Seniorenpost

Ausgabe März bis Mai 2022

Titelfoto: Detlef Seidel

Vorwort

Zwischen Beruf, Alltag und 4 Kindern....

Mein Name ist Kerstin Müller, ich bin verheiratet, habe 4 Kinder und liebe meinen Beruf!

Ich bin 1985 in Osterode geboren und schon damals wurde mir wahrscheinlich mein späterer Berufswunsch mit in die Wiege gelegt, denn meine Oma, Großtante und meine Mutter waren und sind in der Pflege tätig.

Meine Eltern leben den christlichen Glauben, so dass ich ganz selbstverständlich damit aufwuchs. Bis heute ist er die Grundlage in meinem Leben, gibt mir Halt, Kraft und manche Entscheidungen lassen sich leichter fällen, wenn man sich fragt: „Was würde Jesus jetzt tun?“

Nach einem 3-monatigen Praktikum im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim war mein Berufswunsch aus der Kindheit gestärkt und ich begann nach meinem Abitur 2005 eine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin im Friederikenstift in Hannover.

Obwohl ich meine Heimat sehr vermisste, war dies doch die beste Entscheidung, die ich treffen konnte. Die Ausbildung war sehr gut, stärkte mich, machte mich selbstbewusster und reifer.

2007 heiratete ich und da mein Mann in Osterode arbeitete und es mich sowieso wieder in die Heimat zog, verließ ich nach der bestandenen Ausbildung mein sehr geschätztes Friederikenstift, zog zurück nach Osterode und arbeitete im evangelischen Krankenhaus Weende in Göttingen.

Nach einer 2-jährigen Pause, in der unsere zwei mittlerweile „großen“ Töchter Fine (11) und Lene (10) zur Welt kamen, begann ich 2013 bei der Diakonie zu arbeiten.

Zu Beginn wollte ich mir lediglich in der Elternzeit etwas dazu verdienen, da mein Herz sehr an der Arbeit im Krankenhaus hing. Doch dies änderte sich schnell. Die netten Kollegen, die abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Arbeit ließ sich doch viel besser mit dem neuen Leben als Mutter vereinbaren. Als ich dann noch das Angebot bekam, eine Weiterbildung zur Palliativkraft machen zu können, war mein Entschluss klar: hier bleibe ich!

Die Arbeit in der Palliativpflege ist bis heute eine ganz besondere Aufgabe, die mich immer wieder neu berührt und von ganzem Herzen erfüllt!

Während der Arbeit in der Pflege und Palliativpflege bekam ich immer wieder die Möglichkeit, Aufgaben aus der Verwaltung zu übernehmen und so einen Einblick in die Leitungsaufgaben zu bekommen. 2017 bekam ich die Weiterbildung zur verantwortlichen Pflegefachkraft angeboten mit dem Ziel, 2018 als stellvertretende Leitung in der Tagespflege in Bad Grund zu arbeiten. Ich nahm dieses Angebot stolz an und bestand im Sommer 2018 die Weiterbildung.

Aber danach kam alles anders.

Im August 2018 wurden unsere Zwillinge geboren. Der anfängliche „Schock“, die gesetzten Ziele nicht mehr erreichen zu können, verflog schnell. Heute sind wir überglücklich, Eltern von 4 Kindern zu sein.

Ich fing Anfang 2020 wieder in der Pflege an und darf seit September 2020 im Büro die Leitung unterstützen.

Rückblickend denke ich: so war es Gottes Plan!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	2
Theologisches Wort	Seite	4
Treffpunkt für pflegende und begleitende Angehörige	Seite	5
Hochzeiten im Wandel der Zeit	Seite	6
Mit frischem Wind	Seite	8
Sichere Versorgung in Coronazeiten	Seite	9
Herzlich Willkommen St. Jacobi Alten- und Pflegeheim	Seite	10
Geburtstagskinder	Seite	11
Wir gratulieren	Seite	12
Alle Jahre wieder	Seite	14
Weihnachten	Seite	15
Silvester 2022	Seite	16
Neujahrsempfang	Seite	17
Wir nehmen Abschied	Seite	18
Was war los in den Tagespflegen	Seite	19
Azubi stellt sich vor	Seite	24
Aus der Küche	Seite	25
Wussten Sie, dass ...	Seite	26
Aus der Heimatgeschichte	Seite	27
Räsel & Humor	Seite	28
Bauern- und Wetterregeln	Seite	32
Lösungen	Seite	35

Impressum

Herausgeber: Diakonie-/Sozialstationen Westharz gGmbH und
St. Jacobi Alten- und Pflegeheim gGmbH
Schloßplatz 2, 37520 Osterode am Harz

Satz und Gestaltung: Nikola Müller

Auflage: 1250 Stück, kostenlose Abgabe durch Verteilung

Redaktion: Hans-Hermann Heinrich, Nikola Müller

Theologisches Wort

Liebe Leserin und lieber Leser,

es war die Mutter meiner ersten Freundin, die mir als kleinem Kind erklärt hat, dass man anklopft, wenn man einen Besuch macht. Damals wurden die Haustüren im Dorf tagsüber nicht abgeschlossen. Klingeln gab es dort kaum. So war ich bei dieser Nachbarsfamilie manchmal im wörtlichen Sinne mit der Tür ins Haus gefallen und stand dann einfach da, mitten im Raum. Das hat sich aber geändert, und ich habe mich gefreut, wenn ich auf mein Klopfen hin hörte: Herein, bitte! Dieser Willkommensgruß tat gut; immer wieder tut es gut, bei Menschen willkommen geheißen zu sein. Wir hören das manchmal schon an der Stimme, die uns heute oft durch die Sprechanlage antwortet. Wir sehen es am Blick, den uns jemand durch einen Türspalt zuwirft, bevor die Tür ganz geöffnet wird.

Sie haben damit alle eigene Erfahrungen, wie Ihnen Türen auf Ihrem Lebensweg geöffnet wurden und wissen, was es bedeutet, willkommen zu sein. Die Erinnerung geht bei den meisten von uns bis in die Kindheit zurück, Geschichten und Begegnungen fallen uns ein, und die damit verbundenen Gefühle, die tief in uns schlummern, werden wieder lebendig. Es geht kaum etwas verloren, was für uns von Bedeutung ist, auch nicht die Erfahrung, an einer Tür einmal abgewiesen worden zu sein. Aber das sind hoffentlich Ausnahmen! Diese Überlegungen haben sich bei mir eingestellt, als ich über das Bibelwort nachgedacht habe, das uns in diesem Jahr als Jahreslosung begleitet:

Jahreslosung2022
Jesus Christus spricht:
Wer zu mir kommt,
den werde ich nicht abweisen.
Johannes 6, 37

Ich wünsche Ihnen gute,
stärkende Erfahrungen mit diesem Wort
und grüße Sie herzlich!

Ihre Pastorin Ute Rokahr

Pastorin Ute Rokahr

Alten(heim)seelsorgerin
im Kirchenkreis Harzer Land – Osterode

Treffpunkt

für pflegende und begleitende Angehörige

Wenn sich Krankheit in der Familie einstellt, gibt es Veränderungen und Herausforderungen nicht nur für die Erkrankten, sondern auch für die Angehörigen.

Der **Treffpunkt** soll ein Ort sein, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Das, was uns als begleitende und pflegende Familienangehörige beschäftigt, kann hier geteilt werden.

Ort: **Gemeindehaus St. Jacobi, Schloßplatz 3 a in Osterode**

Termine:
24.01.2022
07.03.2022
09.05.2022
04.07.2022
05.09.2022
07.11.2022 **jeweils um 19.00 Uhr**

Pastorin Ute Rokahr

Beim Treffpunkt wird jeweils eine Mitarbeiterin des Senioren- und Pflegestützpunktes des Landkreises Göttingen da sein und beratend zur Verfügung stehen.
Bei Rückfragen steht Ihnen Frau Rokahr gern zur Verfügung unter: urokahr@yahoo.de

Hochzeiten im Wandel der Zeit

Noch vor 100 Jahren war das Brautkleid schwarz. Das weiße Brautkleid setzte die Reinheit und sexuelle Unberührtheit der Braut voraus. Häufig waren die Bräute schon in „freudiger Erwartung“. Das schwarze Brautkleid war noch bis in die 1960er Jahre durchaus üblich. Zudem konnten sich nur wenige Bräute ein Kleid leisten, das ausschließlich am Hochzeitstag getragen wurde. Daher griffen sie auf ihr „feines Kleid“ zurück, welches zu Sonntagsgottesdiensten oder besonderen Anlässen getragen wurde. In einigen Regionen trugen Braut und Bräutigam ihre Festtagstracht.

Foto: Nikola Müller

Heute sind die beliebtesten Heiratsmonate Mai bis August, da es dann länger hell und warm ist. Früher schrieb eher der Kirchenkalender den Hochzeitstermin vor. Während Fasten- und Adventszeit fanden keine Trauungen statt. Zwischen Herbst und Aschermittwoch gab man sich das Ja-Wort. Von Mai bis August herrschte außerdem in der Landwirtschaft Hochsaison und somit fehlte schlicht die Zeit.
Gefeiert wurde früher meist im Haus der Brauteltern. In jedem Dorf gab es ein Backhaus. Mit dem Bäcker wurde ein Termin vereinbart um den Hochzeitskuchen zu backen. Ein Schwein wurde geschlachtet und die sogenannte „Kochfrau“, unterstützt von einigen Nachbarsfrauen, nahm die Küche der Brautmutter am Hochzeitstag in Beschlag, um das zuvor besprochene Festmahl zuzubereiten und zu servieren. Ein patenter, männlicher Verwandter wurde zum „Mundschenk“ (Kellner) berufen, um für stets gefüllte Gläser zu sorgen. In den ländlichen Regionen waren die Wohnungen meist klein, beengt und sparsam möbliert. Nachbarn halfen gerne mit Tischen und Stühlen aus. Gefeiert wurde in allen Zimmern und im Treppenhaus… stets nach dem Motto:
Platz ist in der kleinsten Hütte!
Es waren fröhliche, gesellige Feste.

Seit den Wirtschafts-Wunder-Jahren wurden Hochzeitsfeiern immer bunter und opulenter. Bis zur Pandemie waren es nun nur selten kleine, beschauliche Feiern. Dieser besondere Tag soll möglichst einmalig, unvergesslich und unvergleichbar für das Brautpaar sein. Fast jede Braut möchte einmal im Leben „Prinzessin“ sein. Es wird lange gespart oder sogar ein Kredit bei der Bank aufgenommen um ein riesiges Event zu veranstalten. Da so vieles zu bedenken ist, wird ein Hochzeitsplaner beauftragt. Brautjungfern und der Trauzeuge des Bräutigams erhalten höchst wichtige Aufgaben. Es gibt nicht mehr nur einen Junggesellenabschied, sondern im Zeitalter der Gleichberechtigung selbiges für die Braut. Mit einem trinkfreudigen Abend in der Stammkneipe ist es aber nicht mehr zeitgemäß. Ein Wellness-Wochenende für die Mädels und ein Kurztrip nach Mallorca für die Herren sind heute durchaus üblich.
Nun ist die Corona-Pandemie wirklich ein schrecklicher Zustand. Sie hat unser gesellschaftliches Leben komplett ausgebremst. Somit fanden in dieser Zeit nur wenige Vermählungen mit einer großen Feier statt. Viele Paare mussten bedauerlicher Weise ihren Heiratstermin und die damit verbundenen Planungen immer wieder verwerfen. Das ist sicher mehr als frustrierend.

Wir sollten diese Pandemie aber auch als Chance sehen und nutzen, um einiges in unserem bisherigen Leben neu zu betrachten; und nicht nur Hochzeitsfeiern betreffend.
Dieses immer GRÖßER, immer MEHR, immer WEITER… schadet uns allen, denn wir verlieren UNS dabei und den Blick auf das Wesentliche. Auch ich hoffe auf eine baldige unbeschwerte Zeit, ohne Pandemie und wünsche uns allen noch viele fröhliche, unbeschwerte und gesellige Hochzeits- und andere Feste, in denen wir Maß halten.

Ihre Simone Alke

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gegenübersteht, und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.

Meister Eckhart

Mit frischem Wind in den Frühling

Liebe Leserinnen, lieber Leser,
der alljährige Frühjahrsputz zum Jahresbeginn ist in vielen Haushalten ein fester Bestandteil. Kein Wunder, denn in einer sauber geputzten Wohnung fühlt man sich gleich viel wohler und behaglicher. Der Winter wird im wahrsten Sinne des Wortes hinausgekehrt und eine frische Brise weht durch die gesamte Wohnung.
Wenn Sie allerdings eine demenziell erkrankte Person in Ihrem Haushalt betreuen, kann diese Aufgabe zur Herausforderung werden.

Deshalb unser Tipp: Meistern Sie diese Aufgabe gemeinsam. Wenn möglich, binden Sie Ihren Angehörigen mit in die Arbeit ein, denn oftmals gelingen bekannte Alltagstätigkeiten zusammen noch sehr gut. Putzen hat den großen Vorteil, dass man den positiven Effekt sofort erkennt. Der Erkrankte erlebt sich selbst als nützlich und wertvoll. Es vermittelt ihm ein Gefühl von Selbstständigkeit und Erfolg. Ganz nebenbei werden auch noch die Feinmotorik und Merkfähigkeit trainiert.

Doch bevor Sie mit der Arbeit loslegen, beherzigen Sie bitte ein paar Ratschläge:
Auch wenn Sie voller Tatendrang sein sollten, lassen Sie es langsam angehen. Es muss nicht alles an einem Tag erledigt werden. Gönnen Sie sich zwischendurch kurze Pausen mit Erfrischungsgetränken oder Snacks und achten Sie darauf, dass sich Ihr Angehöriger nicht überfordert fühlt.

Sicherheit hat oberste Priorität!
Teppichkanten, Staubsaugerkabel oder gefüllte Wassereimer können zu gefährlichen Stolperfallen werden. Auch frisch gewischte Fußböden bieten ein hohes Potential zum Ausrutschen. Daher empfehlen wir, gutsitzende Hausschuhe mit einer festen Gummisohle zu tragen.
Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie Putzmittel außerhalb der Reichweite Ihres Angehörigen abstellen.
Schalten Sie das Radio ein, denn flotte Musik hebt die Stimmung.
Übertragen Sie ihrem Angehörigen einfache Aufgaben und zeigen Sie ihm vorher noch einmal wie es geht. Durch klare Ansagen nehmen Sie ihm die Unsicherheit und vermeiden Missverständnisse.
Tätigkeiten wie beispielsweise das Abstauben oder feuchtes Aufwischen von leicht zugänglichen Flächen sind ideale Tätigkeiten, die Ihr Helfer Ihnen vielleicht abnehmen kann. Bieten Sie Arbeitsteilung an nach dem Motto „Gut, ich kümmere mich um das Geschirr und dafür legst du die Handtücher ordentlich im Schrank zusammen.“ So vermitteln Sie Ihrem Anvertrauten das Gefühl von Eigenverantwortung und Mitbestimmung.

Nutzen Sie die Zeit so ganz nebenbei für gemeinsame Gespräche. Fragen Sie, wie damals geputzt wurde. Vielleicht kann sich Ihr Angehöriger noch an „geheime“ Haushaltstipps von früher erinnern zum Beispiel, wie man hartnäckige Flecken aus

Polstern entfernt oder Gardinen ganz besonders weiß bekommt.
Ist die Arbeit getan, lassen Sie den Tag noch einmal Revue passieren. Zählen Sie auf, was Sie heute so alles gemeinsam geschafft haben. So schenken Sie Ihrem Angehörigen Wertschätzung und das Gefühl, gebraucht zu werden.

Denken Sie an das bekannte Sprichwort: **„Neue Besen kehren gut – aber die alten, die kennen die Ecken“.**
Wir wünschen Ihnen viel Schaffenskraft und einen guten Start in den Frühling.

Ihre Diakonie/-Sozialstation

Sichere Versorgung in Coronazeiten

Auch viele Monate nach Ausbruch der Pandemie hat Corona unseren Alltag leider noch fest im Griff.

Unsere ambulante Pflege ist zwar mit ihrem Schutzmaterialien und notwendigen Hilfs- und Hygienemitteln sehr gut ausgestattet, doch die vorherrschende Omikron-Variante mit ihrer hohen Ansteckungsgefahr bringt täglich neue, unliebsame Überraschungen für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. So kann es passieren, dass sich Kolleginnen oder Kollegen am frühen Morgen krankmelden müssen, weil ihr Coronatest vor Dienstantritt ein positives Ergebnis angezeigt hat oder sich einer ihrer Familienangehörigen mit dem Virus infiziert hat.
Was nun? Im Büro müssen die Dienstpläne und Touren in kürzester Zeit neu geplant werden. Eine ziemliche Herausforderung, denn die morgendliche Versorgung unserer Kundinnen und Kunden beginnt in wenigen Minuten.

Oberste Priorität hat natürlich – wie immer – die bestmögliche Versorgung unserer Kunden. Andererseits möchten wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aber auch vor weiteren möglichen Überbelastungen schützen.
Darum bitten wir Sie herzlich um Ihr Verständnis, wenn es in der ambulanten Versorgung zu zeitlichen Verschiebungen kommen sollte oder das gewohnte Personal wechselt.
Wir hoffen alle sehr, dass diese anstrengende Zeit bald ein Ende hat und es wieder möglich wird, unbeschwert zusammen zu sein.

Bitte bleiben Sie gesund und achtsam.

Ihre Diakonie/-Sozialstation

Herzlich Willkommen!
Wir begrüßen unsere neuen Bewohner
im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim
Gertrud Haack 03.12.2021
Waltraud Müller 01.01.2022
Wolfgang Müller 01.01.2022
Ingeborg Pfeiffer 01.01.2022
Horst Eichhorn 17.01.2022
Auch unsere
Kurzzeitpflegegäste
begrüßen wir
ganz herzlich!

Geburtstagskinder

im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

Dorothea Prüfer	90 Jahre
Wolfgang Müller	90 Jahre
Irmgard Brakmann	90 Jahre
Sigrid Koch	80 Jahre
Ursula Simmat	102 Jahre

Hab Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit,
ob der Himmel voll Wolken, die Erde voll Streit...
Hab' Sonne im Herzen, dann komme, was mag:
es leuchte voll Licht dir den dunkelsten Tag!

Herzlichen
Glückwunsch

Wir gratulieren!!!

Zum Geburtstag.

Am 28.12.2021 feierte unsere Heimbewohnerin **Ursula Simmat ihren 102. Geburtstag.**

Zu diesem ganz besonderen Anlass gratulierten Heimleiter Wolfgang Lautenbach, die stellvertretende Pflegedienstleitung Olga Renner, die Heimbeiratsvorsitzende Ingeburg Cornel und überreichten zusammen mit der stellvertretenden Bürgermeisterin Helga Klages der Jubilarin Blumensträuße und einen Präsentkorb. Anschließend wurde gemeinsam Kaffee getrunken.

Für die Zukunft wünschen wir Frau Simmat weiterhin viel Glück, Gesundheit und Zufriedenheit.

Zum Jubiläum

Vor einem Jahr, am 05.01.2021, eröffnete Herr Andreas Prawitz den Kiosk des Hauses im neuen Erscheinungsbild. Seitdem hält er jeden Dienstag und Donnerstag in der Zeit von 13.30 Uhr bis 14.00 Uhr ein umfangreiches Angebot verschiedener Artikel für unsere Bewohner bereit und ist um eine ständige Sortimentserweiterung bemüht. Wir gratulieren zum 1-Jährigen!

Behandlung im Voraus Planen

Teambesprechung der Betreuungskräfte mit Frau Rieder von der Universitätsmedizin Göttingen

In Zusammenarbeit mit der Universitätsmedizin Göttingen werden schon seit einiger Zeit in unserem Haus Gespräche nach dem Konzept **„Behandlung im Voraus Planen“** über eine Vorausplanung von medizinischen und pflegerischen Behandlungen nach eigenen Vorstellungen angeboten. Dazu stehen den BewohnerInnen professionelle GesprächsbegleiterInnen zur Seite. Um die Betreuungskräfte des St. Jacobi Alten- und Pflegeheims mit in die Umsetzung von „Behandlung im Voraus Planen“ einzubeziehen, hat Frau Nicola Rieder gemeinsam mit Frau Susanne Klie von der UMG am 10.01.2022 in interessanter, ausführlicher und informativer Art über die möglichen Vorgehensweisen gesprochen, um den BewohnerInnen unseres Hauses dieses Angebot näher zu bringen.

Alle Jahre wieder...

...wurde im Rahmen der geltenden Corona-Regeln in den einzelnen Bereichen gebacken, gekocht und einiges mehr zur Unterhaltung geboten.
Das Angebot erstreckte sich über Frühschoppen in der Residenz, Kinonachmittage, Kekse backen, Abendessen zubereiten sowie auch Adventsnachmittage in den Wohnküchen und der Cafeteria zu gestalten.

Weihnachten

Am „Heiligen Abend“ fand zuerst im großen Speisesaal ein Gottesdienst statt; anschließend ging Frau Rokahr in alle Wohnküchen, um dort mit den Bewohnerinnen und Bewohnern einen Weihnachtsgottesdienst zu feiern.
Anschließend wurde gemeinsam Kaffee getrunken, geplaudert und dann.....
kam der Weihnachtsmann höchstpersönlich. Er ging durch den großen Speisesaal und durch alle Wohnküchen, um den Bewohnerinnen und Bewohnern kleine Geschenke zu überreichen. Dabei wurde er tatkräftig von einem kleinen Weihnachtself unterstützt.

Silvester

Mit guter Laune und Spaß am Feiern wurde das alte Jahr verabschiedet. In allen Wohnküchen wie auch in der Cafeteria wurde ordentlich gefeiert und die Bewohner waren mit Freude dabei.

Neujahrsempfang

Das neue Jahr wurde im Rahmen eines kleinen Neujahrsempfangs mit Sekt und kulinarischen Snacks begrüßt.

Wir nehmen Abschied

Gisela Löwe	**13.11.2021**
Marlies Waßmann	**25.11.2021**
Jutta Wiegand	**27.11.2021**
Johanna Lange	**03.12.2021**
Ingrid Hennecke	**22.12.2021**
Horst Hoch	**25.12.2021**
Johanna Kittner	**12.01.2022**
Alfred Schubert	**16.01.2022**

Der Tod ist das Tor zum Licht
am Ende eines mühsam gewordenen Lebens.

Franz von Assisi

Was war los in den Tagespflegen ...

Wie schnell ist doch die Weihnachtszeit vergangen, und wie schön ist es, sich noch einmal anhand der Bilder an die besinnliche Zeit zu erinnern. Unsere Gäste haben sich aktiv an dem Geschehen in der Adventszeit beteiligt: Basteln und Backen waren hoch im Kurs. Viele dekorative Sachen zur Ausgestaltung der Räume wurden mit den Gästen hergestellt. Natürlich gab es auch kulinarisch viele Leckereien: Plätzchen backen und verzehren, sich am Duft erfreuen, der durch die Räume zieht, gemütlich am Kamin sitzen und die Wärme genießen. Genau so stellt man sich die Weihnachtszeit vor.

Was war los in den Tagespflegen ...

In der Tagespflege Osterode und Claustahl - Zellerfeld wurde Vogelfutter hergestellt und im Garten verteilt.

Was war los in den Tagespflegen ...

Ein Wunsch der Gäste war es, shoppen zu fahren und endlich mal wieder in Duderstadt durch die Geschäfte zu bummeln. Alle hatten Spaß und so manches nette Teil wechselte den Besitzer.

Was war los in den Tagespflegen ...

Fast gehört es schon zur Tradition eine Krippenausstellung zu besuchen. Die Kirche in Giebeldehausen vermittelte dazu den richtigen Rahmen.

Was war los in den Tagespflegen ...

Wenn andere zur Mittagsruhe gehen, gibt es auch kleine Gruppen, die sich mit Spielen beschäftigen. Auch mit der Veenharfe kann man sich gut beschäftigen.

Nach dem Kaffee braucht man auch noch mal Bewegung. Und so manche Tanzeinlage sorgt für gute Stimmung.

Unsere Auszubildende stellt sich vor:

Mein Name ist Melanie Hubensack, ich bin 33 Jahre alt und wohne in Osterode/Katzenstein. Ich bin seit 13 Jahren verheiratet und habe 2 Kinder: Felix 13 Jahre und Paulina 9 Jahre alt.
Seit über 10 Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich im Technischen Hilfswerk - Ortsverband Osterode. Da ich noch keine Ausbildung habe, bin ich nun ganz glücklich, dass ich bei der Diakonie - Tagespflege in Bad Grund einen Ausbildungsplatz zur Köchin bekommen habe. Ich werde während meiner Ausbildung dazu beitragen, dass in der Seniorenpost *„Aus unserer Küche“* immer ein schmackhaftes Rezept für Sie zum Nachkochen angefügt wird.

Foto: Detlef Seidel

Heute wollen wir Ihnen nicht nur ein Rezept vorstellen: Seit September 2021 haben wir das erste Mal in den Tagespflegen eine Auszubildende in der Küche. Unter Anleitung unserer Hauswirtschafterin Monika Sass wurde das nachfolgende Rezept für Sie gekocht.

Wirsingkuchen

Zutaten für ca. 12 Stücke
(Springform 26 cm Durchmesser)

1 Wirsing
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
6 Eier
120 g Bergkäse
120 g Dinkelvollkornmehl
Pfeffer und Salz
Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:
Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Blätter vom Wirsing lösen, waschen und Blattrippe flach schneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser fünf Minuten blanchieren, dann abgießen und in Eiswasser abschrecken. Den restlichen Wirsing vierteln, Strunk entfernen, Blätter waschen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren klein würfeln, Öl erhitzen und Zwiebeln anschwitzen. Möhren, Knoblauch und Wirsing zugeben, kurz anschwitzen und mit Brühe ablöschen, dann 10 Minuten weich garen.
Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack würzen. Abkühlen und restliche Flüssigkeit abtropfen lassen.
2 Wirsingblätter beiseitelegen und die restlichen Blätter auf dem Boden einer gefetteten Springform so auslegen, dass sie oben etwas über den Rand stehen. Ein großes Blatt Wirsing in die Mitte der Form legen.

Eier verquirlen, Käse reiben, mit Mehl verrühren, das Wirsinggemüse unterheben und mit Pfeffer würzen.
Gemüse in der Form verteilen, mit den beiseitegelegten Blättern bedecken und 60 Minuten backen, gegebenenfalls abdecken, falls die Blätter zu dunkel werden.

Kuchen kurz vor dem Servieren in der Form ruhen lassen. Dazu haben wir eine Béchamelsauce und Salzkartoffeln gereicht.

Lassen Sie es sich schmecken ...
Ihre Sylvia Henkel

Wussten Sie schon,

… dass Nacktschnecken überwintern? Sie graben sich im Herbst in die Erde ein und legen dort ihre Eier ab. Damit in der neuen Gartensaison möglichst wenig Nacktschnecken das angebaute Gemüse verzehren, kann man den Garten im Winter bei Tauwetter umgraben, sodass die Eier an die Oberfläche kommen und dort der Kälte erliegen.

… dass - anders als man denkt - Zecken auch sehr kalte Temperaturen gut überleben? Sie verfallen in eine Winterstarre und zehren von ihren Reserven bis das nächste Frühjahr kommt. Problematisch wird es für Zecken, wenn die Temperaturen im Winter ungewöhnlich hoch sind - dann krabbeln sie schon früh im Jahr herum, sterben aber, weil sie keine Nahrung finden.

… dass das Wort Winter vom althochdeutschen „Wintar“ kommt, was so viel heißt wie „weiße Zeit“?

… dass die niedrigste je gemessene Temperatur in Deutschland bei -45,9 Grad liegt? Gemessen wurde diese am 24.12.2001 am Funtensee.

… dass der erste Fastnachtszug in Nürnberg stattgefunden hat? Mehrere Quellen weisen darauf hin, dass im Jahr 1397 der erste offiziell organisierte Umzug stattfand. Die Wiege des Karnevals liegt also in Franken, nicht in Mainz, Köln oder Düsseldorf. Übrigens: Die rheinischen Jecken haben das schon „eingesehen“ und können sich immerhin heutzutage rühmen, die größten Umzüge in der Faschingszeit zu veranstalten.

… dass am Rosenmontag in Köln Kamelle in Mengen von über 300 Tonnen verteilt werden? Darunter befinden sich mehr als 220.000 Pralinenschachteln und über 700.000 Tafeln Schokolade. Über zu wenig Zucker kann sich also wirklich keiner beim Umzug beschweren.

… dass die traditionelle Fastenzeit 40 Tage dauert? Sie beginnt am Aschermittwoch. Dieses Jahr startet die Fastenzeit damit am 02. März 2022 und endet an Ostern. Gründonnerstag, Karfreitag und Karsamstag sind im Christentum zudem heilige Tage, an denen dem Tod Jesu Christi gedacht und auf bestimmte Speisen verzichtet wird.

Zusammengetragen von Sylvia Henkel

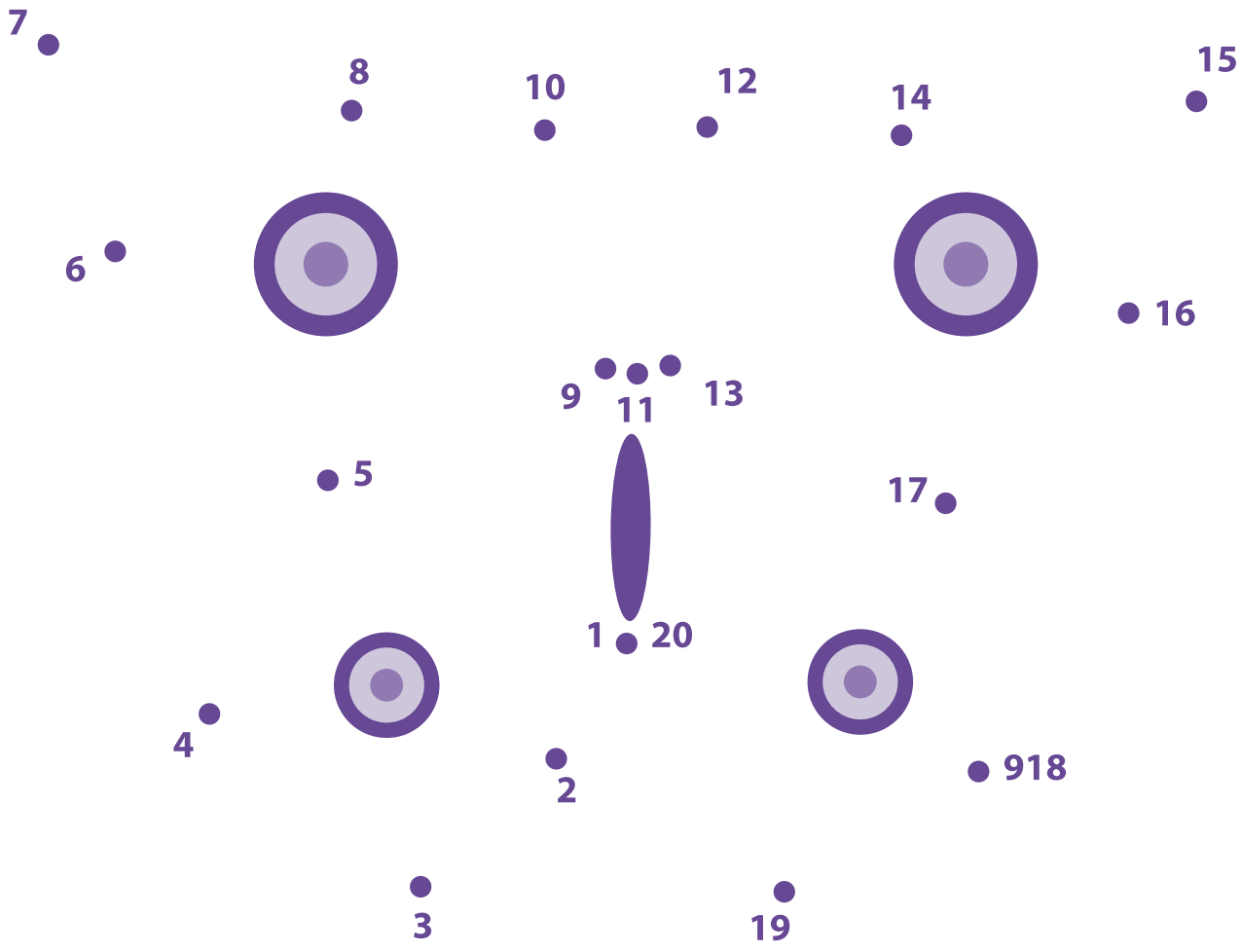
Die Sage vom Wulftener Wechselbalg

Auf der Oberen Straße in Wulften wohnte ein Leineweber namens Mönnich. Einst ging dessen Frau nach Osterode und nahm ihren drittehalbjährigen Sohn mit, den sie auf dem Rücken trug. Als sie in die Nähe von Schwiegershausen gekommen war, erblickte sie in einer Entfernung etwas, was wie ein Nebel aussah. Als sie nähergekommen war, stand mit einemmale ein kleines Männchen vor ihr, welches kein Wort sprach, ihr aber, ohne dass sie es gemerkt hätte, ihren Sohn vom Rücken nahm und dafür einen Zwerg daraufsetzte. Mit diesem ging sie weiter, merkte jedoch bald, dass die Last auf ihrem Rücken viel schwerer war. Unterwegs redete sie das vermeintliche Kind auf ihrem Rücken mehrmals an, bekam aber keine Antwort. Da nun ihr Sohn bereits sprechen konnte, so erkannte sie daraus, dass ihr Kind mit einem Wechselbalg vertauscht worden war, und als sie sich umsah und den ungewöhnlich dicken Kopf des Zwerges erblickte, da ward ihre Vermutung zur Gewissheit. Voll Betrübnis ging sie ihres Weges weiter nach Osterode, wo ein Arzt, den sie befragte, es ihr bestätigte, dass dies ein Zwerg, ihr rechtes Kind somit vertauscht sei. So ging sie denn mit dem fremden Kinde nach Wulften zurück und weinte bitterlich. Schon hatte sie den Zwerg mehrere Jahre bei sich gehabt, ohne jemals Freude davon zu haben, denn dieser zeigte zwar recht guten Appetit, wurde aber trotzdem um nichts größer und sprach kein Wort. Endlich wandte sie sich hilfesuchend an ihren Nachbarn Hesse, der in dem Ruf stand, ein kluger Mann zu sein. Dieser erteilte ihr den Rat, den Wechselbalg auf den Herd zu setzen und dann in zwei Eierschalen das Wasser zum Brauen zusammenzutragen, dann würde der Wechselbalg schon den Mund auftun, und die Zwerge würden ihn wiederholen und das rechte Kind zurückzubringen. Die Frau tat, wie der Nachbar ihr geraten hatte. Der Wechselbalg auf dem Herd sah ihren Beginn anfangs in stummer Verwunderung zu. Endlich aber brach er sein Schweigen und sprach die Worte: „So bin ich doch so alt wie der Thüringer Wald und habe noch nie gesehen, dass in Eierschalen das Wasser zum Brauen getragen wird“. Da hatte die Frau ihren Zweck erreicht, hob den Zwerg vom Herd und brachte ihn in die Stube zurück. Als nun der Jahrestag wiederkam, an welchem die Zwerge ihr das Kind vertauscht hatten, nahm sie den Wechselbalg auf dem Rücken und ging mit ihm denselben Weg nach Osterode, den sie damals gegangen war. Mit einemmale sah sie an derselben Stelle den Zwerg wieder vor sich stehen, der ihr früher hier begegnet war. Dieser redete das Kind sogleich auf ihren Rücken mit den Worten an: „Hast du denn geschwatzt?“ „Ja, das habe ich getan, sie machten so närrisches Zeug, dass ich wohl schwatzen musste“. Nun wurde der Frau der Wechselbalg von dem Rücken gehoben und das rechte Kind daraufgesetzt, jedoch so, dass sie nichts davon merkte. Sie aber ging, wie ihr der Nachbar gleichfalls geboten hatte, ohne zu sprechen erst wieder ganz nach Osterode und kehrte dann von dort aus nach Wulften zurück, wo sie dann auch wirklich ihr rechtes Kind vom Rücken hob. Nun erst fragte die glückliche Mutter ihren Sohn, wie es ihm bei den Zwergen ergangen wäre. Der Knabe erzählte, ein kleines Männchen habe ihn auf den Rücken genommen und sei mit ihm zu einem Berg gelaufen. Er habe eine Blume gepflückt und der Berg tat sich auf. In dem Berg waren noch viele andere Zwerge gewesen. In dem Berge sei alles niedlich und sauber gewesen und ihn hätten die Zwerge gut behandelt. Jeder der hineingekommen sei, habe eine Blume in der Hand gehabt, beim hinausgehen wurde die Blume weggeworfen und der Berg schloss sich. Er selbst sei nicht wieder aus dem Berge herausgekommen. Die Zwerge brachten auch immer Geld mit nach Hause. Eines Nachmittags aber waren sie alle recht verdrießlich, und als er nach der Ursache fragte, hätten sie geantwortet, er käme wieder nach Hause, worüber er sich freute. Die Zwerge sagten, für sie sei es ein großes Unglück. Der Zwerg habe ihn wieder auf den Rücken genommen und sei mit ihm zu derselben Stelle gegangen, wo ihn auch die Mutter wiederbekommen hatte.

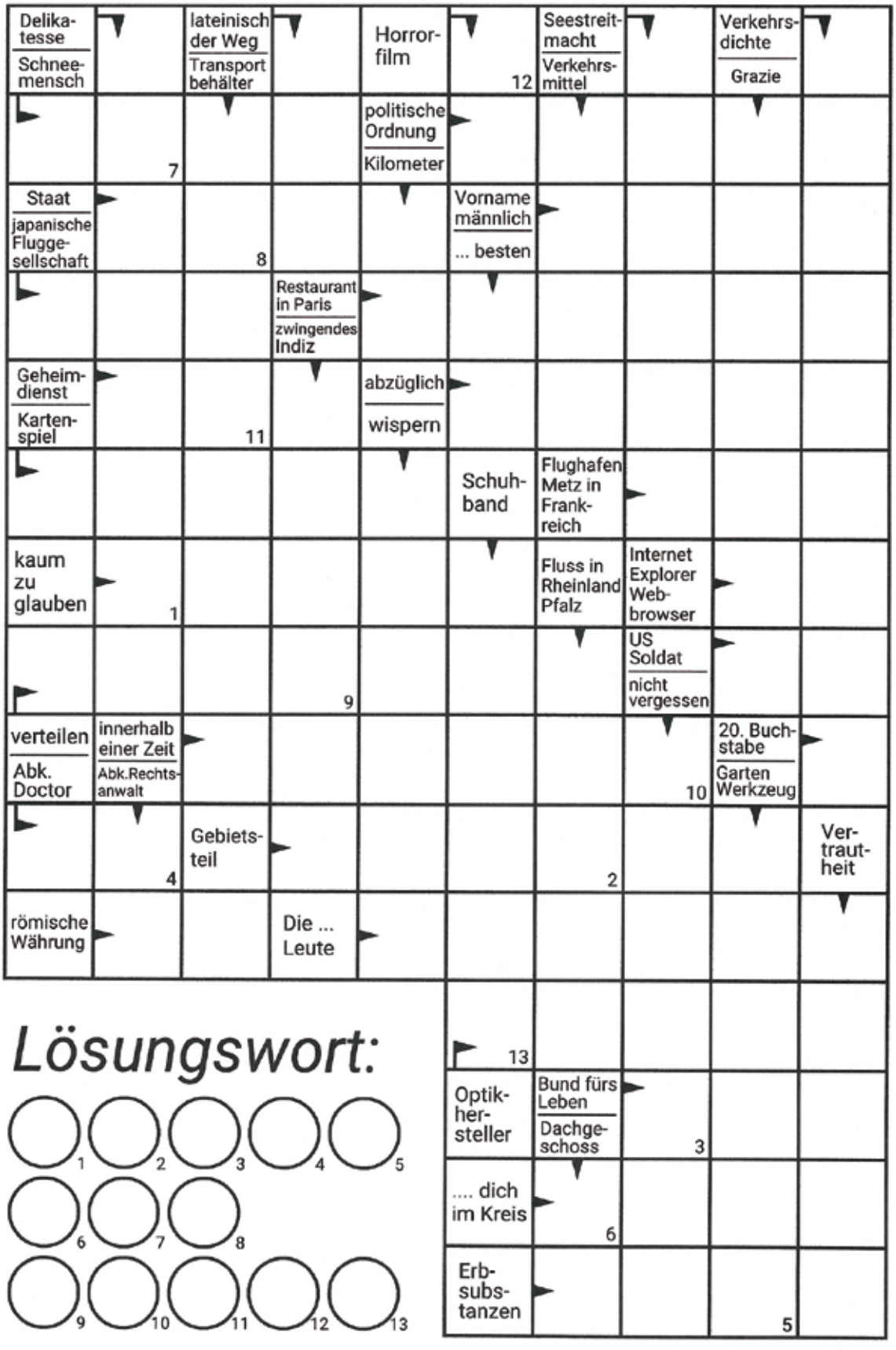
Rätsel & Humor

Von Punkt zu Punkt - 1 bis 20

Wer oder was verbirgt sich hinter diesem Bild?
Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge und finde es heraus.



Kreuzworträtsel



Lach mal wieder!

Verkehrskontrolle.
Der Polizist: „Haben Sie etwas getrunken?“
Autofahrer: „Nein.“
Polizist: „Sollten Sie aber! Mindestens 2 Liter am Tag.“

Was ist der Unterschied zwischen einer Raupe und meinen Kollegen?
Aus der Raupe wird nochmal was.

Ein Cola-Vertreter trifft den Papst und sagt: „Wir zahlen 10 Millionen Euro, wenn im Gottesdienst ab jetzt gesagt wird „Unsere tägliche Cola gib‘ uns heute.“ Darauf der Papst: Keine Chance, das können wir nicht machen!“ Der Vertreter: „Wir würden sogar 100 Millionen an die Kirche zahlen.“ Der Papst überlegt und fragt seinen Marketingleiter: „Wie lange läuft der Vertrag mit der Bäckerei noch?“

Ein Beamter zum anderen: „Ich weiß nicht, was die Leute immer haben – wir tun doch nichts!“

Es klingelt an der Haustür.
„Guten Tag, wir sammeln fürs Kinderheim. Haben Sie etwas abzugeben?“
„Kevin, Justin – kommt mal her!“

SUDOKU

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

Osterrätsel

In diesem Buchstabengitter befinden sich die unteren 12 Osterwörter.
Die Wörter können waagerecht, oder senkrecht im Gitter angeordnet sein.
Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

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

Osterkirche
Ostermesse
Ostersonntag
Feiertag
Osterfeuer
Abendmahl
Gottesdienst
Auferstehung
Palmsonntag
Karfreitag
Predigt
Apostel

Bauern- und Wetterregeln

Dezember

Ein dunkler Dezember bringt ein gutes Jahr, ein nasser macht es unfruchtbar.

Weißer Dezember, viel Kälte darein, bedeutet, das Jahr soll fruchtbar sein.

ezember warm - Gott erbarm.

Januar

Ist der Januar feucht und lau, wird das Frühjahr trocken und rau.

Sind im Januar die Flüsse klein, gibt‘s im Herbst einen guten Wein.

Ist der Januar gelind, die Trauben im Oktober trefflich sind

Februar

Februar mit Sonnenschein und Vogelsang macht dem Bauern Angst und Bang.

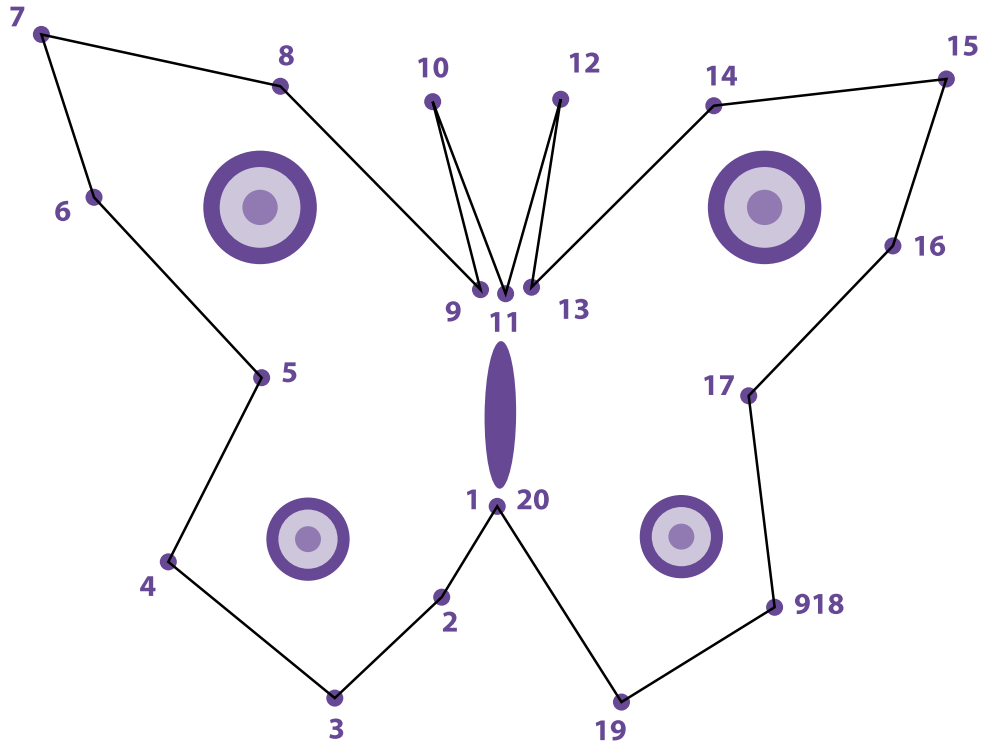
st der Februar sehr warm, friert man Ostern bis in den Darm.

Wenn‘s im Februar regnerisch ist, hilft‘s soviel wie guter Mist

(Quelle: wetter.de)

An dem Dach der Eiszapf tropft,
der Frühling an die Scheune klopft.

Punkt zu Punkt



Lösung SUDOKU

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

Lösungen

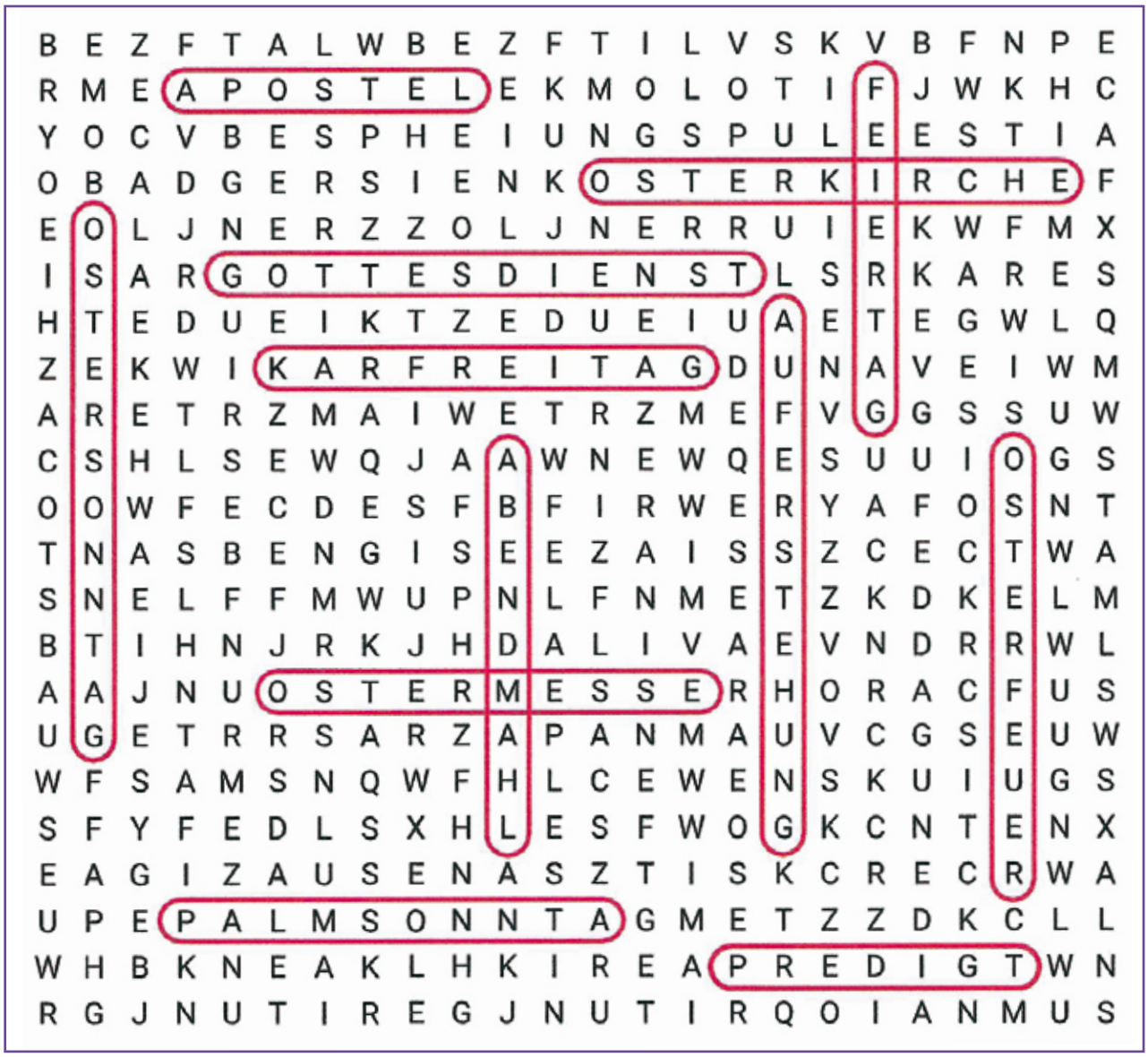
Kreuzworträtsel

	F		V		E$_{12}$		M		S
Y	E$_{7}$	T	I		S	T	A	A	T
	I	R$_{8}$	A	K		A	R	N	O
A	N	A		M	A	X	I	M	S
	K	G$_{11}$	B		M	I	N	U	S
P	O	K	E	R			E	T	Z
	S$_{1}$	O	W	A	S			I	E
S	T	R	E$_{9}$	U	E	N		G	I
		B	I	N	N	E	N$_{10}$		T
D	R$_{4}$		S	E	K	T$_{2}$	O	R	
	A	S		N	E	T	T	E	N
					L$_{13}$	E	I	C	A
							E$_{3}$	H	E
						D$_{6}$	R	E	H
						G	E	N$_{5}$	E

Lösungswort:

(S$_{1}$)(T$_{2}$)(E$_{3}$)(R$_{4}$)(N$_{5}$)
(D$_{6}$)(E$_{7}$)(R$_{8}$)
(E$_{9}$)(N$_{10}$)(G$_{11}$)(E$_{12}$)(L$_{13}$)

Kreuzworträtsel



Seniorenpost
Diakonie

Tagespflege Osterode
Schlossplatz 2

Tel.: 0 55 22 - 9091-44
Fax: 0 55 22 - 9091-45

Tagespflege Bad Sachsa
Bornweg 10

Tel.: 0 55 23 - 9 53 99 39
Fax: 0 55 23 - 9 52 44 51

Tagespflege Clausthal-Zellerfeld
Ludwig-Jahn-Str. 1

Mobil: 0 53 23 - 9 87 24 74

Tagespflege Herzberg
Göttinger Str. 10

Tel.: 0 55 21 - 9 99 52 90
Fax: 0 55 21 - 9 99 52 92

Tagespflege Bad Grund
Abgunst 1A

Tel.: 0 53 27 - 8 59 74 12
Fax: 0 53 27 - 8 59 68 79

sozialstationen@diakonie-harzer-land.de
www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz
IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25

St. Jacobi Alten- u. Pflegeheim
Fuchshaller Weg 10
37520 Osterode am Harz

Tel.: 0 55 22 - 9091-0
Fax: 0 55 22 - 9091-11

st.jacobi@diakonie-harzer-land.de
www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Volksbank im Harz e.G.
IBAN: DE 14 2689 1484 1900 8805 00

Diakonie- Sozialstation Osterode
Schloßplatz 2
37520 Osterode am Harz

Tel.: 0 55 22 - 9058-0
Fax: 0 55 22 - 9058-58

sozialstationen@diakonie-harzer-land.de
www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz
IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25

Diakonie- Sozialstation Bad Sachsa
Bornweg 10
37441 Bad Sachsa

Tel.: 0 55 23 - 32 22
Fax: 0 55 23 - 10 60

sozialstationen@diakonie-harzer-land.de
www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz
IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25

Schwesternstation St. Sixti
Entenmarkt 17
37154 Northeim

Tel.: 0 55 51 - 91414-0
Fax: 0 55 51 - 91414-20

sozialstationen@diakonie-harzer-land.de
www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz
IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25