

Raphaelblättle Juni 2019

Seniorenzentrum St. Raphael Titisee-Neustadt

30. Juni – 7. Juli Sommer-Ferien-Woche

So, 30. Juni Senioren-Blas-Orchester 10:30

Mo, 1.7. Zirkus Bravissimo mit Streichelzoo 14:00

Di – Fr Ausflüge / Sinnes-Paar-Cour / Oldtimer / Heimat / Abend / Grillen

Fr, 5.7. Wallfahrt Lindenberg 10:30

So 7.7. Sommer-Fest

ab 15:00 **HEIM@HELDE**

Kaffee, Kuchen, Essen, Trinken und bei gutem Wetter **Kutsch-Fahrten**



DIE WAGNERS

SOMMER-ANFANG

BONUS-KONZERT

Fr, **21. Juni 2019**

in der Kapelle 19 h



2 x Leo Bäuerle = 2 x Sommer
Schmetterlinge über Früchtebecher

OLDTIMER-FREUNDE-TREFFEN-AN-DER-SCHANZE 8./9. Juni 2019

Sehr geehrte Leserinnen und Leser unseres Hausblättles,

regelmäßig lesen Sie an dieser Stelle Aktuelles und Berichtenswertes aus unserer Einrichtung. Thomas Binder, seines Zeichens Sozialer Dienst und Chefredakteur im Hause, hat mir freundlicherweise wieder einmal etwas redaktionellen Platz eingeräumt, um Ihnen die neuesten Neuigkeiten vermitteln zu können.

Breitnau: Mittlerweile hat in Breitnau der Spatenstich zum Projekt SONNENHÖHE stattgefunden und damit der erste große auch sichtbare Schritt in Richtung Eröffnung im Herbst 2020. U. a. zwei Hausgemeinschaften mit je 12 Plätzen, eine Tagespflege mit 12 Plätzen und ein Betreutes Wohnen mit 21 Eigentumswohnungen werden im ersten Bauabschnitt entstehen. Dazu wird St. Raphael künftig auch ein kleines Tagescafé betreiben. Damit wird es in Breitnau in absehbarer Zeit wieder ein schönes und gutes Angebot für Alt & hoffentlich auch Jung geben. Dass dies nicht ohne Widerstände, Kritik und auch Bedenken umgesetzt werden kann, war den Planenden und auch uns im Raphael von Anfang an klar. Doch wurde bereits ab der ersten Planungsphase intensiv mit der Breitnauer Bürgerschaft diskutiert, so auch mit der Verwaltung und dem Gemeinderat. Dieser intensive Austausch aller Beteiligten hat aus unserer Sicht ein für den Ort passendes Planungsergebnis gezeitigt, das nun umgesetzt wird. Und wo gehobelt wird, da fallen (leider) auch Späne...derzeit laufen in Breitnau umfassende Erdarbeiten – dies bedeutet Bagger, Laster, Lärm und jede Menge zusätzlicher Verkehr im Ort. Wir sind uns bewusst, dass dies eine herausfordernde Zeit für alle Anwohner ist und wir wünschen allen betroffenen Bürgern in Breitnau Geduld und ein weites Herz, denn: es entsteht etwas wirklich Tolles!

Lenzkirch: Stichwort Tagespflege – auch in Lenzkirch soll in den kommenden 2 Jahren eine Tagespflege mit 13 Plätzen entstehen, die dann von St. Raphael betrieben wird. Neben der Tagespflege entstehen im selben Gebäude auch 14 Mietwohnungen. Projektpartnerin ist hier erneut die „Familienheim Hochschwarzwald Baugenossenschaft e.G.“ Besonders freut uns hier, dass wir die langjährige Partnerschaft (unser Stammhaus wurde bereits vom „Familienheim“ geplant!) auch in der Zukunft fortsetzen werden.

Café Raphael: Aufmerksame Gäste haben bereits den Aufsteller im Café gelesen. Noch wenige Wochen, dann schließt unser Café Raphael für rund 4 Wochen seine Pforten, um gründlich renoviert zu werden. Natürlich sind wir heute schon darauf gespannt, wie das dann fertige Ergebnis bei unseren Gästen ankommt. Unser „Kulturmanager“ Thomas Binder ist beauftragt, einen Rahmen für die dann feierliche Neueröffnung zu planen! Doch so ganz schließen wir doch nicht: während der Renovierung haben wir ab dem 07. Juli im Konferenzraum ein kleines Ersatzcafé eingerichtet – s`wär ja au schad um de guede Kuche!

Herzlich

Marco Kuhn-Schönbeck

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	02
Inhaltsverzeichnis, Impressum	03
Neue Bewohnerinnen und Bewohner	03
Geburtstage	04
Wir nehmen Abschied	05
Kalenderblatt	06
Betriebsausflug der Mitarbeiter	08
online-dieter fragt: erinnern Sie sich?	10
Ganz NEU und ganz JUNG: Schüler-Redakteure	12
Gesund im Juni: HAUT-NAH	13
Ab in den Biergarten	14
Heike Götz Wildkräuter: Frühjahrs-Reinigung mit Löwenzahn	15
Rezepte	17
Rätsel	18
Vergiss mein nicht	23
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
www.raphaelblättle.titisee-neustadt.de

Erscheint monatlich
Auflage 300 plus x



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

- 01.06. Mechthild Kohlhepp
- 02.06. Margarete Grünsteidl
- 04.06. Karola Kohler, Adelbert Löffler
- 06.06. Otto Decker, Ellen Zimmermann,
- 07.06. Veronika Dicht
- 08.06. Margarete Steiert
- 12.06. Hilda Albrecht
- 15.06. Carola Schutzbach
- 15.06. Klara Schwörer
- 15.06. Waltraud Zimmermann
- 19.06. Magdalena Reisch
- 22.06. Anita Wachter
- 25.06. Anneliese Hahn
- 27.06. Amalia Bamberger-Stolz
Maria Drescher
Eduard Kienzler
Magdalena Sauer
- 28.06. Christa Hönig
- 29.06. Lucie Wagner



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

Helmut Tritschler

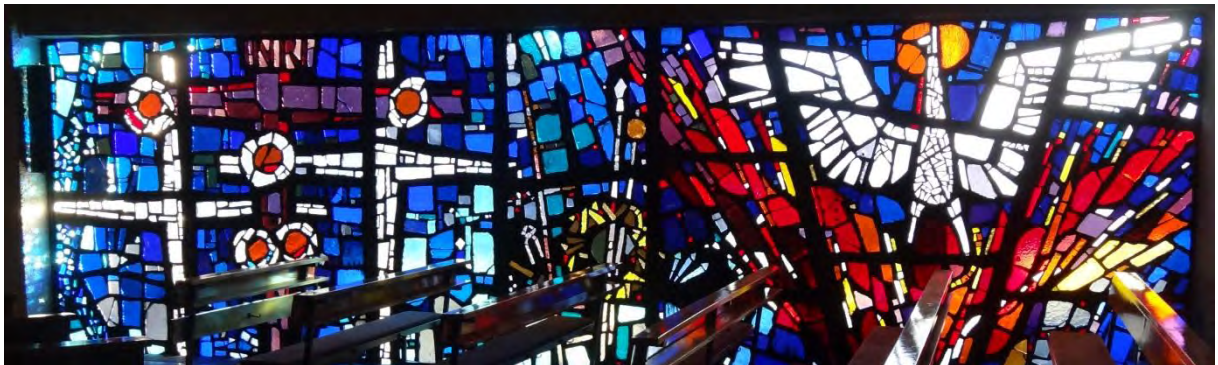
22.04.1929 – 30.05.2019

und wir denken auch an

Albert Ketterer

26.08.1968 – 14.05.2019

der jetzt im Himmel tanzt



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 Juni 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	<u>2</u>
3	4	5	6	7	8	<u>9</u>
<u>10</u>	11	12	13	14	15	<u>16</u>
17	18	19	20	21	22	<u>23</u>
24	25	26	27	28	29	30

Besondere Tage:

9.6. Pfingsten

10.6. Pfingstmontag

20.6. Fronleichnam*

*nicht in allen Bundesländern Feiertag

Kalenderblatt:

Im Juni hält der Sommer seinen Einzug. Offizieller Beginn ist laut Kalender am 21. Juni. Zu diesem

Zeitpunkt ist die Sommersonnenwende, das heißt der längste Tag des Jahres (und damit die kürzeste Nacht). Von diesem Datum an werden die Tage allmählich wieder kürzer. Das merkt man aber erst einmal nicht, denn das Wetter wird immer wärmer, schöner und sommerlicher!

Kurz nach der Sommersonnenwende findet das Johannis-Fest statt. Am Vorabend des Johannis-Tags (24. Juni) wird im Freien ein großes Feuer entzündet. Man teilt Speis und Trank, singt fröhliche Lieder und ist guter Dinge! Eine Mutprobe ist der Sprung durch das Feuer. Bei Paaren sagt man, dass sie danach bald heiraten werden!

Erinnern Sie sich noch an die Johannisfeuer Ihrer Jugend? Was haben Sie bei diesen Festen alles erlebt?

Berühmte Geburtstagskinder

Am 14. Juni feiert Steffi Graf ihren 50. Geburtstag. Die deutsche Tennislegende kam im Jahr 1969 zur Welt.

Jacques Offenbach wäre am 20. Juni zweihundert Jahre alt geworden. Der berühmte Komponist wurde 1819 geboren.

Üppige Ernte im Juni

Der Juni ist einer der reichsten Erntemonate. Jetzt im Sommer explodiert die Natur um uns herum förmlich mit Leben. Überall reifen leckere Früchte heran, z. B. Kirschen, Heidelbeeren, Erdbeeren, ... Im Gemüsebeet gedeihen u. a. Artischocken,

Erbsen und Spargel. Und noch etwas Anderes steht jetzt auf dem Erntekalender: Honig!

Übrigens: Die Spargelzeit endet traditionell am Johannistag, also dem 24. Juni!

Tiere im Juni

Im Mai und Juni kommen Rehkitze zur Welt. Sie sind leichter als ein Menschenbaby! Nur etwa 1.500 Gramm wiegen sie bei der Geburt. Die Kitze sind die ersten Wochen über noch ganz auf ihre Mutter angewiesen. Sie verbringen ihre Tage versteckt im hohen Gras, wo sie ganz ruhig liegen bleiben. Deshalb kann es beim Spaziergehen im Juni vorkommen, dass man durch Zufall ein kleines Bambi entdeckt!

Rückblick: Heute vor 70 Jahre

Erinnern Sie sich noch an Heinz Erhardt, den berühmten deutsch-baltischen Komiker? Einen seiner größten Erfolge feierte er mit dem Film "Witwer mit fünf Töchtern". Im Juni 1979 wurde ihm das Große Verdienstkreuz der BRD verliehen. Damit ehrte ihn die deutsche Regierung als einen der bedeutendsten Komiker seiner Zeit.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen



Betriebsausflug 2019

Nach all den Wetterkapriolen oder vielmehr der Über-das-wetter-berichterstattungs-kapriolen wissen wir nicht so recht, ob das Maiwetter 2019 eine besondere Erwähnung verdient hat oder nicht. Jedenfalls war`s nicht wirklich ein Wonnemonat, aber heute ist eh nichts mehr so, wie es früher bereits nicht gewesen ist.

Jedenfalls stand dieses Jahr etwas früher als sonst der Betriebsausflug für Mitarbeiter (w/m/d) ganz im Zeichen von kühl und regnerisch. Umso erwärmender war das Programm, das unsere tapfere Organisationsdamen Fränzi (Franziska) Faller, Doris Fesenmeier, Vroni (Veronika) Rombach und Ulla (Ursula) Schwörer zusammengestellt hatten: Mit den Raphael-Bussen



und den unermüdlichen Chauffeuren Paul Böhringer und Dirk Schuhmann aus der Haustechnik ging es zunächst ins Café Vogelbacher (eigentlich ja Café Feldbergblick) nach Schwärzenbach. Bei Schwarzwälder Kirsch, Rhabarber-Baiser-Torte, Erdbeerkuchen und weiteren Konditorinnenträume saßen rund 40 Mitarbeiter*innen in vergnügter Runde und guten Gesprächen zusammen, um die

latest news auszutauschen. Nach heiteren und stärkenden 90 Minuten waren sich alle einig: im Café Vogelbacher gibt's nach dem Café Raphael die ZWEITBESTEN Kuchen!!! Und wenn es wie gesagt auch etwas kühl und ein bisschen regnerisch war, ging es zu Fuß über den Höchst zur Linde nach Oberbränd – und was rede ich da von schlechtem Wetter: die Stimmung hätte nicht besser sein können und kurz vor Oberbränd kam sogar noch die Sonne raus...wenn Engel reisen ääh wandern!





4 Kegelbahnen und 40 Kegelwütige = Lautes Rumpeln, Jauchzen, Toben, Fluchen und mehrfach: ALLE NEUNE! Übrigens war sich unsere Bahn einig – auf den Nachbarbahnen sind die Kegel viel leichter umgefallen...

Nach Kaffee/Kuchen, Wanderspaziergang und Kegelfreuden ging`s in die gute Stube nebenan. Dort warteten bereits Küche und Service darauf, uns mit Salaten, Rumpstaeks und Schnitzel zu versorgen. Manche haben es etwas übertrieben und zum Abschluss noch einen Monster-Dessert-Becher vernascht (gell, Frau S.K.). Wenn alle so arbeiten würden, wie sie essen, St. Raphael würde in ganz neue Sphären vorstoßen. Doch manch einer behauptet, das sei gar nicht mehr möglich☺!

Herzlichen Dank an Fränzi, Vroni, Doris und Ulla – bitte nächstes Jahr wieder!! Und Dank auch unserem Förderverein, der wieder einen finanziellen Zuschuss gegeben hat. Da schmeckt das Pils noch besser!

Schön war´s!!! Euer Mit-Kegler-mks



Liebe Leserinnen und Leser des
Raphaelblättle!

Erinnern Sie sich noch, so fragen wir Sie in dieser Ausgabe wieder einmal. Erinnern Sie sich noch an die schwere Zeit nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges? Zum Beispiel an die Berliner Luftbrücke? Am 12. Mai 1949, also vor etwas mehr als 70 Jahren, endete sie. Wie kam es dazu? Nach Kriegsende wurde Deutschland in Zonen unterteilt. West-Deutschland wurde von Amerika, England und Frankreich kontrolliert, der Osten von der Sowjetunion. Berlin, das im Osten lag, wurde ebenfalls aufgeteilt. Im Westen hatten Amerikaner und Engländer das Sagen, im Osten die Russen. Doch wie auch heutzutage gab's damals ebenfalls Zoff zwischen den Politikern der Siegermächte. Das war Pech für die Westberliner, denn ihr Stadtbezirk war ringsum von der russischen Zone eingeschlossen. Und die Russen riegelten Land- und Wasserwege ab. Nichts ging mehr rein und nichts auch raus. West-Berlin stand vor dem Untergang. Um die Menschen vor dem Verhungern und Erfrieren zu retten hatten die Amis und Engländer den Plan, West-Berlin mit Flugzeugen zu versorgen. Niemand hielt so etwas für möglich, aber sie probierten es doch! Was sie an Flugzeugen auftreiben konnten wurde als Transportmittel eingesetzt. Lebensmittel, Kohlen, kurz alles, was man zum Überleben brauchte wurde eingeflogen. Jeden Tag starteten und landeten Hunderte von Fliegern. Damals gab es zum Glück noch drei Flugplätze in West-Berlin. Am Rekord-Tag 1949 landete in fast jeder Minute ein Flieger! Einer der Piloten hatte die Idee, für die Kinder beim Anflug Süßigkeiten aus dem Fenster der Pilotenkanzel zu werfen.

Der Pilot heißt Gail Halvorsen, er war damals 28 Jahre alt, heute ist er 98 und war vor drei Jahren auf Deutschland-Besuch in Frankfurt. Viele seiner Piloten-Kollegen machten bei dieser Aktion mit. Die Süßigkeiten wurden in kleinen Päckchen an Taschentücher gebunden und beim Anflug aus dem Flugzeugen geworfen und von den Kindern mit großer Freude eingesammelt. Von den Berlinern wurden die Flieger liebevoll "Rosinenbomber" genannt.



Foto: Förderverein Rosinenbomber e.V.

Am 12. Mai 1949 wurden die Zugangswege nach West-Berlin wieder freigegeben, die Flüge wurden schrittweise reduziert und am 30. September 1949 offiziell beendet. Diese Aktion der Alliierten hatte sicher auch politische Gründe, aber sie war auch eine große Hilfeleistung gegenüber den ehemaligen Feinden. Sie hätte ein Zeichen sein können, daß Kriege nur Not und Elend bringen, doch die Menschheit ist anscheinend nicht lernfähig. Leider!

Bleiben Sie gesund und seien Sie nett zueinander, viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen aus der Ferne wieder mit lieben Grüßen

Online-Dieter

Was geht ab in der Schule?

KINO!

Die Kinowoche steht an und jede Klasse hat die Möglichkeit in das Krone Theater Kino in Neustadt zu gehen. Es stehen verschiedene Filme zur Auswahl. Wir gucken mit der Kl. 7 eine Biodoku an. Lieber würden wir den Film mit dem schwangeren Mädchen sehen.

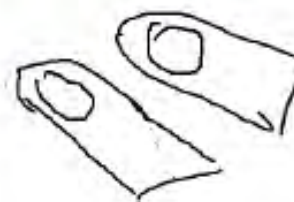
FRECH!

Manche Schüler sind ganz schön frech. Meine Meinung dazu: Es ist blöd, wenn sich Schüler beleidigen. Das STOP-Signal ist wichtig. Manchmal sind die Älteren gemein zu den Kleinen, dann ist das kein Spaß mehr. Ist das bei den älteren Leuten auch so?

Haben unsere Lehrer langweilige Hobbys?

Wir haben unsere Lehrer*innen in der Hebelschule gefragt, was sie in ihrer Freizeit so machen. Damit wollten wir heraus bekommen, ob sie eher langweilige oder interessante Hobbys haben. So ganz langweilig sind sie nicht ist raus gekommen...

Langweilig! 😞	Ok... 😊	Interessant! 😄
Lesen, Geschichten schreiben, dichten, wandern, stricken, Briefmarken sammeln, rechnen	Tischtennis, schwimmen, Basketball, zeichnen, singen, tanzen	Shoppen, Videospiele, Fallschirm springen, Fußball, Tauchen, Goldschmieden
10	5	15



Was ist das?? :-)

Finde die Wörterrätsel

17

Tierwörter

In der nächsten Ausgabe berichten wir von unserer Umfrage: Was denken Werkrealschüler über Gymnasiasten und umgekehrt...

DXAYHUNDAIRTDGJGDGMJJTRHAMSTERJFSF
 BTRDFGHJKOPIGJMBHFFÜKKJHHFUCHSJHFFH
 VOGELHRFGHJFDHUMEERSCHWEINCHENKFGJ
 IKUJHFFGPFERDZDFJKKFZHHGSDGFGHGFHU
 JONADFHJJFFELEFANTGFDSDSDRFTSCHLANG
 EFGHFUJGJTDDZRRGGSPINSDGNOZHFVGHGFFF
 SPINNEFFJMJHDZHUHNSRGSDEWUZJMAUSFU
 ZDDFGGHBGDRZUKLJSDEGHJKLKJHGFRWFGG
 UCCITFJNLLHKGBEWALZTTGGBSFHASEHGG
 DRSJKITFTRTRCFERGLAMAFFGHJGPAPAGEIG
 HFGHGTGETULKHHFEWXGEDGFISCHHTGTRR
 TRDZIEGEJHTDFTZLÖWERTFGVJHUHUZZFFGG
 FUZHJHJHUDJKHZTUZTKJJUHKHUTZTGHFHGH
 SCHILDKRÖTEGGGHFTDHJHHJKUOKLKLKHJH
 GJHOPÖJNFQOIDHHGFFFFHGFHESELTRFHJJHJ

Gesund im Juni: Hautnah – Pflege durch Bürsten

Wenn wir älter werden, braucht unsere Haut mehr Aufmerksamkeit und Pflege. Die Haut ist unser Schutzmantel gegenüber den Umwelteinflüssen, die sie strapazieren. Deswegen müssen wir gut auf sie achtgeben und ihr helfen ihre Schutzfunktion zu erhalten. Neben der täglichen Reinigung mit lauwarmen Wasser und einer milden Seife können wir aber noch mehr tun.

Nach dem Aufstehen, vor dem Frühstück ist ein sanftes Abbürsten von Körper, Armen und Beinen eine gute Gelegenheit die Durchblutung in Gang zu bringen und in Bewegung zu kommen. Bevor Sie sich anziehen, gönnen Sie sich 10 bis 15 Minuten nur für sich. Beginnen Sie mit der rechten oder linken Hand – was Ihnen lieber ist – die Arme von der Hand bis zur Schulter in kreisenden Bewegungen leicht zu bürsten. Nach den Armen sind nacheinander die Beine dran und zum Schluss kommt der Körper. Fahren Sie in kleinen Kreisen um Bauchnabel und Brust, dabei langsam und tief durchatmen und so aufrecht wie möglich stehen. Wenn Ihnen leicht schwindlig wird, stellen Sie sich vorsichtshalber neben einen festen Halt.

Zum Schluss kommt rückwärts die untere Wirbelsäule dran. Dabei muss man sich etwas nach hinten drehen, dabei die Bürste fest mit der Hand umschließen. Das sanfte Bürsten macht den unteren Rücken frei und vertreibt die Verspannungen, die während des Schlafens sich gern an dieser speziellen Stelle festsetzen. Ein zusätzlicher Effekt dieser Übung ist, dass Sie die Muskeln Ihrer Arme bewegen, sich drehen und auch ein wenig bücken. Sie schlagen also zwei Fliegen mit einer Klappe: die Haut wird durchblutet und dadurch auch elastischer und widerstandsfähiger und Ihr Kreislauf kommt durch die Bewegungen morgens in Schwung. Wer will kann anschließend noch eine leichte Körperlotion auftragen. So haben Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden getan und das Frühstück schmeckt noch mal so gut!

Wissenswert: Ab in den Biergarten!

Wussten Sie, dass die ersten Biergärten um 1820 herum in Oberbayern zugelassen wurden? In einem Biergarten durfte Bier ausgeschenkt werden, ohne dass man das sonst übliche Schankrecht besaß oder eine Schenke (Gasthof) betrieben wurde. Ein Biergarten war ein Wirtshaus draußen im Freien, wo man im warmen Sonnenschein bei angenehmen Temperaturen unter schattigen Bäumen saß und ursprünglich auch seine eigenen Speisen mitbringen konnte. Am Beginn des 19. Jahrhunderts erfreuten sich in der Stadt München während des Sommerbierausschanks die Biergärten bald großer Beliebtheit. Man stellte schlichte Holzbänke und Tische ins Freie, und bald durften die Wirte auch einfache Mahlzeiten wie Brotzeiten ausgeben. Eine Brotzeit oder Vesper oder auch Jause war eine kalte, deftige Zwischenmahlzeit, die aus kräftigem dunklem Brot mit Käse oder Wurst- und Schinkensorten bestand und als Beilage Radieschen, Gurkenscheiben oder einen Radi (Rettich) hatten.



Biergärten sind gerade in Großstädten wie München ein beliebter und traditioneller Treffpunkt für Jung und Alt. Eine zwanglose Gelegenheit zum Austausch über Klatsch und Politik, über Geschäftliches und Familiäres. Ein Ort, wo sich alle Schichten der Gesellschaft gern zusammenfinden und ohne Ansehen der Person gemütlich und entspannt das Wetter, den Imbiss und das Bier genießen. Der größte Biergarten der Welt soll der Münchner Hirschgarten sein. Entstanden ist der Hirschgarten um 1800 herum aus einem königlichen Jagdrevier, in dem Hirsche ausgesetzt wurden. Später zäumte man den Tiergarten ein und stellte die verbliebene Parkanlage den Münchner Bürgern zur Verfügung. Heute gibt es unter den 150 Jahre alten Bäumen Platz für circa 8000 Besucher.

Frühjahrs-Reinigung mit Löwenzahn

Für eine Frühjahrs-Reinigung ist der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) bestens geeignet. Er bringt nicht nur den gesamten Organismus in Schwung, eine regelmäßige Kur entlastet den Körper auch von den im Winter angesammelten Schlacken. Menschen mit Haut- und Gelenkproblemen profitieren besonders von einer solchen Kur. Auf die Leber wirkt der Löwenzahn entgiftend und reinigend. Eine Löwenzahn-Kur sollte über 4 Wochen hinweg durchgeführt werden. Löwenzahn ist reich an Bitterstoffen, Inulin, Vitaminen, Kieselsäure, Spurenelementen und Enzymen und wirkt dadurch gallenbildend, gallenflussfördernd, nierenanregend, leberstärkend, stoffwechsellanregend und antirheumatisch. Er dient als Einschleuspflanze für Kalzium bei einer gestörten Kalziumaufnahme. Damit ist er ein wahrer Alleskönner aus der Natur. Eine einfache Möglichkeit seine Körper zu reinigen und Leber und Galle zu stärken ist täglich 3 frische Löwenzahnblüten zu essen.



Der Löwenzahn ist überall auf unserer Erde vertreten. Auf fetten Wiesen, Weiden, in Parkanlagen und Gärten ist er oft in großer Zahl zu finden. Er ist sehr genügsam und wächst auf jeder Art von Boden, selbst durch eine Teerdecke der Straße drückt er sich durch. Üppige Löwenzahn-Wiesen weisen auf Überdüngung hin. Sammeln sollte man ihn nur auf schadstoffarmen Böden.

Volksname:

Seine deftigen Volksnamen Bettseicher, Bettebrunzelchrut oder Brunzer, franz. Pissenlit, verweisen auf seine harntreibende und nierenstärkende Wirkung.

Mythen und Märchen:

Zu Lebzeiten des Botaniker Hieronymus Bocks im 16. Jahrhundert wurde in Alkohol ausgezogener Löwenzahn gegen Sommersprossen eingesetzt und er wurde für Liebeszauber genutzt. Auch bei der Heiligen Hildegard von Bingen spielt Löwenzahn in der Medizin eine große Rolle und ihre Rezepturen werden heute wieder angewandt. Erst im letzten Jahrhundert wurde zufällig seine leberstärkende Wirkung entdeckt. Der Schweizer Naturarzt Bruno Vornalberg berichtete, dass Soldaten im zweiten Weltkrieg ihre karge Kost mit Löwenzahnblätter aufbesserten und diese auffällig wenig an Gelbsucht erkrankten. Durch die moderne Phytotherapie ist Löwenzahn heute gut erforscht und hat viele Indikationen.

Rezepte:

Tee:

3-4 Blütenköpfe oder 2 Blätter mit kochendem Wasser übergießen und ca. 7 Min. ziehen

Löwenzahnfrischsaft:

2 Hände Löwenzahnblätter mit 2 Karotten entsaften. Nach dem Essen 1 Eßl. davon trinken.

Löwenzahn-Kaffee:

Im Herbst und im Frühjahr werden die Wurzeln gegraben, getrocknet, kleingeschnitten und auf einem Backblech bei niedriger Hitze getrocknet. Anschließend in einer Pfanne geröstet und schließlich gemahlen. Man kocht ihn wie normalen Kaffee oder Malzkaffee. Besonders gut schmeckt er mit ein wenig Sahne.

Löwenzahnwein:

2 Handvoll Löwenzahnblüten mit 1 l Wein (Riesling) übergießen und zusammen mit 6 Pfefferminzblättern 1 Woche am Fensterbrett zugedeckt ziehen lassen. Durch ein Teefilter abfiltrieren. Der Tee eignet sich zur Anregung der Gallensekretion und Nierentätigkeit. Man trinkt davon jeweils 1 Schnapsgläschen vor den Mahlzeiten.

Löwenzahn-Gelee:

250g gelbe Blüten ohne den grünen Hüllkelch. Diese aus dem Pflanzenköpfchen zupfen, 750 ml Wasser, 750 ml Apfelsaft, 500 g Gelierzucker 2:1, Saft von 1 Zitrone

Die Blütenfäden im Wasser- und Apfelsaft nur kurz aufkochen und 2 Std. stehen lassen. Den Sud abseihen und ausdrücken. Anschließend Gelierzucker und Zitronensaft hinzufügen und das Gelee wie gewohnt fertig stellen.

Löwenzahnsalat:

Eine kleine Zucchini, vier italienische Eiertomaten und zwei rote Zwiebeln in Ringe schneiden.

1 Hand voll zarte Löwenzahnblätter waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. 250 g Mozzarella würfeln und alles zusammen mit Löwenzahnblättern dekorativ anrichten.

Für das Dressing ein Glas Weißwein, eine halbe Tasse Aceto balsamico, eine fein geriebene Zwiebel und eine mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen in eine Schüssel geben. Saft von einer Zitrone, zwei fein gehackte gekochte Eier und ein Eßl. Kapern zufügen.

Mit Salz, Pfeffer, und Honig würzen, eine halbe Tasse Olivenöl tröpfchenweise einrühren und den Salat damit anmachen.

Sauerkirchkuchen

Zutaten:

Boden: 250 g Mehl

1 TL Backpulver

125 g Butter

60 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

Belag: 600 g – 700 g

frische Sauerkirschen

3 EL Zucker

1 Pck. Tortenguss



Die Sauerkirschen waschen und entsteinen. In einem Topf die entsteineten Kirschen mit 1 Essl. Zucker langsam erwärmen und vorsichtig aufkochen. Dabei nach Möglichkeit nicht umrühren. Einmal kurz aufwallen lassen, behutsam die Kirschen einmal vermischen, den Topf vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Den Backofen auf 175° C vorheizen (Umluft: 160° C) Das Mehl mit dem Backpulver mischen und auf ein Backbrett häufen. In die Mitte eine Kuhle für Zucker, Salz und Ei drücken. Die Butter in kleinen Stückchen auf dem Mehrrand verteilen. Nun rasch mit den Händen alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, ausrollen und in eine gefettete Tortenbodenform geben.

25 – 30 Minuten backen.

Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die abgetropften Kirschen auf dem Tortenboden verteilen. In einem kleinen Topf 2 Essl. Zucker mit dem Tortenguss verrühren, 250 ml Kirschsafte dazu geben und erhitzen. Aufkochen und sofort auf den Kirschen verteilen. Nach dem Abkühlen bald mit Schlagsahne servieren.

Guten Appetit!

Rätsel

Wir raten alte Berufe:

- ✓ Seit dem Mittelalter kennt und schätzt man diesen Beruf vor allem in der Landwirtschaft.
- ✓ Aber auch in anderen alten Gewerben wie dem Militärwesen, oder dem Holz- und Fuhrgewerbe kennt man seine Funktion.
- ✓ Für die Bewirtschaftung eines Hofes waren sie unentbehrlich, ihre Arbeitskraft war geschätzt, aber nicht gut bezahlt.
- ✓ Sie lebten gemeinsam mit ihren Arbeitgebern und dessen Familie auf dem Hof.
- ✓ Als es noch keine Arbeitsverträge gab, wurden sie mit Essen, Kleidung und Unterkunft versorgt.
- ✓ Viele gehörten quasi zur Familie und blieben bis zu ihrem Tod bei ihren Arbeitgebern.
- ✓ Heute ist der Beruf beinahe ausgestorben.

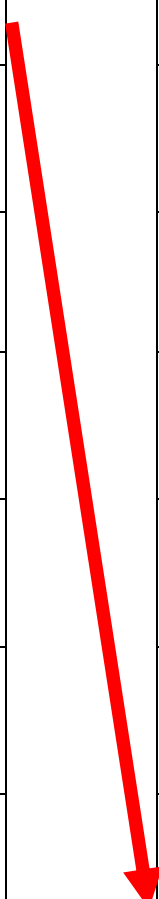
Wer war's? Der Knecht.

Als es noch keine Anstellungsverträge gab, lebten die Knechte mit ihrem Arbeitgeber in einer Wohn- und Lebensgemeinschaft zusammen auf dem gemeinsam bewirtschafteten Hof. Der Knecht war wie die Magd Teil des Hof-Gesinde. Meist kamen sie schon jung, ab einem Alter von zwölf Jahren oder früher, zu ihrem Arbeitgeber und wurden wie ein Familienmitglied behandelt. Das war allerdings bei der Härte der anstehenden Arbeiten in der Landwirtschaft kein Vorteil. Alle mussten mit anpacken, um dem Boden einen kargen Ertrag abzurufen. Arbeitsverträge wurden in der Regel mündlich abgeschlossen und per Handschlag besiegelt. Untergebracht wurde das Gesinde in einfachen, notdürftig ausgestatteten Unterkünften. Bei Krankheit oder Verletzungen hatte der Dienstherr die Pflicht sich zu kümmern.

Städterätsel

Hier sind die Sehenswürdigkeiten und die Städte durcheinandergeraten. Verbinden Sie die Sehenswürdigkeiten mit den zugehörigen Städten (siehe Beispiel: Eiffelturm – Paris).

EIFELTURM		LONDON
GEDÄCHTNISKIRCHE		HAMBURG
MARKUSPLATZ		DRESDEN
BAVARIA		KOPENHAGEN
KLEINE MEERJUNGFRAU		ROM
FORUM ROMANUM		MÜNCHEN
BUCKINGHAM PALACE		PARIS
ELBPHILHARMONIE		BERLIN
GOLDENER REITER		VENEDIG



Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Augenkrankheit	▼	Insel der griech. Zauberin Circe	Gatte der Eva	▼	▼	Normannenfürst † 1112	besitzanzeigendes Fürwort
S			U			A	M
Talsperre	○ ₂		Vorname der Engelke	▶			E
▶	R		israelisches Parlament	○ ₇	○ ₁	eine antike Tempelstätte	I
Papagei Mittel- und Südamerikas	erste Kanalschwimmerin	von Sinnen	▼	Nutztier der Lappen	▶	E	○ ₉
unbestimmter Artikel	▶	▼	○ ₁₀	alte franz. 5-Centime-Münze	E		Kfz-Z. Neuenburg, Schweiz
Stadt an der Elbe	▶		○ ₄	S			N
▶	E	○ ₅			Umlaut	▶	E
Rückseite		Rufname d. ‚Hair‘-Sängerin Kramer	▶	S		chem. Zeichen für Barium	S
Windschattenseite	▶			Wortteil: Leben	▶	B	
deutsche Vorsilbe	▶	N		hohe Spielkarte	▶	○ ₆	

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hinweis zum Lösungswort: Beruf beim Film

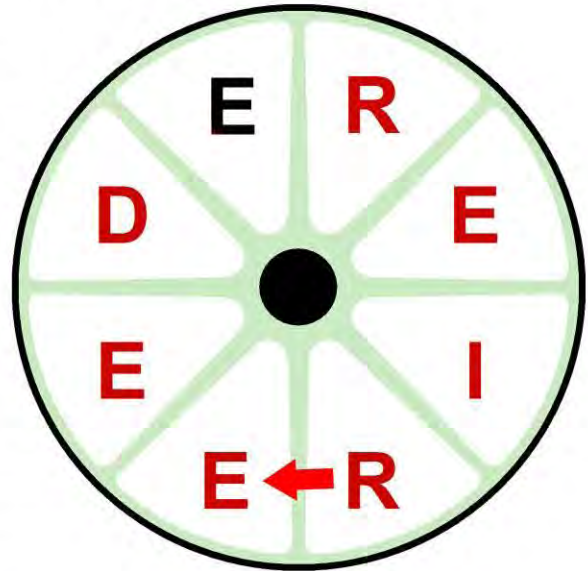
Auflösung aller Rätsel aus dem Mai 2019

Auflösung Kreuzworträtsel

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

NEUGIERDE

Auflösung Wortrad



Lösungswort Wortrad:

REEDEREI

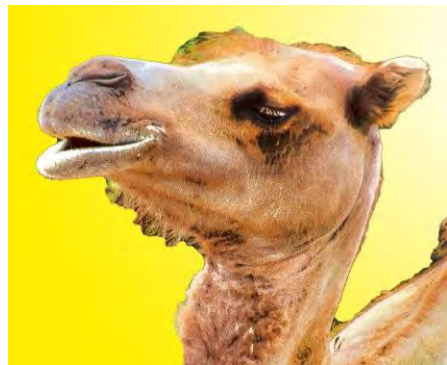
Auflösung Brückenwörter (Lösungswort **EXPEDITION**)

HALB		A	F	F	E	N		HAUS
SUPER			L	U	X	U	S	YACHT
REISE					P	A	S	FOTO
WOHIN				G	E	G	E	ARGUMENT
FEIER	A	B	E	N	D			LAND
KEGEL	S	C	H	N	I	T	T	BLUME
DOPPEL			B	E	T	T		SOFA
ZIER				F	I	S	C	BEIN
KNALL				F	R	O	S	MANN
GRUEN		K	E	R	N			KRAFT

Lachen ist gesund ...

Der Anwalt bespricht mit seinem Mandanten, welche Strafe ihn wohl erwarten wird. „Sie werden sich zwischen 3 Monaten Gefängnis oder einem Geldbetrag von 10.000 Euro entscheiden müssen.“ Mandant: „Ach, das fällt mir leicht. Selbstverständlich werde ich das Geld nehmen!“

An einem lauen Sommerabend erzählt Frau Kaiser, dass es wohl Dromedare gibt, die fast 2 Wochen bei täglicher Arbeit ohne Wasser auskommen können. Frau Zeisig schaut ihren Ehemann an und kommentiert: „Es soll auch Kamele geben, die 2 Wochen saufen und nicht zur Arbeit gehen!“



Oma zu ihrer Enkelin Josefine: „Wenn ich tot bin möchte ich, dass du an meinem Grab, auch so wunderschön mit deiner Blockflöte spielst.“ „Aber sicher Omi, du kannst mir ja dann immer sagen, was ich spielen soll!“



Herr Schäfer zu seiner Ehefrau: „Also ich fühle mich heute hundsmiserabel und mir ist sauschlecht!“ Ehefrau: „So ein Affentheater! Dann geh doch zum Tierarzt und lass deinen Hund und die Sau untersuchen!“

Herr Mayer fragt beim Abendessen seine Frau: „Else, was ist denn Schimmel?“ — „Na, ein weißes Pferd natürlich!“ — „Else, was macht der Schimmel auf meinem Käse?“

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-rome@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

JUNI und JULI 2019

GOTTESDIENSTE, VERANSTALTUNGEN und weitere TERMINE

Katholische GOTTESDIENSTE: jeden SONNTAG um 9.30 h

ALTENWERK-GOTTESDIENST

Mittwoch, 26. Juni, 17. Juli, 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

KINO / Do. 16.00 h / MEDIEN RAUM / 5. Stock



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

„Die Wagners“ spielen
Fr, 21. Juni 19:00 h
in der Kapelle



30. Juni – 7. Juli Sommer-Ferien-Woche

demnächst im Extra - Blatt