

Raphaelblättle August 2019

Seniorenzentrum St. Raphael Titisee-Neustadt



Café
Eröffnung
Freitag
9.8.19
um
14:30
Uhr

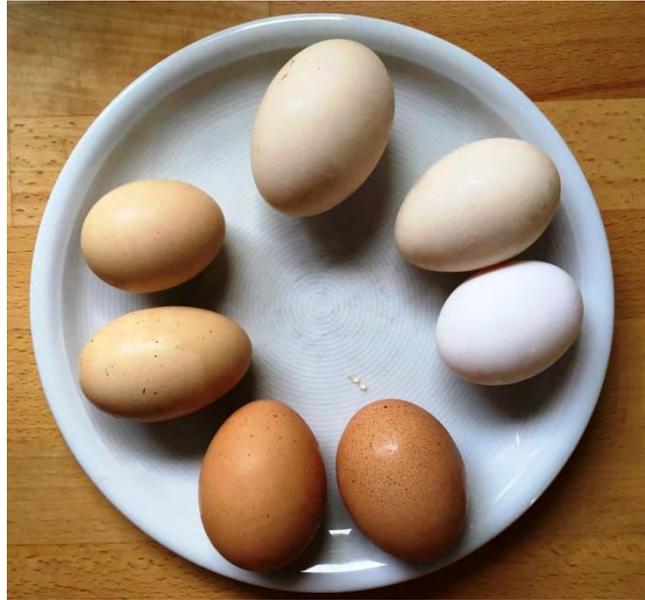
Mund
Haar
Monika
Gruppe
ist da am
Freitag
16.08.
um
16 Uhr in
der Kapelle



Rötenbacher Jugendkapelle ☺
vielen Dank, das war Spitze...

gockgockgockgockgackvorwort

Am 12. August 2019 sind es noch 133 Tage bis Weihnachten und nur noch 244 Tage bis Ostern 2020. Aus riesengroßer Vorfreude haben wir Ihnen diesen Teller mit den sieben Eiern abgebildet. Das erstaunliche dab Ei: es kam vermutlich erstmals vor, dass jedes unserer Hühner an diesem Tag ein Ei gelegt hat. Was für eine FROHE BOTSCHAFT, gell....??? ??? ?



Ok, SIE haben es erkannt, wir möchten das bedrohliche Sommerloch der Medienbranche charmant stopfen. Na und dazu passen doch harte Eier.

Eigentlich sollte der August ganz beschaulich und geruhsam werden, quasi Gelegenheit bieten zum Sommer-Schlaf. Nun tut sich doch noch was. Zum Beispiel im Café: da feiern wir die „Neueröffnung“ am Freitag, den 9. August ab 14:30 h. Für Kultur, Kunst und Kuchen wird gesorgt und wer dies liest oder vorgelesen bekommt, ist herzlich eingeladen.

Eine Woche früher, also am Freitag, den 2. August findet ab 15 h die Abschluss-Veranstaltung der ABENTEUER-TRAUM-JOB-WOCHE bei uns im Garten im Haupthaus ab 15 h statt. Auch hierzu sind unsere Bewohnerinnen und Bewohner herzlich eingeladen. Allerdings haben wir nur eine sehr begrenzte Platzzahl, da die Familien der Kinder, die Vertreter der beteiligten Betriebe und die Prominenz der Gemeinde dabei sein werden.

So, gleich vormerken: Donnerstag, 15.8. ist Maria Himmelfahrt und Pfarrer Storm feiert an diesem Tag zusammen mit dem Kneipp-Verein Titisee-Neustadt um 16 h eine Messe, bei der traditionell Kräuterbüschel geweiht werden. Bei schönem Wetter vielleicht im Garten, sonst wie immer in der Kapelle. Tags drauf, Freitag, 16.8. kommt das Mundharmonika-Ensemble Hochschwarzwald und spielt ab 16 h in der Kapelle.

Ihre Redaktion wünscht ihnen viel Vergnügen

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	02
Inhaltsverzeichnis, Impressum	03
Neue Bewohnerinnen und Bewohner	03
Geburtstage	04
Wir nehmen Abschied	05
Kalenderblatt	06
Hauswirtschaft – ein schöner Beruf	08
Gesund im August	12
Facon-Schnitt für die Herren	13
Blaues Blut: Dänische Königsfamilie	14
Kämpfer von Korsika	15
Rezept: Zucchini eingelegt	17
Gedichte	18
Rätsel	19
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 und natürlich alle, die hier ins Haus kommen.... und wir hoffen, dass Sie sich im neuen Café wohl fühlen....

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 fast täglich also monatlich
Auflage 300 plus x

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gratulieren den **AUGUST-Geburtstagskindern** ganz herzlich und wünschen ein sonniges neues Lebensjahr mit vielen unterhaltsamen Stunden, erfrischenden Begegnungen und den regelmäßigen Besuchen im neuen Café des St. Raphael...

02.08. Hedwig Ficht
03.08. Anna Emma Tischler
05.08. Ingeborg Hentschel
06.08. Hildegard Wissler
09.08. Eva Dorothee Neef
10.08. Maria Seitz
14.08. Brigitte Weise
19.08. Elfriede Waldvogel
23.08. Eva Heidelberger
24.08. Augusta Kaiser
25.08. Werner Waldvogel
26.08. Lieselotte Schuler
28.08. Hildegard Sattler
29.08. Theresia Ebner
31.08. Helmut Grötzbach



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.“

Bitte melden Sie sich bei uns, wenn IHRE Daten nicht mehr veröffentlicht werden sollen. DANKE.

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

Theresia Borsche

02.10.1927 – 27.07.2019

Arsula Beh

23.12.1937 – 27.07.2019



Kalenderblatt August 2019

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

Der August ist einer der schönsten Ferienmonate. Viele Arbeitnehmer treten jetzt ihren Urlaub an, denn die Temperaturen sind warm, die Sonne scheint und das süße Gefühl von Sommer liegt in der Luft. Zu den beliebtesten Reisezielen gehören insbesondere südliche Länder, wie z.B. Spanien, Italien oder

Griechenland. Aber auch exotische Destinationen wie Ägypten oder die Südsee stehen auf dem Flugplan.

Früher sah das mit den Ferien oft anders aus. Häufig konnten sich unsere Eltern keinen Urlaub leisten. Insbesondere wenn sie einen eigenen Betrieb hatten, z.B. in der Landwirtschaft oder ein kleines Geschäft. Dann mussten wir natürlich auch mithelfen! Reiseziele im Ausland haben wir als Kinder somit nicht viele kennengelernt. Aber wir haben den Sommer trotzdem in vollen Zügen genossen.

Wo haben Sie früher gerne gespielt? Welche geheimen Verstecke kannten Sie? Was sind Ihre Lieblings-Erinnerungen an den Sommer?

Berühmte Geburtstagskinder

Alfred Hitchcock hätte in diesem Jahr seinen 120. Geburtstag gefeiert. Der berühmte Filmproduzent wurde am 13. August 1899 geboren.

Auch Johann Wolfgang von Goethe war ein Kind des Sonnenmonats August: Er erblickte am 28.08.1749 das Licht dieser Welt.

Blumenkind der Sonne

Charakteristisch für den August ist die Sonnenblume. Sie erhebt sich jetzt in voller Größe auf den Feldern und in den Gärten. Ihre Blüte ist leuchtend gelb – daher auch ihr Name! Sie richtet sich immer nach der Sonne aus. Ihre Kerne sind als Knabberlei sehr beliebt. (Auch bei den Vögeln!)

Balzzeit im Sommer

Im August ist das Nahrungsangebot für Tiere sehr üppig. Das Klima ist angenehm, und das Leben könnte nicht schöner sein. Da ist es nur logisch, dass viele Arten an die nächste Generation denken: Marder, Dachse, Rehe und Eichhörnchen pflanzen sich nun fort. Die Jungtiere dürfen wir dann im nächsten Jahr begrüßen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren

Im August 1969 feierten die Hippies ein rauschendes Fest. Drei Tage lang kamen hunderttausende Besucher in Bethel (USA) zusammen. Bands, Drogen, freie Liebe, Gemeinschaft, ... "Woodstock" ging als überwältigendes Open-Air-Festival in die Geschichte ein.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen



Hauswirtschaft – ein schöner Beruf

Eine ganz normale Hauswirtschaftsleiterin – und doch besonders.

In diesem Porträt stellen wir Regina Löffler vor, die 1982 als Azubi im Caritas-Seniorenheim St. Raphael in Titisee-Neustadt im Schwarzwald startete und den Wandel vom klassischen Altenheim bis zum modernen Hausgemeinschaftskonzept aktiv begleitet und unterstützt hat.

Es gibt ganz unterschiedliche Wege, wie Berufsporträts für rhw management entstehen: eher selten melden sich hauswirtschaftliche Fachkräfte mit interessanten Berufskarrieren selber bei uns, öfter lernt man als Journalist auf Veranstaltungen Menschen kennen, über die man dann schreiben darf und manchmal schlägt auch jemand eine Persönlichkeit vor, über die es sich zu berichten lohnen würde. So wie in diesem Fall.



Regina Löffler wurde vorgeschlagen von Martina Feulner, der Beraterin und Geschäftsführerin von „H wie Hauswirtschaft“. Sie hat Regina Löffler vor 25 Jahren in einem Lehrgang zur Qualifizierung von Leitungsaufgaben in der Altenhilfe kennengelernt. Damals war die Hauswirtschafterin am Anfang ihrer beruflichen Entwicklung. „Sie erarbeitete sich ganz selbstverständlich die notwendigen Kompetenzen für die Leitung“, beschreibt Martina Feulner und ergänzt: „Sie hat sich sehr früh in ihrer Einrichtung mit dem Wohngemeinschaftskonzept auseinandergesetzt, hat ihre klassische Hauswirtschaft super gut organisiert, das Miteinander von Küche und Hauswirtschaft in ihrem Haus geklärt. Und ich habe selten einen solch klaren und kompetenten Ausbildungsansatz erlebt.“ Heute ist St. Raphael ein großer Komplex mit einem Neubau, Hausgemeinschaften sind der Alltag. „Eigentlich alles ganz normal. Aber für mich besonders“, so Martina Feulner. Grund genug also, um über den Berufsweg von Regina Löffler ausführlicher zu berichten. Ihr eigentlicher Berufswunsch, so sagt sie heute, war Dorfhelferin. Für diese Ausbildung benötigt man ja auch den Berufsabschluss Hauswirtschafterin. Da sie in der ländlichen Hauswirtschaft damals keine Ausbildungsstelle fand, begann sie 1982 die Ausbildung zur städtischen

Hauswirtschafterin im St. Raphael. „Während der Ausbildung habe ich gemerkt, dass mir dieser Beruf auch sehr viel Freude macht und ich wurde in St. Raphael übernommen“, erzählt Regina Löffler.

Ordensschwwestern in der Hauswirtschaft

Zuerst arbeitete sie in der Küche. Zu dieser Zeit gab es keine eigene Abteilung Hauswirtschaft. In der Küche war eine Ordensschwester als Leitung eingesetzt und den Rest der Hauswirtschaft übernahm die Ordensschwester, die die Heimleitung hatte, mit. Im Jahr 1990 wurde die Heimleitung dann in weltliche Hände übergeben. „Wir bekamen einen Heimleiter, der bald merkte, dass er die Dinge, die Hauswirtschaft angehen, nicht unbedingt mit verwalten und regeln kann.“

Regina Löffler bekam nach und nach immer mehr Aufgaben übertragen und wurde dann 1992 Hauswirtschaftsleitung mit den Bereichen Küche, Personal, Reinigungsdienst und Waschküche. „Ich habe eine halbe Stelle für diese Aufgabe bekommen, den Rest war ich noch in der Küche als normale Hauswirtschafterin tätig“, erzählt sie.

Nun begann die Zeit, da die Abteilung Hauswirtschaft aufgebaut werden musste. Regina Löffler besuchte einige Fortbildungen, zum Beispiel zu den Themen Dienstplangestaltung oder Personalplanung, und kämpfte sich durch.

Das Haus wurde zu dieser Zeit komplett umgebaut, es wurden in allen Zimmern Nasszellen eingebaut, die es bis dahin nicht gab. Bei der Planung und Umsetzung der Neuerungen wurde die Hauswirtschaft immer mit eingebunden, was natürlich auch immer viel zusätzliche Arbeit bedeutete.

Der zentrale Speisesaal wurde geschlossen. Die Bewohner bekamen auf den Stationen Wohnküchen, in denen die Mahlzeiten eingenommen werden und zum Teil auch mit den Bewohnern gebacken und gekocht werden kann.

Es entstanden kleinere Wohnbereiche. „Hier soll es so sein, dass man am Vormittag miteinander zusammensitzt, die einen helfen beim Essen zubereiten, andere erzählen etwas, spülen Geschirr, legen Wäsche zusammen. Es soll ein bisschen sein wie zu Hause. Bewohner können sich überall beteiligen, Zimmer sollen selbst eingerichtet werden mit Bildern, kleinen Schränken etc.“, berichtet Regina Löffler.

Neu hinzu kam eine Tagepflege und ein öffentliches Café mit rund 40 Plätzen, das zu Anfang schleppend anließ, aber mittlerweile gut besucht ist von Bewohnern und auch Externen. Das Café ist von 11 bis 18 Uhr geöffnet, bietet Mittagessen und Nachmittagskaffee. Es wird häufig von Gruppen genutzt.

„Überall war Neuland“

Es werden auch viele Feste ausgerichtet, für größere Gesellschaften gibt es zusätzlich zwei separate Räume, die genutzt werden können. „Überall Neuland, überall musste man erst ausprobieren, wie es laufen könnte“, erinnert sich die Hauswirtschaftsleiterin.

Bis vor dem Umbau gab es in St. Raphael eine Reinigungsfirma, die den größten Teil im Haus reinigte. Nach vielen Überlegungen wurde nach dem Umbau entschieden, die Reinigung in Eigenregie zu übernehmen. „Wir hatten gemerkt, dass man mit eigenem Personal einige Dinge besser regeln kann“, erklärt Regina Löffler. Das Haus wurde nach dem Pflegemodell von Prof. Dr. Erwin Böhm ausgerichtet, hierbei ist zum Beispiel das Normalitätsprinzip ganz wichtig, das bedeutet, dass Bewohner sich an normalen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten beteiligen können.

„Unser Reinigungspersonal ist auch Ansprechpartner und Bezugsperson für die Bewohner, es ist wichtig, dass sie mit den Bewohnern reden können“, so Regina Löffler. Daher werden für die Reinigungsmitarbeiter auch Fortbildungen zum Beispiel zum Thema Demenz angeboten. „Wenn ich mit einer externen Reinigungsfirma zusammenarbeite, habe ich darauf keinen Einfluss.“

Die Waschküche in St. Raphael ist sehr großzügig gebaut und ein Teil der Wäsche wurde immer selbst gewaschen. Heute wird die gesamte Wäsche vor Ort gewaschen und somit ist man unabhängig von Fremdfirmen. „Manchmal braucht man einfach mehr Wäsche und wir sind durch die eigene Wäscherei sehr flexibel.“ Die Wäsche wird durch hauswirtschaftliche Mitarbeiterinnen an die Bewohner verteilt. „So bekommen die Mitarbeiterinnen auch einen sehr guten Bezug zu den Bewohnern, sie wissen, für wen sie waschen und können auch Reklamationen besser einschätzen.“



In dem Pflegeheim mit heute 110 Bewohnern sind 17 Köpfe in der Abteilung Hauswirtschaft beschäftigt (in Voll- und Teilzeit), hinzu kommen zehn Köpfe in der Küche. In der Hauswirtschaft sind die Waschküche und der Reinigungsdienst gekoppelt, so dass die entsprechenden Mitarbeiterinnen hier rotieren und auch mal in der jeweils anderen Abteilung eingesetzt werden. „Die Belastungen sind unterschiedlich in den beiden Abteilungen und so lernen die Mitarbeiterinnen auch dazu.“

Azubis bekommen überall Einblick

Regina Löffler hat zwischen 2003 und 2005 berufsbegleitend die Meisterschule in Freiburg gesucht und 2005 ihre Meisterprüfung in der Hauswirtschaft abgelegt. „Ich hatte schon lange darüber nachgedacht, dass es wichtig ist in unserem Beruf Nachwuchs zu bekommen und gleich in dem Jahr nach Abschluss meiner Meisterprüfung hat die erste hauswirtschaftliche Auszubildende in St. Raphael angefangen.“

Die Azubis werden in allen Bereichen im Haus eingesetzt. Da die Hauswirtschaftsmeisterin die Personalplanung für alle Bereiche der Hauswirtschaft macht, ist dies gut umsetzbar. „Auch der Kontakt zur Pflege ist gut und somit sind die übergreifenden Einsätze gut zu regeln.“ Auch in der Verwaltung werden die Azubis eingesetzt und bekommen einen kurzen Einblick in Abrechnungen, Pforten-Dienst usw. In der Tagespflege schnuppern sie zuerst in den Bereich Betreuung und Hilfeleistung. Dann kommen in den drei Jahren immer mal wieder Einsätze im Wohnbereich, wo Azubis in den Betreuungsküchen eingesetzt werden, aber auch Grundlagen der häuslichen Krankenpflege vermittelt bekommen. „Die Arbeit mit den Auszubildenden funktioniert bei uns gut, da in allen Bereichen Mitarbeiter mit Qualifikation arbeiten und mich gut bei den Unterweisungen unterstützen“, berichtet die Hauswirtschaftsmeisterin.

Hausgemeinschaften als ideale Betreuung

In 2017 wurde in der Nachbarschaft ein neues Haus unter dem Dach von St. Raphael mit einem Hausgemeinschaftskonzept eröffnet. Hier gibt es vier Wohngruppen mit jeweils zwölf Bewohnern. Diese Wohngruppen versorgen sich selbst (kochen, waschen, reinigen, Einkauf etc.). In Gruppen gibt es jeweils eine Hauswirtschafterin als Gruppenleitung und ansonsten Betreuungskräfte. Die Pflege wird ambulant erbracht. In den Wohngruppen werden die Hauswirtschaftsazubis nun auch eingesetzt. Eine Auszubildende, die in diesem Jahr fertig wurde, hat hier bereits eine Gruppenleitung übernommen.

Für dieses Haus wurde außerdem eine HWL eingestellt, die zum Beispiel Dienstpläne erstellt, die Gruppen leitet und für den zentralen Einkauf etc., zuständig ist.

„Diese Wohngruppen sind für mich die ideale Betreuung für unsere Senioren. Ich habe den Prozess bei der Planung und Umsetzung begleitet und freue mich sehr, dass es bis jetzt sehr gut läuft“, sagt Regina Löffler. Beide Häuser werden gleich gut nachgefragt. „Es gibt alte Menschen, die nicht gut in eine Hausgemeinschaft passen, weil sie zum Beispiel nie mit anderen zusammengelebt haben. Auf der anderen Seite sprechen wir auch Bewohner im Pflegeheim an, wenn wir denken, dass sie gut in die Hausgemeinschaft passen würden und bieten ihnen an umzuziehen.“

Im Hausgemeinschaftsmodell wird die Hauswirtschaft ganz in den Vordergrund gestellt und die Pflege kommt hinzu. Das bedeutet laut Regina Löffler auch eine Aufwertung der Hauswirtschaft.

Hauswirtschafterinnen bekommen in der Ausbildung sehr viel vermittelt, was zur Betreuung der Senioren wichtig ist. Sie können mit den Senioren den Alltag gestalten, Hilfeleistungen erbringen und den Tagesablauf gestalten. Sie können die Nahrungszubereitung organisieren und durchführen, die Reinigungsarbeiten erbringen, sind für die Wäscheversorgung zuständig. „Sie können also ganz viele Dinge, die zu einem schönen Lebensabend der alten Menschen beitragen. Ich denke, dass die Hauswirtschaft in Zukunft für die Altenpflege sehr wichtig ist“, sagt Regina Löffler.

Für andere da sein können

Es sei daher wichtig, den jungen Menschen zu vermitteln, was für ein schöner Beruf Hauswirtschaft ist. Heute sei die Suche nach Auszubildenden nicht immer einfach. Bis zum heutigen Zeitpunkt hat die Hauswirtschaftsmeisterin jedoch immer jedes Jahr (Ausnahme ein Jahr) eine Auszubildende gefunden. „In diesem Jahr haben wir sogar zwei Azubis, da wir ja jetzt noch mehr Einsatzgebiete haben und wir zwei gute Bewerbungen hatten. Es ist aber schon so, dass sich allerhöchstes zwei bis drei für eine Ausbildung bewerben.“

Regina Löffler selbst macht so ziemlich alle Arbeiten in ihrem Beruf gern und könnte sich auch keinen anderen Beruf vorstellen. „Die größte Freude bereitet mir, dass ich für andere da sein kann, dass ich unseren Bewohner ihr Leben hier so angenehm wie möglich machen kann.“

Alexandra Höß

Die Redaktion des Raphaelblättles bedankt sich ganz herzlich bei „H wie Hauswirtschaft“ für die Genehmigung der Veröffentlichung.

Gesund im August: Nächtliches Schwitzen

Wenn die Außentemperaturen an die 30° erreichen, fangen wir an zu schwitzen – nicht nur am Tage, sondern auch in der Nacht. Nächtliches Schwitzen ist störend, es lässt uns nicht einschlafen und reißt uns mitten in der Nacht aus dem tiefsten Schlaf. Was kann man tun? Erst mal sollte die direkte Umgebung, das Schlafzimmer, auf seine Sommer-Tauglichkeit untersucht werden. Hat sich der Raum tagsüber zu stark aufgeheizt? Es empfiehlt sich im Hochsommer während des Tages die Jalousien runter zu lassen und die Fenster verschlossen zu halten und so die Wärme auszusperren. Ist die Zudecke für die Jahreszeit zu schwer und zu warm? Dann muss sie getauscht werden gegen ein leichtes Bettlaken. Auch das Nachthemd oder der Pyjama sollten luftig und aus leichter Baumwolle sein.

Gegen Abend sinkt die Temperatur und dann kann gelüftet werden – doch aufgepasst: durchs offene Fenster kommen auch ungebetene Gäste wie Mücken und Nachtfalter, also kein Licht im Zimmer anlassen, es reicht leider völlig aus, dass Mücken von der Körperwärme angezogen werden! Lebt man in der Stadt, muss man sich auf eine nächtliche Lärmkulisse gefasst machen. Diese kann allerdings auch beruhigend sein, wenn sie gleichmäßig ist und nicht durch lautes Hupen und Gelächter durchbrochen wird. Geht das Fenster in einen Park hinaus, ist dies geradezu ideal: kühle, frische Luft und das leichte Rauschen der Blätter lassen uns entspannt ruhen.

Doch es gibt auch eine Form von Nachtschweiß, die unabhängig von der Wetterlage ist. Manche Menschen schwitzen des Nachts so stark, dass sie klatschnass aufwachen und das ganze Bett feucht und durchgeschwitzt vorfinden. Wenn sich keine anderen Ursachen finden lassen wie: zu viel Alkohol, zu fettes und zu scharfes Essen am späten Abend, oder ein bestimmtes Medikament, dann sollte man nicht zögern und den Arzt aufsuchen.

Zeitsprung: Einmal Faconschnitt für die Herren

In den 50er und 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts war der Standardhaarschnitt bei Jungen und Männern der so genannte Faconschnitt. Das bedeutete: Nacken ausrasiert, die Seiten ebenso. Die Ohren wurden schön sichtbar herausgearbeitet und oben auf dem Kopf teilte ein strenger, gerader Scheitel, das was vom Haar noch übrig geblieben war. Schön kurz war die Devise. Der Schnitt war praktisch und



ließ sich bei nahezu jedem Haar und jedem Alter durchführen. Ganz wichtig war, dass kein Härchen am Hemdkragen aufstieß, das war schludrig und unelegant. Kein „Mann von Welt“ wollte sich einem solchen Vorwurf aussetzen. Allerdings stand diese Frisur beileibe nicht jedem Knaben oder Herrn. Markante Nasen und große Ohren wurden deutlich sichtbar – auch eventuelle Hautunreinheiten oder eine schlechte Rasur ließen sich nicht verstecken. Nichts wurde gnädig verdeckt durch eine gefällige Haarpracht oder gar seitliche, lange Koteletten - wie sie in den 70ern Mode wurden.

Auf modische Finessen kam es damals aber gar nicht an. Die Eitelkeit der „Herren der Schöpfung“ hielt sich in überschaubaren Grenzen. Täglich Zeit vor dem Spiegel zuzubringen war Frauensache. Der Mann wollte, sauber, adrett und gepflegt aussehen und das leistete dieser Schnitt allemal. Erstaunlicherweise hat der Faconschnitt eine Renaissance in den letzten Jahren erlebt. Wieder sieht man Männer und Jungen im Straßenbild mit einem akkuraten Kurzhaarschnitt und manchmal auch mit einem Scheitel wie mit dem Lineal gezogen. Sogar die ehemalige Brillantine, eine ölige Pomade aus den 30ern, erlebt ein Comeback durch reichlich Gel, mit dem die Frisur durchgestylt und fest gehalten wird. Der Schnitt sei heutzutage sowohl trendy als auch alltagstauglich, meinen die Friseure.

Blaues Blut: Die dänische Königsfamilie

Das dänische Königshaus blickt auf eine lange Geschichte zurück. Seit einem Jahrtausend stehen Monarchen an der Spitze des Landes. Der erste dänische König, der in den Geschichtsbüchern Erwähnung fand, war Ohm der Alte im Jahre 936 n. Chr. Damit ist die dänische Monarchie die älteste noch bestehende in Europa.

Früher lagen die Geschicke des Landes hauptsächlich in den Händen der Männer: Dem Gesetz gemäß wurde ihnen bei der Thronfolge Vorrang gegeben. Somit standen insgesamt 49 Könige an der Spitze des Staates, aber nur zwei Königinnen. Eine von ihnen ist die heutige Regentin, Margarete II, die 1972 den Thron bestieg. (Margarete I., die erste und einzige andere Königin Dänemarks, herrschte im 14. Jahrhundert.)

Mittlerweile wurde diese Regelung aber geändert. Thronfolger ist nun immer das erstgeborene Kind des Königspaares, einerlei welchen Geschlechts. Im Fall von Königin Margarete ist das ihr Sohn Frederik. Er ist heute 51 Jahre alt. Mit seiner Frau Mary hat er vier Kinder: Christian (14 Jahre), Isabella (12) sowie die Zwillinge Vincent und Josephine (8).

Die Königin lebt in den Palästen Fredensborg (Frühling & Herbst), Marselisborg (Sommer) und Amalienborg (Winter). Sie hat darüber hinaus auch eine eigene Yacht, auf der sie bei Auslandsreisen oft übernachtet. Obwohl schon 79 Jahre alt, ist sie noch sehr aktiv! Ihre besondere Leidenschaft gilt den Künsten.

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts ist Dänemark eine konstitutionelle Monarchie. Das bedeutet, dass Königin Margarete II. vor allem repräsentative Aufgaben innehat. Die tatsächliche Landespolitik wird durch den Ministerpräsidenten und sein Kabinett ausgeübt. Trotzdem hat die Königsfamilie für das dänische Volk eine große Bedeutung. Weit mehr als zwei Drittel der Dänen befürworten die Monarchie. Sie verfolgen das Leben der Königsfamilie in Zeitschriften oder im Fernsehen, und sie besuchen auch gerne besondere Feste, bei denen Vertreter des Königshauses präsent sind.

Legendär ist die Geschichte, wie Christian X., der Großvater von Margarete II., während des Zweiten Weltkrieges die Moral seines Volkes aufrechterhielt: Zwei Jahre lang ritt er jeden Tag alleine, ohne Leibwachen, durch die Straßen von Kopenhagen. Damit war er ein Symbol des stummen Widerstands.



Persönlichkeiten: Der große Kämpfer von Korsika

Napoleon Bonaparte I, Kaiser der Franzosen, zählte nach der französischen Revolution zu den bedeutendsten Staatsmännern in Europa. Er war maßgeblich an der politischen Prägung Frankreichs beteiligt, begründete u. a. das Zivilrecht und setzte sich für die Gleichberechtigung der Juden ein.

Geboren wurde der berühmte Staatsmann am 15. August 1769 auf Korsika. Er wuchs in einem politisch geprägten Umfeld auf: Seine Familie sympathisierte mit den Revolutionären, die für die Unabhängigkeit der Insel kämpften. Bereits im Alter von 15 Jahren erhielt er Unterricht an der Pariser Militärschule. Er befürwortete die Französische Revolution, die 1789 ausbrach, und versuchte, sie für seine Ziele der Unabhängigkeit Korsikas zu nutzen. Dies schlug zwar fehl, aber Napoleons militärischer Einfluss wuchs: Bereits im Alter von 30 Jahren übernahm er

den Oberbefehl über das französische Heer in Italien. Als Volksheld wurde er bald zu einem der Konsuln der neuen Französischen Republik gewählt. Durch einen geschickten Schachzug gelang es ihm, sich zum "Konsul auf Lebenszeit" wählen zu lassen – und sich anschließend selbst zum Kaiser zu krönen! Dabei betonte er aber, er sei der Kaiser des Volkes, und nicht ein von Gott berufener Kaiser. Demokratie bei der Wahl eines Alleinherrschers also ...

Napoleon machte sich auf zu weiteren Feldzügen, die ihm die Herrschaft über weite Teile Europas einbrachten. Sein Feldzug gegen Russland 1812 scheiterte jedoch kläglich, und viele Länder nutzten die daraus resultierende Schwäche der französischen Armee, um sich ihre Unabhängigkeit zurück zu erkämpfen. Napoleon wurde auf die Insel Elba verbannt. Dort hielt es ihn nicht lange; er kehrte für die "Herrschaft der hundert Tage zurück". Von März bis Juni 1815 kämpfte er sich zurück an die Macht, nur um bei Waterloo vernichtend geschlagen zu werden. Damit verschwand Napoleon von der politischen Bühne.

Sein Leben hatte auf der Insel Korsika begonnen, und es war auch eine Insel, die ihm zur letzten Heimat werden sollte. Von seinen Gegnern wurde er 1815 nach St. Helena verbannt. Diese schöne Insel liegt südlich des Äquators, zwischen Afrika und Südamerika. Napoleon verstarb dort sechs Jahre später, im Alter von 51 Jahren vermutlich an Magenkrebs.

Oft hört man, der Kaiser sei recht klein gewesen. Dabei erreichte er eine Körpergröße von 1,68 m; das war für Männer seiner Zeit völlig normal. Der Irrtum basiert vermutlich auf einem Missverständnis, was die Umrechnung der Maßeinheit "Fuß" angeht: ein französischer "Fuß" hat etwa 32,5 cm, ein englischer hingegen nur 30,5. Mit letzterem gerechnet, käme man nur auf etwa 1,58 m. Außerdem war der Kaiser kräftig gebaut und wirkte somit eher gedrungen. Aber Körper hin oder her: Auf der politischen Bühne war er ein ganz Großer!

Rezept von der Enkelin: eingelegte Zucchini

Zutaten:

1 kg kleine,
feste Zucchini
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
½ TL Thymian
2 Spritzer Zitronensaft
1 TL Brühepulver
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
200 ml Wasser
1 Prise Zucker,
Pfeffer
Salz
Öl zum Braten



Zubereitung:

Zucchini waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in etwas Öl hell braun braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend die Scheiben in eine Schüssel schichten.

Die Pfanne etwas abkühlen lassen, dann Wasser in das Bratfett gießen und mit Brühepulver, Knoblauch, Zitronensaft und Kräutern erhitzen, aber nicht kochen. Nach 2 Minuten Herd ausschalten und alles 10 Minuten ziehen lassen. Jetzt mit einer kleinen Prise Zucker, Pfeffer, Balsamico, Salz und Olivenöl würzen und über die Zucchinischeiben gießen. Einige Stunden marinieren.

Guten Appetit!

Gedichte

Mir träumte ...

von Heinrich Heine

Mir träumte von einem schönen Kind,
Sie trug das Haar in Flechten;
Wir saßen unter der grünen Lind,
In blauen Sommernächten.

Wir hatten uns lieb und küßten uns gern,
Und kosten von Freuden und Leiden.
Es seufzten am Himmel die gelben Stern,
Sie schienen uns zu beneiden.

Ich bin erwacht und schau mich um,
Ich steh allein im Dunkeln.
Am Himmel droben, gleichgültig und stumm,
Seh ich die Sterne funkeln.

Glückliche Fahrt

von Johann Wolfgang von Goethe

Die Nebel zerreißen,
Der Himmel ist helle,
Und Äolus löset
Das ängstliche Band.
Es säuseln die Winde,
Es rührt sich der Schiffer.
Geschwinde! Geschwinde!
Es teilt sich die Welle,
Es naht sich die Ferne;
Schon seh' ich das Land!



Rätsel

Wir raten Schlager der 50er:

- Bei dem Lied geht es um die Sehnsucht der Menschen nach dem großen weiten Meer
- Die Jugendlichen von damals wollten in einem „Waschfass“ hinaus auf See
- Sie hatten genug Geld dabei, dass es bis zum Südpol reichte
- Aber am Ende der Reise lockt die Heimat sie doch wieder zurück nach Haus
- Der Sänger kommt von der so genannten „Woterkant“
- Als der „blonde Hans“ war er auch im Film bekannt.

Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger? Lösung:

Nimm mich mit Kapitän auf die Reise, gesungen von Hans Albers.

Der Sänger und Schauspieler Hans Albers (1891 bis 1960) wurde als jüngstes von sechs Kindern eines Hamburger Schlachtermeisters geboren. Nach dem Realschulabschluss begann er eine Kaufmannslehre in Frankfurt am Main.

Dort startete auch seine Schauspielkarriere als „jugendlicher Liebhaber“. Er hatte heimlich Schauspielunterricht genommen, war aber anfangs nicht sehr erfolgreich.

Im ersten Weltkrieg wurde er an der Westfront schwer verletzt, konnte aber wieder gesunden. Bis in die 30er Jahre spielte er in zahlreichen Stummfilmen. Anschließend sah man ihn in so erfolgreichen Tonfilmen wie „Bomben auf Monte Carlo“, „Münchhausen“ und „Wasser für Canitoga“. Hier gelang ihm mit dem Lied „Goodbye Johnny“ ein echter Gassenhauer.

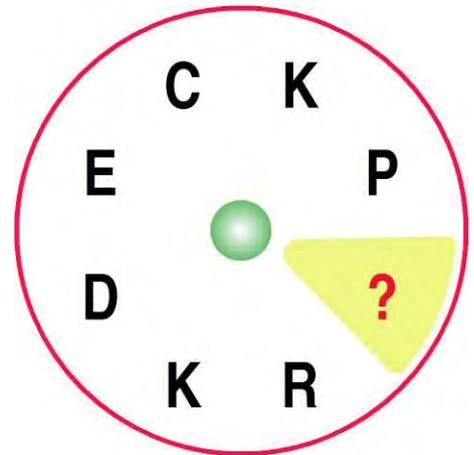
Nach Kriegsende kamen weitere Filmerfolge für ihn mit „Der tolle Bomberg“ und „Das Herz von Sankt Pauli“.

Wortrad

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

Hinweis zur Lösung:

Ebene eines Parkhauses



Brückenwörter

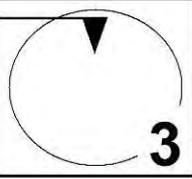
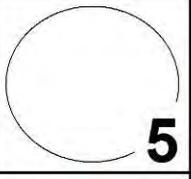
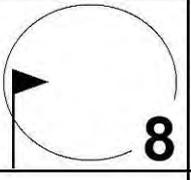
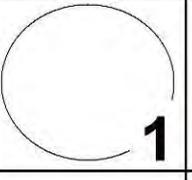
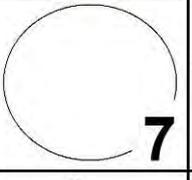
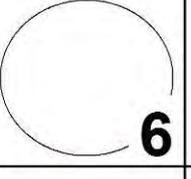
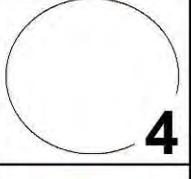
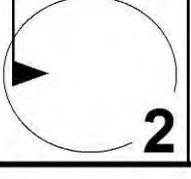
Die folgenden Wörter sind einzufügen: BAHN, BRAND, BRIEF, DAUER, HALB, LUXUS, STAND, STEIN, STOCK, VOLL, WORT, ZEIT

ZOLL											WERK
DING											KARG
ACHTER											LINIE
UNTER											SCHUH
SAND											PILZ
TIEF											SPUR
HAFT											WURST
WERT											TASCHE
MUEHE											BLUT
SUPER											YACHT
STOSS											GEMAESS
SONNEN											ENTE

Hinweis zur Lösung (senkrecht unter rotem Dreieck):

Verbindung aus Kohlenstoff und Sauerstoff (CO₂)

Kreuzworträtsel

Zwerg- hund		Patient	C	Glanz- stück	optisch zum Filmen geeignet
Skandal	E		L	A	T
schwe- dische Währung			O	N	E
		A		englisch: Leben	L
Katzen- laut		N	männ- licher franz. Artikel		E
absto- ßend	E	K			G
sich ein- prägen	S		argent. Provinz (Santa ...)	F	E
		R			N

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8

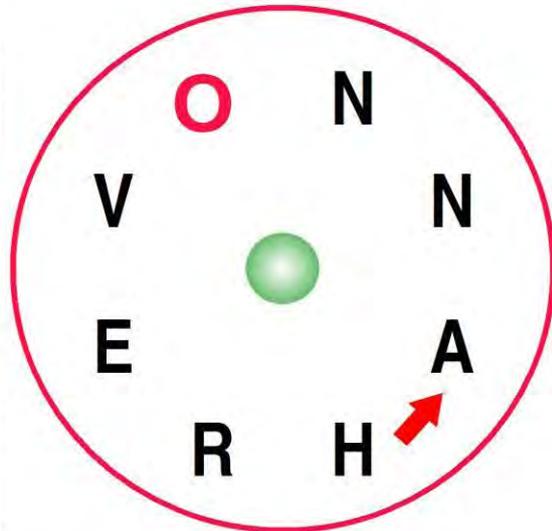
Hinweis zum Lösungswort: KAISERREICH, WELTREICH

Auflösung aller Rätsel aus dem Juli 2019

Auflösung Kreuzworträtsel

	P	O		L					
V	I	T	A	L	I	T	A	E	T
E	R	N	T	E		E		S	U
	I		E		T	A	G	E	N
	A	B	N	E	H	M	E	N	
K	N	I	E		R		B		S
	D		D	E	F	E	K	T	
	B	E	H	A	E	L	T	E	R
A	R	T		H		Y		G	E
	I		K	L	I	N	G	E	N
	G	E	H	I	R	N		L	G
	G	E	I	E	R		U	N	E

Auflösung Wortrad:



Lösungswort: HANNOVER

GARDINEN

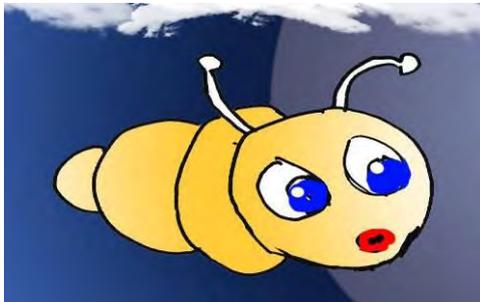
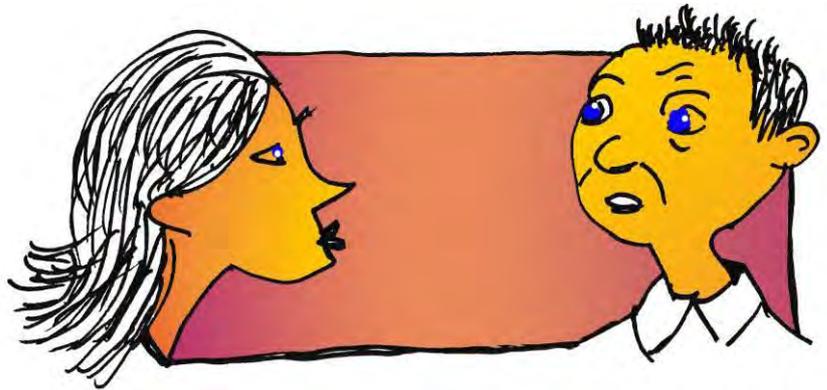
Auflösung Fußballer raten: Toni Turek

BALL	A	B	E	N	D							ANZUG
WASSER				F	R	O	S	C	H			KOENIG
GARTEN			H	A	U	S						FLUR
JAHR			B	U	C	H						DRUCK
RUND		F	U	N	K							TURM
GRUND			G	E	S	E	T	Z				WIDRIG
WUNSCH			T	R	A	U	M					BILD
NIEDER				S	C	H	L	A	G			RAHM
EBEN					H	O	L	Z				KOHLE
KLEIN				G	E	I	S	T				REICH

Lösungswort: DRUCKSACHE

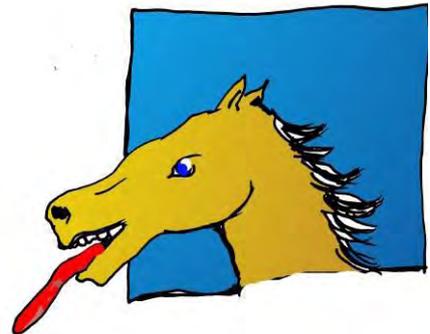
Lachen ist gesund ...

Frau Bauer zu ihrem neuen Nachbar:
„Wieso grüßen sie mich nicht?“
Nachbar: „Gute Frau, von wem sollte ich sie denn grüßen?“



Das Glühwürmchen kommt weinend zu seinem Vater gekrabbelt und schluchzt herzerreißend: „Papi, Papi, unsere Lehrerin hat gesagt: Wenn ich so weitermache, wird mir nie ein Licht aufgehen!“

Beim Pferdewetten ruft Herr Pfeiffer erfreut aus: „Wau was für ein geniales Rennen bei dem Pferd mit dem roten Jockey!“ Frau Pfeiffer: „Aber Erich, das ist doch die Zunge vom Pferd Douglas.“



Der Installateur merkt nicht das er bei Petrus vor der Tür steht: „Also die Anfahrt berechne ich Ihnen mit 0,6 € pro Kilometer.“ Petrus antwortet ganz trocken: „Die Abfahrt in die Hölle bekommen Sie von mir umsonst!“

Die kleine Sabine fragt Ihre Mutter: „Mutti, was versteht man denn unter Höchststrafe?“ — „15 Jahre mit deinem Vater verheiratet zu sein. Das bedeutet Höchststrafe!“

TermineTermineTermineTermineTermineTermineTermineTermine...



nur keinen Stress: erstmal ins neu eröffnete Café vom St. Raphael

☺ vielleicht begegnen IHNEN 3 weiße Schwäne oder 7 Hühner ☺

02.08. Fr, 15h **AbenteuerTraumJobAbschluss** im Garten beim Teich

**09.08. Fr, 14:30 Café-Neu-Eröffnung
Kuchen Kunst Kaffee Kultur**

11.08. So, 9:30 Gottesdienst mit musikalischer Umrahmung durch den **Männergesangverein Breitau** anschließend Konzert in der Kapelle

15.08. Do, MariaHimmelfahrt, 16 h Gottesdienst mit Segnung der Kräuterbüschel unter **Mitwirkung des Kneipp-Vereins**

16.08. Fr, 16-17h **MundHarMonika**-Gruppe Hochschwarzwald lädt zu einem Konzert in der Kapelle

31.08. Sa, 18:30 **Lobpreisabend**

08.09. So, 16:30 – 17:30 Konzert **Trio Pander** in der Kapelle

15.09. So, **Bürgerfest** rund ums St. Raphael ab 10h