

Christinchen

Heimzeitung für das Christinenstift



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Im Juni hält der Sommer vollends seinen Einzug. Überall lacht das Leben. Üppige Blumen blühen in den Beeten, Kinder spielen auf dem Rasen, zwitschernde Vögelin sitzen in den Bäumen, und über alldem erstreckt sich ein klarer blauer Himmel, von dem die warme Sonne strahlt ...

Vielleicht erscheinen einem diese Sommertage ja manchmal etwas langweilig. Wie gut, dass wir eine Ausnahmegenehmigung für Besuche erwirken konnten. In unserem extra für diese Zwecke umgebauten Mühlenblick- Café haben Sie die Möglichkeit ihren Lieben vis-à-vis, also von Angesicht zu Angesicht gegenüber zu sitzen. Ein Schritt zurück zur Normalität. Zur Normalität wie wir sie kennen und mittlerweile auch sehr schätzen.

Die Hitze wird lästig ... Dann ist es eine gute Gelegenheit ein schattiges Plätzchen zu suchen, vielleicht einmal in Ruhe an all die Sommer unseres Lebens zurückzudenken. Wie haben wir diese verbracht? Welches Jahr hat uns besonders gut gefallen?

Und was gehörte immer zum Sommer? Ja, richtig- EIS.

Der Sommer und ein leckeres Eis gehören zusammen wie der Himmel und die Sterne.

Wie ich aus sicherer Quelle erfahren habe, hat Frau Hein bestens für uns vorgesorgt.

Milcheis, Wassereis, Früchteeis, Eis am Stiel, Eisbecher..... alle Sorten warten in unserer Kühlung auf die warmen Sonnenstrahlen!!!

Seinen Namen hat der Juni übrigens von der römischen Göttin Juno erhalten, die über die Stadt Rom wachte. Im Deutschen hieß er früher auch 'Rosenmond', denn in ihm erblühen so viele Rosen ...

Einer der wichtigsten Feiertage im Juni ist Fronleichnam

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen und rosigen Juni 2020!

Ihr Michael Möller

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Aufgrund des Corona Virus konnten wir in der letzten Zeit leider keine neuen Bewohnerinnen und Bewohner begrüßen. Dies wird sich sicher wieder ändern und dann stellen wir Ihnen die Neueinzüge an dieser Stelle vor.



INHALT

Veranstaltungshinweise.....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	5
Wir trauern um.....	6
Das „Christinchen“ wird 1 Jahr - Rückblick	7
Kalenderblatt Juni 2020.....	9
Gesund im Juni: Sprechstunde	11
Eindrücke aus Gifhorn.....	13
Wissenswert: Das Speiseeis — eine eiskalte Geschichte	15
Gedichte	17
Rezept von der Enkelin: Griechischer Salat.....	18
Rätsel.....	19
Lachen ist gesund.....	23

Veranstaltungshinweise



Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohner dem Terminkalender in der Lobby entnehmen können. Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:

Sobald wir wieder die Möglichkeit haben Ihnen die gewohnten Veranstaltungen anbieten zu können, werden wir Sie an dieser Stelle und in Form des bekannten Veranstaltungplans darüber informieren.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unseren alternativen Ideen und Angeboten in dieser schwierigen Zeit eine Freude machen können.

Vielen Dank für Ihre Geduld und bleiben Sie gesund!

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- 02.06. Edith Metze, WB 4
04.06. Eva Lünsmann, WB 4
05.06. Anton Dolenc, WB 2
 Elisabeth Gundlach, WB 6
 Gunther Hentschel, WB 6
06.06. Lothar Fett, WB 1
 Therese Zädow, WB 3
09.06. Karl-Heinz Röhr, WB 3
13.06. Liane Driller, WB 1
 Marie-Luise Klapproth, WB 8
14.06. Horst Perlin, WB 4
15.06. Lianne Naruhn, WB 3
16.06. Anita Tepper, WB 8
21.06. Gerda Neckel, WB 2
23.06. Erna Kutzner, SW
24.06. Erna Blum, WB 7
 Gerhard Glöckner, WB 4
27.06. Werner Frenz, WB 6
28.06. Renate Everth, WB 6



Wir trauern um

Wilhelm Köln, WB 2

05.12.1931 – 25.04.2020

Peter Vogel, WB 8

24.03.1951 – 05.05.2020

Uwe Friedrich, WB 8

11.05.1949 – 09.05.2020

Ute Niemann, WB 4

29.07.1939 – 09.05.2020

Jutta Grußendorf, WB 4

14.04.1934 – 12.05.2020



Das „Christinchen“ wird 1 Jahr - Rückblick





Kalenderblatt Juni 2020

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

Besondere Tage	
1. Juni	Pfingstmontag
11. Juni	Fronleichnam
20. Juni	Sommeranfang
24. Juni	Johannistag
29. Juni	Peter und Paul

Der Juni ist der erste der drei Sommermonate. Entsprechend heiß und sonnig geht es nun zu. Kinder planschen fröhlich im Schwimmbad; frisch Verliebte gehen Eis essen; Angestellte verbringen ihre Mittagspausen im Park. Was gefällt Ihnen am Sommer besonders? Wie gestalten Sie jetzt gerne Ihre Tage?

Am 21. Juni steht die Sommersonnenwende an. Der längste Tag des Jahres geht in die kürzeste Nacht über. Aber auch der kurz darauf folgende 27. Juni ist ein Tag, auf den man gut achtgeben sollte. So, wie sich das Wetter an diesem "Siebenschläfertag" gestaltet, bleibt es nämlich für die nächsten sieben Wochen! Zumindest besagt das eine alte Bauernregel ... Ob man da besser auf viel Sonne hoffen soll – oder sich einen segensreichen Regen für die Ernte wünschen?

Seinen Namen hat der Siebenschläfertag übrigens nicht von dem süßen Nagetier erhalten, das angeblich sieben Monate lang seinen Winterschlaf hält, sondern von den Sieben Schläfern von Ephesus. Der Legende zufolge suchten sieben junge Christen Zuflucht in einer Höhle, weil sie wegen ihres Glaubens verfolgt wurden. Dort fielen sie in einen tiefen Schlaf, aus dem sie – von Gott behütet – erst mehrere Jahrhunderte später wieder aufwachten.

Diese Heiligen werden auch in einigen Bauernregeln erwähnt, z.B. "Werden die Sieben Schläfer nass, regnet's noch lange Fass um Fass."

Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Siebenschläfertag gemacht? Kann man sich auf ihn als Wettervorhersage verlassen?

Gartenpflege im Juni

Wenn die erste Blütezeit des Jahres vorüber ist, sollte man seine Pflanzen von den vertrockneten Blüten befreien. Einfach kurzerhand abschneiden, dann können nämlich besser neue gebildet werden.

Bei dem heißen Wetter heißt es jetzt außerdem tüchtig Wasser schleppen! Gießen sollte man am besten in den kühlen Morgenstunden oder abends, wenn die Sonne nicht mehr so sticht.

Buntes Sommer-Treiben

Im Juni ist es so warm und sonnig, dass es im Garten von Leben nur so wimmelt: Bienen summen von Blüte zu Blüte, Vögel zwitschern munter in den Hecken, Katzen sonnen sich auf der Mauer. Die Nachbarskinder toben über die nahe Wiese. Da lohnt es sich besonders, sich mit einer Tasse Tee auf die Terrasse zu setzen. Beim Zusehen wird es ganz bestimmt nicht langweilig!

Berühmte Geburtstagskinder

Kurt Edelhagen zählte zu den ganz großen Jazz-Musikern in Deutschland. Er kam am 5. Juni 1920 im Ruhrgebiet zur Welt. Das war vor genau 100 Jahren.

Zwanzig Jahre jünger ist Nancy Sinatra, die am 8. Juni ihren 80. Geburtstag feiern kann. Die Tochter von Frank Sinatra wurde u. a. mit dem Song "These Boots are Made for Walking" berühmt.

Rückblick: die erste Werbung für Persil

"Persil – aus Liebe zur Wäsche" oder "Da weiß man, was man hat!" – erinnern Sie sich noch an diese Werbesprüche? Genau 113 Jahre ist es her, dass das berühmte deutsche Waschmittel zum ersten Mal beworben wurde. Am 6. Juni 1907 erschien in einer norddeutschen Zeitung eine Anzeige. Haben auch Sie dieses Mittel früher verwendet? Oder bevorzugten Sie eine andere Marke?

Gesund im Juni: Sprechstunde

Gleichgültig, ob Ihr Arzt zu Ihnen kommt, oder ob sie in seine Praxis gehen. Es gibt ein paar Dinge, die Sie beachten sollten und die Ihnen und ihm den Dialog erleichtern. Bedenken Sie, dass der Arzt außer Ihnen noch viele andere Patienten hat, die seine Aufmerksamkeit beanspruchen. Auch der beste Doktor kann nicht alle seine Patienten mit ihrer Krankenakte in seinem Kopf und vor seinen Augen haben. Es ist daher besser für beide Seiten Sie bereiten das Treffen, wenn möglich vor.

- ✓ Haben Sie eine Liste aller Medikamente, die Sie täglich nehmen? Wenn nicht, stellen Sie sie für sich und den Arzt zusammen. Eine Medikamentenliste ist immer notwendig und nützlich. Wenn Sie es sich nicht selbst zutrauen diese zu erstellen, bitten Sie einen Verwandten oder ein/en Pfleger/in Ihnen zu helfen. Diese könnte die Liste dann auf dem PC gut lesbar in ein Dokument übertragen, welches auch später immer wieder korrigiert werden kann.
- ✓ Geben Sie für jedes Medikament die genaue, tägliche Dosis an sowie den Zeitpunkt, wann Sie diese nehmen sollen.
- ✓ Gibt es Nebenwirkungen der Arzneien, die Sie beunruhigen oder beeinträchtigen?
- ✓ Wenn ja, welche sind das? Überlegen Sie möglichst genau: Haben Sie nach der Einnahme der Tabletten oder Tropfen: Magenschmerzen, Blähungen, Bauchkrämpfe,

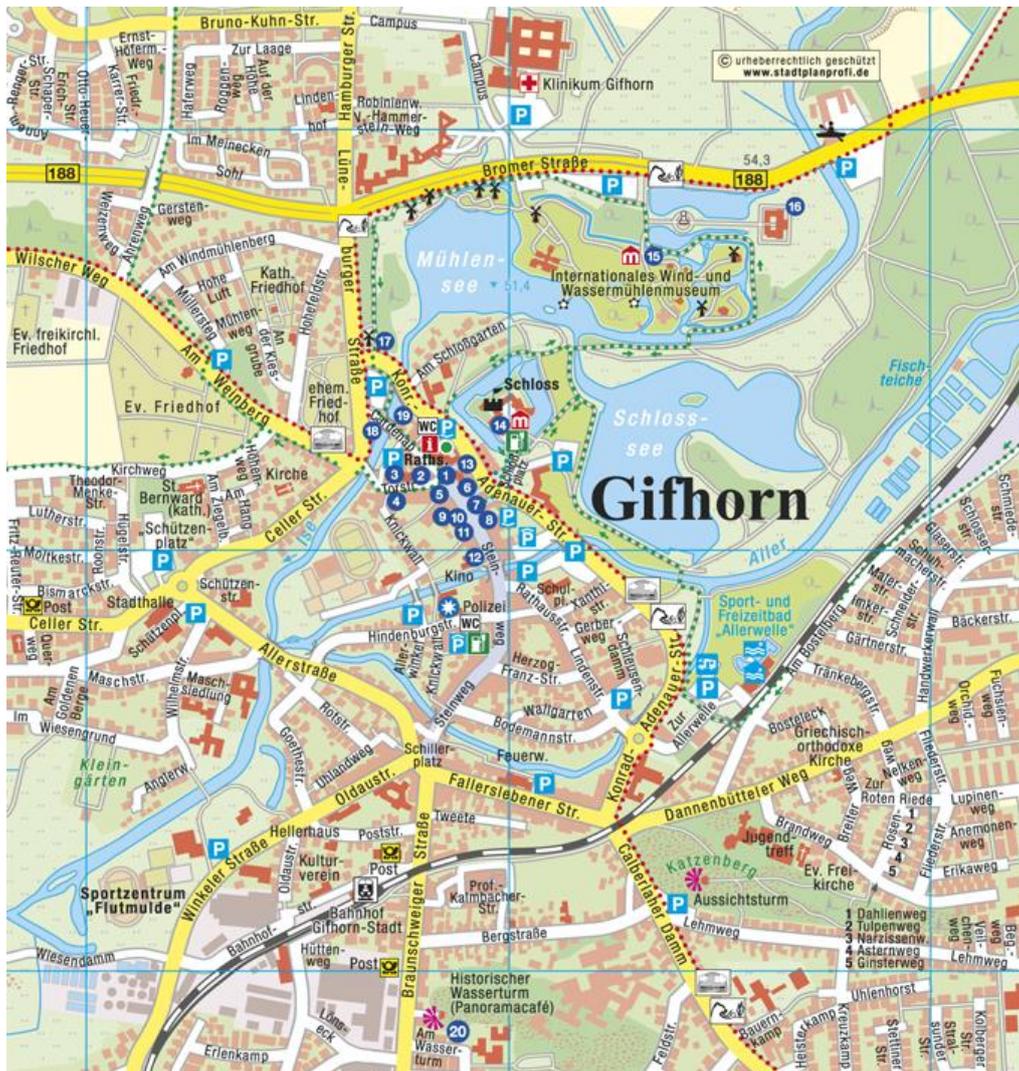
Durchfall oder Verstopfung? Wird Ihnen schwindelig oder schlecht? Gibt es Störungen beim Sehen, oder anderes?

- ✓ Haben Sie keine Liste zur Verfügung, stellen Sie vor Ihrem Termin die Arzneien an einen gut sichtbaren Platz nebeneinander auf, so dass der Arzt sie erkennen und die Dosierung ablesen kann.

So gut vorbereitet, können Sie dem Arzt klare Auskunft geben über Ihre Beschwerden und fühlen sich weniger gestresst.



Eindrücke aus Gifhorn





Wissenswert: Das Speiseeis — eine eiskalte Geschichte

Wussten Sie, dass im antiken China und im alten Griechenland die Menschen schon Eis geschleckt haben, wenn ihnen die Sommerhitze zu sehr zusetzte? Es bestand aus einer von Hand gerührten Mischung aus gefrorenem Fruchtsaft, pürierten Früchten und Zucker. Heute nennt man diese Eis-Form „Sorbet“, am bekanntesten ist das „Zitronen-Sorbet“. Hippokrates, der berühmte griechische Arzt aus vorchristlicher Zeit, war ein großer Anhänger des Wassereises und verschrieb es sogar als



Medizin für seine Patienten. Diese Art von Speiseeis wurde im 16. Jahrhundert zu einer beliebten italienischen Spezialität. Schließlich tauchte in einem Kochbuch aus dem Jahr 1597 das erste Rezept auf für die Herstellung von Eis aus gekühltem Milchrahm, der Vorläufer zu unserem heutigen Milcheis.

Mit Beginn des 17. Jahrhunderts gab es in Paris die ersten Cafés, die auch Speiseeis anboten. Wenige Jahre später wurde es in Frankreich auch von Eisverkäufern auf den Straßen verkauft. Kurz darauf eröffnete ein Neapolitaner das erste

reine Eiscafé. Die erste Eisdiele auf deutschem Boden wurde schließlich 1799 im Hamburger Alsterpavillon eröffnet. Um 1900 herum waren in den USA die Präsidenten große Fans der

Eisleckereien und sorgten für deren weite Verbreitung, indem sie bei öffentlichen Empfängen stets auf der Speiseliste standen.

Mitte des 19. Jahrhunderts gab es die erste Eismaschine, mit einer Handkurbel, mit der die Herstellung von Eis sehr viel einfacher wurde. 1876 dann erfand Carl von Linde die erste Kältemaschine. Von Linde war ein deutscher Ingenieur, der den immer noch existierenden internationalen Konzern, die Linde AG, gründete. Seine Erfindung des Linde-Verfahrens, einer speziellen Kältetechnik, war der Ursprung der Kühltechnik, die unsere heutigen Kühlschränke möglich machte.

Das Eis zum Mitnehmen auf der Straße brachte ein Italiener nach England. Dort verkaufte man es in Pappbechern an kleinen fahrbaren Ständen. Waffeln in Hörnchenform gab es erst am Beginn des 20. Jahrhunderts. Ein Glas Limonade mit einem Löffel, das im Winter in der Kälte draußen vergessen wurde, brachte einen Amerikaner auf die Idee, Eis am Stiel zu produzieren. Aus dem gefrorenen Wassereis wurde dann später das Milcheis am Stiel, das wir heute kennen und lieben. Unser heutiges portionierbares Milch- Speiseeis wird meist industriell hergestellt unter Zuhilfenahme von Bindemitteln, pflanzlichen Fetten und Zusatz-Farbstoffen. Es ist ein zusammengerührter Mix aus überwiegend Milch mit Zuckersirup und verschiedenem Fruchtmark.

Die ersten italienischen Eisdieleen entstanden hier in den 30er Jahren und erlebten in der Nachkriegszeit bei uns eine Hochkonjunktur in ihrer Beliebtheit. Heute sind sie aus den großen Städten und den Dorfzentren nicht mehr wegzudenken. Die zunehmend heißen Sommer bescheren ihnen Jahr für Jahr mehr Gäste. Ob groß oder klein – alle wollen die köstliche Erfrischung nicht mehr missen.



Gedichte

Sommer

von Johann Wolfgang von Goethe

Der Sommer folgt. Es wachsen Tag und Hitze,
Und von den Auen dränget uns die Glut;
Doch dort am Wasserfall, am Felsensitze
Erquickt ein Trunk, erfrischt ein Wort das Blut.
Der Donner rollt, schon kreuzen sich die Blitze,
Die Höhle wölbt sich auf zur sichern Hut,
Dem Tosen nach kracht schnell ein knatternd Schmetter;
Doch Liebe lächelt unter Sturm und Wetter.



Ein Blatt aus sommerlichen Tagen

von Theodor Storum

Ein Blatt aus sommerlichen Tagen,
Ich nahm es so beim Wandern mit,
Auf dass es einst mir könne sagen,
Wie laut die Nachtigall geschlagen,
Wie grün der Wald, den ich durchschritt.

Rezept von der Enkelin: Griechischer Salat

Zutaten:

1 rote Paprikaschote
6 Tomaten, mittelgroß
1 Salatgurke
1 Zwiebel
100 g schwarze
Olivenringe
300 g Feta-Käse



Dressing:

7 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker
etwas Oregano
Pfeffer
Salz
2 Knoblauch-zehen
(gehackt)



Zubereitung:

Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren.

Das Gemüse waschen und putzen. Bei der Paprika die Kerne und weißen Streifen entfernen. Dann in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten in Spalten zerteilen. Die Gurke schälen und in dünne Ringe schnippeln. Die Zwiebel in kleine Ringe teilen. Die Olivenringe zugeben und alles in der Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Salat ca. ein halbe Stunde ziehen lassen.

Dann den gewürfelten Feta-Käse zugeben und den Salat mit Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

begierig	▼	US-Film-trophäe	7	ein Sänger	▼	männlicher Artikel	Monster	U
↑		R			4	D E		
ab-schicken		schot-tische Graf-schaft	2	Back-masse	▶	E		G
Bank-kunde	▶	▼	5	R		R	Hand-mäh-gerät	
M	▶			Fremd-wortteil: halb	R	ehem. österr. Währung (Abk.)	▶	3
Ozean			Fluss durch Berlin	S		R		E
männliches Zucht-tier	▶		I E			Abk.: Stück	8	
↑	1		Produkt-aus-stellung	M		S		
Teil des Fußes	N	Absper-rung aus Stäben	▶	I		6		

exzellenz Müller GmbH

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

Hinweis zum Lösungswort: ägyptischer Pharao

Bilderrätsel

Wer findet die sechs Fehler im rechten Bild?



Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel.

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.

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

Wir raten prominente deutsche Fußballer:

- Geboren wurde er im Jahr 1936 in Hamburg, dessen Ehrenbürger er heute ist.
- Er stammt aus einer Sportlerfamilie, bereits sein Vater war ein bekannter Spieler der Hansestadt.
- Über seine ganze Karriere hindurch spielte er beim Hamburger SV.
- Zu seiner aktiven Zeit galt er als der beste Mittelstürmer der Welt.
- In der Spielsaison 1963/64 wurde er zum „Torschützenkönig“ ernannt.
- 1972 trat er vom aktiven Sport zurück.

Wer war's? (Lösung: Seite umdrehen)

Uwe Seeler

„Uns Uwe“ wie er auch liebevoll genannt wurde, bewies in unzähligen Länderspielen sein ausgesprochenes Talent für den Fußball. Im Jahr 1962 zum Beispiel lag seine Trefferquote bei 28. Seine Kopfbaltore, die der nur 1,68 m große Seeler punktgenau setzte waren legendär. Bundestrainer Sepp Herberger soll über ihn gesagt haben: „...keiner besitzt das Talent wie Uwe Seeler, auf engstem Raum gegen die stärkste Bewachung so viel Wirkung zu erzielen.“ 1961 wurde er zum Kapitän der deutschen Nationalmannschaft. Nach einer schweren Achillessehnen-Verletzung 1965 musste er pausieren, war aber zur WM-Endrunde 1966 in England wieder mit dabei und schoss die entscheidenden Tore für den Gruppensieg. Beim Finale im Wembley-Stadion unterlag die deutsche Mannschaft, wurde aber Vize-Weltmeister. Seeler war als Spieler und als Mensch beliebt und geachtet. Er war stets fair, freundlich und aufrichtig. In seiner langen Laufbahn bekam er nur ein einziges Mal die Rote Karte. Seeler ist seit 1959 verheiratet und hat 3 Töchter und 7 Enkel.

Auflösung aller Rätsel aus dem Mai 2020

Auflösung Kreuzworträtsel

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

Auflösung Sudoku

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

SPARGEL

Auflösung Brückenwörter

FORT			G	A	N	G			STER
SAGEN				H	A	F	T		REIFEN
MITTEL			F	I	N	G	E	R	KUPPE
HART				G	E	L	D		SCHEIN
LUST	S	P	I	E	L				FORM
TANZ					F	E	S	T	SAAL
BALL				A	B	E	N	D	ESSEN
NIEDER					W	I	L	D	PARK
LAUB				H	O	L	Z		WURM
SODA	W	A	S	S	E	R			FALL

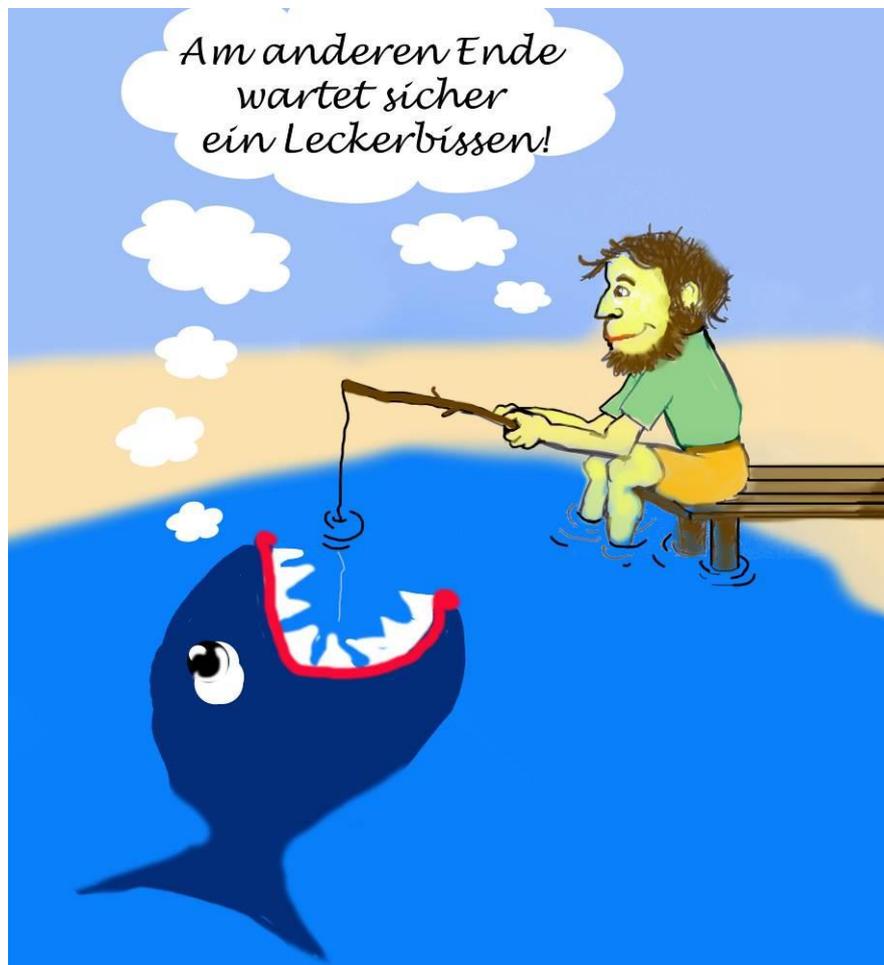
Lösungswort (unter rotem Dreieck): NAGELFEILE

Lachen ist gesund ...

„Papa Heinz liest seinem Töchterchen noch einen Abendgeschichte vor. Nach einer Zeit geht die Türe auf und die Mutter flüstert: „Und eingeschlafen?“ Töchterchen Klara: „Ja, stöhnt sie, aber heute hat es lange gedauert!“

Fred zu Hubert: „Da hat mich doch der Typ auf dem Parkplatz, als Halbtrottel bezichtigt. So eine Unverschämtheit!“ Hubert: „Na, ja sieh es doch mal positiv, er war zumindest zur Hälfte ehrlich...“

Frau Müller zu ihrer Nachbarin: „Schaff, endlich deine Katze aus meinem Gemüsebeet. Immer buddelt sie mir meine Kartoffeln aus!“ Nachbarin: „Zum Glück machts die Katze. Um so was kann ich mich nicht auch noch kümmern.“





Aus dem Poesiealbum

*Mach es wie die Sonnenuhr,
zähl die heiteren Stunden nur.*



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

Verantwortlich: Michael Möller, Heimleitung
Einrichtung: Alten- und Pflegeheim Christinenstift
Straße: Campus 1
Postleitzahl / Ort: 38518 Gifhorn
Telefon: 05371 722 100
Fax: 05371 722 109
E-Mail: christinenstift@kaestorf-altenhilfe.de