

Seniorenpost

Ausgabe September bis November 2023



Titelfoto: Simone Alke



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es war ein wenig überraschend, als die Heimleitung mit der Bitte auf mich zukam, das Vorwort für die Seniorenpost zu schreiben. Überraschend, positiv, da ich

erst seit Januar 2023 als Küchenleiter im Hause St. Jacobi tätig bin.

Aus diesem Grund freue ich mich aber umso mehr, mich Ihnen auf diesem Wege vorstellen zu können.

Mein Name ist André Berndt, ich bin 40 Jahre alt und stolzer Vater von 3 Kindern. Meine Ausbildung zum Koch absolvierte ich vor 24 Jahren in meiner Heimatstadt Hannover. 15 Jahre davon durfte ich als Küchenleiter u.a. beim Mövenpick Restaurant am Flughafen Hannover und im Zoo Hannover tätig sein. Die ersten Erfahrungen als Küchenleiter in einem Pflege- und Seniorenhaus konnte ich dann einige Jahre bei der Doreafamilie in Hardegsen sammeln.

Privat wird bei uns gerne regionale, italienische und asiatische Küche auf den Tisch gebracht, da wir frische und saisonale Zutaten sehr schätzen.

Mein Bestreben in Absprache mit der Heimleitung ist es, nun frischen Wind auf die Teller zu bringen, was wir beim gesamten Speiseplan sowie beim Frühstück und

den Abendbeilagen erreicht haben. Mein Ziel ist es, den Bewohnern vom St. Jacobi durch Erneuerungen und gutem Essen eine schöne Zeit in unserem Hause zu bereiten. Denn jeder weiß, Glück kommt auch durch gute und gesunde Ernährung. Hierbei sollte das eine nicht das andere ausschließen.

Einige Veränderung konnten bereits auf den Weg gebracht werden. Die Küche wird momentan durch neue Gerätschaften ausgestattet. Diese neuen Gerätschaften ermöglichen es, abwechslungsreichere und ausgewogene Gerichte zuzubereiten. Zukünftig wollen wir den Bereich der Kulinarik weiter ausbauen und Ihnen allen damit eine gewisse Stabilität in Ihrem Wohlbefinden und der Speisenauswahl ermöglichen.

Saisonalität und Regionalität spielt dabei eine wichtige Rolle. Dies ist eine umfangreiche Aufgabe, der mein Team und ich uns gerne stellen. Das Wohl der Bewohner liegt in unseren Pfannen und Töpfen und wir hoffen, dass wir den Erwartungen und Herausforderungen in den nächsten Jahren gerecht werden können.

Mit kulinarischen Grüßen und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe der Seniorenpost wünscht Ihnen

Ihr Küchenleiter
André Berndt

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	2
Theologisches Wort	Seite	4
Treffpunkt für pflegende und begleitende Angehörige	Seite	5
Sommerfest der Schwesternstation St. Sixti	Seite	6
Zeitgedanken	Seite	7
Herzlich Willkommen im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim	Seite	8
Geburtstagskinder	Seite	9
Rückblick St. Jacobi Alten- und Pflegeheim	Seite	10
Wir nehmen Abschied	Seite	17
Was war los in den Tagespflegen	Seite	18
Aus der Küche ...	Seite	28
Aus der Heimatgeschichte	Seite	30
Wussten Sie schon, dass ...	Seite	31
Bauern- und Wetterregeln	Seite	32
Räsel & Humor	Seite	33
Gedichte	Seite	36
Lach mal wieder	Seite	38
Lösung	Seite	39

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: 1000 Stück, kostenlose Abgabe durch Verteilung

Redaktion: Hans-Hermann Heinrich, Nikola Müller

Theologisches Wort

Liebe Leserin und lieber Leser,

manchmal tut es gut, Menschen zu treffen, die wir schon lange kennen und die uns von Kindheit an vertraut sind. Kürzlich habe ich eine Freundin wiedergesehen. Wir haben uns darüber ausgetauscht, welche Märchen uns in der Kindheit besonders angesprochen haben und welche für uns bis heute noch von Bedeutung sind. Da fielen uns natürlich die Grimmschen Märchen ein! Aber ein anderes Märchen von Philipp Otto Runge ist mir jetzt als Erwachsene besonders wichtig: Das Märchen vom „Fischer und seiner Frau“. Ich habe es kürzlich im Urlaub noch einmal gelesen. Ein armer Fischer fängt einen großen Butt, lässt ihn aber frei, weil der Fisch sprechen kann und sagt, er sei ein verwunschener Prinz. Die Frau des Fischers ist ärgerlich, weil ihr Mann ohne Fang nach Hause kommt. Sie schickt ihn wieder los. Er soll sich vom Butt ein besseres Haus wünschen. Der Wunsch geht in Erfüllung, aber die Frau ist nicht zufrieden. Immer wieder

meldet sie neue Wünsche an, bis sie zum Schluss Gott werden will. Da bebt die Erde, und der Sturm tobt, der Butt brüllt. Als der Fischer zu seiner Frau zurückläuft, ist alles wie am Anfang. Sie hockt in einer armen Fischerhütte! Ich erinnere mich daran, dass ich dieses Märchen als Vikarin im Konfirmandenunterricht besprochen und es dann mit den Konfirmanden und Konfirmandinnen in einem Altenheim aufgeführt habe. Vor ungefähr 40 Jahren (!) hat es die jungen und zugleich die älteren Menschen gleichermaßen angeregt, sich darüber Gedanken zu machen, wie sich bei uns Zufriedenheit einstellt. Vielleicht mögen Sie sich auch mit vertrauten Menschen darüber austauschen, was Ihnen Lebenszufriedenheit schenkt?

Bleiben Sie behütet.
Herzliche Grüße
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
Termin: 9.10. / 4.12 um 19.00 Uhr

Neue Interessierte sind herzlich Willkommen!
Pastorin Ute Rokahr

Mit Pastorin Ute Rokahr und Katrin Heinig vom Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Göttingen. Nach Absprache steht Frau Rokahr auch für Einzelgespräche gern zur Verfügung. Unter: urokahr@yahoo.de

Sommerfest der Schwesternstation St. Sixti



Mit besonderer Freude konnten wir uns auch in diesem Jahr wieder außerhalb des dienstlichen Rahmens zum Sommerfest treffen, um nicht nur zusammen zu arbeiten, sondern auch zusammen zu feiern.

Freitagnachmittag, am 30. Juni, trafen wir uns zu einer geführten Stadtführung, um einmal zur Abwechslung unsere Stadt Northeim geschichtlich zu erkunden und nicht nur nach Adressen unserer Patienten zu suchen. Thema der Stadtführung war natürlich „Gesundheit und Hygiene“. Wir haben viel erfahren über erste Medizin und Krankenversorgung ab dem Mittelalter sowie die damalige hygienische Situation in unserer Stadt. Es war spannend Orte und Gebäude zu besuchen, die man sonst nie betritt.

Abends sind wir in der Gaststätte des Campingplatzes eingekehrt, haben lecker gegessen und getrunken. Von dort hat man einen traumhaften Ausblick über Northeim und unsere Seenplatte.

Wir haben viel gelacht und das Zusammensein genossen, alles bei bestem Wetter.

Zeitgedanken

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Zeit miteinander zu verbringen ist eines der wertvollsten Geschenke, die Sie sich selbst und Ihren Angehörigen machen können. Zeit kann man nicht nachholen, und deshalb sollten wir sie sorgsam nutzen und bewusst genießen. Leider gerät dies in unserer schnelllebigen Zeit oft in Vergessenheit.

Hier unsere kurze Geschichte dazu:

Stellen Sie sich vor, eine Bank würde Ihnen jeden Morgen 86.400 Euro auf Ihrem Bankkonto zur Verfügung stellen. Allerdings stellt sie folgende Bedingungen:

Alles was Sie im Laufe eines Tages nicht ausgeben können, wird Ihnen wieder weggenommen, Sie können es auf kein anderes Konto verbuchen und auch nicht sparen. Sie können es einfach nur ausgeben. Aber dafür bekommen Sie an jedem neuen Tag neue 86.400 Euro überwiesen.

Die Bank kann jederzeit und an jedem Tag die Zahlung einstellen, ohne Ankündigung und ohne Vorwarnung, einfach so.

Was würden Sie mit dem Geld tun? Ihre Liebsten beschenken? Alles kaufen, was Sie sich schon immer gewünscht haben? Sicherlich würden Sie versuchen, jeden Cent sinnvoll zu nutzen.

So etwas gibt es nicht meinen Sie, es wäre nur ein Spiel?

Aber eigentlich ist dieses Spiel Realität, denn jeder von uns hat so eine „Bank“. Wir vergessen es nur immer allzu schnell. Denn diese Bank ist die Zeit unseres Lebens. Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, bekommen wir 86.400 Sekunden Leben für einen Tag geschenkt und wenn wir am Abend schlafen gehen, wird uns diese Zeit nicht gutgeschrieben der Tag ist vergangen. Aber jeden Morgen bekommen wir die Chance, diese 86.400 Sekunden wieder gut und sinnvoll zu nutzen.

Denn wir dürfen nicht vergessen, eines Tages wird diese Bank für uns geschlossen sein!

Bitte nehmen Sie diese kurze Geschichte als Denkanstoß und nutzen Sie Ihre Zeit. Verschwenden Sie sie nicht für unnötigen Ärger oder negative Gedanken.

Genießen Sie lieber Ihre Lebenszeit! Füllen Sie sie mit freundlichen Worten und vielen Dingen, die Ihnen und Ihren Angehörigen guttun! Verbringen Sie einfach eine gute Zeit miteinander!

Und ganz nebenbei helfen Sie dabei, diese Welt jeden Tag noch ein bisschen schöner zu machen.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihre
Ihre Diakonie/ -Sozialstation



Herzlich Willkommen!

*Wir begrüßen unsere neuen Bewohner
im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim*

Rudolf Schlüter	06.05.2023
Emmi Kiwitt	15.05.2023
Halina Karwowska	23.05.2023
Heinz-Georg Köhler	27.05.2023
Uta Köhler	27.05.2023
Manfred Hühne	27.05.2023
Christa Wiegand	30.05.2023
Gerhard Weigelt	06.06.2023
Clemens Keil	07.06.2023
Günter Deeke	23.06.2023
Ingo Rath	23.06.2023
Hannelore Hagemann	24.06.2023
Christa Oppermann	01.07.2023
Ruth Winter	06.07.2023
Karl-Heinz Steinmann	24.08.2023
Anneliese Steinmann	26.08.2023
Erna Uhe	29.08.2023



Geburtstagskinder

im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

Ursula Hauck	90 Jahre
Ulrike Fahlbusch	80 Jahre
Elfriede Seeliger	85 Jahre

„Alt werden ist wie auf einen Berg steigen: Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.“
Ingmar Bergman

Herzlichen
Glückwunsch



Lust auf Eis...?"



“Lust auf Eis...?“

Dieser spontanen Einladung vom Heimleiter, Wolfgang Lautenbach, sind am 31.05.2023

12 BewohnerInnen gefolgt. Um 14.00 Uhr ging es los. Während einer gemütlichen Fahrt bei schönstem Wetter über Hörden, Hattorf, Pöhlde, vorbei an der Rhume-

quelle nach Duderstadt, bot sich genügend Gelegenheit in alten Erinnerungen zu schwelgen und zu plaudern.

Vor Ort angekommen nahmen die Damen und Herren im Außenbereich des Eiscafes „Alpino“ Platz. Direkt vor der St. Servatius Kirche sitzend bot sich ein wunderbarer Blick über die Duderstädter Altstadt. Sah man die Marktstraße hinunter, so konnte man die hübsch restaurierten Häuser mit den vielen kleinen Geschäften, den Turm des Rathauses, wie auch die Türme der Basilika St. Cyriakus sehen.

Doch auch die Eiskarte des „Alpino“ lies keine Wünsche offen. Ob Erdbeerbecher, Spaghetti-Eis, Eiscafe, Apfelstrudel, Latte Macchiato und andere Köstlichkeiten, es war für Jeden etwas dabei und es wurde nach Herzenslust geschlemmt.

Gegen 16.00 Uhr war es dann an der Zeit, die Rückfahrt anzutreten. Auf dem Weg von Duderstadt nach Osterode wurde nochmals ausgiebig geklönt und über die Eindrücke des schönen Nachmittags erzählt.



**Ein herzliches Dankeschön
an Herrn Lautenbach für die Einladung!**



Diakoniegottesdienst

Diakoniegottesdienst

Am 11.06.2023 fand bei herrlichem Wetter ein Diakoniegottesdienst auf dem Schlossplatz mit Pastorin Rokahr statt, an dem auch einige BewohnerInnen des St. Jacobi teilnahmen. Viele fleißige Helfer hatten den Schlossplatz zu diesem Anlass wunderschön hergerichtet und die Damen und Herren unseres Hauses nahmen im Schatten der St. Jacobi-Schlosskirche Platz, um dem Gottesdienst zu folgen und kräftig mitzusingen.

Im Anschluss gab es noch ein gemeinsames Kaffeetrinken, bei dem selbst gemachter Erdbeerkuchen, Streuselkuchen und Zuckerkuchen sowie Kaffee, Tee und Kaltgetränke angeboten wurde und den Besuchern noch genügend Zeit für das ein oder andere Gespräch bot.

Es war ein wunderschöner Nachmittag.



Sommerfest 2023



Am 14.06.2023 war es wieder soweit. Um 14.30 Uhr eröffnete Heimleiter Wolfgang Lautenbach das alljährliche Sommerfest des St. Jacobi.

Bei gutem Wetter herrschte ausgelassene Stimmung und ein abwechslungsreiches Angebot sorgte für gute Unterhaltung.

So konnten die BewohnerInnen ihr Geschick im Dosenwerfen ausprobieren, ihr Glück am Glücksrad versuchen, wobei jeder Dreh einen Gewinn versprach oder sie konnten Grüße in den Himmel schicken. Hierfür wurden Postkarten mit dem Namen des Bewohners an einem Luftballon auf die Reise geschickt. Ein Schokoladenbrunnen, eine Cocktail Bar und ein Süßigkeitenstand sorgten schließlich dafür, dass auch der „gute Geschmack“ nicht zu kurz kam.

Für die musikalische Begleitung sorgte auch in diesem Jahr wieder Herr Heiko Wiedemann. Mit einem abwechslungsreichen Musikprogramm sorgte er für gute Unterhaltung und ausgelassene Stimmung und so wurde gefeiert, gelacht und getanzt.

Auch kulinarisch blieben keine Wünsche offen. So wurde zum Kaffee selbst gemachter Erdbeerkuchen angeboten und zum Abendessen standen Steaks, Bratwurst, gegrillter Schafskäse, eine Pilzpfanne sowie diverse Salate zur Auswahl.

Am Abschluss des Tages konnten alle auf einen wunderschönen, unterhaltsamen und abwechslungsreichen Nachmittag zurückblicken.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle MitarbeiterInnen, die zum Gelingen des Sommerfestes 2023 beigetragen haben..



Wohnküchen

Dieses Jahr wurden zum Beispiel die Johannisbeeren aus dem eigenen Garten im St. Jacobi geerntet. Viele fleißige Hände waren dabei, die reifen Früchte zu pflücken, um anschließend daraus einen Kuchen zu backen. Dann wurde auch gemeinsam ein Hawaii Toast hergestellt, was allen offensichtlich viel Spaß bereitete. Ein anderes Mal hatten die BewohnerInnen viel Freude an einer „Aloha-Party“, auf der sommerlich frische Cocktails serviert wurden. Neben Essen und Trinken kam auch die Gymnastik nicht zu kurz und so kam mit bunten Tüchern nicht nur Schwung sondern auch Farbe in die Übungen.

An anderer Stelle wurde geschnitten, geschnippelt und nach Herzenslust belegt, um gemeinsam eine Pizza herzustellen und am Ende blieb noch etwas Zeit für eine kleine „Klönrunde“



In der Residenz

In der Residenz...



war ebenfalls wieder viel los. Spitzenreiter in der Beliebtheitskala ist nach wie vor das Bingo, an diesem Tag ist die Residenz immer vollständig „ausgebucht“ Jeder Mitspieler freut sich über einen Gewinn, sei es etwas Süßes oder auch mal einen „Kurzen“. Seit einiger Zeit erfreut sich auch der „Samstags-Frühschoppen“ immer größerer Beliebtheit. Hier werden alle 14 Tage kleine Köstlichkeiten entsprechend der Jahreszeit zur Verkostung angeboten. So gab es Spargel in verschiedenen Variationen, z.B. klassisch mit Butter oder als Salat nach altem Rezept. Ein anderes Mal wurde ein frisches Erdbeer-Tiramisu serviert.



Zu gegebener Zeit wurden auf Wunsch der BewohnerInnen die Johannisbeeren aus dem eigenen Garten geerntet und zu einem leckeren Streuselkuchen verarbeitet. Gemeinsam wurden Teig und Streusel nach altem Rezept hergestellt und unter strenger Aufsicht erfahrener „BäckerInnen“ wurde ein Kuchen daraus gebacken, der am Nachmittag in der Cafeteria zum Kaffee angeboten wurde.



Gottesdienste

Die Gottesdienste im Haus finden schon seit geraumer Zeit alle 14 Tage wieder im Andachtsraum statt. Sie werden regelmäßig von Pastorin Rokahr oder einer Vertretung gehalten und von den BewohnerInnen unseres Hauses besucht. Lediglich für die BewohnerInnen der Villa wird der Gottesdienst von Pastorin Rokahr in der dortigen Wohnküche gehalten und bei schönem Wetter spontan auch einmal in den Garten verlegt wo alle im Schatten Platz genommen hatten und andächtig zuhörten oder auch kräftig mitgesungen haben.



Friseur



Seit Beginn des Jahres steht der Friseursalon unseres Hauses unter neuer Leitung. Friseurmeisterin Christine Grüneberg bringt eine langjährige Berufserfahrung mit und steht unseren BewohnerInnen mit Rat und Tat, sowie mit Kamm und Schere zur Seite und berät sie gern rund um das Thema Frisur.

Ende Juni sind nun auch die Renovierungsarbeiten in den Räumlichkeiten abgeschlossen. Der Friseursalon zeigt sich in neuen Farben und frischem „Gewand“ und lädt dazu ein, in freundlicher Atmosphäre bei einem netten Gespräch zu verweilen und sich von Frau Grüneberg „schick“ machen zu lassen.



In Erinnerung bleiben uns:



Günter Rohleder	07.05.2023
Helga Gießler	10.05.2023
Margrit Sturz	10.05.2023
Gerhard Schröter	29.05.2023
Rudi Engler	06.06.2023
Endré Bikady	19.06.2023
Ingeburg Götze	11.07.2023
Ingrid Meyer	11.07.2023
Karl Pusecker	22.07.2023
Gottfried Effenberger	25.07.2023
Heinz-Georg Köhler	04.08.2023
Werner Treichler	09.08.2023

„Wenn wir dort sind,
wo du jetzt bist,
werden wir uns fragen,
warum wir geweint haben.“



Was war los in den Tagespflegen ...

TP Bad Grund:

Die Gäste der Tagespflege Bad Grund freuten sich sehr über die angebotenen Ausflüge, die sie unter anderem in das heimische Uhrenmuseum, an die Innerste-Talsperre und in das Heimatmuseum nach Förste führten.



Was war los in den Tagespflegen ...

Großen Anklang fand auch das Sommerfest, das unter dem passenden Motto „Sommerfeeling“ mit viel Sonnenschein von den Gästen und ihren Angehörigen gefeiert wurde.



Was war los in den Tagespflegen ...

TP Osterode

Auch in Osterode wurde im Mai kräftig gefeiert. Es wurde nicht nur das gute Essen genossen, sondern sogar das Tanzbein geschwungen.



Was war los in den Tagespflegen ...

Pastorin Rokahr lud die Osteroder Gäste zu einem Gottesdienst in der Tagespflege ein, der dankbar gefeiert wurde. Auch am Marktbesuch nahmen viele Gäste teil und deckten sich mit allerlei Köstlichkeiten ein.



Was war los in den Tagespflegen ...

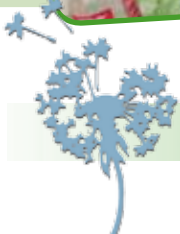
TP Bad Sachsa

Eimerweise Erdbeeren pflückten die Gäste der Tagespflege Bad Sachsa - dabei kam natürlich auch das Naschen nicht zu kurz. Anschließend wurden die leckeren Früchte zu Marmelade verarbeitet.



Was war los in den Tagespflegen ...

Schwungvoll tanzen konnten die Gäste beim Maifest und auch viele Ausflüge in den Harz standen im Frühsommer auf dem Programm.



Was war los in den Tagespflegen ...

TP Clausthal-Zellerfeld

Für die Gäste der Tagespflege Waldwie-
se ging es auf vielfachen Wunsch zum
Maltermeister Turm und auch ein Besuch
des Museums im Welfenschloss Herzberg
stand auf dem Programm.



Was war los in den Tagespflegen ...

Der diesjährige Wandertag führte die Mitarbeitenden aus Clausthal-Zellerfeld nach Hameln. Von der Stadtführung mit dem Rattenfänger und einer abschließenden Weserschiffahrt waren alle restlos begeistert.



Was war los in den Tagespflegen ...

TP Herzberg

In Herzberg wurde ebenfalls ausgelassen der Mai gefeiert. Gäste und Angehörige waren begeistert vom tollen Essen und der guten Stimmung.



Was war los in den Tagespflegen ...



Text und Bilder zusammengestellt von Frau Rebecca Sindram

Kesselkuchen mit Apfelkompott:

Zutaten:

- 50 g Butter
- 200 g Bauchspeck
- 400 g geräucherte Mettenden
- 100 g Zwiebeln
- 50 g glatte Petersilie
- 80 g getrocknete Pflaumen
- 1,2 kg Reibekuchenteig
- 4 Eier (Gr. M)

Zubereitung:

Eine Auflaufform oder eine ofenfeste Pfanne mit Butter einfetten.

Speck in grobe Stücke, Mettenden in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Petersilie und Pflaumen grob hacken. Den Speck mit den Mettenden anbraten und später die Zwiebeln dazu geben.

Die Petersilie und die Pflaumen unter die Reibekuchenmasse rühren und anschließend alles zum Speck und den Mettenden in den Topf geben, damit die Masse etwas warm wird.

So geht es später im Ofen schneller.

Die Masse nach Belieben mit Salz, Muskat, Pfeffer und Piment abschmecken. Eier zügig unter die warme Masse rühren und alles in die gefettete Form füllen.

Bei 160° C für ca. 60 Minuten im Ofen backen. Nach 40 Minuten mit flüssiger Butter bepinseln und dann weiter backen.



Dazu reicht man Apfelkompott:

Äpfel schälen, Thymian zupfen und fein hacken. Cashewkerne grob hacken. Den Zucker hellblond karamellisieren und mit Apfelsaft ablöschen. Die restlichen Zutaten dazugeben und einkochen lassen, bis die Äpfel etwas zerfallen.

Auskühlen lassen und nach Belieben mit etwas Zitronensaft oder Salz abschmecken. Den Kuchen aus der Form stürzen und in gleiche Teile schneiden.

Warm servieren und Apfelkompott dazu reichen.

Der Kesselkuchen kann auch kalt gegessen und problemlos vorproduziert werden.

Zutaten:

- 500 g Apfel (bevorzugt Braeburn)
- 10 g Thymian
- 50 g Cashewkerne
- 60 g Zucker
- 200 ml Apfelsaft



Lassen Sie es sich schmecken
Ihre Sylvia Henkel

Der wilde Mann zu Wildemann

Vor langer Zeit verschlug es einen Räuber aus Thüringen in den Oberharz. Er lebte dort mit seiner Frau in einer abgelegenen Höhle. Sie trugen keine Kleider, nur ein wenig Baumrinde oder Tannenzweige, Hecke oder Hexenkraut als Hose und Rock. Darum werden noch heute am Schützenhof in Wildemann der wilde Mann und die wilde Frau mit Hecke oder Hexenkraut dargestellt. Der Ritter Klaus, der das kleine Clausthal gegründet und den Oberharzer Bergbau ins Leben gerufen hatte, sah einmal den wilden Mann auf der Wildemännerklippe bekleidet wie beschrieben. Er trug eine abgerissene Tanne in der Hand, auf dem Rücken einen Bären, den er damit erschlagen hatte. Der wilde Mann hatte übermenschliche Kraft. Er hatte schon viele Bären und viele wilde Schweine mit der Tanne getötet. Ritter Klaus ging ihm nach. Als dieser vor der Höhle den Bären abwarf, erblickte Ritter Klaus auch die wilde Frau. Er hatte sie schon früher einmal im Wald gesehen doch sie war damals schnell

im Dickicht seinen Augen entschlüpft. Sie rannte auch jetzt sofort aus der Höhle, als sie den Ritter erblickte, lief in die Dichte des Waldes und kam nicht wieder zum Vorschein. Sie ließ in der Höhle ein Kind zurück, in Hecken und Hexenkraut eingewickelt. Der wilde Mann hatte später noch mit einer anderen Frau fünf weitere Kinder. Von diesen sollen in Wildemann und im Harz viele Leute abstammen. Der Ritter Klaus verpflichtete den wilden Mann wegen seiner Kräfte zu Waldarbeiten und zum Bergbau. Aus der Höhle des wilden Mannes entstand die Stadt Wildemann. Das Rathaus steht genau an der Stelle, wo früher die Höhle stand.

Gefunden von
Sylvia Henkel



Wussten Sie schon,

... **dass** man den Herbst in drei Phasen unterteilen kann? Wenn der schwarze Holunder reif ist, dann setzt der Frühherbst ein. Jetzt sind auch die Birnen wieder reif und die Zwetschgen lassen nicht mehr lange auf sich warten. Anfang September fallen dann die Kastanien vom Baum, die Walnüsse reifen und in den Weinbergen beginnt nun die Weinlese - die Ernte der Weintrauben. Nun hat der Vollherbst eingesetzt. Auch die Blätter verfärben sich langsam und lassen die Wälder in den buntesten Farben leuchten. Ende Oktober wird es merklich kühler und die bunten Blätter fallen zu Boden. Der Spätherbst ist der erste Vorbote für die bevorstehende kalte Jahreszeit. Die Bäume werden kahl und es wird schon sehr früh dunkel.

... **wie** der Altweibersommer zu seinem Namen kam? Mit dem Altweibersommer meint man die Tage im September und Oktober, die noch schön sonnig und recht warm sind. Aber was hat das eigentlich mit alten Frauen (veraltet: Weibern) zu tun? Genau genommen nichts. Der Begriff ist vielmehr mit einer bestimmten Tierart verbunden, nämlich mit den Spinnen. Denn im September und Oktober weben junge fliegende Spinnen lange Fäden - „Weibern“ ist auch ein veralteter Ausdruck für Weben. Mit den Fäden, die die Spinnen weben, segeln sie durch die Luft.

... **dass**, wenn die Bienen sterben, auch der Mensch stirbt? Solche Sätze hört man häufig. Fakt ist, etwa 80 % aller Blütenpflanzen sind für ihre Fortpflanzung abhängig von der Bestäubung durch Insekten. Ohne Bestäubungsarbeit müsste der Mensch auf ein Drittel der Nutzpflanzen in seiner Ernährung verzichten. Obst und Gemüse dürften ohne Bienen rar und dadurch immer teurer werden. Da gerade Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe für eine ausgewogene Ernährung sorgen, wäre dies für einen gesunden Speiseplan fatal. Allein diese Tatsache ist Antwort genug.

... **dass** 4711 die Hausnummer der Firma „Farina“ in der Glockengasse in Köln war? Der italienische Parfümeur Johann Maria Farina (1685–1766) schuf 1709 aus Ölen von Zitrone, Orange, Bergamotte, Mandarine, Limette, Zeder und Pampelmuse sowie Kräutern ein Duftwasser, das er zu Ehren seiner Wahlheimatstadt „Eau de Cologne“ zum ersten Mal in einem Brief von 1742 so benannte. Das Haus „Farina“ übernahm damit die Herkunftsbezeichnung, die französische Offiziere dem Eau Admirable beigegeben hatten, und wurde so zum Erfinder des „Kölnisch Wasser“, das noch heute von der Firma in unveränderter Rezeptur hergestellt wird.

Zusammengetragen
von Sylvia Henkel

Bauern- und Wetterregeln

September

Wenn der September noch donnern kann, setzen die Bäume viel Blüten an.

Ist September warm und klar, hoffen wir auf ein fruchtbar Jahr.

Ludmilla will nicht artig sein, bringt viel Wind und Regen rein.

Oktober

Zu Ende Oktober Regen bringt ein fruchtbar Jahr zuwegen.

Fällt der erste Schnee in den Schmutz, vor strengem Winter kündigt er Schutz.

Oktober rau, Januar lau.

November

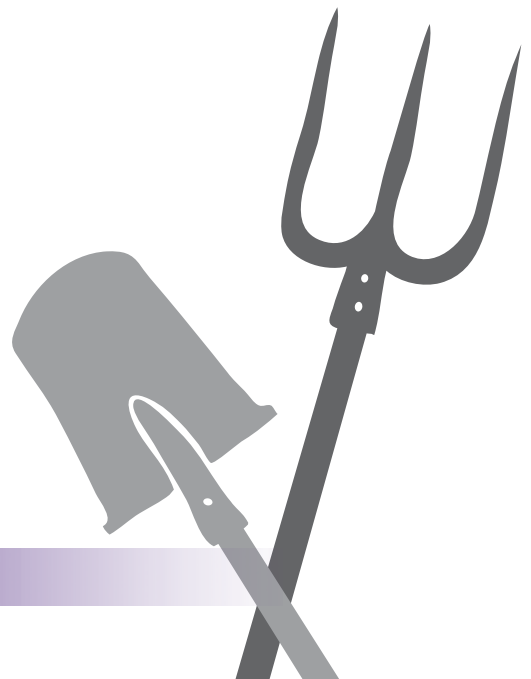
Je mehr Schnee im November fällt, um so fruchtbringender ist das Feld.

Novemberdonner schafft guten Sommer.

Andreasschnee tut Korn und Weizen weh.

www.wetter.de

*Hat der Bauer kalte Schuhe,
steht er in der Tiefkühltruhe.*





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

SUDOKU

Herbsträtsel um die Ecke gedacht

Die gesuchten Lösungen haben immer etwas mit „Herbst“ zu tun.

1. Was ist bunt und verlässt seinen im Frühling eingenommenen Platz?
2. Wann bleiben die Schulen geschlossen und die Schüler fahren in den Urlaub?
3. Was sorgt dafür, dass Regenschirme und Regenjacken benötigt werden und geht mit starkem Wind einher?
4. Was ist rosa, wird aus roten Trauben gekeltert und trägt im Namen die Farbe weiß?
5. Wessen Gift wird in der Medizin verwendet, hat eine Blüte wie ein Krokus und blüht im Herbst?
6. Von welchem Begriff ist in den ersten Zeilen des Gedichtes rund um Herrn von Ribbeck die Rede?

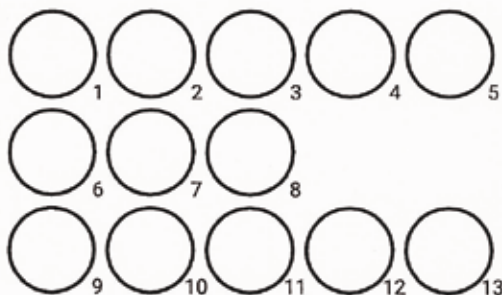
Herbstquiz Hätten Sie es gewusst?

1. Was wird den Blättern im Herbst entzogen?
2. Welcher Nadelbaum verliert im Herbst seine Blätter?
3. Wann endet die Sommerzeit?
4. In welche Richtung wird im Herbst die Zeit verstellt?
5. Welcher Monat wird auch als „golden“ bezeichnet?
6. Welche Feiertage fallen in Niedersachsen in den Oktober?
7. Welches Ereignis findet am 11.11. um 11:11 Uhr statt?

Kreuzworträsel

Delika- tesse	▼	lateinisch der Weg	▼	Horror- film	▼	Seestreit- macht	▼	Verkehrs- dichte	▼
Schnee- mensch		Transport- behälter			12	Verkehrs- mittel		Grazie	
▼		▼		politische Ordnung	▶	▼		▼	
	7			Kilometer					
Staat	▶			▼	Vorname männlich	▶			
japanische Flugge- sellschaft		8			... besten				
▼			Restaurant in Paris	▶	▼				
			zwingendes Indiz						
Geheim- dienst	▶		▼	abzüglich	▶				
Karten- spiel		11		wispern					
▼				▼	Schuh- band	▶	Flughafen Metz in Frank- reich		
kaum zu glauben	▶						Fluss in Rheinland Pfalz	▶	Internet Explorer Web- browser
	1						▼	US Soldat nicht vergessen	
▼				9					
verteilen	▶	innerhalb einer Zeit	▶					20. Buch- stabe	▶
Abk. Doctor		Abk.Rechts- anwalt						10	Garten Werkzeug
▼		▼						▼	Ver- traut- heit
		4	Gebiets- teil	▶				2	
römische Währung	▶		Die ... Leute	▶					

Lösungswort:



▼	13								
Optik- her- steller	▶	Bund fürs Leben	▶						
		Dachge- schoss		3					
.... dich im Kreis	▶	▼			6				
Erb- sub- stanzen	▶							5	

Gedichte

Im Herbst

Der schöne Sommer ging von hinnen,
der Herbst, der reiche, zog ins Land,
nun weben all die guten Spinnen
so manches feine Festgewand.

Sie weben zu des Tages Feier
mit kunstgeübtem Hinterbein
ganz allerliebste Elfenschleier
als Schmuck für Wiese, Flur und Hain.

Ja, tausend Silberfäden geben
dem Winde sie zu leichtem Spiel,
sie ziehen sanft dahin und schweben
ans unbewusst bestimmte Ziel.

Sie ziehen in das Wunderländchen,
wo Liebe scheu im Anbeginn,
und leis verknüpft ein zartes Bändchen
den Schäfer mit der Schäferin.

(Wilhelm Busch)



Lebensherbst

Vorm Fenster meine Linde
verändert schon ihr Kleid,
wiegt sich im leichten Winde
sehr bald ist es soweit,
dass färben sich die Blätter
in Gelb und Rot und Braun,
im herbstlich Sonnenwetter
gar prächtig anzuschau'n,
gar prächtig anzuschau'n.

Auch mich, mein Lindenbaum,
veränderte die Zeit.
Ich trag und glaub es kaum,
des lebensherbstes Kleid.
Es steht mir und es schmeichelt
mir
und hüllt mich zärtlich ein,
lächelnd leb ich neben dir
und will zufrieden sein
und will zufrieden sein.

(Herbstgedicht: Regina Meier zu Verl)

Herbstlied:

Bunt sind schon die Wälder

Bunt sind schon die Wälder,
gelb die Stoppelfelder,
und der Herbst beginnt.
Rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind.

Wie die volle Traube
aus dem Rebenlaube
purpurfarbig strahlt!
Am Geländer reifen
Pfersiche, mit Streifen
rot und weiß bemalt.

Flinke Träger springen,
und die Mädchen singen,
alles jubelt froh!
Bunte Bänder schweben
zwischen hohen Reben
auf dem Hut von Stroh.

Geige tönt und Flöte
bei der Abendröte
und im Mondesglanz;
junge Winzerinnen
winken und beginnen
frohen Erntetanz.

(Johann Gaudenz von Salis-Seewis)

Rätsel & Humor

„Meine Freundin ist eingebildet.“ –
„Dann such dir eine, die real ist!“

Ein anderes Wort für iPhone-Hülle?
– Apfeltasche

„Was beginnt mit „T“ und endet mit
„itten“?“ – Tiefkühlfritten

Jonathan sitzt in der Schule. Der Lehrer fragt ihn: „Warum ist ein Eisbär weiß?“ Jonathan entgegnet: „Wenn er rot wäre, müsste er ja Himbär heißen.“

„Was trinken Führungskräfte?“
– „Leitungswasser!“

Drei Schnecken überqueren die Bahnschienen.
Da sagt die Erste: „Da kommt ein Zug“ – KNACK
Die Zweite: „Wo?“ – KNACK
Die Dritte: „Da!“ – KNACK

Emil kommt 5 Stunden zu spät zur Schule, sagt die Lehrerin: „Emil, du kommst viel zu spät.“ Emil: „Aber Frau Lehrerin, sie sagen doch immer, für das Lernen sei es nie zu spät.“

„Egal, wie gut du schläfst:
Albert schläft wie Einstein.“

„Wie nennt man einen
Cowboy ohne Pferd?“ –
Einen Sattelschlepper

„Mein Zahnarzt sagt: Ich
brauche eine Krone. Endlich
sieht es jemand wie ich.“

Lach
mal wieder!

Herbsträtsel um die Ecke gedacht

1. Das Herbstlaub
2. In den Herbstferien
3. Der Herbststurm
4. Der Weißherbst
5. Die Herbstzeitlose
6. Herbsteszeit

Herbstquiz

1. Das Chlorophyll
2. Die Lärche
3. Am letzten Sonntag im Oktober
4. Eine Stunde zurück
5. Oktober
6. Der 03.10. Tag der deutschen Einheit und der 31.10 Reformationstag
7. Am 11.11. um 11:11 Uhr beginnt die närrische Zeit

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

Lösung SUDOKU

Kreuzworträsel

	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
Lösungswort:					L ₁₃	E	I	C	A
S ₁	T ₂	E ₃	R ₄	N ₅		E ₃	H	E	
D ₆	E ₇	R ₈				D ₆	R	E	H
E ₉	N ₁₀	G ₁₁	E ₁₂	L ₁₃		G	E	N	E

Seniorenpost

Diakonie

Tagespflege Osterode

Fuchshaller Weg 10

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

Tel.: 0 53 23 - 9 87 24 74

Fax: 0 53 23 - 9 87 24 75

sozialstationen@diakonie-harzer-land.de

www.diakonie-harzer-land.de

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz

IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25

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

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