



# Christinchen

Heimzeitung für das Christinenstift

Juli 2025

---

## Liebe Leserin und lieber Leser,

normalerweise wechseln sich im Laufe eines Jahres Monate mit 30 und 31 Tagen ab. Was auffällt, der Juli und August haben jeweils 31 Tage. Warum ist das so?

Der Grund dafür liegt in der Zeit des Römischen Reichs. Die beiden Monate wurden nach wichtigen römischen Kaisern benannt. Julius Caesar und Kaiser Augustus. Und genau darin liegt auch die Erklärung.

Der römische Kalender richtete sich ursprünglich nach den Mondphasen, wurde aber mit der Zeit immer ungenauer. Damit wieder Ordnung herrscht, hat Julius Caesar im Jahr 44 v. Chr. den

Kalender reformiert. Er hat den julianischen Kalender eingeführt, der das Sonnenjahr mit einer durchschnittlichen Länge von 365,25 Tagen berücksichtigte. Der Monat Juli mit 31 Tagen, wurde zu Ehren Caesars nach ihm benannt.

Im Jahr 8 v. Chr. hat man dann den darauffolgenden Monat dem damaligen Kaiser Augustus gewidmet. Aus dem bisherigen "Sextilis" wurde dann der August. Auch er sollte in seiner Bedeutung nicht hinter Caesar zurückstehen. Deshalb hat der August auch 31 Tage, um seinem Namensgeber die gleiche Ehre zu erweisen wie Julius Caesar.

So kam es, dass zwei aufeinanderfolgende Monate jeweils 31 Tage zählen – ein Zeichen der imperialen Eitelkeit und symbolischer Gleichstellung zweier römischer Herrscher.

Der Kalender wurde zum Spiegel politischer Macht. Und wir tragen diese historische Entscheidung bis heute jeden Sommer mit uns durch den Kalender.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Juli mit viel Sonne!

Ihr Team des Hauses ...



## Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner!

**Maria Baumunk    Berthold Baumunk**

**Erika Wende    Eva Pohlmann    Ute Lenzner**

**Siegrid Drobner    Ute Rausch    Erika Potratz**



**Edeltraud Ziemer**

**Lieselotte Tienelt**

**Gerold Tienelt**

**Christine Bukowski**



### INHALT

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag .....	4
Wir trauern um.....	5
Urlaubsfahrt ohne Hast .....	6
Neues aus dem Christinenstift .....	8
Moritz: Baustelle für Hund und Katz .....	12
Kalenderblatt Juli 2025 .....	14
Gesund im Juli: Die Finger machen mobil.....	16
Mit Kaiser Wilhelm in Bad Ems – ein Ort mit Geschichte.....	18
Nachname Winkler .....	20
Vorname Bettina .....	21
Nabu: Der Hausrotschwanz ist der Vogel des Jahres 2025 .....	21
Rezept von der Oma: Nudelsalat .....	23
Rätsel .....	24
Auflösung aus dem Monat Juni 2025 .....	26
Lachen ist gesund .....	27



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

03.07	Friedrich Söchtig	WB 5
06.07	Peter Arnold	WB 8
06.07.	Hans-Dieter Schafhirt	WB 3
08.07.	Uwe Kraus	WB 2
08.07.	Irmgard Weseloh	WB 2
09.07.	Irmgard Wenzel	WB 3
10.07.	Gisela Seiring	WB 5
11.07.	Anni Arndt	WB 4
11.07.	Rudolf Iltner	WB 5
14.07.	Carsten Damker	WB 8
14.07.	Anneliese Kowalski	WB 5
15.07.	Marlene Kafowski	WB 3
17.07.	Matthias Ihnen	WB 4
17.07.	Karla Kochanek	WB 4
17.07.	Heinrich Timmel	WB 3
21.07	Ingrid Kühn	WB 2
23.07.	Herbert Boge	WB 1
24.07	Anneliese Heike	WB 5
24.07.	Hannelore Söchtig	WB 5
26.07.	Sigrid Cordes	WB 3
28.07.	Bianka Werner	WB 8
29.07.	Monika Steib	WB 8
31.07.	Werner Benedix	WB 2



**Wir trauern um**

**Marianne Block**  
**02.09.1936 – 25.05.2025**

**Winfried Rösner**  
**15.07.1957 – 24.05.2025**

**Gunter Brandt**  
**07.05.1936 – 28.05.2025**

**Elli Lehner**  
**21.05.1937 – 31.05.2025**

**Annemarie Ziebarth**  
**02.03.1933 – 16.06.2025**

**Dieter Ellinger**  
**10.02.1940 – 23.06.2025**

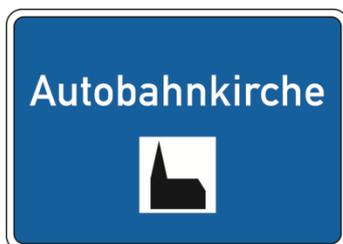


## Urlaubsfahrt ohne Hast, sondern mit Rast

Sommerzeit ist Reisezeit. Sicherlich werden in den nächsten Wochen viele Mitarbeitende des Christinenstifts ihre Koffer packen und ein paar Tage in die Sommerfrische fahren. Bestimmt erinnern auch Sie sich gerne an den einen oder anderen Urlaub zurück: Da ging es hoch hinaus in die Berge auf so manchem Wanderweg. Oder Sie haben die frische Brise am Meer genossen und den Sand unter den Füßen gespürt. Es tut gut, einmal den Alltagstrott hinter sich zu lassen, neue Eindrücke zu sammeln und einfach die Seele baumeln zu lassen.

Meist beginnt so eine Urlaubsreise mit einer Autofahrt. Das ist oft der anstrengendste Teil des Urlaubs: nörgelnde, ungeduldige Kinder auf der Rückbank, Streit um das Radioprogramm, eingeklemmte Beine, ein aufgeheiztes Auto trotz der Klimaanlage. Oft fahren viele zur gleichen Zeit los, und dann endet die Fahrt vorzeitig im Stau. Es ist gar nicht so einfach, die Ruhe und die gute Laune bei der Fahrt in den Urlaub zu behalten!

Doch dann fallen mir immer wieder diese Schilder am Rande der Autobahn auf:



Jetzt anhalten? Eigentlich wollen wir doch endlich im Urlaubsort ankommen, die Kühltasche und die Koffer auspacken und dann schließlich zur Ruhe kommen. Auch wenn ich als bekennende Christin das Angebot der Autobahnkirchen sehr begrüße, fällt es mir schwer, die Eile auf der Fahrt in den Urlaub zurückzunehmen und der Einladung der Kirchen am Wegesrand zu folgen. Zu sehr bin ich damit beschäftigt, meine Kinder bei Laune zu halten, die richtige Autobahn zu finden und auf die Verkehrsdurchsagen im Radio zu achten. Eine Pause machen wir auf der Fahrt meist nur, um uns die Beine zu vertreten und den Reiseproviant zu plündern.

Vielleicht ist aber eine Rast nicht nur für den Leib, sondern auch für die Seele gar keine so schlechte Möglichkeit? Nach der Enge im Auto tut die Weite eines Kirchraums gut. Sie macht meinen Kopf frei und schafft Raum für neue Gedanken. Nach dem vielen Gedudel aus dem Radio ist die Stille in der Kirche eine Wohltat. Sie lässt mich aufatmen und in mich selbst hineinhorchen. Das Flackern der Kerzen auf dem Altar lässt mich alle Verkehrsströme vergessen und mich ganz im Hier und Jetzt sein. Das Kreuz am Altar lenkt meinen Blick von der Horizontale in den Himmel.

*Ja, Gott, bei dir bin ich geborgen.  
Aus deiner Hand nehme ich meine Zeit,  
die Zeit im Alltag, diese besondere Urlaubszeit.  
Du schenkst sie mir und willst, dass ich es gut mache.  
So bitte ich: Segne diesen Urlaub an uns,  
dass wir Kräfte tanken, die Zeit zusammen als Familie genießen  
und am Ende heile wieder zuhause ankommen.  
Sei du mit deinem Segen bei uns. Amen*

Auch auf der Durchreise verbinden die Kirchen uns mit dem Himmel, weiten unser Denken und Fühlen. Sie erinnern uns daran, dass wir all unsere Zeit von Gott geschenkt bekommen haben.

Vielleicht haben Sie in der nächsten Zeit Gelegenheit, bei einem Ausflug in eine Kirche zu schauen und die Weite und Stille des Raumes zu genießen. Oder Sie begeben sich auf eine Erinnerungsreise und spüren dem Kirchraum nach, an dem Sie immer besonders gerne waren.



Spannende Entdeckungen bei allen Ihren Reisen wünscht Ihnen Ihre Nina Köchy



## Unseren neuen Mitarbeiter



**Frau Valentina Neubauer**  
Ist jetzt auf WB 5 tätig



**Herr Tobias Specht**  
kommt auf WB 8 zum Einsatz



**Ein herzliches Willkommen !!**



## Was macht der Kran am Christinenstift ?



In schwindelnder Höhe brachten die Mitarbeiter der Firma Knuth ein neues Schild für die Tagespflege Am Campus 3 an



## Frühlingskonzert mit Gesang und Klavier

*Am 31. Mai begeisterte das Trio*



Constanze Liebert - Sopran  
Stefan Hahn - Tenor  
Felipe Cerón – Klavier



*mit bekannte Melodien aus Oper, Operette und Lied zum Genießen und Mitsingen*



## Auftritt der Tanzmädchen SV Winterfeld



Am Samstagnachmittag verwandelte sich der Christinensaal in eine lebendige Bühne: 16 junge Tänzerinnen des SV Winterfeld präsentierten dort ein abwechslungsreiches und schwungvolles Tanzprogramm. Die Tanzgruppen stammen aus der Altmark in Sachsen-Anhalt und umfassen insgesamt 60 Mädchen im Alter von 5 bis 19 Jahren.

Trainiert werden die Gruppen von Anna Schulze, die selbst im Christinenstift tätig ist, sowie von Stella Gürges. Beide Trainerinnen standen beim Auftritt ebenfalls mit auf der Bühne und begeisterten das Publikum gemeinsam mit ihren Schützlingen.

Von traditionellen irischen Tänzen im Stil von Lord of the Dance, über mitreißende Musik aus Disney-Filmen, bis hin zu modernen Chart-Hits und Stücken aus Musicals wie Tarzan, zeigten die Tänzerinnen ihr ganzes Können.

Die jungen Mädchen und Frauen trainieren regelmäßig donnerstags von 16 bis 19 Uhr und stellten eindrucksvoll unter Beweis, was in engagierter Vereinsarbeit möglich ist.





## **Moritz: Baustelle für Hund und Katz**

*von Margitta Blinde*

Die Straße, an der unser Haus liegt, ist der Rest einer alten Dorfstraße. Sie ist mindestens 100 Jahre alt, wenn nicht noch älter. Hier stehen noch vier weitere alte Häuser, davon sind zwei Resthöfe und zwei aus dem Jahr 1910. Eines davon ist unser Zuhause mit Hund Jeannie und Kater Moritz.

Nun hatte der Gemeinderat beschlossen, die alte Straße zu sanieren. In den letzten Jahren war sie immer mal wieder geflickt worden, was nicht sehr attraktiv aussah und ein Fußweg war nur stückweise vorhanden. Allerdings gab es einen recht großen improvisierten PKW-Parkplatz für etwa 12 Autos. Die Anwohner kommen bei trockenem Wetter mit den sandigen Stellplätzen durchaus zurecht. Wir hatten uns daran gewöhnt, dass sie nicht perfekt waren, aber ihre Aufgabe durchaus erfüllten.

Wenn es regnete entstanden allerdings ziemlich schnell große Pfützen, in die man, wenn man beim Aussteigen nicht aufpasste - hinein platschte. Blitzschnell waren die Schuhe nass und die Beine bis zum Knie meist auch, so dass Strümpfe und Hose pitschnass waren und der Mantel dann auch eine Reinigung benötigte. Aber, okay, das konnte passieren! Gehörte dazu! Man musste halt versuchen den großzügig verteilten Pfützen auszuweichen. Mit Konzentration und ein bisschen Glück schafften wir es oft halbwegs trocken ins Haus zu kommen.

Jetzt sollte sich das alles ändern und besser werden und natürlich schicker aussehen. Alle Anwohner waren gespannt! Im April zogen die Arbeiter mit ihren Maschinen, Werkzeugen und dem notwendigen Baumaterial am Ende der Straße ein. Ein Bauwagen war auch dabei, in dem die Arbeiter ihre eigenen Sachen verstauten, da sie offenbar über Mittag nicht nach Hause konnten. Das lohnte sich nicht für eine halbe Stunde! Von da an beherrschten Lärm, Durcheinander und die Bauarbeiter die alte Dorfstraße.

Jeannie und auch Moritz beobachteten von Beginn an alles, was sich auf „ihrer“ Straße tat - mit Spannung und großem Interesse. Schließlich ging sie das auch etwas an! Sie mussten sich ja da-

mit abfinden, sich neu orientieren und mit den Veränderungen klarkommen. Den Arbeitern hatte ich am Anfang gesagt, dass die beiden zu uns gehörten und sie bitte ein wenig aufpassen sollten, dass unsere Haustiere nicht unter die Räder kamen. Sie nickten freundlich, aber im Grunde gab es für sie Wichtigeres als auf unsere Tiere aufzupassen.

Bis zum Ende des Sommers sollte die alte Straße in neuem Glanz erstrahlen. Bis dahin gab es auch für uns Anwohner einiges zu bewältigen, wenn man über die aufgebrochene Straße irgendwo hin wollte oder musste.

Letztlich ging alles gut – für uns und auch für unsere Tiere. Als die Straße in neuem Erscheinungsbild glänzte und die Arbeiter ein Ende ihrer Aufgabe sahen, brachte ich jedem von ihnen ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee vorbei mit einem herzlichen Dankeschön! Schön war auch das Bewusstsein, dass jetzt der Krach und das Durcheinander vorm Haus endlich vorbei waren!



## Kalenderblatt Juli 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	<b>6</b>
7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
28	29	30	31			



### Juli – Hochsommer in voller Blüte

Der Juli ist der siebte Monat des Jahres und steht ganz im Zeichen des Sommers. Die Tage sind lang, die Temperaturen oft hoch - es ist die Zeit der Ernte, des Wachstums und der lauen Abende. In den Gärten und auf den Feldern zeigt sich die Natur von ihrer üppigsten Seite: Tomaten, Zucchini, Gurken, Beeren und Salate gedeihen prächtig. Auch Sonnenblumen und Lavendel stehen jetzt in voller Blüte.

Der Name „Juli“ geht auf Julius Cäsar zurück, der 44 v. Chr. den nach ihm benannten Julianischen Kalender einführte. In vielen Regionen Europas ist der Juli der wärmste Monat - mit Gewittern, aber auch mit strahlendem Sonnenschein.

In der Landwirtschaft beginnt die Getreideernte, auf dem Land duftet es nach frisch gemähten Feldern. Der Juli lädt zum Leben im Freien ein: Picknicks, Gartenfeste, Badetage - jetzt wird der Sommer gefeiert.

Wie herrlich, die frische Luft im Juli! Spaziergänge am Morgen oder Abend sind ideal, um Hitze zu vermeiden. Trinken Sie viel, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Tragen Sie leichte Kleidung, einen Sonnenhut und machen Sie Pausen im Schatten. So fühlen Sie sich wohl und werden nicht überhitzt.

## **Berühmte Geburtstagskinder**

Der griechische Komponist Mikis Theodorakis (geboren am 29. Juli 1925), hätte im Juli seinen 100. Geburtstag gefeiert. Er war ein weltbekannter griechischer Komponist, Politiker und Freiheitskämpfer und wurde durch die Filmmusik zu "Alexis Sorbas" berühmt. Er hat Sinfonien, Opern, Liederzyklen geschrieben und sich sein Leben lang für Demokratie in Griechenland eingesetzt. Sein Werk verbindet Musik und politisches Engagement – es ist kraftvoll, leidenschaftlich und tief verwurzelt in der griechischen Kultur.

## **Rückblick: heute vor 80 Jahren**

Die als Potsdamer Konferenz bezeichnete Versammlung wurde vom 17. Juli bis zum 2. August 1945 abgehalten. Die Staatshäupter der Alliierten – Truman (USA), Churchill/Attlee (Großbritannien) und Stalin (UdSSR) – führten Beratungen über die Neuordnung Europas nach dem Zweiten Weltkrieg durch. Es wurden zentrale Maßnahmen beschlossen, darunter die Aufteilung Deutschlands in Besatzungszonen, die Entmilitarisierung, die Entnazifizierung, die Demokratisierung und die Reparationen. Darüber hinaus wurde Japan zur Kapitulation aufgefordert. Die Konferenz markierte den Übergang vom Krieg zur Nachkriegsordnung und fungierte gleichzeitig als Auftakt zum späteren Ost-West-Konflikt.

## **Fußball-Europameisterschaft der Frauen**

Die Fußball-Europameisterschaft der Frauen 2025 findet vom 2. bis 27. Juli in der Schweiz statt. In acht Städten, darunter Basel, Zürich und Genf, treten 16 Teams gegeneinander an, um den Titel zu gewinnen. Das Eröffnungsspiel und das Finale finden im St. Jakob-Park in Basel statt. In Gruppe C sind wir mit Polen, Dänemark und Schweden. Zum ersten Mal bekommen die Spielerinnen einen Teil des Preisgeldes, das auf 41 Millionen Euro erhöht wurde. Nach der Gruppenphase geht's für die besten Teams ins Viertelfinale – ab dann heißt es: Alles oder nichts! ARD und ZDF übertragen alle Spiele live. Wir drücken unserer Mannschaft fest die Daumen und fiebern bei jedem Spiel mit – auf geht's, Deutschland!

## Sternzeichen



### **Krebs**

**22.6. - 22.7.**

Der Krebs ist ein gefühlvolles Wasserzeichen, regiert vom Mond. Menschen dieses Sternzeichens gelten als sensibel, intuitiv und fürsorglich. Sie schätzen Nähe, Familie und Harmonie, können aber auch launisch und zurückgezogen sein.

### **löwe**

**23.7. - 23.8.**

Der Löwe ist ein sonniges, selbstbewusstes Zeichen. Er ist kreativ, loyal, lebensfroh und liebt Aufmerksamkeit. In Beziehungen zeigt er sich warmherzig, leidenschaftlich und großzügig.



## Gesund im Juli: Die Finger machen mobil

Eigentlich ist uns kaum bewusst, wie sehr unsere Finger im Alltag ständig in Bewegung sind. Es passiert ganz selbstverständlich – sie greifen, tasten, tippen, schreiben oder halten etwas fest. Unsere Hände sind wahre Multitalente – und unsere Finger ein kleines Wunderwerk der Natur!

Das perfekte Zusammenspiel aus Muskeln, Nerven, Gelenken und Sehnen ermöglicht es uns, sie täglich als präzises „Handwerkzeug“ einzusetzen – sei es beim Arbeiten, Schreiben, Malen oder Telefonieren. Sie schenken uns nicht nur Geschicklichkeit, sondern auch Ausdruckskraft und Verbindung zu anderen Menschen.

Doch mit den Jahren verändert sich vieles. Gelenke werden steifer, die Beweglichkeit nimmt ab. Besonders in den Fingern kann sich das bemerkbar machen – durch Arthrose, Schmerzen oder eingeschränkte Funktion. Die Hand ist dabei keine Ausnahme.

Auch sie ist von altersbedingten Abnutzungsprozessen betroffen. Deshalb ist es wichtig, gezielt gegenzusteuern. Auf den folgenden Seiten finden Sie spezielle, leicht umsetzbare Übungen zur Mobilisation der Finger. Sie fördern nicht nur die Beweglichkeit, sondern helfen auch, Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern.

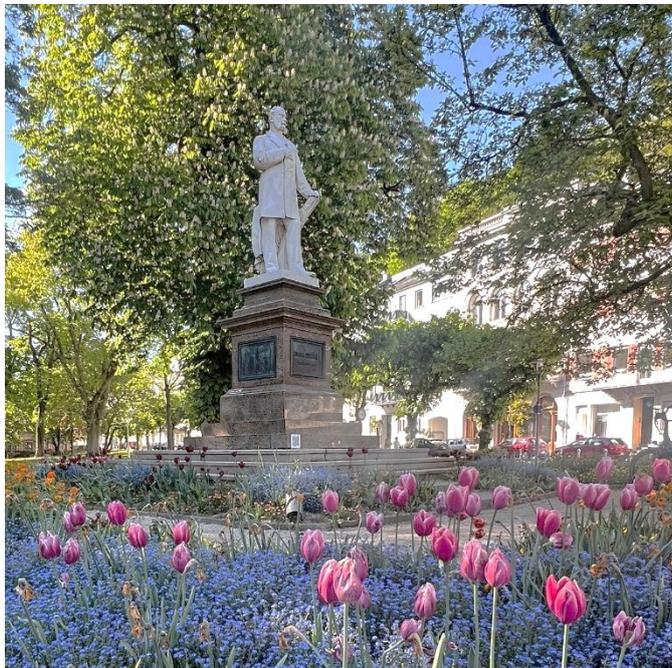
Wir fangen mit dem Daumen an:

1. Eine Wäscheklammer in die Hand nehmen und sie mehrmals hintereinander zusammendrücken. Das gibt dem Daumengelenk Kraft. (Foto)
2. Hände auf einen Tisch flach nebeneinander auflegen. Daumen und Zeigefinger liegen dicht beieinander und bilden so ein Dreieck. Jetzt mindestens 10-mal hintereinander die Daumen spannen und gegeneinanderdrücken. Das trainiert die Beweglichkeit.
3. Nun werden die Hände nebeneinander flach auf den Tisch gelegt. Jetzt die beiden Daumen abwechselnd in Richtung Decke heben. Mindestens 10-mal hintereinander.
4. Jetzt werden die Daumenspitzen bei offener Hand abwechselnd zu jedem einzelnen Finger geführt und tippen diesen an, bevor der nächste drankommt.

So kann man auf einfache Weise seine Finger trainieren!



## Mit Kaiser Wilhelm in Bad Ems – ein Ort mit Geschichte, Heilquellen und Herz



Wer heute gemütlich an der Lahn entlang spaziert oder die gepflegte Promenade von Bad Ems genießt, ahnt vielleicht nicht sofort, dass hier einst Kaiser Wilhelm I. höchstpersönlich zur Kur weilte. Und das nicht nur einmal, sondern über viele Jahre hinweg regelmäßig. Der preußische Monarch schätzte den Ort wegen seiner Ruhe, der heilenden Quellen und der gepflegten

Gesellschaft. In Bad Ems war der Kaiser Mensch - fernab vom Berliner Trubel, fernab von Macht und Politik.

Schon im 19. Jahrhundert war Bad Ems ein beliebter Kurort, ja eines der bedeutendsten Heilbäder Europas. Hier trafen sich gekrönte Häupter, Künstler, Musiker und Intellektuelle. Die prachtvolle Architektur der Bäderzeit zeugt noch heute davon: Das Kurhaus mit dem Marmorsaal, die elegante Marmorgalerie, die

schönen alten Villen entlang der Lahn - all das würde auch Kaiser Wilhelm I. wiedererkennen, wenn er heute zurückkäme.

Oft soll er an der Lahn spazieren gegangen sein, freundlich grüßend, begleitet von seiner Leibgarde. Ein bescheidener Kaiser, der in aller Ruhe seinen Tee trank und das Gespräch mit den Kurgästen schätzte. In seinen Briefen soll er geschrieben haben, er fühle sich hier „freier und leichter“ als anderswo. Und wer heute auf einer der Bänke sitzt, umgeben vom Duft der Blumen und dem Plätschern der Lahn, weiß, was er damit meinte.

Doch Wilhelm I. kam nicht nur zur Erholung nach Bad Ems - hier wurde auch Geschichte geschrieben. Im Juli 1870 ereignete sich die berühmte „Emser Depesche“. Der Kaiser schickte von hier

aus ein Telegramm, in dem er einen diplomatischen Wunsch Frankreichs höflich ablehnte. Sein Kanzler Bismarck formulierte den Text schärfer um - und löste damit eine diplomatische Krise aus, die in den Deutsch-Französischen Krieg mündete. Eine kleine Gedenktafel an der Kurpromenade erinnert heute still an diesen welthistorischen Moment - ausgerechnet an einem Ort der Erholung.

Heute ist Bad Ems ein modernes Kur- und Wellnesszentrum, dass seine Geschichte mit Würde und einem Augenzwinkern trägt. Die neue Emser Therme am Ufer der Lahn lädt mit warmem Wasser und einer großzügigen Saunawelt zum Entspannen ein - mit Blick auf genau die Landschaft, die schon der Kaiser liebte.

Wanderfreunde erkunden den Römerpfad, fahren mit der historischen Kurwaldbahn oder erklimmen den Bismarckturm, der einen herrlichen Blick über das Tal bietet. Veranstaltungen wie Konzerte im Marmorsaal, Lesungen und Märkte beleben das gesellschaftliche Leben auf charmante Weise.

Neben Kaiser Wilhelm I. zog es viele weitere berühmte Persönlichkeiten nach Bad Ems. Der russische Schriftsteller Fjodor Dostojewski kurte hier mehrfach – und fand angeblich in der eleganten Atmosphäre Inspiration für seinen Roman "Der Spieler". Auch Richard Wagner weilte in Bad Ems, ebenso wie der Komponist Jacques Offenbach, der hier sogar verstarb. Und selbst Zar Alexander II. schlenderte einst über die Promenade. Bad Ems war eben nicht nur Kurort – es war ein Treffpunkt der Weltgeschichte.

Seit 2021 gehört Bad Ems zum UNESCO-Welterbe (Great Spa Towns of Europe) - gemeinsam mit anderen traditionsreichen europäischen Heilbädern. Damit wurde anerkannt, was viele schon lange spüren: Bad Ems ist ein besonderer Ort. Nicht nur für Kaiser, sondern für alle, die Erholung, Kultur und Natur miteinander verbinden wollen.



## Nachname Winkler

Der Name Winkler kommt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutete ursprünglich, dass jemand an einem "Winkel" wohnte. Also an einem abgelegenen Ort, einer Ecke eines Dorfes oder eines Hofes. Es ist ein typischer Herkunftsname aus dem süddeutschen Raum, der sich seit dem Mittelalter verbreitet hat.

Der Name ist im gesamten deutschsprachigen Raum bekannt, besonders stark jedoch in Süddeutschland, Österreich und Teilen der Schweiz. In Österreich zählt Winkler zu den zehn häufigsten Familiennamen.

Die Schauspielerin Lisa Maria Winkler, die durch Theater- und Fernsehrollen bekannt wurde, ist auch dabei. Auch Eva Winkler, eine engagierte Journalistin und Autorin im Bereich Gesellschaft und Kultur sowie Katrin Winkler, Professorin für Pflegewissenschaft, tragen den Namen. Winkler steht heute für Bodenständigkeit, Herkunftsverbundenheit und vielseitiges Engagement.

## Vorname Bettina

Der Name Bettina entstammt ursprünglich dem Italienischen und ist eine Koseform von "Elisabetta", der italienischen Variante von Elisabeth. Diese geht wiederum auf das hebräische Wort "Elischeba" zurück, dass sich mit "Gott ist Fülle" oder "Gott ist mein Eid" übersetzen lässt. Bettina repräsentiert die Werte Bildung, Kreativität und klassische Eleganz.

In Deutschland erlangte der Name insbesondere im 18. und 19. Jahrhundert Bekanntheit, maßgeblich befördert durch die renommierte Schriftstellerin Bettina von Arnim, eine einflussreiche Vertreterin der Romantik.

Weitere bekannte Bettinas sind die Moderatorinnen Bettina Böttinger und Bettina Tietjen, die sich seit Jahren im deutschen Fernsehen einen Namen gemacht haben. Auch die Journalistin Bettina Schausten, die gegenwärtig die Position der ZDF-Chefredakteurin bekleidet, ist eine der einflussreichen Trägerinnen dieses Namens.

## Nabu: Der Hausrotschwanz ist der Vogel des Jahres 2025

Er könnte so etwas wie unser Wecker sein: Der Hausrotschwanz ist ein Vogel, der in den frühen Morgenstunden, noch vor Sonnenaufgang, seine Melodien von den Dächern schmettert. Sein



„Gesang“ ist allerdings nicht leicht zu erkennen. Die Töne, die er von sich gibt, sind eher als ein Röcheln zu bezeichnen.

Klappernde Laute wechseln sich mit zwitternden Tril-

lern ab. Diese Art des Gesangs ist wohl eher als Warnsignal mit Störgeräuschen geeignet. Er unterscheidet sich aber deutlich von anderen Vögeln mit ihren melodischen Gesängen. Der Gesang beginnt am frühen Morgen, etwa 70 Minuten vor Sonnenaufgang. Seine ursprüngliche Heimat ist das Gebirge, weshalb er in den Städten auf die Giebel der Häuser und sogar auf die dort angebrachten Antennen klettert.

Wo er herkommt, in den Gebirgen Mittel- und Südeuropas, war er in steilen Felswänden und Felsspalten sowie in tiefen Höhlen zu Hause. Da er aber ein wärmeliebender Vogel ist, zog es ihn mit der Zeit immer mehr in die von Menschen besiedelten Gebiete. Wie andere seiner Vogelkollegen fand er Gefallen an der Kulturlandschaft und passte sich an. Statt in Felswänden fand er nun in Spalten von Hauswänden und Fassaden oder unter Dächern und Brücken ein geeignetes Zuhause. Auch Nischen in Holzstapeln waren für ihn und seine Nachkommen geeignet. Steinig, trocken, aber warm, das ist ihm wichtig und es funktioniert, wie man sieht. Der Gartenrotschwanz ist bei uns zurzeit nicht gefährdet. Es geht ihm gut und das ist gut zu wissen!

## Rezept von der Oma: Nudelsalat

### Zutaten:

500 g Hörnchen Nudeln  
4 Eier  
400 g Fleischwurst  
½ Glas Gewürzgurken  
200 g TK-Erbsen  
1 Zwiebel, 1 Apfel  
6 EL Gurkenwasser  
1 rote Paprika  
250 g Mayonnaise  
6 EL Sahne  
Mittelscharfer Senf,  
Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie



### **Zubereitung:**

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und klein würfeln. Fleischwurst, Paprika und Gewürzgurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

TK-Erbsen in ein Sieb geben, kurz unter kaltem Wasser abspülen, vollständig auftauen lassen und gut abtropfen.

Für die Marinade Mayonnaise, 6 EL Gurkenwasser, 1 TL Senf und 6 EL Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten – Nudeln, Eier, Fleischwurst, Paprika, Gurken und Erbsen – in einer großen Schüssel mit der Marinade gut vermengen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Mit frischen Kräutern (z. B. Schnittlauch) und Eierscheiben oder Gurkenscheiben garnieren.



**Guten Appetit!**

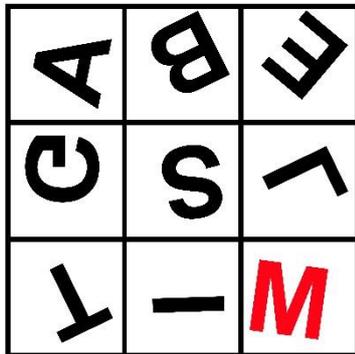
## Rätsel

### Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

aus- dauernd	<b>B</b>		Haupt- strom Pakistans	Diskus- sions- gegen- stände	Produkt- strich- code (Abk.)	Kaviar- fische	<b>S</b>
		○ <sub>2</sub>	<b>I</b>	○ <sub>6</sub>			○ <sub>8</sub>
auf- müpfig, wider- spenstig	<b>H</b>		Hof um eine Licht- quelle				<b>O</b>
<b>S</b>				<b>E</b>		ugs.: Mut	<b>E</b>
sich schnell fortbe- wegen	<b>R</b>		süd- deutsch: Kirmes		Kfz-Z. Trier	○ <sub>4</sub>	<b>R</b>
von geringer Größe		Wende- kurve		<b>E</b>			<b>E</b>
<b>K</b>			○ <sub>1</sub>		ein Bundes- land (Abk.)		orienta- lische Rohr- flöte
Außen- haut am Speck	<b>I</b>	chinesischer Politiker (Jintao)		jetzt	<b>N</b>	○ <sub>7</sub>	<b>N</b>
○ <sub>3</sub>				<b>A</b>			<b>E</b>
Kaiser- stadt in Vietnam		<b>U</b>		chinesische Dynastie			○ <sub>5</sub>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

Hinweis zur Lösung: Einrichtung, Organisation

### Wortquadrat

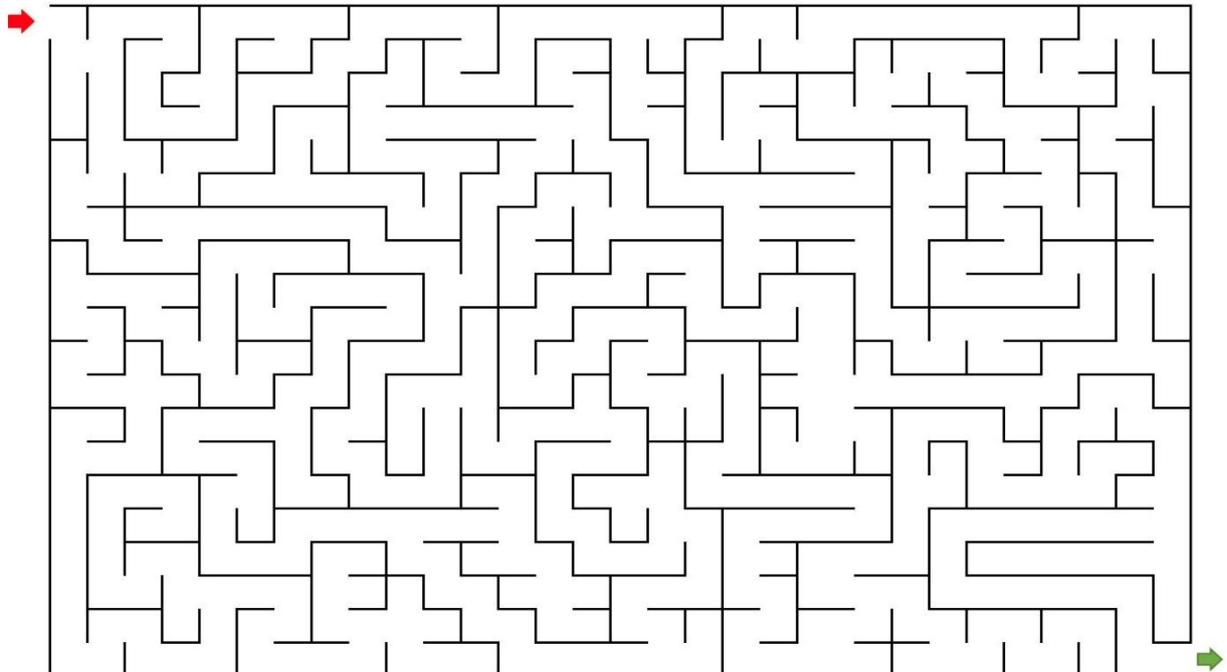


Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich ein Werkzeug auf dem Bauernhof.

Verbinden Sie die Buchstaben, damit das gesuchte Wort gefunden wird. Der Start-Buchstabe ist rot.

### Labyrinth

Wer findet den richtigen Weg?



### Sudoku

In die freien Kästchen trägt man

die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2

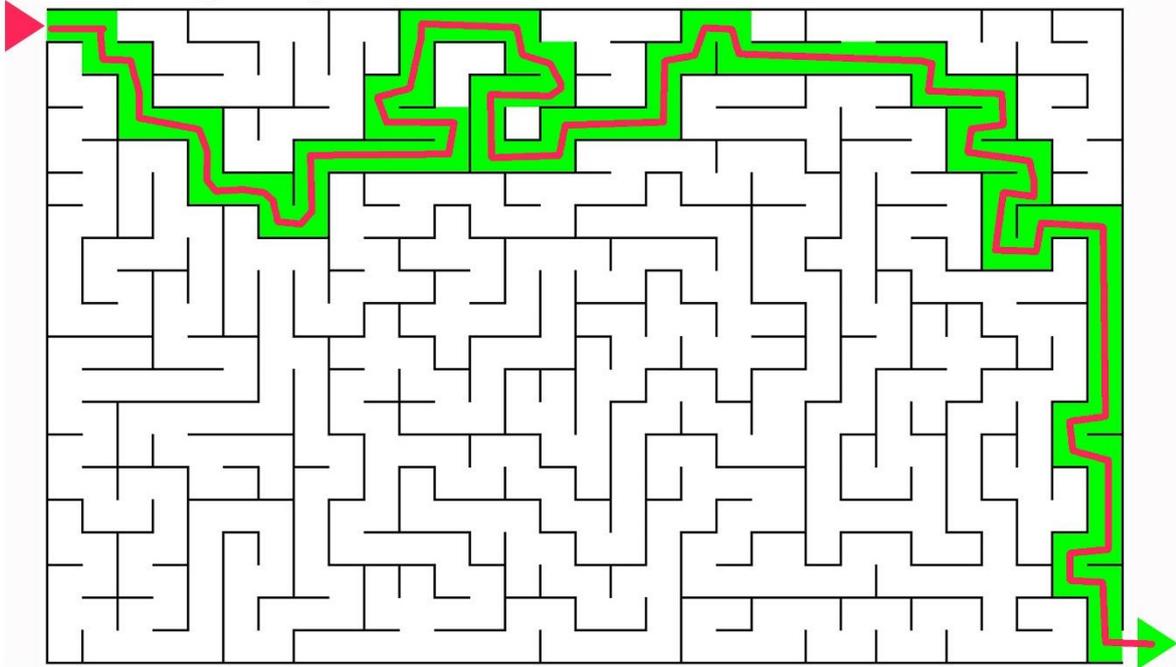
Kasten

die Ziffern von 1- 6  
vorkommen

		4	2	5	1
1				3	
		2			4
			5		
	5				2
2	4	3	6		

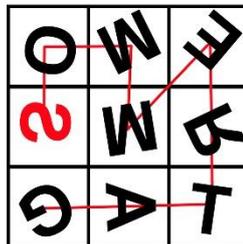
## Auflösung aus dem Monat Juni 2025

### Auflösung Labyrinth



### Auflösung Wortquadrat

Lösungswort:  
**SOMMERTAG**



### Auflösung Sudoku

5	4	6	3	2	1
1	2	3	6	5	4
2	1	5	4	3	6
6	3	4	5	1	2
3	6	2	1	4	5
4	5	1	2	6	3

### Auflösung Kreuzworträtsel

	F		E		A	N		
P	E	R	S	O	N	E	N	
	L		T		H	O	F	
	D	A	E	M	O	N		
A	L	L	E		E		J	
	E	L			O	H	N	E
F	R	E	I	Z	E	I	T	
	C	N			I		E	T
	H		L	A	T	T	E	
G	E	L	A	S	S	E	N	

Lösungswort: **Petition**

## Lachen ist gesund ...

Der neue Briefträger konsultiert den Hausmeister: "Wohnt in Ihrem Haus ein Vogel?" Der Hausmeister: "Ja, im ersten Stock, die Wohnung rechts. Da wohnt ein Herr Sperling!"

Der Jungbauer gibt ein Hochzeitsinserat in seiner Heimatzeitung auf: "Ich suche eine junge Frau, die gut aussieht, fleißig ist, Tiere mag und gut kochen kann. Sie sollte einen Traktor mit Pflug haben. Bitte schicke ein Foto vom Traktor und Pflug mit."

Der Polizist hält ein Fahrzeug an und fragt: „Haben Sie Alkohol getrunken und noch Rest-Alkohol?“ Darauf der Fahrer empört: „Wie bitte? Ich gebe aber nichts ab!“

Sekretärin: „Chef, da draußen steht der Gerichtsvollzieher!“ „Dann bieten Sie ihm bitte einen Stuhl und ein Glas an!“ „Das habe ich schon getan, aber er will das gesamte Mobiliar!“





**Michael Kirchner (Tel.:05371/722 713)**

**Ihre Ansprechpartner nach § 132g SGB V für**

**Ein Beratungsangebot**

**Ein Kennenlernen**

**Ihre Erwartungen bei Fragen, Problemen und  
Sorgen**

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen  
Gebrauch  
bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Jana Lemke Einrichtungsleitung
Einrichtung:	Alten- und Pflegeheim Christinenstift
Straße:	Campus 1
Postleitzahl / Ort:	38518 Gifhorn
Telefon:	05371 722 100
Fax:	05371 722 109
E-Mail:	<a href="mailto:christinenstift@kaestorf-altenhilfe.de">christinenstift@kaestorf-altenhilfe.de</a>