



Seniorenzentrum St.Raphael Titisee-Neustadt  
**Raphaelblättle 2020 Dezember**

**Conny Mulawarma, der Chef, die Redaktion und sämtliche Heimbeirat-Kandidat\*innen wünschen einen gesegneten Advent & Frohe Weihnachten. BLEIBEN SIE GESUND und immer dran denken: NUR WER LANGE SCHimpft LEBT LANGE...**

*Unser Förderverein sponsort die Konzertreihe mit Conny Mulawarma und zwei Fortbildungstage mit der Gesundheits- und Kräuterexpertin Heike Götz. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken.*



*Salben, Lippenpflege, Medizinalwein ; - )*





## Advent 2020

*Sehr geehrte Bewohner\*innen, sehr geehrte Mitarbeiter\*innen,  
sehr geehrte Angehörig\*innen, sehr geehrte Leser\*innen,*

*dass es besonders in diesem Jahr Advents- Nikolaus- und Weihnachtsfeiern ge-  
braucht hätte, um dieses seltsame, anstrengende und herausfordernde Jahr 2020  
in angeregten Tischgesprächen zu reflektieren, davon bin ich fest überzeugt!*

*Ihnen herzlichst Danke zu sagen für Ihre Geduld, Ihre Akzeptanz und Ihr Mittragen  
unpopulärer Maßnahmen, Ihr Helfen und Ihren Einsatz, ist mir ein persönliches An-  
liegen und muss auf diesem Wege erfolgen.*

*Nach anstrengenden Wochen, die viele von uns an die Belastungsgrenzen geführt  
haben, blicken wir doch voller Staunen zurück: wir haben einem tückischen Virus  
getrotzt (und das mit einem eigenen Weg), eine Schlüsselposition (Pflegedienstlei-  
tung Ute Brunner/neu Tobias Schwab) mit einem guten Übergang neu besetzt, mit  
der Sonnenhöhe Breitnau eine neue Einrichtung eröffnet, neue Mitarbeitende be-  
grüßt und nun noch mehr Menschen als je zuvor in der Versorgung! Und wie ge-  
sagt: das alles in Corona-Zeiten (ja, wir klopfen uns ein bisschen auf die Schulter!)*

*Und ist es nicht auch das Staunen, was die kommende Zeit ausmacht? Staunen  
über ein Menschenkind, das vor langer Zeit geboren wurde und uns noch heute  
versinnbildlicht, dass Wissen und Gewissheiten haben das eine ist, Glauben zu  
können und nicht den letzten Beweis für etwas zu brauchen jedoch etwas ganz an-  
deres! So glauben wir im St. Raphael immerzu daran, dass wir die künftige Ent-  
wicklung maßgeblich beeinflussen können. Ob das immer auch zu einer Verbesse-  
rung führt, ist gar nicht entscheidend. Entscheidend aus meiner Sicht dabei ist,  
dass wir es gemeinsam tun – nicht ohne Diskurs, Diskussion und unterschiedliche  
Meinungen zuzulassen. Aber eben gemeinsam!*

*Ihnen und Ihren Familien wünscht St. Raphael eine schöne und besinnliche Ad-  
ventszeit und wir glauben fest daran, im neuen Jahr endlich wieder zusammensit-  
zen und feiern zu können.*

*Herzliche Grüße, einen Advent zum Staunen und ein schönes Weihnachtsfest*

Marco Kuhn-Schönbeck  
Geschäftsführer





### Unsere Seite 3...

Wir heißen alle neuen Bewohnerinnen und Bewohner in den Hangwiesn, im Felsele und im Haupthaus, natürlich auch die Gäste der Tagespflege sowie unsere Sankt Raphael-Cafégäste recht herzlich willkommen.

Unser Willkommensgruß geht natürlich auch an alle, die in Breitnau im Haus Sonnenhöhe in die Hausgemeinschaften bzw. in die Wohnungen einziehen, den Gästen der Tagespflege und dem „Café Sonnenhöhe“.

Möge Ihnen allen ein (Herrnhuter) Weihnachts-Stern leuchten, Ihnen den Weg in unsere Cafés weisen und dafür sorgen, dass Sie stets die Erfahrung machen dürfen, je dunkler es in der Welt ist, desto heller leuchtet der Stern.



Liebe Angehörige, liebe Besucherinnen und Besucher,  
aus aktuellem Anlass bitten wir höflich darum, dass Sie sich auf direktem Weg in das Zimmer des Bewohners begeben, den Sie besuchen möchten. Bitte tragen Sie sowohl auf dem Weg dorthin, als auch im Zimmer einen Mund- / Nasenschutz und halten Sie die Abstandsregeln ein, soweit das möglich ist. Im Interesse unserer aller Gesundheit vermeiden Sie das Betreten und den Aufenthalt in Gemeinschaftsbereichen. Wir wissen, dass Sie sich sehr bemühen und verständnisvoll reagieren denn:  
Nur gemeinsam bleiben wir gesund.

Impressum: Raphaelblättle  
Interne Hauszeitung vom  
Seniorenzentrum St. Raphael  
Redaktion beim Sozialdienst  
Schottenbühlstraße 70  
79822 Titisee-Neustadt  
07651/499-0

[sozialdienst@st-raphael.de](mailto:sozialdienst@st-raphael.de)  
[www.raphaelblättle.titisee-neustadt.de](http://www.raphaelblättle.titisee-neustadt.de)  
[www.seniorenzentrumstraphael.de](http://www.seniorenzentrumstraphael.de)  
Erscheint wenn möglich monatlich  
Auflage: 300 plus x  
In Zeiten von Pest, Cholera und  
HI. Corona ein paar weniger

*Die Mitarbeiter\*innen und alle Bewohner\*innen gratulieren den Dezember-Geborenen ganz herzlich zum Geburtstag. Wir wünschen Ihnen ALLES GUTE und BLEIBEN SIE GESUND! Mögen die Schutzengel und unser Raphael-Engel Sie stets begleiten.*

01.12.      *Frieda Schwörer*  
04.12.      *Inge Schildberg*  
05.12.      *Michael Howe*  
07.12.      *Marianne Stief*  
08.12.      *Annemarie Gollrad*  
11.12.      *Ursula Uhlig*  
15.12.      *Joachim Burow*  
19.12.      *Gertrud Schünemann-Schlachter*  
25.12.      *Josefa Müller*  
27.12.      *Aloisia Schmid*  
29.12.      *Ingrid Frey,*  
29.12.      *Hans-Peter Klemm,*  
29.12.      *Elfriede Weißer*  
31.12.      *Annemarie Vathauer*



*Das KLEINGEDRUCKTE zu den Geburtstagen:*

*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, damit IHRE Daten nicht mehr veröffentlicht werden. DANKE.*

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

*Helmut Grötzbach*

*31.08.1928 - 11.11.2020*

*Paul Niemietz*

*13.11.1921 - 17.11.2020*

*Albert Grimm*

*20.09.1936 - 23.11.2020*

*Fridolin Freßle*

*10.02.1943 - 02.12.2020*

*Klara Fürderer*

*17.12.1934 - 07.12.2020*

*Albert Tritschler*

*25.05.1934 - 08.12.2020*

*Regina Lang*

*25.03.1943 - 10.12.2020*



Nicht nur zum  
Jahresende....



möchten wir einen ganz herzlichen Dank an unseren Förderverein richten. In den aktuell besonderen Zeiten hat der Verein mit seinem Vorsitzenden Karl-Heinz Siemes und dem engagierten Vorstand überaus spontan und unbürokratisch, wie das seit Jahrzehnten, genauer gesagt, seit 22 Jahren der Fall ist, Konzerte auf den Stationen, in den Hausgemeinschaften und in den Tagespflegen gesponsort. Da wir keine Gemeinschaftsveranstaltungen in der Kapelle oder dem Großen Saal anbieten dürfen, ist das derzeit die einzig denkbare Form Kultur und Musik zu präsentieren.

Darüber hinaus fanden vier Fortbildungstage für die Alltagsbegleiter\*innen statt. Coronabedingt konnten die langfristig gebuchten Tage nicht in Donaueschingen stattfinden. Kurzenschlossen wurde ein Programm auf die Beine gestellt, das hausintern, unter besonderer Berücksichtigung der Hygiene- und Schutzmaßnahmen, umgesetzt wurde: Gruppe halbiert, Tage verdoppelt, nur 15 Personen im Großen Saal. An den ersten beiden Tagen wurde das Thema „Die letzte Lebensphase“ beleuchtet. Mit Andreas Alt (Pastoralreferent) und Michael Vollmer (Bestatter) waren zwei Referenten gefunden, denen es vortrefflich gelang, mit ihrem Wissen und ihrer Lebenserfahrung einen Brückenschlag zur eigenen Vergänglichkeit herzustellen. Weitere Themen waren u.a. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Heike Götz, die Gesundheits- und Kräuterexpertin aus Gaggenau, produzierte an zwei weiteren Fortbildungstagen mit und für die Teilnehmer Lippenpflege, Hand- und Gesichtscreme, eine Beinwell-Schmerzsalbe und einen weißen und roten Medizinalwein, der in dem eiskalten Großen Saal sehr gut ankam. Ihr Fachwissen floss in zahlreiche Rezepte ein und ein reger Erfahrungsaustausch begeisterte die kräuteraffine Damenwelt.

Abschließend möchten wir Ihnen das neue Logo des Vereins präsentieren, (siehe oben auf dieser Seite) und uns herzlich für die Unterstützung bedanken, die Sie uns über den Förderverein zuteilwerden lassen.

.....  
[www.förderverein-seniorenzentrum-neustadt](http://www.förderverein-seniorenzentrum-neustadt)

.....  
Karl-Heinz Siemes  
Vorsitzender

.....  
07651-  
7291

.....  
[kSiemes@t-online.de](mailto:kSiemes@t-online.de) oder  
[info@förderverein-seniorenzentrum-neustadt.de](mailto:info@förderverein-seniorenzentrum-neustadt.de)

SPENDENKONTO: SPARKASSE HOCHSCHWARZWALD  
IBAN: DE52 6805 1004 0004 0147 00 BIC: SOLADES1HSW



## KALENDERBLATT DEZEMBER 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
	1	2	3	4	5	6	4.12. Barbaratag 6.12. 2. Advent / Nikolaus
7	8	9	10	11	12	13	13.12. 3. Advent 17.12. <b>Wahl des Heimbeirats</b>
14	15	16	17	18	19	20	20.12. 4. Advent 21.12. Winteranfang
21	22	23	24	25	26	27	24.12. Heiligabend 25.12. 1. Weihnachtstag 26.12. 2. Weihnachtstag
28	29	30	31				31.12. Silvester

Zu den christlichen Traditionen in der Vorweihnachtszeit gehört der "Barbarazweig". Er kann z. B. von einem Haselnussstrauch, einem Kirschbaum oder einem Holunderbusch stammen, aber auch viele andere Sträucher und Bäume bieten sich an. Man schneidet ihn am 4. Dezember und stellt ihn in eine Vase. Die Wärme in der guten Stube bringt den Zweig zum Austreiben, sodass er oft um Weihnachten herum aufblüht. Der Legende zufolge wurde die Heilige Barbara zum Tode verurteilt, weil sie ihrem Glauben an Jesus Christus nicht abschwören wollte. Auf dem Weg zum Gefängnis verfiel sich ein Zweig in ihrem Kleid. Sie stellte ihn ins Wasser, und er erblühte genau an dem Tag, als sie gefoltert und hingerichtet wurde. Heute kennt kaum noch jemand diese Märtyrerin aus dem 3. Jahrhundert. Aber mit den ihr gewidmeten Zweigen blühen Hoffnung und der Glaube an Jesus Christus in unseren Häusern.

### Die Tierwelt im Winter

Die meisten Tiere haben sich im Dezember in ihre Unterschlüpfе zurückgezogen. Deshalb können Gärten und Parks jetzt ganz schön verlassen wirken. Aber wenn man still am Fenster sitzt und die Augen offen hält, kann man doch noch den einen oder anderen Gast erspähen. Da huscht ein Eichhörnchen über die Schneedecke, um etwas von seinem versteckten Nahrungsvorrat zu holen. Hier hüpfen ein paar Spatzen von Ast zu Ast. Dort pickt eine kleine Blaumeise an den Nüssen im Vogelhäuschen ... Was sind Ihre Lieblingstiere im Winter?

### Berühmte Geburtstagskinder

Zu den berühmtesten Geburtstagskindern im Dezember gehört der Komponist Ludwig van Beethoven (16.12.1770). Anlässlich seines 250. Jubiläums haben wir ihm in dieser Ausgabe einen eigenen Artikel gewidmet.

Am Ersten Weihnachtstag des Jahres 1870 wurde Helena Rubinstein geboren. Das war vor genau 150 Jahren. Die Amerikanerin war eine der ersten Unternehmerinnen, die Kosmetikprodukte vertrieb, - und eine der erfolgreichsten!

**UNBEDINGT DRAN DENKEN: WÄHLEN GEHEN! AM 17.12.2020 !!!**

**WAHLSCHEIN für die HEIMBEIRATSWAHL 2020**

im Seniorenzentrum St. Raphael, Neustadt  
am Donnerstag, 17.12.2020 ab 10:00 h auf den Stationen, ab 14:00 h in den HG's im Felsele  
Jede Bewohnerin, jeder Bewohner hat 5 Stimmen, maximal 1 pro Kandidat

Aurelia  
Beha

O



Gabriele  
Ganter

O



Christa  
Hönig

O



Margot  
Larisch

O



Ima  
Klausmann

O



Gabriele  
Ludwig

O



Josef  
Schwörer

O





## PLÄTZCHEN BACKEN IM ADVENT

Der Brauch des Plätzchen Backens in der Vorweihnachtszeit entstand wahrscheinlich in den Klöstern des Mittelalters. Zum Gedenken an die Geburt Jesu wurde dort im Advent besonderes Backwerk hergestellt. Das waren überwiegend Backwaren aus Lebkuchen und Mürbeteig. Die Herstellung des Gebäcks war traditionell eine reine Frauensache. In den bürgerlichen Familien fanden sich Mutter und Großmutter, während die Kinder in der Schule waren, in der Küche ein, um in einer großen Schüssel aus Mehl, Fett, Zucker und Salz, Eiern und Öl den Teig zu mischen und kräftig per Hand durch zu kneten. Je nach Region wurde er zusätzlich mit speziellen Gewürzen wie Zimt und Nelken, mit Vanille oder geriebenen Nüssen oder Mandeln abgeschmeckt.

Anschließend ließ man den Teig zum Kühlen eine Weile ruhen, um ihn dann flach mit dem Nudelholz auszuwalzen. Jetzt kamen die Ausstechformen zum Einsatz, die möglichst dicht nebeneinander gesetzt wurden, um so viele einzelne Plätzchen wie möglich zu bekommen. Kamen die Formen zu dicht aneinander, riskierte man, dass die feinen Stege zwischen den einzelnen Formen einrissen, und dann konnte man wieder von vorne anfangen: den Teig kneten, ausrollen, ausstechen.

Kamen die Kinder nach der Schule heim, zog der verführerische Duft frisch gebackener Plätzchen durchs ganze Haus. Die Töchter wurden dann gern in das Plätzchen backen mit einbezogen. Sie mussten sich die Hände waschen, bekamen eine Schürze umgebunden und dann konnte es losgehen! Mit einem Vormittag war die Arbeit nicht getan und Hilfe war jederzeit willkommen. Meist brauchten die Frauen mehrere Tage, bis sie den gewünschten Vorrat für Familie über die Feiertage und bis ins Neue Jahr hergestellt hatten. So standen mehrere Generationen gemeinsam in der warmen Küche und beobachteten aufmerksam den Herd, um die Plätzchen rechtzeitig aus der Ofenhitze rauszuholen. Passte man die Zeit nicht genau ab, konnten die zarten Teile leicht anbrennen und das war nicht im Sinne der Hausfrau. Die frischen Plätzchen wurden nach dem Abkühlen oft noch bemalt mit flüssiger Schokolade oder farbigem Zuckerguss und mit Nüssen oder Mandeln verziert. Anschließend wurden sie von den Frauen sorgfältig in große Blechdosen verpackt und kühl gestellt, damit sie sich bis zum Fest frisch hielten. Auch mussten die Naschkatzen in der Familie auf Distanz gehalten werden, damit an Weihnachten noch genügend Plätzchen für alle da waren. Beim Spritzgebäck wie auf unserem Foto wurde dem Teig etwas mehr Milch oder Eier zugesetzt, so dass er dickflüssiger war. Der Teig wurde in einen Spritzbeutel gefüllt, der am unteren Ende eine gezackte Metalltülle hatte, durch die der Teig langsam auf das Blech gedrückt wurde. So entstanden unterschiedliche Formen in Buchstaben und Kringeln. Wie haben Sie in Ihrer Familie Plätzchen gebacken? Erzählen Sie uns davon!



## PERSÖNLICHKEITEN: DER KOMPONIST DES DRAMATISCHEN

Ludwig van Beethoven war einer der bedeutendsten Künstler der Klassik und Romantik. Seine Werke waren bahnbrechend für die Entwicklung der Musik. Sie sind auch jetzt, zwei Jahrhunderte später, noch immer von einer zeitlosen Schönheit, die Alt und Jung in ihren Bann schlägt.

Geboren wurde der große Künstler vermutlich am 16. Dezember des Jahres 1770 in Bonn. Ein genaues Datum ist nicht übermittelt; seine Taufe fand am 17. Dezember statt. Da sein Vater als Sänger und Musiklehrer arbeitete, erhielt Ludwig bereits früh eine gute musikalische Erziehung. Im Alter von 14 Jahren wurde er als Organist am Hofe des Kurfürsten eingestellt. Sein Talent war so offensichtlich, dass man davon sprach, er könne ein "zweiter Mozart" werden. Mit 22 zog Beethoven nach Wien, wo er Unterricht bei Joseph Haydn erhielt. Dort machte er sich rasch einen Namen als Pianist und Komponist. Zu seinen hunderten Werken gehören u.a. die "9. Sinfonie" mit "Freude, schöner Götterfunken", die heute zur Europa-Hymne weiterverarbeitet wurde, die Oper "Fidelio", die Mondscheinsonate, die Schicksals-Symphonie und "Für Elise" (Bagatelle für Klavier in a-Moll). Ihnen allen ist eine Dramatik eigen, die oft in grandiosen Finalen gipfelt.

Beethovens Charakter wird als "ungebändig" beschrieben: sehr intensiv, schwermütig, willensstark, mitunter hitzig, was immer wieder zu Verwerfungen mit Freunden und Angestellten führte. Das ist bei großen Genies jedoch nichts Ungewöhnliches; tatsächlich scheinen Exzentrik und Talent oft Hand in Hand zu gehen.

Beethoven heiratete nie, sondern musste unter den Schmerzen einer unerfüllten Liebe leiden. Die junge Gräfin Josephine Brunsvik, die sein Herz erobert hatte, konnte ihm ihre Hand nicht reichen. Sie war eine Witwe mit vier Kindern, die sie aufgrund der damaligen Gesetze verloren hätte, wenn sie einen Nicht-Adeligen geheiratet hätte. So mussten sich die beiden mit glühenden Liebesbriefen begnügen ... Vermutlich hatten sie jedoch eine Affäre und Josephine gebar ein Kind des Künstlers, die Tochter Minona (1813).

Tragischerweise war Beethovens Karriere als Pianist nicht von langer Dauer. Bereits im Alter von 28 Jahren begann sich sein Gehör zu verschlechtern, und mit etwa 48 war er so taub, dass seine Gesprächspartner sich mit ihm nur noch schriftlich verständigen konnten. Dies zwang ihn, das Klavierspielen aufzugeben. Er arbeitete jedoch weiterhin als Komponist – auch wenn er die Werke, die er für die Nachwelt so wunderbar erschuf, selbst nicht mehr hören konnte ...





## Conny C. Mulawarma Biographie

Konzertpianistin

---

*“.....eindrucksvoll und sensibel,  
leicht und hingebungsvoll.....“*

**Lahrer Zeitung**

*„....differenziertes, klangschönes Spiel  
und Stilgefühl.“*

**Generalanzeige Bonn**

*„Sicher und feinfühlig, variantenreich...  
fantastische Anschlagstechnik....“*

**Höffner Volksblatt**

*„....eine der besten Pianisten Indonesiens.“*

**Radar Surabaya**



Conny Cornelia Mulawarma wurde in Sumatra Utara, Indonesien, geboren. Bereits als 5-jährige erhielt sie den ersten Klavierunterricht von ihrer Mutter, danach besuchte sie die Musikschule und das Vorkonservatorium. Schon früh hat Conny Mulawarma den Weg ins Konzertleben gefunden. Mit 17 Jahren trat sie zum ersten Mal im Konzerthaus in Jakarta auf.

Nach dem Abitur kam Conny C. Mulawarma für ihr Klavierstudium an der "Staatliche Musikhochschule Freiburg" zu Prof. Michael Leuschner. Nach Abschluss ihres Studiums als „Diplommusiklehrerin“ folgte ein Aufbaustudium "Künstlerische Reifeprüfung" in Kassel bei Stephan Imorde, das sie mit Auszeichnung bestand.

Sie war Stipendiatin der "Helene- Rosenberg Stiftung", der "Ida und Otto-Chelius Stiftung" und ist Preisträgerin der Oscar und Vera-Ritter Stiftung.

Weitere künstlerische Impulse erhielt Conny Mulawarma durch die Teilnahme an internationalen Meisterkursen, u.a. bei Prof. Renate Kretschmar-Fischer und Prof. Matthias Kirschnereit, Prof. Rolf Plagge, Prof. Hans-Peter Müller. Sie konzertiert sowohl als Solistin mit verschiedenen Orchestern und Ensembles auch als Liedbegleiterin und Kammermusikerin. Bei den Albert-Konzerten in Freiburg im Jahr 2008 interpretierte sie Solo- und vierhändige Werke von György Kurtág.

Sie tritt in ganz Europa und Asien bei verschiedenen renommierten Festivals auf.

Zum Beispiel beim Internationalen Bodensee Festival Schloss Konzerte Meersburg, Albert Konzert Freiburg, Fest der Innenhöfe & Museumsnächte Freiburg, Klassikfestival Musiktage Ihringen, Wiener Festwoche, in der Schweiz (Konzert mit Jeunesses Musicales Thurgau), in Spanien (Andalucía Musik Festival), in Italien, auf den Kanarischen Inseln Teneriffa & Lanzarote, in den Vereinigten Arabischen Emiraten (50th Anniversary of European Union Festival), in Thailand und in ihrem Heimatland Indonesien (u.a Jakarta International Festival of The Performing Art, Festival Schouwburg) CD-Fernseh- und Rundfunkproduktion ergänzen ihre Konzerttätigkeit. Als Pianistin hat sie mitgespielt bei RTL Serie „Alarm für Cobra 11“.

Neben ihrer Konzerttätigkeit gab sie Meisterkurse in den Vereinigten Arabischen Emiraten, in Thailand und sie ist regelmäßig als Gastdozentin im Hauptfach Klavier an der Universität in Jakarta und Java (Indonesien) tätig.

Conny Mulawarma spielt auch Orgel und erhält Unterricht bei Prof. Bernhard Marx – sie ist tätig als Organistin in verschiedenen Kirchen im Großraum Freiburg und in der Schweiz.

## GEDICHTE

### Der Traum

*von Hofmann von Fallersleben*

Ich lag und schlief,  
da träumte mir  
Ein wunderschöner Traum:  
Es stand auf unserm Tisch vor mir  
Ein hoher Weihnachtsbaum.

Und bunte Lichter ohne Zahl,  
Die brannten rings umher,  
Die Zweige waren allzumal  
Von gold'nen Äpfeln schwer.

Und Zuckerpuppen hingen dran:  
Das war 'mal eine Pracht!  
Da gab's, was ich nur wünschen kann,  
Und was mir Freude macht.

Und als ich nach dem Baume sah  
Und ganz verwundert stand,  
Nach einem Apfel griff ich da,  
Und Alles, Alles schwand.

Da wacht' ich auf aus meinem Traum  
Und dunkel war's um mich:  
Du lieber, schöner Weihnachtsbaum,  
Sag' an, wo find' ich dich?

Da war es just als rief er mir:  
„Du darfst nur artig sein,  
Dann steh' ich wiederum vor dir —  
Jetzt aber schlaf nur ein!“

„Und wenn du folgst und artig bist,  
Dann ist erfüllt dein Traum,  
Dann bringet dir der heil'ge Christ  
Den schönsten Weihnachtsbaum.“



## **Heike Götz verrät uns Rezepte: Glutenfreie Weihnachtsstollen & Co. Stollen, Linzer-Torte, Lebkuchen – alles ohne Getreide**

Betörende Düfte durchströmen das Haus: die Advents- und Weihnachtszeit ist da! Leider ist diese Zeit mit all den wohlriechenden Rezepten auch eine Leidenszeit für Zöliakie-Patienten und Menschen, die Getreide meiden möchten oder müssen. Nicht nur für diese gibt es jetzt gute Nachrichten: Sie müssen sich Stollen, Linzer-Torte, Früchtebrot, Lebkuchen und Plätzchen nicht mehr verkneifen, denn es gibt Alternativen. Kräuterexpertin Heike Götz hat glutenfreie Rezepte ausprobiert, die man kurzfristig backen und verzehren kann. Denn bei diesen ist keine lange Lagerzeit nötig, z.B. damit der Stollen mürbe wird. Zudem beleuchtet sie in diesem Artikel den gesundheitlichen Wert einiger typischer Weihnachtsgewürze.

Häufig kann das Weizenmehl bei den bewährten Rezepten gegen glutenfreies Mehl ausgetauscht werden. Dieses besteht in der Regel aus Maismehl, Maisstärke, Johannisbrotkernmehl, Kartoffelstärke, Kastanienmehl, Buchweizen, in kleinen Mengen auch Amaranth und Quinoa. Das kann man sich selbst mischt oder z.B. von der Firma Schär oder von Hammermühle bereits fertig kaufen. Mit etwas Fingerspitzengefühl gelingen die herkömmlichen Rezepte ebenso und der geschmackliche Unterschied zu denen mit Getreide ist kaum feststellbar. Aber auch Varianten aus Nüssen oder Mandeln mit Ei und Honig statt Mehl sind eine Alternative für die Weihnachtsbäckerei. Dies erfordert zwar eine kleine Umstellung, allerdings sind diese Backwaren gesünder. Wenn auch ab und an für das Auge etwas gewöhnungsbedürftig, weil sie so „gesund aussehen“, der „Sinnesrausch“ für Nase und Gemüt bleibt. Denn unser Geruchssinn beeinflusst über das sogenannte limbische System auch unsere Gefühle. Weshalb selbst ein Hauch von Zimt oder Sternanis augenblicklich weihnachtliche Kindheitserinnerungen auslösen kann. Außer diesen von den ätherischen Ölen stammenden feinen Aromen haben **die Weihnachtsgewürze** auch eine gesundheitliche Wirkung, die teilweise sogar aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bekannt sind.

Die den meisten aus der Küche bekannte **Gewürznelke** lindert Zahnschmerzen, wenn man sie in der Nähe des Schmerzes kaut. Ihre ätherischen Öle sorgen unter anderem dafür, dass Bakterien, Pilze und Viren sich im Körper nicht so gut ausbreiten können.

**Zimt**, das vermutlich beliebteste Weihnachtsgewürz, hat eine ähnliche antibakterielle und antimykotische Wirkung. Mit seinen antiseptischen und antiviralen Eigenschaften ist es auch ein gutes Erkältungsmittel. Es ist auch ein Gewürz bei Diabetes, da es den Blutzuckerspiegel senken soll.



Den ätherischen Ölen der **Anisfrüchte** werden krampflösende, schleimlösende und verdauungsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Anis besitzt ein intensives Aroma und schmeckt etwas nach Lakritze und blumig süß.

Die ebenfalls krampflösenden Eigenschaften des **Kardamom** aus der Ingwer-Familie machen dieses Gewürz zu einem bewährten Hausmittel. Er schmeckt würzig, leicht feurig und darf in Lebkuchen und Spekulatius nicht fehlen. Die Kapseln schützen das Aroma der Samen. Lösen Sie deshalb die Samen stets erst kurz vor dem Verwenden heraus!

Ein weiteres der klassischen neun Lebkuchengewürze (die überall anders gemischt werden) ist **Koriander**. In der Volksmedizin wird er gegen nervöse Darmbeschwerden, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen und Migräne eingesetzt. Er wirkt antibiotisch, entgiftend, stärkt und kräftigt nach schweren Krankheiten. Koriander mildert Stress und Schlaflosigkeit. Sein ätherisches Öl wirkt schmerzstillend und wärmend.

Eine ausgewogene Lebkuchen-Gewürzmischung sollte süßliche, scharfe, frische und warme Aromen enthalten. Damit die Gewürze das volle Aroma enthalten, diese möglichst frisch vermahlen.

Die traditionellen Weihnachtsgewürze wie Zimt, Sternanis, Anis, Kardamom, Koriander, Muskatnuss, Ingwer, Vanille und Gewürznelken wurden im Mittelalter allgemein als „Pfeffer“ bezeichnet, weil sie genauso kostbar und unerschwinglich waren wie der Pfeffer selbst. Die exotischen Kostbarkeiten blieben jahrhundertlang nur etwas für die Reichen.

### **Rezepte: Stollen**

140 g Sonnenblumenkerne, 90 g geschroteter Leinsamen, 70 g Mandeln, 145 g Hirseflocken, 2 EL Flohsamenschalen, 4 EL Ahornsirup, 3 EL zerlassene Butter, 350 ml Wasser, 1 Ei, ½ Päckchen Weinstein-Backpulver, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone und 1 Bio-Orange, 8 getrocknete Datteln, 8 getrocknete Feigen, 3 EL Rosinen

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Wasser, Ahornsirup, Ei und zerlassene Butter hinzugeben und mit den trockenen Zutaten gut vermengen. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und 3 Std. ruhen lassen. Anschließend bei 200 Grad 75 Minuten backen.

### **Schnelle Lebkuchen**

350 g glutenfreies Mehl (z.B. Schär Mix C), 150 g brauner Zucker, 100 g gemahlene Haselnüsse,

3 TL Lebkuchengewürz (Sonnentor), 1 Messerspitze Vanille, 1 Päck. Weinstein-Backpulver,

alles miteinander vermengen

4 Eier, ¼ l Milch, 2 EL Honig, 150 g flüssige Butter

miteinander verrühren und o.g. Zutaten hinzufügen und so lange rühren, bis ein cremiger Teig entsteht.

Auf ein Kuchenblech streichen und im 180 Grad vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Den erkalteten Kuchen mit Flüssigschokolade bestreichen und in Stücke schneiden.

### **Linzer Torte**

200 g helles glutenfreies Mehl (z.B. von Schär), 120 g brauner Zucker, 1 Messerspitze Vanille, 200 g gemahlene Mandeln, 1 TL gemahlener Zimt, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, 1 Ei, 200 g kalte Butter, 200 g Holunder- oder Himbeerkonfitüre, 1 Eigelb, Fett für die Form  
Die Backform fetten. Mehl, Zucker, Vanille, Mandeln, Zimt und Nelken mischen. Auf ein Backbrett geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Das Ei und die Butter in Flöckchen auf den Rand setzen und alles mit kalten Händen rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen.

Den Backofen vorheizen. Die Hälfte des Teiges auf einem bemehlten Backbrett ca. 5 mm dick ausrollen, in die 28 cm Form legen und einen 1 cm breiten Rand formen. Die Konfitüre darauf verstreichen. Den restlichen Teig ausrollen und mit einer Ausstechform Sterne ausstechen. Die Sterne auf dem Kuchen anordnen und mit Eigelb bestreichen.

Im Ofen bei 200° (Mitte, Umluft 175°) ca. 1 Std. backen. Den Kuchen aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

### **Walnuss-Schokobrownies**

150 g Walnüsse, gehackt, 100 g Zartbitterschokolade, 50 g brauner Zucker, 2 Eier, 125 g Butter, 100 g glutenfreies Mehl (z.B. Schär Mix C), ½ TL Weinstein-Backpulver, 1 Messerspitze Vanille, 1 Prise Salz

Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen. In der Zwischenzeit Butter mit dem Zucker aufschlagen. Eier nach und nach zugeben und cremig rühren. Glutenfreies Mehl, Backpulver, Salz, Vanille und die flüssige Schokolade zugeben, verrühren und zu einem cremigen Teig verarbeiten.

Mit Hilfe eines Löffels den Teig als kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Bei 180° C 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

### **Kokoskugeln** (Zutaten für ca. 40 Stück)

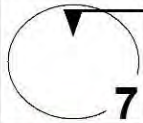
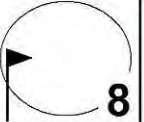
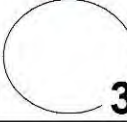
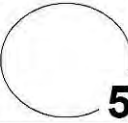
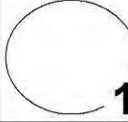


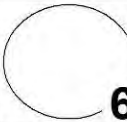
100 g entkernte Datteln, 50 g Rosinen, 100 ml Wasser, 50 g Kokosflocken, 150 g Haselnüsse gemahlen

Zum Verzieren: Kokosflocken (alternativ Kakaopulver)

Die Datteln klein schneiden und mit Rosinen und Wasser pürieren. Kokosflocken und Haselnüsse dazugeben und mit den Händen durchkneten. Anschließend aus dem Teig kleine Kugeln formen und in einem Teller mit Kokosflocken wälzen. Die Kugeln in Pralinenförmchen legen.

# Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

Kfz-Getriebe- teil	plötzlicher Mei- nungs- wechsel	griechi- sche Haf- en- stadt	Frauen- kurz- name	beha- ener Bruch- stein	▼	 7	afrika- nische Kuh- antilope
▶	▼	▼	<b>P</b>			<b>N</b>	
Insel im Boden- see	<b>M</b>				<b>A</b>		ohne Anstren- gung
 8	<b>F</b>	<b>T</b>	<b>A</b>	Indizien		Höflich- keit	▼
europ. Freihan- delszone (Abk.)		 3	Schön- ling (franz.)	▶	<b>E</b>	▼	<b>U</b>
Straßen- leuchte	▶			 5		<b>N</b>	
▶	<b>L</b>		Ort im Allgäu		ehem. öster. Währung (Abk.)	▶	 1
ein Binde- wort	Meeres- bucht	Religi- ons- gemein- schaft	<b>S</b>		<b>K</b>		
Schwer- metall	 4	<b>L</b>	 2		modern		
an keinem Ort		Fluss in Italien	<b>E</b>		<b>I</b>		<b>O</b>
▶		 6	<b>G</b>				

exzellenz Müller GmbH

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

Hinweis zum Lösungswort: Gasthaus, Pension



### Wortsuche

In diesem Buchstaben-salat haben sich kreuz und quer, senkrecht und waagrecht folgende zehn Begriffe versteckt: Advent, Kerzen, Mandarinen, Plätzchen, Barbarazweig, Schnee, Tannenbaum, Weihnacht, Christkind; Geschenke



Wer findet Sie?

### Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BALL, ERNTE, FEST, FREMD, GABEL, GELB, LAUT, LIEBE, NACHT, STOSS, WEST, ZEIT

NORD										VIRGINIA
WORT										LEHRE
WELT										SPRACHE
FRUEH										RAUM
OBST										MOND
MIST										STAPLER
FAST										CREME
GOLD										FIEBER
AFFEN										VOLL
BASE										ABEND
ZUSAMMEN										ZEIT
HAMMER										NEHMEN

Hinweis zur Lösung (unter Dreieck): Vielfalt von Artikeln

**AUFLÖSUNG ALLER RÄTSEL AUS DEM NOVEMBER 2020**

**Auflösung Sudoku**

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

**Auflösung Kreuzworträtsel**

			S			I		
A	K	U	S	T	I	S	C	H
	A	R	T	E	R	I	E	
S	T	I	E	G		C		A
	T		L		S	H	A	G
	O	P	E	R	E	T	T	E
I	W	A	N		N		L	N
	I	P		P	A	P	A	T
	T	U	N	E	R		N	U
	Z	A	U	N		O	T	R

**ANLIEGEN**

**Auflösung Brückenwörter**

GOLD			F	I	S	C	H		OTTER
LASUR			L	A	C	K			SCHUH
FAST		N	A	C	H	T			MAHR
GOLD				A	M	S	E	L	FELD
RUND				R	E	I	S	E	PASS
HAUS	M	E	I	S	T	E	R		HAFT
KRAEUTER		G	A	R	T	E	N		ZWERG
GROSS				F	E	U	E	R	LAND
ZWEI			M	A	R	K			GRAEFIN
METRO			P	O	L	E			POSITION
EIGEN				L	I	E	B	E	VOLL
WOHIN	G	E	G	E	N				SPIELER
WEIN	E	S	S	I	G				GURKE
WEIN				B	E	R	G		KETTE

**Lösungswort (senkrecht): SCHMETTERLINGE**



## Ganz zum SCHLUSS: Der Bus

Weihnachtsgeschichten im Advent sind so selten wie Sand am Meer. Also hat sich die Redaktion mal eine Spezies ausgesucht, über die selten berichtet wird – der Bus.

Die Modernisierer fahren heute wieder Bus. Insbesondere und zahlreich jene der Marke Fünft- und Viertletzter Buchstabe des Alphabeets, auch Bully genannt! Sie fahren auf Straßen aber vielmehr noch stehen Sie schon an jeder schönen Stelle im Schwarzwald, wenn man da als Nichtsomoderner mühsam mit dem Ohne-E-Bike hingeradelt oder Noch-auf-Schusters-Rappen hingewandert ist, um die vor kurzem dort noch zu findende Einsamkeit zu genießen. Und steht erstmal einer dort, dann nimmt die Karawane kein Ende mehr – man sagt dazu auch Schwarmintelligenz. Da fällt mir glatt ein Spruch der Grünen aus den 80ern ein: Alle wollen zurück zur Natur, aber keiner ohne Camperbus! Aber über diese Art von Bus wollen wir eigentlich gar nicht schreiben. Wir wollen schreiben über das Arbeitstier unter den Bussen, über den, der eselsgleich seinen Dienst verrichtet – zuverlässig, stoisch, genügsam, strapazierfähig. Aber immer auch: selbstbewusst – der Linienbus.



Es ist ein sagenwirmal 50 Sitzer, der ab diesem Winter insbesondere die Berg- und Hügellandschaften zwischen Hinterzarten und Donaueschingen und zwischen Furtwangen und Schluchsee befahren wird. Er wird Schüler transportieren, Pendler, Wanderer, Modernisierer die mit ihrem Bus eine Panne hatten und vielleicht auch Menschen, die einfach einen warmen Ort mit schöner Aussicht suchen. Und er wird es verzeihen, wenn Kaugummis unter die Sitze geklebt werden oder Remmidemmi auf den Sitzen veranstaltet wird. Vermutlich verzeiht er sogar, wenn jemand ohne Mund-Nasen-Bedeckung mitfährt oder gar die Existenz von Gott leugnet. Er wird seine halbe Million Kilometer abspulen, ohne zu jammern, zu klagen oder gar zu streiken. Ob er dafür gestreichelt werden wird? Wir wissen es nicht. Berichtet wird jedoch, dass viele Buslenker\*innen sehr liebevoll mit ihrem Arbeitsgerät umgehen und dieses ja fast liebevoll regelmäßig waschen, trocknen und polieren. Buslenker\*innen dieser Art wünschen wir auch unserem Bus, ganz klar. Aber selbst wenn nicht – er wird sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen lassen und sein Ziel weiter verfolgen. Und wenn wir eigentlich nicht über Weihnachten schreiben wollten an dieser Stelle, ein bisschen, ein ganz kleines bisschen vielleicht ist unser Bus wie Jesus. Und schön bunt ist er, unser Bus – das hat er dem Esel eindeutig voraus. Und er trägt eine Botschaft mit sich, eine sehr schöne. Schlicht: er kann sich sehen lassen, unser Bus!