

Raphaelblättle Mai 2019

Seniorenzentrum St. Raphael Titisee-Neustadt



bei **Hagos** Atobrhan
... ist der Funke
übergesprungen
... so lesen wir in der BZ
Foto: Tanja Bury



...bei den wunderbaren
Maschinen der
Oldtimerfreunde
Hochschwarzwald
springt der
Bünd-Funke
hoffentlich auch über...

30 Jahre
Oldtimertreffen
an der Schanze in Neustadt
8. und 9. Juni 2019

MAI - KONZERTE im Großen Saal

SA, 11. MAI 2019 um 15 h
JUGENDORCHESTER des AHC

Muttertag-Konzert
SO, 12. Mai 2019 um 11 h
BLOCKFLÖTEN-ENSEMBLES der JMS

Dhne Altersbegrenzung. Freier Eintritt.
Spenden erbeten. Weitersagen auch.



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

*Alles neu macht der Mai, macht die Seele frisch und frei.
Lasst das Haus, kommt hinaus! Windet einen Strauß!
Rings erglänzt Sonnenschein, duftend prangen Flur und Hain:
Vogelsang, Hörnerklang tönt den Wald entlang.*

Die ersten Zeilen dieses alten Volksliedes kennt jeder, aber die meisten kennen den weiteren Text nicht oder nicht mehr. Der Schriftsteller Adam von Kamp (1796-1867) hat sich das muntere Kinderlied einfallen lassen, um den Monat Mai mit Freude zu begrüßen. Es wird nach der Melodie von „Hänschen klein“ gesungen und war früher in Kindergarten und den unteren Volksschulklassen ebenso bekannt wie beliebt. Von Kamp war Lehrer, Heimatkundler und Schriftsteller, er unterrichtete an Schulen in Mülheim an der Ruhr.

Im Mai ist die Hauptblütezeit der meisten Pflanzen, weshalb man ihn einst auch „Blumenmond“ genannt hat. Die Bezeichnung „Wonnemond“ soll auf Karl den Großen im 8. Jahrhundert zurück gehen und heißt althochdeutsch „wunnimanot = Weidemonat. Das war der Monat, wo das Vieh aus den Ställen wieder hinaus auf die Weiden getrieben wurde. Mit der Wonne, der seelischen und körperlichen Freude, hat der Begriff also ursprünglich gar nichts zu tun. Trotzdem hat er sich im weiteren Verlauf im Sprachgebrauch durchgesetzt und wird gern benutzt. Kennen Sie noch andere Bezeichnungen für den Mai? Erzählen Sie davon.

Wir wünschen Ihnen einen wonniglichen Blumenmond mit viel Sonne und all der bunten Blütenpracht, die der Mai bieten kann. Und Wenn wir schon bei BLÜTEN sind, lassen Sie uns doch bitte mal einen Strauß Stilblüten zukommen...

Ihre Redaktion

PS: Zu „Kräuter und Gesundheit“ starten wir mit dieser Ausgabe eine neue Serie. Lassen Sie sich überraschen.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	02
Inhaltsverzeichnis, Impressum	03
Neue Bewohnerinnen und Bewohner	03
Geburtstage	04
Wir nehmen Abschied	05
Kalenderblatt	06
Der Funke ist übergelungen	08
Vereins- und Behördenschießen	10
Vergiss mein nicht	11
online-dieters Gedanken zum 80.	12
Auf ins Wildkräuterjahr mit Heike Götz	13
Gesund im Mai	15
Über das Grundgesetz, die BRD und die DDR	16
Erdbeeren und Gurken	18
Rätsel	20
Gottesdienste Veranstaltungen Termine	24

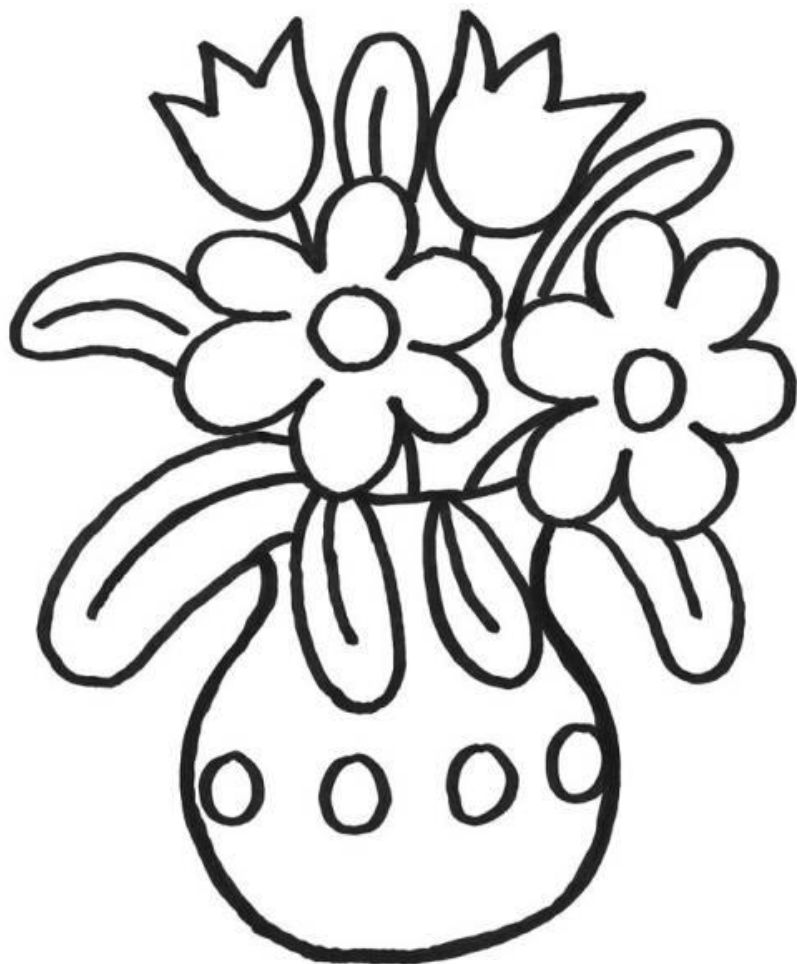
Wir begrüßen ganz herzlich die neuen Bewohner und Bewohnerinnen, die Gäste der Tagespflege, die Menschen in den Hangenwiesn und im Felsele, die Kunden des Pflegeservices, die Café-Besucher und natürlich alle, die hier ins Haus kommen... in diesem Monat mit dem Lächeln eines Engels von Frau Imo Quero-Lehmann aus Baden-Baden.



Impressum Raphaelblättle
 Interne Hauszeitung vom
 Seniorenzentrum St. Raphael
 Schottenbühlstraße 70
 79822 Titisee-Neustadt
 07651/499-0
 Redaktion beim Sozialdienst
 sozialdienst@st-raphael.de
 Erscheint monatlich
 Auflage 300

Den Wonnemonat-Mai-Geburtstagskindern gratulieren wir ganz herzlich und wünschen ein sonniges Jahr mit vielen unterhaltsamen Stunden und erfreulichen Begegnungen. Sie erhalten einen BLUMENSTRAUSS zum selbst ausmalen ;-)

- 05.05. Franz Martin
- 13.05. Elisabeth Lindemuth
- 17.05. Dr.Walter Ott
- 18.05. Heinz Gauger
- 23.05. Agnes Gerspacher
- 25.05. Erna Gerlach
- 25.05. Albert Tritschler
- 26.05. Albert Ketterer
- 27.05. Anneliese Kaiser
- 29.05. Adelheid Scheffler
- 30.05. Helene Wilde
- 31.05. Dieter Wehrmann



Das KLEINGEDRUCKTE zu den Geburtstagen:

Ja, Sie lesen ganz recht: auf ausdrücklichen Wunsch des Heimbeirates werden wieder die Geburtstage veröffentlicht. Zahlreiche Bewohner und Bewohnerinnen haben es sehr bedauert, dem „Nachbarn“ der „Nachbarin“ nicht gratulieren zu können. Jetzt geht es wieder. Dafür ein recht herzliches Dankeschön, dem Gremium zu dieser Entscheidung. Die Redaktion bemüht sich an diejenigen zu denken, die nicht veröffentlicht werden wollen. Sollten wir dennoch mal ein Datum versehentlich preisgeben, dann trösten Sie sich bitte mit der Gewissheit: „Nichts ist älter als die gestrige Zeitung bzw. das Raphaelblättle vom letzten Monat.“

Die Bewohnerinnen und Bewohner, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen Abschied von

Elsa Knöpfle

28.06.1921 – 05.04.2019

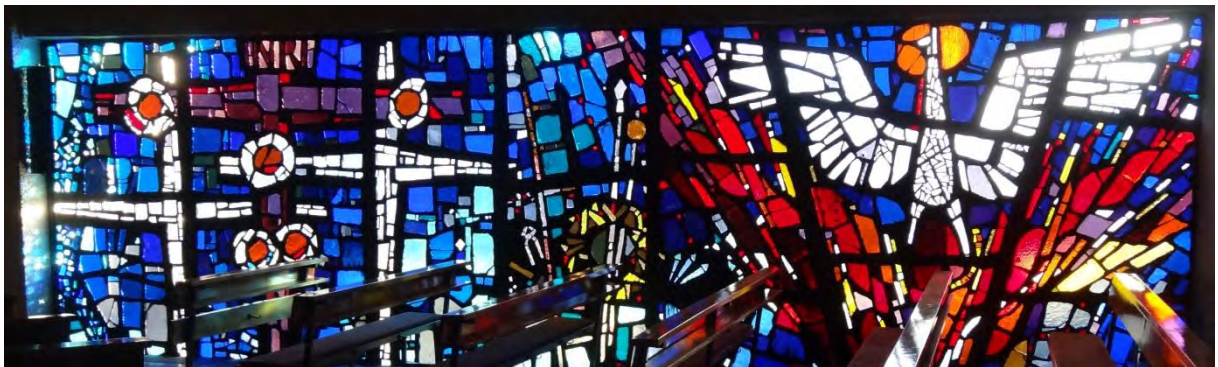
Lina Fehrenbach

06.06.1925 – 19.04.2019

Sofie Ketterer

12.05.1922 – 30.04.2019

Wo das Dunkel droht
steht immer auch ein Engel
der die Finsternis vor dir zerteilt
sodass sie endet



*Es ist leicht das Leben schwer zu nehmen und es ist schwer das Leben leicht zu nehmen.
Erich Kästner*

Kalenderblatt Mai 2019

		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		
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Gleich zu Beginn dieses Monats steht uns ein wichtiger Gedenktag ins Haus: Der erste Mai ist "Tag der Arbeit". Er erinnert an die Arbeiterbewegung, die faire Löhne und vernünftige Arbeitszeiten gefordert hatten. Dieser Tag ist oft

auch mit einem Fest verbunden: Am Vorabend wird der Maibaum aufgestellt. Am ersten Mai zieht dann eine Prozession durchs Dorf. Es wird musiziert, gefeiert, gegessen und getanzt. Ja, der Mai mit seinen warmen, sonnigen Tagen ist ein Monat des Frohsinns und des Frühlings-Erwachens!

In diesem Monat erinnern wir uns auch an Maria, die Mutter des Herrn Jesus Christus. Gleich mehrere Tage sind ihr geweiht; deshalb heißt der Mai auch "Marienmonat". Sehr bekannt ist das "Schutzmantelfest" am 24. Mai, bei dem Maria als Hilfe der Christen gebeten wird.

Berühmte Geburtstagskinder

Die berühmte Schauspielerin Audrey Hepburn hatte am 4. Mai 1929 Geburtstag. Damit wäre sie heute 90 Jahre alt geworden. Ihr berühmtester Film: "Frühstück bei Tiffany".

Eva Perón wurde am 7. Mai 1919 geboren. Die Gattin des argentinischen Präsidenten war bei ihrem Volk sehr beliebt. Sie hätte dieses Jahr ihren hundertsten Geburtstag gefeiert.

Unser Garten im Mai

Im Mai erreicht das Wetter einen wichtigen Wendepunkt. Bis zu den Eisheiligen (11. bis 15. Mai) muss man noch mit Nachtfrost rechnen. Danach bleiben die Temperaturen normalerweise warm. Für Gärtner ist damit der Zeitpunkt gekommen, die Sommerpflanzen in die Erde zu setzen: Geranien,

Sonnenblumen und andere feinfühlig Pflänzchen, die einen starken Frost nicht vertragen würden.


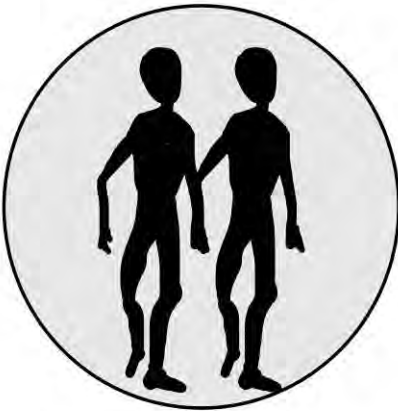
Käfer im Mai

Mit dem warmen Maiwetter taucht eine ganz besondere Käferart auf. Sie ist so eng mit diesem Monat verbunden, dass sie sogar nach ihm benannt ist! Der Maikäfer schlüpft aus winzigen Eiern, die im Boden vergraben sind. Jetzt im Frühling tritt er scharenweise auf. Früher galt er übrigens nicht nur als Schädling, sondern auch als Nahrungsmittel. Haben auch Sie schon einmal Maikäfersuppe genossen?

Rückblick: Heute vor 70 Jahren

Obwohl Bonn der Regierungssitz von Westdeutschland war, wirkte die Stadt doch etwas klein und unbedeutend. Das fanden zumindest die Politiker. Deshalb wurde der Ort im Mai 1969 bedeutend "vergrößert". Er wurde mit mehreren anderen Gemeinden zusammengefasst. "Groß-Bonn" brachte es auf über 270.000 Einwohner.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen

 <p>Stier 21.04.2019 - 20.05.2019</p>	 <p>Zwillinge 21.05.2019 - 21.06.2019</p>
---	--

Der Funke ist übergesprungen

Der 26-jährige Hagos Atobrhan aus Eritrea ist der erste Flüchtling im Hochschwarzwald, der sich in den Dienst der Feuerwehr stellt.



Er ist jetzt Truppmann: Hagos Atobrhan, der die Grundausbildung bei der Wehr Titisee-Neustadt absolviert hat. Foto: Tanja Bury

TITISEE-NEUSTADT. Ihre Lebensgeschichten unterscheiden sich grundlegend und doch haben eine Gruppe junger Hochschwarzwälder und Hagos Atobrhan aus Eritrea viel gemeinsam: Sie haben zusammen die Grundausbildung der Feuerwehr erfolgreich abgeschlossen und dürfen sich nun Truppmänner nennen. Der 26-jährige Hagos ist der erste Flüchtling im Hochschwarzwald, der sich in den Dienst der Wehr stellt und ausbilden lässt. Seine Kameraden, wie etwa der stellvertretende Kreisbrandmeister Gotthard Benitz, sind begeistert: "Ich ziehe den Hut vor so viel Motivation."

Von Januar bis April dauerte die Grundausbildung, zwei Mal die Woche abends und samstags kamen die knapp 20 Teilnehmer dafür zusammen. Insgesamt 70 Stunden praktisches Training und theoretischer Unterricht liegen hinter ihnen und Hagos Atobrhan. Ob er sich freut, nun die Urkunde und das Namensschild für die Einsatzjacke bekommen zu haben? Er strahlt. "Hei ja – alles ist gut."

Dabei hatte es für Hagos Atobrhan nicht immer gut ausgesehen. 2015 hat er sich allein von Eritrea nach Europa aufgemacht. Über etliche Stationen ist er in die Flüchtlingsunterkunft nach Villingen gekommen, ein ganzes Jahr war er dort. Eine Zeit, die geprägt war von Einsamkeit –

ein Gefühl, mit dem der kontaktfreudige junge Mann nicht gut zurechtgekommen ist. "Ich mag Menschen." Es sei aber auch eine Zeit gewesen, in welcher er viel Hilfe bekommen und Herzlichkeit gespürt habe. Über Kontakte ist er 2018 schließlich nach Langenordnach und dort in die Großfamilie von Stefan Straub gekommen. Drei Generationen leben hier unter einem Dach. "Es gefällt mir sehr gut. Wir verstehen uns", sagt Hagos Atobrhan und seine Augen leuchten.

Fasziniert von der Arbeit der Feuerwehren weltweit war er schon immer. Tief berührt, so sagt er, haben ihn die Bilder vom Einsatz der New Yorker Wehr nach den Anschlägen auf das World Trade Center am 11. September 2001. 343 Wehrleute haben dabei ihr Leben verloren. Als Hagos Atobrhan im Hochschwarzwald vom freiwilligen Dienst in der Feuerwehr gehört hat, hat ihn das beeindruckt. "Es geht nicht ums Geld. Es geht darum, etwas für die Menschen zu tun." Für ihn genau das Richtige. Denn: Er möchte etwas von dem, was er in Deutschland erfahren hat, zurückgeben. "Die Menschen hier haben nichts von uns. Aber sie helfen trotzdem. Mit Geld kann ich das nie gut machen, aber ich kann es durch meinen Dienst tun." Genau deshalb gehört er heute zur Wehr in Langenordnach.

Nach der Probe geht es zur Arbeit ins Altersheim

Als es darum ging, ihn für die Grundausbildung anzumelden, hat Hagos Atobrhan erst gezögert. "Ich habe mich wegen der Sprache nicht getraut. Doch meine Kollegen haben mir Mut gemacht", freut er sich. Die Grundausbildung mit ihren vielen Fachbegriffen sei Neuland für alle, "für jemanden allerdings, der unsere Sprache erst lernt, ist sie eine sehr große Herausforderung", sagt Gotthard Benitz. Die Anerkennung dafür, dass Hagos Atobrhan diese mit Bravour gemeistert und auch noch den Sprechfunkerlehrgang gemacht hat, ist dem stellvertretenden Kreisbrandmeister anzumerken.

Apropos Fachbegriffe: Immer wieder hat sich Hagos Atobrhan während der Ausbildung über einen Ausdruck und die Reaktion seiner Kollegen darauf, wenn er ihn gesagt hat, gewundert. "Statt Wasser marsch hatte ich Wasser am Arsch verstanden – und das auch so in den Funk gesagt." Hagos Atobrhan lacht laut und herzlich, als er das erzählt.

Wie viel Elan der junge Mann hat, zeigt sein Terminkalender an diesem Tag: Den halben Tag besucht er bei der Volkshochschule einen Deutschkurs, am frühen Abend geht es zur Probe der Feuerwehrgruppe, die für das bronzene Leistungsabzeichen trainiert. "Da gehöre ich jetzt auch dazu." Danach hat Hagos Atobrhan Nachtschicht im Alten- und

Pflegeheim St. Raphael, wo er auf den Stationen hilft. Sein Chef, sagt der 26-Jährige dankbar, hätte ihn immer so eingeteilt, dass er zu den Ausbildungsabenden der Wehr gehen konnte. Gerne würde er eine Ausbildung zum Altenpfleger machen, doch die schulischen Weichen dafür müssen noch gestellt werden. Im Juni wird außerdem neu über Hagos Atobr hans Asylstatus entschieden.

In der Feuerwehr jedenfalls ist die Integration gelungen. Denn auch wenn sich die Lebensgeschichten unterscheiden, "wir sind zusammen eine Mannschaft, Hagos ist einer von uns", macht Gotthard Benitz klar.

Vereins- und Behördenschießen im April 2019

Auszug aus dem BZ Artikel von Eva Korinth



Ihre Zielsicherheit beim VBB der Schützengesellschaft wurde mit Pokalen belohnt (von links): Christian Ruthsatz, Doris Fesenmeier, Erna Wehrle, Tatiana Waldvogel, Veronika Rombach, Lucian Willmann, Joachim Willmann und Martin Fehrenbach. Foto: Eva Korinth

... Bei den Damen siegten mit 426 Gesamtringen die **Damen 1** des Seniorenzentrums St. Raphael mit Doris Fesenmeier (144 Ringe), Franziska Faller (143), Waldburga Weber (139) und Regina Löffler (131). Sie erhielten den Damen-Wanderpokal... Die **Damen 2** (Michaela Waldvogel, Maria Weiland, Veronika Rombach, Olga Erfort) belegten den 8. Rang und die **Damen 3** (Erna Wehrle, Heidi Fleig, Rosi Fritz) landete auf Rang 13.

Die **Herrenmannschaft 1** (1von1) des Seniorenzentrums mit Benjamin Ritter, Roland Fesenmeier, Mohamed Zntan und Thomas Binder kamen auf den 17. Platz. Sie verbesserten sich damit um 7 Ränge im Vergleich zum Vorjahr. Das lässt hoffen, dass die Truppe nächstes Jahr unter den TOPTEN landet. Die Hoffnung stirbt zuletzt.

gratulationundmercifürsmitmachen@st-raphael.de

Vergiss mein nicht Angehörigen - Selbsthilfegruppe

für Angehörige von Demenzkranken im Hochschwarzwald

- Der Weg ist das Ziel
- Wir sind pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Familienmitgliedern.
- Pflegende Angehörige benötigen vielfältige Informationen, emotionale Unterstützung und wirksame Hilfsangebote.

Treffen

wann: Jeden 2. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr

wo: Seniorenzentrum, St. Raphael Neustadt, Schottenbühlstr.70

zusätzliches Angebot: Treffen um 13:45 Uhr zur Meditation mit Andreas Schmidt
Die Meditation ist offen für alle, auch wenn man nicht Mitglied der Gruppe ist.

Kontaktadressen:

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige

Adolph - Kolpings - Straße 20 79822 Titisee –Neustadt

Wendelin Schuler/Sozialarbeiter Tel.:07651/ 9118 -34

wendelin.schuler@caritas-bh.de

Pflege und Familienbegleitung

Anita Romey /anita-romey@web.de

Die nächsten Termine

08.05.2019

14:00 Uhr „Wo man singt da lass Dich ruhig nieder“

mit Andreas und Marion Schmidt singen wir gemeinsam mit unseren Angehörigen.

12.06.2019

Meditation fällt aus

14:30 Uhr Gruppengespräch

10.07.2019

13:45 Uhr Meditation mit Andreas Schmidt

14:30 Uhr Gruppengespräch

14.08.2019

13:45 Uhr Meditation mit Andreas Schmidt

14:30 Uhr Gruppengespräch

„Gedanken zum Achtzigsten“ von online-dieter

*Ich steh auf einer Brücke
und richte meine Blicke
auf den Bach, der hurtig fließt,
bald sich in den Rhein ergießt.*

*Entlang des Fließchens stehen Bäume,
ruhig werd' ich, und ich träume
von Blumen und von grünen Wiesen,
von Blüten, die an Sträuchern sprießen,
wie alles wächst und gut gedeiht,
doch es vergeht dabei die Zeit!*

*Bald kommt der Herbst mit großem Schritt
nimmt Laub und auch die Blüten mit.
Langsam stirbt dann die Natur
und auch meine Lebensuhr
läuft bei Sonne und bei Regen
ihrer Vergänglichkeit entgegen!*

*Tröstlich ist bei der Geschicht,
wie lang sie läuft, das weiß man nicht!
Deshalb genieß ich, keine Frage,
noch alle meine Lebensstage,
freu mich am Wetter, der Natur
und pfeif auf meine Lebensuhr!*

*Liebe Leser und auch -innen
gehen Sie mit frohen Sinnen
und einem kleinen bißchen Mut
in den Mai, dann wird er gut!*

*Nur Gutes aus der Ferne wieder
wünscht Ihnen allen Online-Dieter*



*Leo Bäuerle
hat passend zum Gedicht einen
BAUM DES LEBENS
gemalt.*

Gesund & Fit durch das Wildkräuterjahr

mit der Wildkräuterexpertin Heike Götz aus Gaggenau

Giersch

Fast alle Hobbygärtner kennen diese Wildpflanze und den einen oder anderen hat es schon viel Kraft und Nerven gekostet, sie wieder aus dem Garten zu verbannen. Bekannt ist der Giersch als „Gärtnerschreck“, hat er sich mal einen Garten ausgesucht kann er sehr penetrant sein und sein „Bleiberecht“ jedes Jahr neu einfordern. Aus jedem noch so kleinen Würzelchen sprießt bald wieder die volle Pflanzenkraft. Am besten man söhnt sich mit ihm aus, lässt ihn gewähren und isst ihn einfach auf. In der Wildkräuterküche ist er eine Delikatesse und hat sich in der Volksheilkunde seit Jahrhunderten bewährt.

Im Volksnamen auch Geißfuß, Erdholler oder Zipperleinkraut genannt, liebt er nährstoffreiche Böden und wächst gerne im Schatten bis Halbschatten. Er vermehrt sich durch seine Wurzeläusläufer. Die Blätter können ab März geerntet werden und bereichern z.B. in Salaten, Suppen, Pestos und Aufläufen jedes Gericht. Als Doldenblütler erreicht die Pflanze eine stattliche Größe von bis zu 80 cm. Die Blüten sind weiß und die späteren Samenstände grün und haben beim Zerquetschen einen angenehmen zitronigen Geruch. Die Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Schierling oder dem Hahnenfuss ist leider groß, daher sollte man ihn sicher bestimmen können. Fragen Sie im Zweifel einen Botaniker oder jemand, der sich mit Wildkräutern gut auskennt. Denn Giersch hat einiges zu bieten: Die Hauptinhaltsstoffe sind Kalzium, Magnesium und Phosphor, er enthält u.a. aber auch Silizium, Vitamin C und ätherische Öle. Die jungen zarten Blätter können täglich von März bis September mit in den Speiseplan fließen. Natürlich können die Blätter und Blüten auch für einen späteren Tee getrocknet werden. Dazu bindet man aus ihnen am besten einen kleinen Strauß und hängt sie an einen schattigen und luftigen Ort bis sie gut trocken sind. Aus den getrockneten Samen lassen sich auch herrliche Duftsäckchen herstellen.



Altes Kräuterwissen Aus der Antike gibt es keine schriftlichen Überlieferungen. In alten Kräuterbüchern wird der Giersch nur selten erwähnt. Er wurde als Umschlag bei Gicht an den Füßen angewendet. Der Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857-1945) empfahl ihn als Tee bei Rheuma und bei Ischias. Auch äußerlich verhindert die Pflanze bei Verreibung der fischen Blätter meist das Anschwellen bei Stichen. In der Volksmedizin galt er als wirkungsvolles Kraut gegen Gichtknoten, Hämorrhoiden, Durchfall und als Wundheilmittel. Noch heute schätzt man ihn wegen seiner blutreinigenden, entgiftenden und harnsäuretreibenden Wirkung.

Anwendung in der Küche: Junge, vor der Blüte geerntete Blätter werden in Salaten, Suppen, Pestos oder als Gemüse verwendet. Die älteren Blätter haben einen der Petersilie ähnlichen Geschmack und dienen eher zum Würzen. Für die Verwendung zu Gemüse werden die jungen Blätter und Blattstiele bevorzugt. Zusammen mit Brennesseln liefern sie auch einen hochwertigen Spinat.

Kräuterlimonade

Ein Kräuterstrauß aus:

10 Blätter vom Giersch, 1 Ranke Gundermann, 1 Stängel Pfefferminze, 1 Stängel Melisse

1 Liter Apfelsaft, ½ Flasche Mineralwasser, 1 Zitrone (Saft)

Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben. Einige Blüten wie z.B. Giersch, Borretsch, Rose, Gänseblümchen zur Dekoration mit in den Glaskrug geben.

Giersch-Pesto

100 g Giersch (nur junge Blätter)

1 Knoblauchzehe

100 g geriebenen Parmesan oder Pecorino

250 ml Olivenöl

75 g geröstete Pinienkerne (alternativ Sonnenblumenkerne)

Salz, Pfeffer

Die Pinienkerne anrösten, den Giersch waschen, trocken schütteln und von dickeren Stängeln befreien. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan, Öl Pfeffer und Salz mit einem Mixer zerkleinern. Das Pesto in Schraubgläser füllen.

Weißer Spargel in Pfannkuchen mit Gierschsoße

Pfannkuchenteig: 3 Eier, 250 g Milch, ½ TL Salz, Pfeffer, 125 g Mehl, 2 EL Mineralwasser

Alles zu einem Pfannkuchenteig verrühren, 15 Min. ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech füllen und 15 Minuten auf 175 °C backen.

Spargel: 1 kg weißer Spargel, 750 g Wasser, 1 TL Salz, ½ TL Zucker, Spargel waschen, schälen, im Topf mit etwas Wasser, Salz, Prise Zucker, 25-30 Minuten garen.

Gierschsoße:

8-10 Blätter Giersch, Schnittlauch, 40 g Butter, 40 g Kartoffelmehl, 300 g Spargelsud, Salz, Pfeffer, Zitronensaft nach Geschmack, 200 g Sahne.

Aus Butter und Kartoffelmehl ein Mehlschwitze herstellen, den Spargelsud hinzufügen, Giersch und Schnittlauch fein hacken, Sahne und Kräuter hinzufügen. Zum Schluß mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

500 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben

Fertigen Pfannkuchen mit Gierschpesto bestreichen und mit Kochschinken und Spargel belegen, zu einer Rolle zusammenrollen und in Streifen schneiden. Diese auf einem Teller mit der Gierschsoße anrichten und mit Blüten dekorieren.

Dazu passen gut kleine Pellkartoffeln oder Backblechkartoffeln.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Heike Götz aus Gaggenau, dass sie uns diesen Beitrag und die Rezepte zur Verfügung gestellt hat.

Gesund im Mai: Sich regen, bringt Segen.

Es

gibt viele Sprichwörter, die uns mahnen in Bewegung zu bleiben. Das gilt insbesondere für uns Ältere. Auch wenn es manchmal schwer fällt, brauchen wir täglich ein ordentliches Maß an Bewegung, um dem natürlichen Prozess der Versteifung der Gelenke und Verkürzung der Muskeln entgegen zu wirken. In Maßen natürlich, wir wollen keine

Rekorde mehr brechen. Am besten Sie bauen einfache Übungen in Ihren Alltag ein.

- Denken Sie sich eine gerade Linie von Ihrem Bett zur gegenüberliegenden Tür oder Wand. Jetzt setzen Sie einen Fuß vor den anderen und gehen langsam auf dieser Linie entlang. Wenn Sie unsicher sind, breiten Sie ruhig die Arme aus, um das Gleichgewicht besser halten zu können.
- Bei Schwindel, nehmen Sie sich Ihren Rollator als Stütze zu Hilfe, oder tasten sich an der Wand entlang. Wenn möglich, heben Sie den Kopf hoch und halten den Rücken gerade. Machen Sie die Übung einmal am Tag, wenn Sie Lust haben – auch öfter. Sie dient der besseren Koordination und dem Gleichgewicht.

- Beim Essen, Lesen oder Fernsehen: setzen Sie sich fest hin, wenn möglich auf einen Stuhl oder Sessel mit seitlicher Lehne. Strecken Sie abwechselnd Ihre Beine lang aus, das Knie kurz durchgedrückt lassen, dann langsam zurück und das Bein wieder angewinkelt auf den Boden stellen. Damit trainieren Sie die Oberschenkel und die Kniemusculatur. Auch die Durchblutung der Beine wird gefördert.



Bei allem gilt: festes Schuhwerk tragen und einen Halt suchen, damit nicht ein plötzlicher Schwindel oder ein Unwohlsein gefährlich werden können.



Wissenswert: 70 Jahre Grundgesetz

Am 23. Mai 1949 verkündete der Parlamentarische Rat in einer Sitzung in Bonn am Rhein das von ihm mehrheitlich beschlossene Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland. In seiner Präambel (Vorwort) hieß es:

*„Im **Bewusstsein** seiner Verantwortung vor Gott und den Menschen, von dem Willen beseelt, als gleichberechtigtes Glied in einem vereinten Europa dem Frieden der Welt zu dienen, hat sich das Deutsche Volk kraft seiner verfassungsgebenden Gewalt dieses Grundgesetz gegeben.“*

Der Parlamentarische Rat bestand aus 61 Männern und 4 Frauen, die nach intensiven Debatten und Auseinandersetzungen über eine neue, politische Ordnung abgestimmt hatten. Man hatte darum gerungen die Fehler der Weimarer Republik zu vermeiden und wollte die vollständige Abkehr vom totalitären Nazistaat. Den Vorsitz der Abgeordneten hatte der spätere erste deutsche Bundeskanzler Konrad Adenauer. Den Begriff „Verfassung“ wollte man nicht nutzen, da die Vertreter der westlichen Besatzungszonen hier allein verhandelt und abgestimmt hatten. Man wollte eine Zwei-Teilung Deutschlands damals nicht offiziell festschreiben. Insofern war das Grundgesetz von 1949 erst einmal ein Provisorium. Der Entwurf war zuvor der britischen, französischen und amerikanischen Besatzungsmacht zur Genehmigung vorgelegt worden. Mit der Unterzeichnung durch Konrad Adenauer war die Bundesrepublik Deutschland geboren.

In den folgenden Jahrzehnten wurde das deutsche Grundgesetz zum Vorbild vieler Länder in Europa, die sich von einem totalitären in einen demokratischen Staat umwandelten so zum Beispiel Spanien, Portugal und Griechenland. Später orientierten sich auch ehemalige sozialistische Staaten in Ost-Mitteleuropa wie Tschechien und Polen am Muster des Deutschen Grundgesetzes. Mit der Wiedervereinigung wurde 1990 aus dem Provisorium eine Verfassung, aber die Bezeichnung Grundgesetz blieb weiter bestehen.

Gründung der BRD und DDR

Vor genau 70 Jahren, am 23. Mai 1949, wurde das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland verabschiedet. Damit war eine neue Nation geboren worden.

Aber so fröhlich und feierlich dieses Ereignis auch vonstattenging, hing wie ein bitterer Schatten darüber, dass sich damit Brüder von Brüdern trennten: Die BRD umspannte nicht das gesamtdeutsche Gebiet, sondern im Osten Deutschlands entstand fast zeitgleich ein anderer Staat: die DDR. Wie war es dazu gekommen?

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs 1945 hatten die Besatzungsmächte den deutschen Staat unter sich "aufgeteilt". Sie hatten verschiedene Sektoren gegründet, die unter ihrer Aufsicht standen. Leider kam es zu Spannungen zwischen den Siegermächten. Die Sowjetunion kapselte sich politisch von England, Frankreich und den USA ab. Während die letzteren drei ihre Sektoren vereinigten, blieb der ostdeutsche Sektor außen vor.

So bildeten sich aus dem früher großen deutschen Reich zwei unterschiedliche Staaten: die Bundesrepublik Deutschland (BRD) im Westen und Süden, und die Deutsche Demokratische Republik (DDR) im Osten.

Erinnern Sie sich noch an die politischen Anfänge der beiden Staaten? An die Wahl Theodor Heuss zum Bundespräsidenten, an die Berufung Konrad Adenauers zum Bundeskanzler? An das Zentralkomitee und an den Staatsrat, an Erich Honecker und Walter Ulbrich, die in der DDR regierten?

Die neue Staatengrenze trennte Familien und Freunde. Aber so stark war die deutsche Verbundenheit, dass sie sich von der Politik nicht aufhalten ließ: "Wir sind *ein* Volk.", sagten sich die Bürger. Vierzig Jahre nach der Trennung wurde dies offiziell. Im November 1989 fiel die Mauer, die Berlin geteilt hatte, und am 3. Oktober 1990 wurden die beiden Staaten wieder vereint.

In diesem Jahr können wir somit gleich drei Jubiläen feiern: das der Gründung der BRD im Mai (70 Jahre), das der Gründung der DDR im Oktober (70 Jahre) und das des Mauerfalls im November (30 Jahre). Haben Sie alle diese Ereignisse miterlebt? Welche Erinnerungen haben Sie daran? Wie alt waren Sie damals?

Süße, rote Versuchung

Keine Kindheit ohne Erdbeeren! Haben auch Sie früher auf dem Bauch in der Wiese gelegen und sich die reifen Früchte direkt in den Mund geschoben? Süß, rot und saftig, Erdbeeren sind einfach eine herrliche Nascherei.

Bereits im Mittelalter haben die Bauern Erdbeeren kultiviert. Die sahen damals aber noch ganz anders aus, ähnlich unseren Walderdbeeren. Größere Sorten bekamen wir in Europa erst, als Seefahrer sie aus der "neuen Welt" (Amerika) mitbrachten.

Die ersten Erdbeeren tauchen bereits Ende Mai auf den Feldern auf. Hauptsaison für die Ernte sind aber die wärmeren Sommermonate, Juni und Juli, bis hin zum August.



Heutzutage können wir Erdbeeren natürlich das ganze Jahr über naschen, da sie in wärmeren Ländern angebaut und hierher importiert werden. Aber der wässrige Geschmack dieser Importe ist nicht zu vergleichen mit dem einer vollen, reifen Frucht, die man im eigenen Garten gezogen hat!

Wie essen Sie Erdbeeren am liebsten? Als Kuchen? Mit Eis? Als Kompott? Mit Joghurt? ... Erzählen Sie uns von Ihren Lieblingsrezepten!

Gemüse des Jahres 2019: Die vielfältige Gurke

Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) hat in diesem Jahr die Gurke zum Gemüse des Jahres erklärt. Der VEN will besonders schützenswerte Pflanzen aus unserer Kulturgeschichte vor dem Aussterben bewahren. Er gibt Tipps für seinen Anbau und die Nutzung. Dabei stehen insbesondere Pflanzen im Mittelpunkt, die für unsere Eltern und Großeltern noch regelmäßig auf dem Speiseplan vertreten waren, aber im Laufe der Zeit durch andere verdrängt wurden.

Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse, aus der eine Reihe von Arten kultiviert wurde. Wir kennen hier bei uns die Salat- oder Schlangengurke sowie verschiedene Sorten von Einlegegurken. Die Gurken haben unterschiedliche Formen und Farben. Es gibt sogar gestreifte Sorten. Darunter auch die bekannte „Spreewaldgurke“ aus Brandenburg. Die Spreewaldgurken kennen wir als Senf- und Gewürzgurke und auch als Saure Gurke. Gurkenfelder gibt es im gesamten Spreewald. Ihr Anbauggebiet ist heute besonders geschützt.

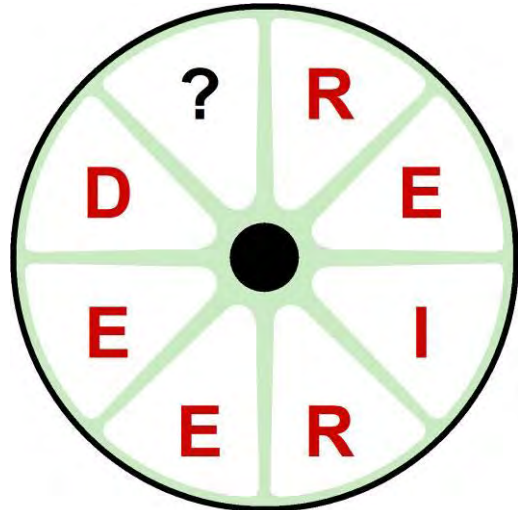
Am Boden bilden Gurken kriechend lange Triebe mit Ranken, die sich einen festen Halt suchen. Sie braucht sowohl Wärme als auch Feuchtigkeit, um zu gedeihen. Die Pflanzen wachsen rasch und bekommen mit zunehmender Reifung eine feste Schale.

Gurken sind wasserreich und kalorienarm, sie enthalten außerdem Vitamine und Mineralien und sind damit gesund. Auch in größeren Mengen kann man sie genießen ohne eine Gewichtszunahme zu befürchten. Die Vitamine sitzen größtenteils in der Schale, so dass man beim Kauf darauf achten sollte, dass sie unbehandelt ist. In der Küche wird sie gern als Salat mit einem Dill-Dressing verwendet. Aber auch als Suppe ist sie nicht zu verachten. Die Einleggurke ist eine herzhafte Zutat zu Kartoffel- oder Fleischsalat oder als würzige Beilage zu Grillfleisch.



Rätsel: Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.



Hinweis zur Lösung:
Schiffahrtsunternehmen

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ABEND, AFFEN, BETT, FISCH, FROSCH, GEGEN, KERN, LUXUS, PASS, SCHNITT

HALB									HAUS
SUPER									YACHT
REISE									FOTO
WOHIN									ARGUMENT
FEIER									LAND
KEGEL									BLUME
DOPPEL									SOFA
ZIER									BEIN
KNALL									MANN
GRUEN									KRAFT

Hinweis zum senkrechten Lösungswort: **Forschungsreise**

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Vorder- asiat	▼	Chrono- meter (Mz.)	Vorname d. Schau- spielers Ventura	▼	ein Land- fahrer- volk	▼	Symbol für Christus
┌		U		○ ₅			X
Darstel- lung Christi am Kreuz			Haus- tiere		inhalts- los	N	
aus- geruht	○ ₉		▼		▼		breit- krempi- ger mexi- kan. Hut
nicht alt	N		U	Gefro- renes	▶		▼
eng- lischer Gasthof	▶	○ ₁		Tier- rassen	E	Männer- name	
Bewoh- ner des Kantons Uri		aus diesem Grund	○ ₈	A		○ ₃	M
└			○ ₆		medizi- nisch: Harn- stoff		
Drucke- rei- beruf	Qua- drille- figur	Treffer beim Fußball	Eingang	T	U	E	○ ₇
└	E	▼	Z			Vorläufer der EU	
männ- liche Anrede		O	Wasser- strudel	▶	○ ₂	E	
└			R	englisch: vorüber	▶	○ ₄	

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

Hinweis zum Lösungswort: Begehren etwas zu erfahren

Auflösung aller Rätsel aus dem April 2019

Auflösung Kreuzworträtsel

			K		P	N	
A	S	C	H	G	R	A	U
	P		U		O	M	A
K	O	M	M	O	D	E	
U	N	I	S		U		S
	T	E		S	K	A	T
	A	R	M	A	T	U	R
O	N	E		A		S	A
			S	T	A	R	S
	T	R	U	G		E	S
	Y		M	U	E	D	E
S	P	R	O	T	T	E	N

Auflösung Bilderrätsel



STREICHEN

Lösungswort Berufe raten: Die Hut- oder Putzmacherin)

Auflösung Brückenwörter (Lösungswort TUERKLINKE)

FREI			Z	E	I	T				SPANNE	
HOCH				H	A	U	S			AUFGABE	
KIEL		W	A	S	S	E	R			MELONE	
HAUPT				W	O	R	T			BRUCH	
STAND			P	U	N	K	T			SIEGER	
ZELT						L	A	G	E	R	FELD
DRAMA					T	I	S	C	H		TENNIS
UMSCHLAG		H	A	F	E	N					DAMM
OBER		S	T	O	C	K					WERK
GROSS				T	U	E	R				KLINKE

bayer. Vor- alpenge- wässer	▼	Einnah- men	▼	germa- nische Gottheit	▼	Erfinder- schutz- urkunde	Neuling (engl.)
Öffnung ins Freie	▶				○ 2		▼
▶		○ 1		Wächter		Abk.: Flieger- klub	
Laub- baum	○ 4		Gär- stoff	▶	▼	▼	
Gauner, Schurke	▶						
▶			○ 3			südasia- tischer Gibbon- affe	
„High Society.“			lauter Anruf		Ausruf des Schau- dorns	▶	○ 5
Aas- vogel		dt. Schlager- sänger	▶	○ 8		○ 7	
▶		○ 6			Abk.: Krone	▶	
west- afrika- nische Sprache	▶			UNO- General- Sekretär (Ki-moon)	▶		

Miller GbR

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

ALLE(s) NEU MACHT DER MAI 2019

GOTTESDIENSTE, VERANSTALTUNGEN und weitere TERMINE

Katholische GOTTESDIENSTE: jeden SONNTAG um 9.30 h

ALTENWERK-GOTTESDIENST

Mittwoch, 15. Mai und 26. Juni, 16:00 h

Rosenkranz

Dienstag, 18 – 20 h in der Kapelle

Turnen und Leibesübungen mit den Turnmüttern

Eva und Anette

Sturzprophylaxe – Gymnastik nur für das Haupthaus

Mo und Do 9.30 h / Medien-Raum / 5. Stock

K I N O / Do. 16.00 h / M E D I E N RAUM / 5. Stock

**Sa, 11.05.
15 h**

**Konzert: Akkordeon-Jugendorchester
Großer Saal (Bewohner sind eingeladen)**

**So, 12.05.
11 h**

**Muttertags-Konzert der JMS
Blockflöten-Gruppe im Großen Saal
(Bewohner sind eingeladen)**

Do, 30.05.

Christi Himmelfahrt Gottesdienst 9:30
musikalisch umrahmt durch einen Chor
unter der Leitung von Frau Miriam Zahlten-
Bartberger anlässlich des **EISERNEN**
PRIESTERJUBILÄUMS von Herrn Pfarrer
Eugen Storm