

Christinchen

Heimzeitung für das Christinenstift



Frühlingsbote
Krokus

März 2021

**Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und lieber Leser,**

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, ...? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihr Michael Möller

**Wir begrüßen herzlich unsere
neuen Bewohnerinnen und Bewohner**

Gertraude Taube, WB 1

Margot Mecklenburg, WB 7

Johann Heinrich (Heinz) Laarhuis, WB 5

Irmtraud Schuppenies, WB 6

Siegfried Röser, WB 7

Erika Hohnke, WB 8

Alfred Schellin, WB 5

INHALT

Vorwort.....	3
Aktuelle Informationen der Heimleitung.....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	5
Sissi: Glückskatze – oder was?.....	6
Kalenderblatt März 2021	8
Rotary Gifhorn-Wolfsburg schenkt dem Christinenstift ein Bild der Künstlerin Doris Weiß.....	10
Grußwort Diakon Gerd Höper.....	12
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?.....	14
Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich	14
Bundeswehr hilft im Christinenstift	16
Gedichte	17
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	18
Rätsel	19
Lachen ist gesund	23

Sehr geehrte Bewohner, sehr geehrte Angehörige,

in den letzten Wochen hat der Coronavirus in unerwartetem Ausmaß unser aller Leben verändert. Einen geregelten Alltag gibt es nicht mehr. Durch die Medien erreichen uns täglich neue Hiobsbotschaften. Wir, als Ihr Zuhause, wollen Ihnen durch unsere umgesetzten Maßnahmen Sicherheit bieten. Sicherheit durch Kontaktvermeidung und die Einhaltung strikter Hygieneregeln. Auch Sie selbst können zu Ihrem Schutz einen großen Beitrag leisten. Bitte achten Sie auf regelmäßiges und gründliches Händewaschen wie auch Händedesinfektion. Spender mit Händedesinfektionsmittel finden Sie in allen gemeinschaftlich genutzten Bereichen. Stets den Mindestabstand von 1,5 Meter einhalten. Soweit gesundheitlich möglich, tragen Sie eine FFP2-Maske.

Das momentane Besuchsverbot in den Zimmern ist sicherlich nicht leicht für Sie. Um es Ihnen zu ermöglichen, Ihre Angehörigen dennoch zu sehen, haben wir Besuchsräume eingerichtet. Besuche im Freien sind möglich, wie auch ein gemeinsamer Spaziergang. Bitte beachten Sie die Aushänge in den Wohnbereichen um aktuelle Veränderungen zu erfahren.

Um unsere Bundeskanzlerin Frau Merkel zu zitieren: Niemand kann mit gutem Gewissen sagen, wie lange „diese schwere Zeit“ noch anhalten wird, aber „seien Sie geduldig“ und „dass wir die Krise überwinden werden, dessen bin ich vollkommen sicher.“ An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen Mitarbeitern bedanken, die trotz der erschwerten Umstände und der Umstellung einiger Arbeitsabläufe ihre Arbeit mit viel Engagement verrichten.

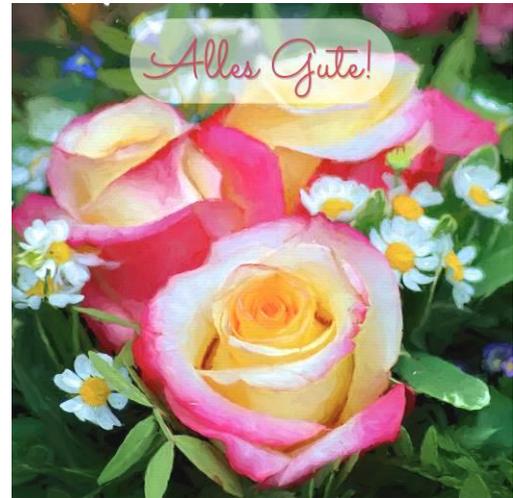
Bleiben Sie gesund.

Michael Möller
Heimleiter



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- 01.03. Lina Frankewicz
- 02.03. Christel Jänicke
Annemarie Ziebarth
- 03.03. Sophie Dannheim
Lisa Ratzmann
- 05.03. Ursula Wolf
- 07.03. Margarete Nowicki
- 08.03. Doris Krusius
- 09.03. Lieselotte Nachtigall
- 15.03. Irma Walker
- 17.03. Helga Koch
Jörn Merzdorf
- 18.03. Thorsten Verwied
- 19.03. Joachim Polap
- 21.03. Charlotte Roth
- 23.03. Reinhard Schmecht
- 24.03. Manfred Hillebrecht
- 25.03. Marianne Grundmeier
- 28.03. Renate Ceesay
Herta Stolze
- 30.03. Ilse Langwisch
Klaus Wölke
- 31.03. Manfred Beer



Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer dreifarbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.



Kalenderblatt März 2021

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	31				
08. März – internat. Frauentag 20. März – Frühlingszeitbeginn 28. März – Palmsonntag						

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und

Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben ...

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20.

Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden

In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, ... wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März

Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobbygärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren

Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nachdenken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit

Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Rotary Gifhorn-Wolfsburg schenkt dem Christinenstift ein Bild der Künstlerin Doris Weiß

Seit über 20 Jahren zeigt der Rotary Club Gifhorn-Wolfsburg seine Verbundenheit mit den Seniorinnen und Senioren des Christinenstifts in dem musikalische Veranstaltungen oder Bilderausstellungen durchgeführt werden.

Da in diesem Jahr aufgrund der Corona Pandemie Ausstellungen und Veranstaltungen ausfallen müssen, hat sich der Rotary Club Gifhorn- Wolfsburg gemeinsam mit der Künstlerin Doris Weiß etwas Besonderes überlegt.



„Wir wollen zusätzliches Licht und Wärme in das Christinenstift bringen“ sagt der Präsident des Rotary Clubs Gifhorn Wolfsburg Prof. Dr. Meyer-Lehnert und führt aus: „Wir schenken dem Christinenstift ein wunderbares Sonnenblumenbild der bekannten Künstlerin Doris Weiß“. Sein besonderer Dank richtet er an die Künstlerin, die in der Vergangenheit die Kunstveranstaltungen des Rotary Clubs beim Christinenstift organisiert hat.

„Diese Aktion soll ein kleines Trostpflaster für den Ausfall der Veranstaltung sein und ein wenig Sonne in diesen trüben Zeiten vermitteln“, sagt Doris Weiß

Der Heimleiter des Christinenstifts, Herr Möller, freut sich sehr über das Sonnenblumenbild und sagte: „Dieses Bild wird einen würdigen Platz in unserem Haus erhalten und wir bedanken uns sehr bei Frau Weiß und dem Rotary Club Gifhorn Wolfsburg.“



Liebe Stiftsgemeinde,
gerade hätte ich beinahe angefügt: Und alle Kolleginnen und Kollegen in der Pflege und begleitendem sozialen Dienst, der Haustechnik, der Verwaltung, in der Hauswirtschaft sowie dem Reinigungsdienst. Wenn ich jemanden vergessen habe, die oder der hier arbeitet, erwarte ich gern Rückmeldung. Denn wir gehören alle mit Bewohnerinnen und Bewohnern zu dieser Stiftsgemeinde. Draußen steht es ganz groß an der Südwand und auf großen Schildern an weiteren Eingängen:

Christinenstift

Wer in der Lobby die beiden Portraitbilder mal genauer angeschaut hat, weiß, wie es zu dem Namen gekommen ist. Die ja eigentlich schlitzohrige Christine Niebuhr hat beim Verkauf des Grundstücks, auf dem wir hier leben und arbeiten, gefordert, daß das Haus darauf ihren Vornamen tragen müsse. Was sie damit erreicht hat, ist einerseits, daß man sich heute noch an sie erinnert, andererseits aber auch an ihre Schlitzohrigkeit dabei denkt. Senator Hermann Schulze, - der mit dem wunderschönen Vollbart, auf dem andern Bild, ist der eigentliche Wohltäter, der eine Barmherzigkeit erwiesen hat. Er hat einen großen Teil der Kaufsumme für dieses Christinenstiftgrundstück gespendet. Und es ist ein schönes Grundstück. Auf der einen Seite das Leben und Treiben auf der Bromer Straße, und dem Blick auf das Mühlenmuseum, auf der anderen Seite der ruhige Park mit den kleinen Teichen, die im Sommer meist trocken fallen und bei Wolkenbruch auch volllaufen können. Auf diesen, nördlichen Teil blicke ich aus dem Büro, dass momentan übervoll ist, weil im Raum der Stille coronabedingt ein Umkleideraum eingerichtet werden musste, und ein Teil des Inventars nun bei mir steht. Unsere begründete Hoffnung ist, dass wir in absehbarer Zeit wieder die Gottesdienste gemeinsam erleben können und die Freizeitangebote, wie Sie sie gewohnt waren.

Der Leitvers aus Psalm 25 Vers 6 für diese Woche lautet:

„Gedenke Herr, an deine Barmherzigkeit“.

Die größte der drei Glocken meiner Heimatkirche trägt diesen Vers auf ihrem Anschlagring. Die Glocke wurde noch im ersten

Jahrzehnt nach dem letzten Weltkrieg in Heidelberg gegossen. Man wusste, wie sehr man Barmherzigkeit nötig hatte und ließ so diesen Vers auf der Glocke verewigen. Ich merke, daß Gottes Barmherzigkeit auch heute zu spüren ist. Mitten in der gegenwärtigen, schwierigen Zeit höre ich: Vertrau auch jetzt darauf, dass die himmlischen wunderbaren Mächte wirken und dich umgeben. Du bist nicht allein. Jedes Glockenläuten will mich daran erinnern. Darum höre ich sie gern läuten. Für ganz viele und auch für mich ist es immer wieder die Erinnerung an Gottes Güte, die kein Ende hat.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine behütete Zeit und grüße Sie herzlich

Ihr Gerd Höper, Diakon im Christinenstift

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man

sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder $\frac{3}{4}$ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!



Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meerrettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meerrettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!



Bundeswehr hilft im Christinenstift bei Corona-Schnelltests

Am 12.02.2021 sind 2 Soldaten der Bundeswehr im Christinenstift angekommen, um bei der Umsetzung der Testpflicht für alle Beschäftigten und Besucher zu unterstützen. Der Einsatz ist bis kurz vor Ostern geplant.

Vor allem in Alten- und Pflegeheimen kann ein Ausbruch des Corona-Virus schwerwiegende Folgen haben. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Infektionsschutz in den Einrichtungen weiter zu verstärken, damit Besuche und soziale Kontakte möglich bleiben und zwangsläufig sicher sind. „Wir sind froh, dass wir bei den Testungen ab sofort unterstützt werden, damit wir personell nicht an Grenzen stoßen“ so Heimleiter Michael Möller.



Gedichte



Im Frühling

von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings

von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?



Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).



Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

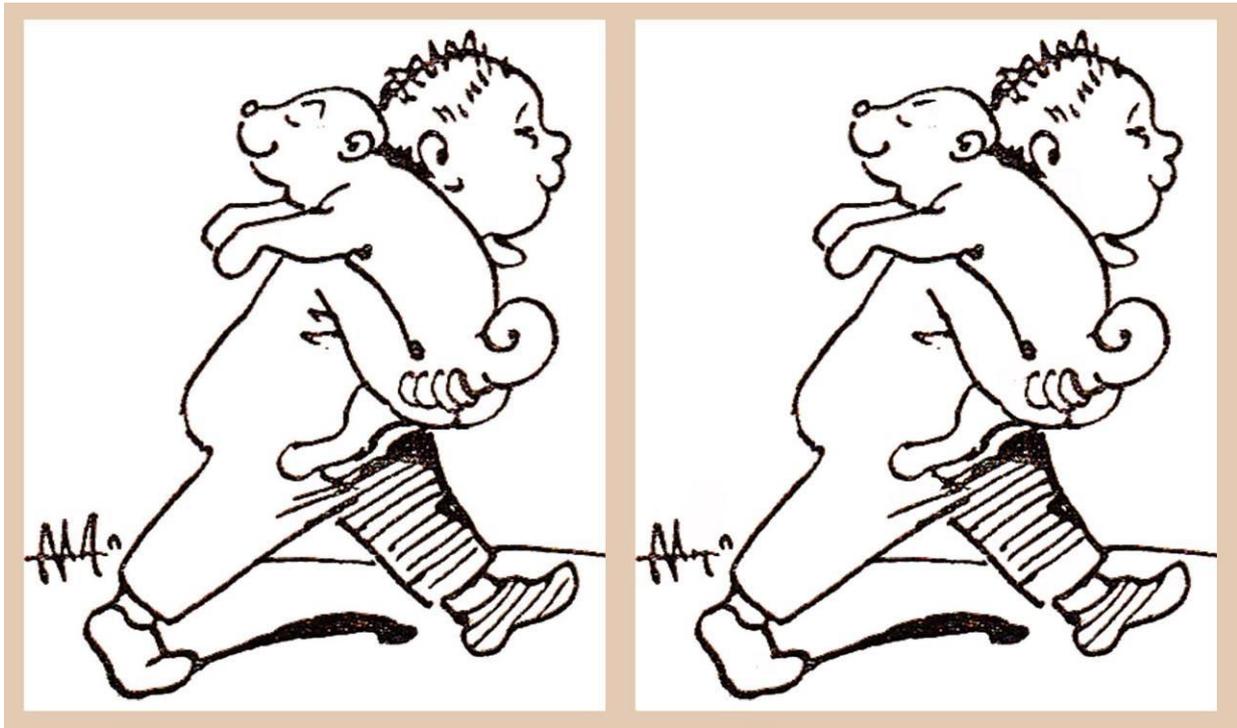
Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Crème-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken. Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

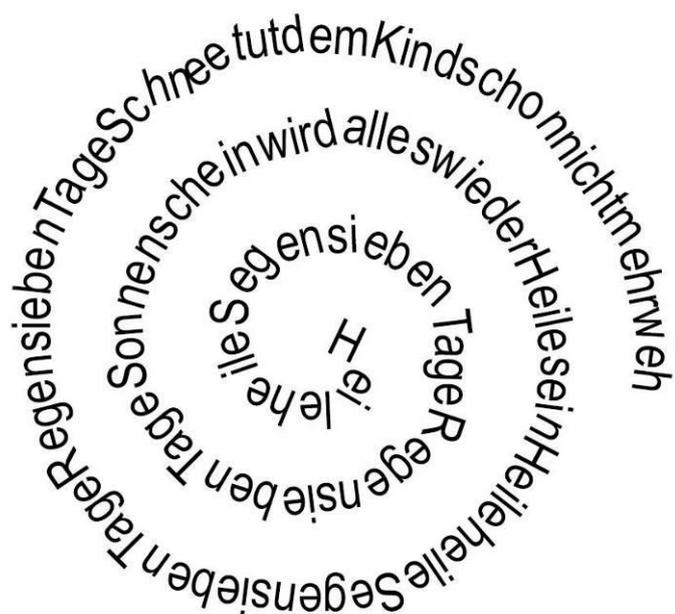
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wortquadrat

Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:

Teil des ersten Gebisses

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ

ZENTIMETER		REGEL
FERIEN		HAUS
ROST		ALGE
ABER		FIGUR
BERN		ADLER
OBER		DARSTELLER
HOLZ		BINDER
WIDER		BILD
DUENN		GLAS
FILIGRAN		GEBER
SCHWARZ		BART
WERK		LOHN

Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreieck): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

Gedächtnisverlust	▼	Platz in Berlin (Kw.)	▼	▼	Südseeinselstaat	Höcker-tier	▼	Königstochter d. griech. Sage	nicht ausgeschaltet	
musikalisches Schauspiel	▶					○ ₈	A	M	▼	
▶	○ ₆							E		
falls	E	Ver-rückter		○ ₁	Vorname der Turner	persischer Dichter (14. Jh.)		D	Teil Innerasiens	
US-Schauspieler (de ...)		▼	sportlicher Wettkämpfer	▶	▼	▼		○ ₃	▼	
▶		○ ₄		Strand, Gestade	I		Dreifingerfaultier	A		
▶				▼			▼	Tuberculose (Abk.)		
Ratio, Verstand	englisches Starkbier		Vorliebe, Schwäche	▶	A					
▶	▼				Jazzgesangsstil	▶	S	C	A	T
Fluss durch Berlin	O	italienisch: drei	▶		▼	Zimmerwinkel	König von Norwegen † 1991	höckerloses Kamel	dt. Skiläuferin	
Lehre vom Gleichgewicht		▼	Beurteilung	ein Olympiakomitee (Abk.)		Ruf beim Stierkampf	▶	▼	▼	
▶	○ ₅			▼		Weißhandgibbon	▶	○ ₂		
Schmutz			Umlaut	▶	○ ₇	Behörde	▶			
▶				K	ei-förmig	▶				

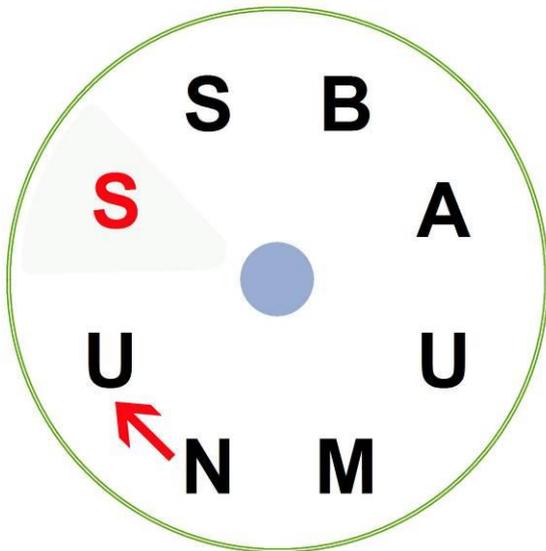
© exzellenz Miller GmbH

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

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

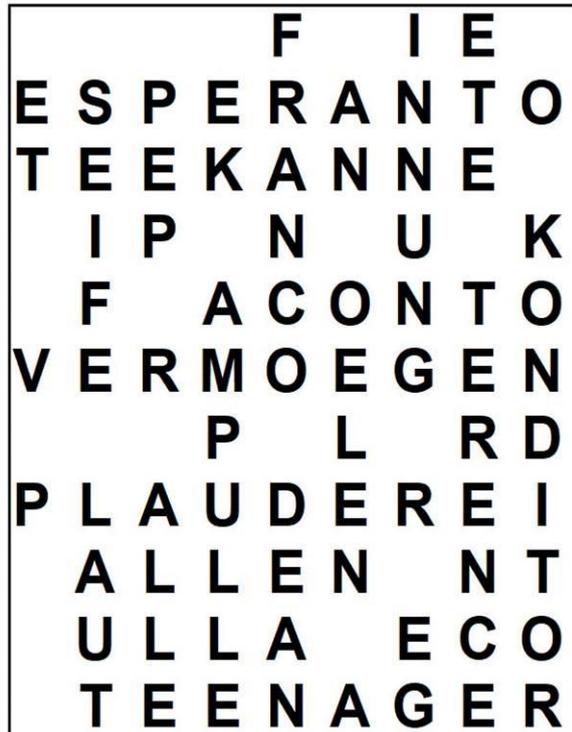
Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel



Lösung: **STAFFELEI**

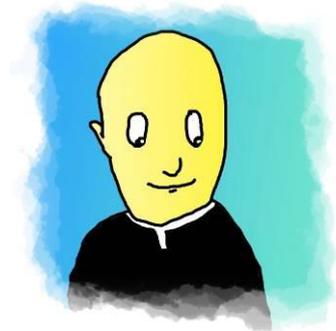
Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	N	D		BILD
WIDER			D	R	U	C	K	SACHE
LAST			A	U	T	O		RENNEN
HOCH				Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L		SUCHT
KAMEL				H	A	A	R	NADEL
BIER		G	L	A	S			KOERPER
HALB		B	L	U	T			SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund ...

Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“



„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“
Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“



Aus dem Poesiealbum



*„Höre nicht darauf was andere sagen,
wage stets Du selbst zu sein!“*



*„Schau, am Horizont seh' ich uns als Rentner.
Dann brauchen wir nicht mehr in die Schule!“*

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