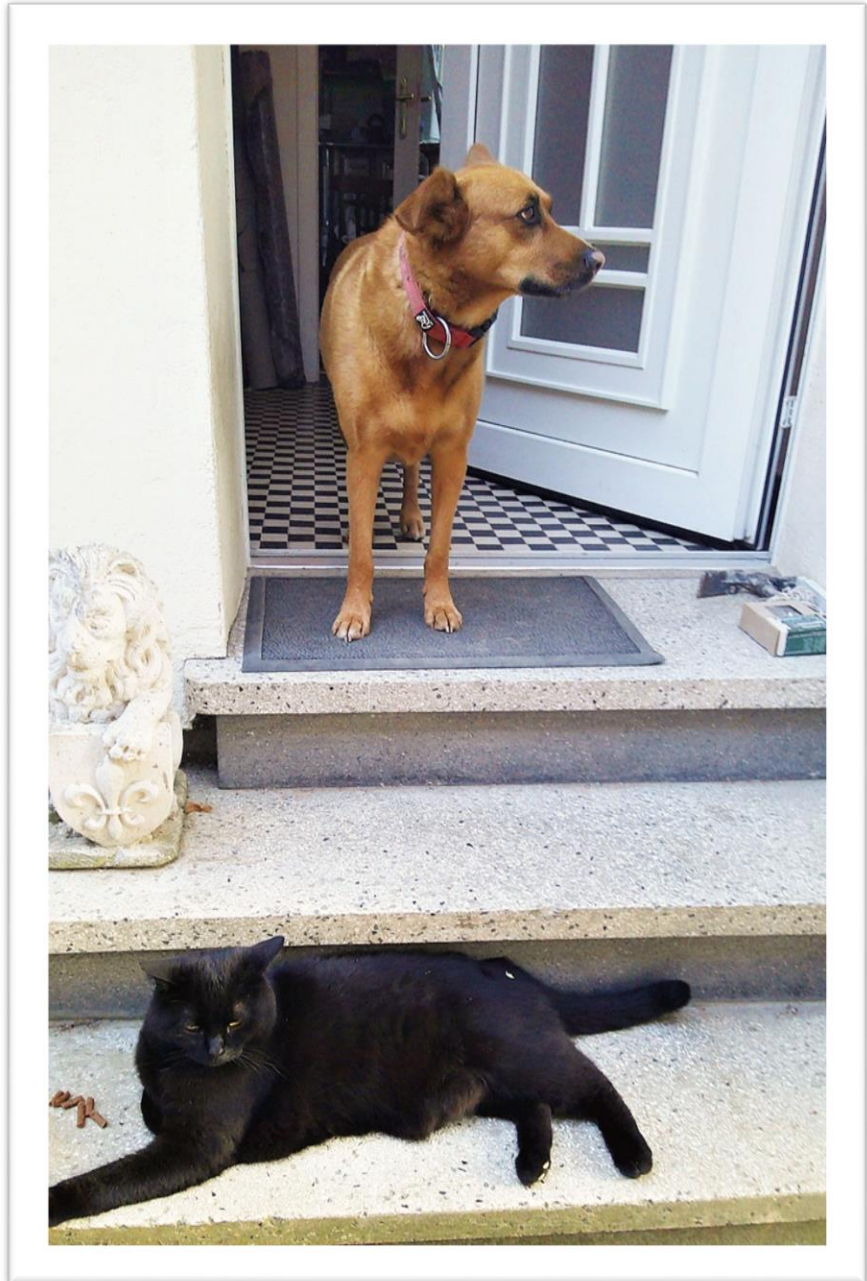
Besonders schwierig wird es, wenn beide jeder für sich bereits schlechte Erfahrungen mit dem jeweiligen Gegenüber gemacht haben. Ein Hund, der von einer Katze mit ihren spitzen Krallen mal ein paar gewischt bekommen hat, wird schwerlich bereit sein sich so einem Tier friedlich und positiv zu nähern. Das klappt in aller Regel nicht. Da ist Abstand und Vorsicht angesagt. Auch eine Katze, die mal eine große Strecke draußen im Garten oder in der freien Natur von einem Hund gejagt worden ist, wird kaum bereit sein, so ein gefährliches Wesen näher an sich herankommen zu lassen. Den natürlichen Jagdinstinkt eines Hundes darf man auch als Besitzer nicht unterschätzen. Das Risiko einer ernsthaften Verletzung beiderseits ist einfach zu groß! Also, was tun?

Auf jeden Fall soll man dafür sorgen, dass genug Platz im Raum der „Kennenlern-Begegnung“ ist. Als wir den kleinen Moritz nach dem Tod von unserem Hund Archibald zu uns geholt haben, dachten wir, dass es kein Problem sei den winzigen schwarzen Baby-Kater mit unserer älteren Katze Sissi zusammen zu bringen. Irgendwie hatten wir die Vorstellung, dass in Sissi so etwas wie Muttergefühle erwachen würden.

Tja, da hatten wir uns aber gewaltig getäuscht! Der kleine Moritz nahm bei ihrem ersten Treffen gleich Kurs auf Sissi und wollte sich an sie schmiegen! Vielleicht hatte er auch signalisiert, dass er

Hunger hatte und bei ihr was zum Trinken suchte. Da hatte er sich aber gründlich getäuscht! Als das kleine schwarze Wollknäuel auf sie zukam, drehte sich Sissi mit einem Satz weg und war aus der Tür und ward nicht mehr gesehen für den Rest des Tages. Und

das blieb auch so bis zu ihrem Lebensende. Zwar sind sie niemals ernsthaft aneinandergeraten, jedenfalls nicht so, dass wir es mitbekommen hätten, aber so was wie Freundschaft ist nie zwischen den beiden entstanden. Daher waren wir, als wir von unseren verstorbenen Nachbarn ihren Hund Jeannie übernahmen skeptisch, ob Kater Moritz das Tier akzeptieren würde, aber zu unserem Staunen und Freude klappte es! Die



beiden beschnüffelten sich vorsichtig, gingen mehrmals umeinander herum und ließen sich dann – mit Abstand, aber friedlich nebeneinander nieder. Wir waren erleichtert! Heute schmusen die beiden manchmal sogar regelrecht miteinander. Das wäre mit Sissi nicht mal denkbar gewesen!

Kalenderblatt März 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
					1	2	3.3. Rosenmontag
3	4	5	6	7	8	9	4.3. Faschingsdienstag
10	11	12	13	14	15	16	5.3. Aschermittwoch
17	18	19	20	21	22	23	20.3. Frühlingsanfang
24	25	26	27	28	29	30	30.3. Beginn der Sommerzeit
31							

Winterzauber trifft Frühlingsvorfreude

Am Rosenmontag erreicht der Karneval seinen Höhepunkt. Ausgelassene Umzüge, bunte Kostüme und fröhliches Feiern sind am 3. März angesagt. Der darauffolgende Faschingsdienstag läutet das Ende der närrischen Zeit ein. Am Aschermittwoch, dem 5. März, endet der Fasching traditionell mit Besinnung und dem Beginn der Fastenzeit. Der Aschermittwoch markiert den Übergang von ausgelassener Freude zu Ruhe und Besinnung, während sich die Natur langsam auf den Frühling vorbereitet.

Der Frühling beginnt am 20. März, wenn Tag und Nacht gleich lang sind. Die Natur erwacht, die Blumen blühen und die wärmeren Tage laden zu Spaziergängen ein. Kurz darauf, am 30. März, folgt die Zeitumstellung. In der Nacht wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt, so dass es abends länger hell bleibt. Diese Umstellung symbolisiert den Übergang zu mehr Licht und Aktivität. So steht der März für Neubeginn, Wachstum und Vorfreude auf sonnige Tage.

Berühmte Geburtstagskinder

Der berühmte Maler Vincent van Gogh wurde am 30. März 1853 geboren. Van Gogh litt unter psychischen Erkrankungen und führte ein bewegtes, von finanziellen Schwierigkeiten geprägtes Leben. Erst nach seinem Tod erlangte er weltweite Anerkennung. Sein unverwechselbarer Stil, geprägt von kräftigen Farben und expressiven Pinselstrichen, beeinflusst die Kunst bis heute.

Rückblick: heute vor 60 Jahren

Am 25. Februar 1965 wird Cassius Clay, der sich später in Muhammad Ali umbenannte, zum ersten Mal Weltmeister im Schwergewicht. Er besiegte seinen Gegner Sonny Liston in der 7.ten Runde.

Am 1. Februar 1965 wird durch den damaligen Münchner Oberbürgermeister Jochen Vogel der erste Spatenstich zum Bau der U-Bahn in München gesetzt. Heute umfasst das U-Bahn-Netz 103 km und hat 100 U-Bahnhöfe.

Fastenzeit

Die Fastenzeit ist in der christlichen Tradition eine etwa 40-tägige Zeit der Besinnung und Vorbereitung auf Ostern. Sie beginnt am Aschermittwoch und endet am Karsamstag, dem Tag vor Ostersonntag. Die Zahl 40 symbolisiert biblische Ereignisse wie die 40 Tage, die Jesus in der Wüste fastete.

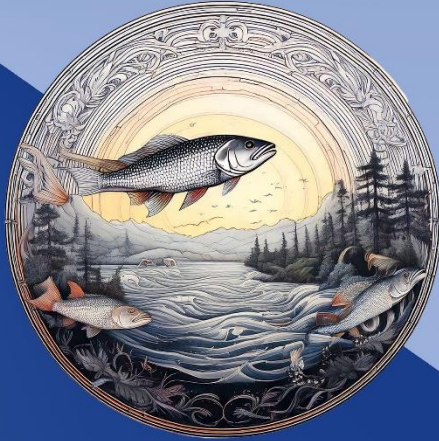
In dieser Zeit verzichten viele Gläubige auf Genussmittel wie Fleisch, Süßigkeiten oder Alkohol und widmen sich dem Gebet, der Buße und der Nächstenliebe. Ziel ist es, Körper und Geist zu reinigen, sich zu besinnen und innere Kraft zu schöpfen.

Sommerzeit

Durch die Sommerzeit ist es abends länger hell, was Aktivitäten im Freien fördert und den Energieverbrauch für Beleuchtung reduzieren soll. Im Jahr 2018 hat sich eine Mehrheit der Europäerinnen und Europäer in einer EU-Umfrage für die Abschaffung ausgesprochen. Ein endgültiger Beschluss wurde jedoch noch

nicht umgesetzt, sodass die Zeitumstellung vorerst bestehen bleibt.

Sternzeichen



fische

20.2. - 20.3.

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

Widder

21.3. - 20.4.

Widder sind bekannt für ihre Unabhängigkeit, Tatkraft und Spontaneität. Sie sind oft mutig und setzen sich gerne für ihre Ziele ein. In Beziehungen können sie leidenschaftlich und direkt sein.



Gesund im Februar: Brot und Salz, Gott erhalt's

Seit Jahrhunderten schon wurde dieser Spruch genutzt, wenn man Menschen beim Einzug in eine neue Bleibe alles Gute wünschen wollte. Damit war gemeint, dass in dem neuen Zuhause für seine Bewohner die wichtigsten Lebensmittel immer ausreichend vorhanden sein würden, also dass sie nie Hunger leiden müssten und immer mit dem Notwendigsten an Nahrungsmittel versorgt sein würden. Dazu kommt, dass Salz in früheren Jahrhunderten rar und kostbar war. Man nutzte es auch, um Lebensmittel zu konservieren. Kühlschränke gab es ja noch nicht. Salz wurde sogar als „weißes Gold“ bezeichnet und war früher entsprechend teuer.

Heute gibt es in jedem Restaurant Salzstreuer, die man nutzen kann, auch in den Haushalten ist Salz reichlich vorhanden und wird zum Würzen von Speisen immer wieder gerne eingesetzt.

Sein Preis hat sich mit der Zeit auf einem niedrigen Niveau eingependelt, so dass es sich jeder leisten kann.

Es gehört wie selbstverständlich zu unseren Speisen dazu. Aber inzwischen haben Wissenschaftler Salz und seine Wirkung auf den menschlichen Körper genauer untersucht und sind zu kritischen Ergebnissen gekommen. Zu viel Salz hat u. a. die Wirkung den Blutdruck zu erhöhen, was gerade bei älteren Menschen nicht wünschenswert ist und sogar riskant werden kann, wenn sie entsprechende Medikamente einnehmen müssen. Auch wichtige Organe wie Herz, Nieren und Blutgefäße erleiden Schaden durch zu



viel Salz in der Ernährung. Zu den Folgen können Herzinfarkte und ein Schlaganfall gehören. Mit zunehmendem Alter steigt diese Gefahr dann noch! Es wird heute empfohlen pro Tag nicht

mehr als 5 Gramm Salz zu sich zu nehmen, aber das ist schwierig einzuhalten, da viele Gerichte Salz bereits intus haben, und wie soll man das Maß verlässlich kontrollieren? Fragen kostet nix, sagt ein altes Sprichwort, aber kaum ein Koch oder eine Köchin werden die Menge an Salz korrekt angeben können, die sie einer Mahlzeit zugegeben haben. Was also tun, um salzfrei oder wenigstens salzarm zu leben? Zunächst ist es wichtig sich die genannten Gefahren einmal bewusst zu machen. Von zu hohem Salzgenuss bekommt man mehr Hunger und Durst. Von zu vielem Essen steigen der Blutdruck und schließlich auch das Körpergewicht an. Fachleute empfehlen nicht mehr als circa einen Kaffeelöffel an Salz täglich zu sich zu nehmen, was in etwa 5 Gramm entspricht. Bei Kleinkindern soll man sogar gänzlich auf die Zugabe von Salz verzichten. Viel Salz kann den Durst anregen und

anschließend zu erhöhter Urinproduktion führen. Also, darauf achten, dass eine Toilette in der Nähe ist! Als Geschmacksverstärker regt Salz außerdem den Hunger an und führt damit zu stetig steigendem Übergewicht, was der Gesundheit nicht zuträglich ist. Vorsicht ist auch geboten bei Fertiggerichten und ganz besonders bei den so beliebten „Snacks“ (Zwischenmahlzeiten) wie zum Beispiel den Chips (frittierte Kartoffeln), die eine Menge Fett, viel Salz und noch eine Menge künstlicher Aromen beinhalten, deren Wirkung auf den Körper man nicht beurteilen kann. Vorsicht ist also geboten!

Zeitsprung: Ännchen von Tharau

*„Ännchen von Tharau, ist die mir gefällt,
Sie ist mein Leben, mein Gut und mein Geld...“*

Das sind die ersten Zeilen eines alten, ostpreußischen Volksliedes aus dem 17. Jahrhundert. In den 50er und 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts wurde dieses Lied noch regelmäßig im Musikunterricht der weiterführenden Schulen gelernt und auch gesungen. Seinen Ursprung hat es im Leben der evangelischen Pfarrerstochter Anna Neander, die um 1615 – genaues Datum ist nicht bekannt - in Tharau, einem Dorf im Regierungsbezirk Königsberg, geboren wurde. In 17 Strophen wird hier ihr Leben besungen. Der preußisch-litauische Dichter Simon Dach hatte dieses Lied „Anke von Tharaw“, der Braut des Predigers Johannes Portatius, gewidmet. Diese war durch den „Dreißigjährigen Krieg“, in dem sie beide Eltern verlor, als Waise von ihrem Paten und Onkel in Königsberg aufgenommen worden. Im Jahr 1636 heiratete sie, aber bereits zehn Jahre später starb ihr Mann und sie wurde sehr jung Witwe. Kurze Zeit später heiratete sie den Amtsnachfolger ihres verstorbenen Mannes. Allerdings verstarb auch dieser nach nur 6 Ehejahren. Und wieder wurde Anna Witwe und wenig später die Ehefrau des neuen Nachfolgers. Ein solches Vorgehen war zur damaligen Zeit keineswegs ungewöhnlich. Es war gewissermaßen eine Art der „Pfarrwitwenversorgung“, die deren Dasein und ihre Einkünfte absicherte. Daraus ergaben sich

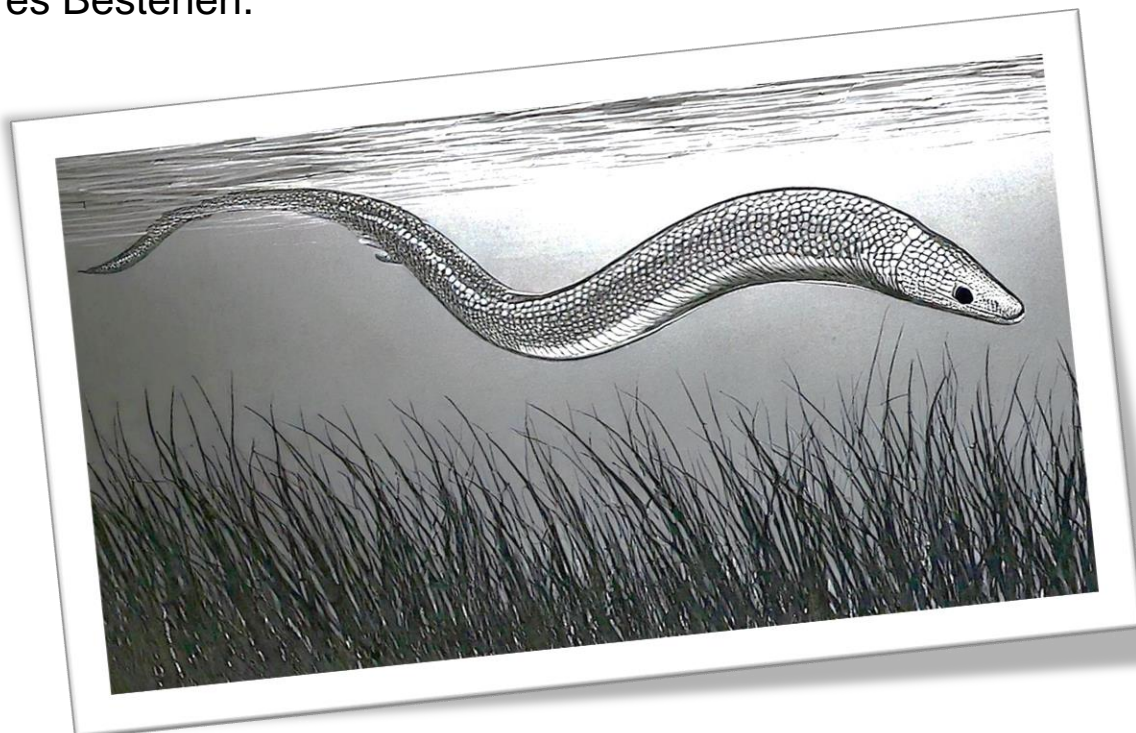
auch für den Nachfolger des jeweils verstorbenen Gatten Vorteile, da die Witwe quasi das fertig möblierte Pfarrhaus mit in die Ehe brachte. Zudem hatte sie Erfahrung in den Aufgaben einer Pfarrersgattin. Sie konnte einen Haushalt führen mit all seinen Verpflichtungen, zu dem auch das jeweilige Personal gehörte. Auf der anderen Seite hatte der neu hinzu gekommene Pfarrer neben einer sicheren Tätigkeit auch eine Art „Christenpflicht“ der Witwe und ihren vaterlosen Kindern gegenüber, die er mit der Verehelichung erfüllte. Also, in der damaligen Zeit gewissermaßen ein guter Handel für alle Beteiligten. Anna bekam insgesamt 11 Kinder von ihren verschiedenen Gatten und zog nach dem Tod des dritten und letzten Ehemannes nach Insterburg (Ostpreußen) zu einem ihrer erwachsenen Söhne. Dort starb sie im Jahr 1689 und wurde auf dem dortigen Friedhof auch beigesetzt. Noch heute gibt es dort in einem Park einen Gedenkstein mit der Inschrift „Ännchen v Tharau zum Gedenken“. Auch im litauischen Klaipeda, dem früheren Memel, gibt es im Herzen der Altstadt vor dem Stadttheater einen „Simon-Dach-Brunnen“, der dem toten Dichter gewidmet ist und der mit seiner „Ännchen von Tharau- Figur“ zu ihrer und seiner ewigen Erinnerung für alle Zeiten seinen unvergesslichen Höhepunkt gefunden hat.

Der Fisch des Jahres 2025: Der schlangenförmige Aal

Der europäische Aal ist vom „Deutschen Angelfischerverband“ und vom „Verband Deutscher Sporttaucher“ zum „Fisch des Jahres 2025“ ernannt worden. Sein natürliches Zuhause ist sowohl das Küsten - als auch das Binnengewässer in unserem Land. Der Aal machte früher einmal fast die Hälfte des gesamten Fischbestandes aus und bevölkerte massenhaft die europäischen Binnengewässer. Es gab sogar mal eine Zeit, da die Bauern Jungaale an ihre Hühner verfütterten, oder sie als eine Art von Dünger auf ihre Felder verbreiteten! Der heutige, enorme Rückgang in seinem Bestand hatte mehrere Gründe: der stets zunehmende Verlust an Lebensraum durch die große und ständig weiterwachsende Zahl von Bauwerken, die den Aalen ihre Lebensräume massiv zerstört. Dazu kommen natürlich noch die

Folgen des zerstörerischen Klimawandels, die von Jahr zu Jahr intensiver werden.

Im Gegensatz zu anderen Fischtypen sieht der Aal optisch eher wie eine Schlange aus. Seine Rücken- und Schwanzflossen sind eng zusammengewachsen, Bauchflossen fehlen gänzlich. Männliche Aale erreichen durchschnittlich eine Größe von circa 60 cm, während die weiblichen bis zu 1 ½ Metern erlangen können. Aale unterscheiden sich optisch in zwei unterschiedliche Formen: es gibt den Spitzkopfaal, dessen Nahrung hauptsächlich aus Krebsen, Würmern und Schnecken besteht, wogegen sein Kollege mit dem Breitkopf als Hauptnahrungsmittel Fische bevorzugt. Als am besten passenden Lebensraum bevorzugen Aale in unserem Land die Binnengewässer. Dort verbringen sie am liebsten ihre ersten Lebensjahre. Später wandern sie dann gerne ab in Richtung auf das Meer. Dabei verändern sie sich optisch ein wenig. Ihre Augen werden größer, die Bauchseite schimmert silbrig und der Rücken wird dunkler. Der Aal ist ein äußerst anpassungsfähiger Fisch und kann sich sowohl in einem klaren Bergsee als auch in einem Flachlandfluss und auch im Meer wohl fühlen. Leider ist sein Bestand in den letzten Jahren stark zurück gegangen und braucht nun europaweit einen besonderen Schutz für sein weiteres Bestehen.



CAFÉ

Casselstübchen

Herzliche Einladung

**zum Konzert der Musiksöhler der
Akkordeon- und Klavierschule
Hennemann, KS-Jungfernkopf**

Samstag, 08. März 2025

15:30 Uhr - 17.00 Uhr



**Seien Sie herzlich eingeladen, dem Können der Musiksöhler, den
leisen und etwas laueren Klängen zu lauschen. Der Eintritt ist frei,**

e

i

Café Casselstübchen im Service Wohnen, Casselbreite 5a, 34292 Ahnatal

e

Öffnungszeiten: Immer Sa., So. und an den Feiertagen von 14.00 bis 17.30 Uhr!

Ausmalbild



Gedichte

April

von Theodor Storm

Das ist die Drossel, die da schlägt,
Der Frühling, der mein Herz bewegt;
Ich fühle, die sich hold bezeigen,
Die Geister aus der Erde steigen.
Das Leben fließet wie ein Traum
Mir ist wie Blume, Blatt und Baum.

Zur Nacht

von Theodor Storm

Vorbei der Tag! Nun lass mich unverstellt
Genießen dieser Stunde vollen Frieden!
Nun sind wir unser; von der frechen Welt
Hat endlich uns die heilige Nacht geschieden.

Lass einmal noch, eh sich dein Auge schließt,
Der Liebe Strahl sich rückhaltlos entzünden;
Noch einmal, eh im Traum sie sich vergisst,
Mich deiner Stimme lieben Laut empfinden!

Was gibt es mehr! Der stille Knabe winkt
Zu seinem Strande lockender und lieber;
Und wie die Brust dir atmend schwellt und sinkt,
Trägt uns des Schlummers Welle sanft hinüber.



Rätsel

Die Anfänge der Frühlingslieder sind durcheinandergeschüttelt? Wie heißen sie richtig? (Lösung: Seite umdrehen.)

ELAL GVEÖL SNID SOCHN AD

ALLE VÖGEL SIND SCHON DA

RINTEW DAE, DSHEICEN UTT EWH

WINTER ADE, SCHEIDEN TUT WEH

MI RMZEÄN DRE ABERU

IM MÄRZEN DER BAUER

UAF IEENM AUBM ENI UCUKKCK

AUF EINEM BAUM EIN KUCKUCK

Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen: ZAHN, FETT, BALL, MAUL, TURM, BERG, ZEICHEN, HAFT

MILCH												CREME
GROSS												WURF
DUENKEL												DAUER
WACH												FALKE
HAND												LEHRER
SPIEL												STRASSE
STOSS												PASTA
FUSS												ABEND

Hilfe für Lösungswort (gelbe Felder): Etui, Schutzhülle

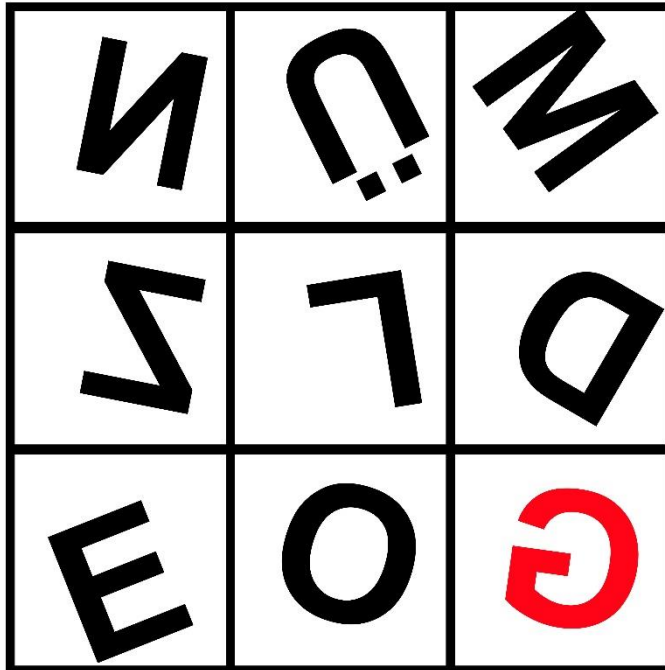
Kreuzworträtsel

politi- scher Auf- wieger	beste Schulnote (ugs.)	lehr- hafte Erzäh- lung	⬇	unge- bund. Künst- lertum	⬇	⬇	Algen- abführ- mittel		
⬇	⬇		○ 6						
Kapital- bringer, Investor		Zei- tungs- konsu- ment		Meeres- raub- fisch	⬆	○ 8			
⬇	○ 3	⬇					Kurort in Thü- ringen		
⬆				altes Maß der Motoren- stärke		Gelenk- erkrän- kung	⬇		
Nutztier in süd- lichen Ländern		○ 9	Druck- schrift- grad	⬆		○ 5			
○ 1				○ 10	glatter Stock				
ein Tier- kreis- zeichen	Taxi in Eng- land		elektr. gela- denes Teilchen	stehen- des Ge- wässer	⬇				
Aussicht, Rundum- blick	⬇	Abk.: nach Abzug	⬇	aus- führen	○ 4				
⬇		⬇	○ 2						
ungari- scher Würden- träger	○ 7			Gebäude	⬆				
<small>www.exzellenz.de</small>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hinweis zur Lösung: Bassgeige

Wortquadrat

Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich etwas Wertvolles.



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 – 6 so ein, dass

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

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

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

Auflösung aus dem Monat **Februar** 2025

Auflösung Kreuzworträtsel

	Z	K		G		F	
	E	R	D	T	E	I	L
A	N	E	T		H		A
	T	S		B	E	A	N
Z	I	S	T	E	R	N	E
	G	E		L		T	L
	R		A	E	D	I	L
G	A	E	N	G	I	G	
	M		N	E	X	U	S
A	M	M	O	N	I	A	K

Lösung **HAUSARZT**

Auflösung Wortquadrat

E	N	E
M	I	S
U	L	B

Lösung **EISBLUME**

Auflösung Sudoku

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

Auflösung Bilderrätsel



Auflösung Brückenwörter

ZELT				P	L	A	T	Z	WUNDE
WURZEL				W	E	R	K		ZEUG
ZELT	L	A	G	E	R				PLATZ
EDEL				W	E	I	S		KOHL
HOCH				Z	E	I	T		SPANNE
DICK				K	O	P	F		SALAT
AUSSER				H	A	L	B		SEIDE
GOLD				L	A	C	K		FARBE
BLASS						G	E	L	FIEBER
KIEL	W	A	S	S	E	R			PFEIFE

Lösungswort: **PERSIFLAGE**

Lachen ist gesund ...

Herr Schulze im Büro zu seinem Kollegen: „Ich brauche mindestens 4 Tassen Kaffee, sonst kann ich nicht konzentriert arbeiten!“
„Versteh ich nicht, wir haben schon 17.00 h und Sie haben doch erst 3 Tassen getrunken!“ „Sehen Sie, ich werde es morgen noch mal versuchen!“

Im Konferenzraum fragt die Sekretärin den Besucher: „Möchten Sie Ihren Kaffee schwarz trinken?“ Besucher: „Was haben Sie denn sonst noch so an Farben zur Auswahl?“

Ehemann: „Was passiert, wenn sich zwei Rentner streiten?“ Ehefrau: „Dann fliegen die Dritten!“

Aus dem Poesiealbum

*„Drei Wege führen durch das Leben:
Erstens, durch Nachahmung, das ist der Einfachste.
Zweitens, durch Erfahrung, das ist der Bitterste.
Drittens, durch Denken, das ist der Klügste.“*



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