



**St. Mauritius**  
Wohn- und Pflegezentrum



**Mai 2024**

## Liebe Leserin und lieber Leser!

„Wenn’s an Pankratius gefriert, wird im Garten viel ruiniert.“

Das sagt eine alte Bauernregel. Gemeint ist einer der drei Eisheiligen, die vom 11. bis 15. Mai unser Wetter bestimmen sollen. Wetterbeobachtungen und Erfahrungen in der Landwirtschaft aus hunderten von Jahren haben zu diesen Erkenntnissen geführt und meist stimmen sie auch – wie die Vergangenheit gezeigt hat. Genau genommen gibt es nicht nur drei, sondern fünf Eisheilige und das sind: Mammertus, Servatius, Pankratius, Bonifatius und Sophia, auch „kalte Sophie“ genannt. Wer waren diese fünf Heiligen? Sie waren Bischöfe und Märtyrer in der katholischen Kirche in der Zeit vom 3. bis 5. Jahrhundert.

Mammertus werden mehrere Wunder zugeschrieben, u.a. soll er einen Großbrand mit einem Gebet zum Stoppen gebracht haben. Servatius soll ein Bischof in Belgien gewesen sein, dem Petrus in einer Erscheinung einen Überfall der Hunnen vorhergesagt hatte und der die belgischen Bürger daher warnen konnte. Pankratius, auch Pankraz genannt, war ein römischer Märtyrer, der als Christ verfolgt und schließlich enthauptet wurde. Bonifatius, auch Bonifaz genannt, wurde ebenfalls als christlicher Märtyrer verfolgt und hingerichtet und auch Sophia ereilte das gleiche Schicksal. Ihr Name ist noch heute ein beliebter Mädchename - trotz des tragischen Hintergrunds, den viele gar nicht mehr kennen.

Der Mai gilt mit seinen schon deutlich warmen Temperaturen als Sommerbote, aber nachts kann es immer noch zu Temperaturstürzen kommen, auf die man nicht gefasst ist. Lassen wir uns überraschen, was uns das Wetter bringt!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

---

## Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner!

Frau Gisela Grosche  
Frau Hannelore Rempe  
Frau Theresia Schäfer  
Frau Hildegard Schnellen

### INHALT

Veranstaltungshinweise .....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag .....	5
Wir pflanzen Blumen- und Gemüse .....	6
Sissi: Wie Hund und Katze? von <i>Margitta Blinde</i> .....	7
Kalenderblatt Mai 2024 .....	9
Gesund im Mai: Handgelenk trainieren .....	11
Blaues Blut: Die Prinzessin und der Fitnesstrainer .....	12
Vorname Gustav: Wie der Vater, so der Sohn .....	13
Nachname Schwarz: Ein dunkles Haupt .....	14
Persönlichkeiten: Die Melancholie der Liebe .....	14
Nabu 2024: Die Heilpflanze ist die schwarze Holunderbeere ..	16
Gedichte .....	17
Rezept von der Enkelin: Wok mit Brokkoli und Rindfleisch .....	18
Rätsel .....	19
Auflösung aus dem Monat April 2024 .....	21
Lachen ist gesund .....	22

## Veranstaltungshinweise

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



<i>Mittwoch, 1.5.2024</i>	<i>16 Uhr Gemütliche Feiertagsrunde</i>
<i>Sonntag, 5.5.2024</i>	<i>Maiprozession mit Station am Wohn- und Pflegezentrum</i>
<i>Dienstag, 7.5.2024</i>	<i>14.30 Uhr Waffelbacken in den Wohnbereichen</i>
<i>Mittwoch, 8.5.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Glindfeld</i>
<i>Donnerstag, 9.5.2024</i>	<i>16 Uhr Gemütliche Feiertagsrunde im Foyer</i>
<i>Mittwoch, 15.5.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Orketal</i>
<i>Montag, 20.5.2024</i>	<i>16 Uhr Gemütliche Feiertagsrunde im Foyer</i>
<i>Dienstag, 21.5.2024</i>	<i>10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle</i>
<i>Mittwoch, 22.5.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Grafenschaft</i>
<i>Mittwoch, 29.5.2024</i>	<i>10 Uhr Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle</i>
<i>Donnerstag, 30.5.2024</i>	<i>16 Uhr Gemütliche Feiertagsrunde im Foyer</i>
<i>Dienstag, 4.6.2024</i>	<i>14.30 Uhr Waffelbacken in den Wohnbereichen</i>

---

<i>Mittwoch, 5.6. 2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Glindfeld</i>
<i>Mittwoch, 12.6.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Orketal</i>
<i>Mittwoch, 19.6.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Grafenschaft</i>
<i>Mittwoch, 26.6.2024</i>	<i>10.00 Uhr Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle</i>
<i>Jeden Montag</i>	<i>10.00 Uhr Heilige Messe in der Kapelle</i>
<i>Jeden Donnerstag</i>	<i>10.30 Uhr Gymnastikgruppe mit Evelyn Pauk im Raum Grafenschaft</i>

---

## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

04. Mai Herr Ronald Merlin  
(Service Wohnen)
09. Mai Frau Waltraud Kühnen
10. Mai Frau Anneliese Kalusa
12. Mai Herr Friedemann Harney  
(Service Wohnen)
17. Mai Herr Alfred Schweinsberg



## Wir pflanzen Blumen- und Gemüse

Im April haben wir gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohner Sonnenblumenkerne eingesät. Tomaten, Salat, Pfefferminze, Schnittlauch, Maggikraut und Steckzwiebeln wurden von uns gepflanzt. Dabei entstanden zahlreiche Gespräche darüber, wie die Bewohnerinnen und Bewohner ihre eigenen Gärten bewirtschaftet haben. Alle waren mit viel Freude und Eifer bei der Sache. Einige Bewohner/innen übernehmen nun das regelmäßige Gießen und die Pflege der Pflanzen. Sehr interessiert beobachten nun alle, wie schnell die Pflanzen wachsen. Alle freuen sich schon aufs Ernten der leckeren Tomaten und Kräuter.

*Glück, das man hat,  
ist der Samen.*

*Glück, das man teilt,  
ist die Blume.*

*(John Harrigan)*



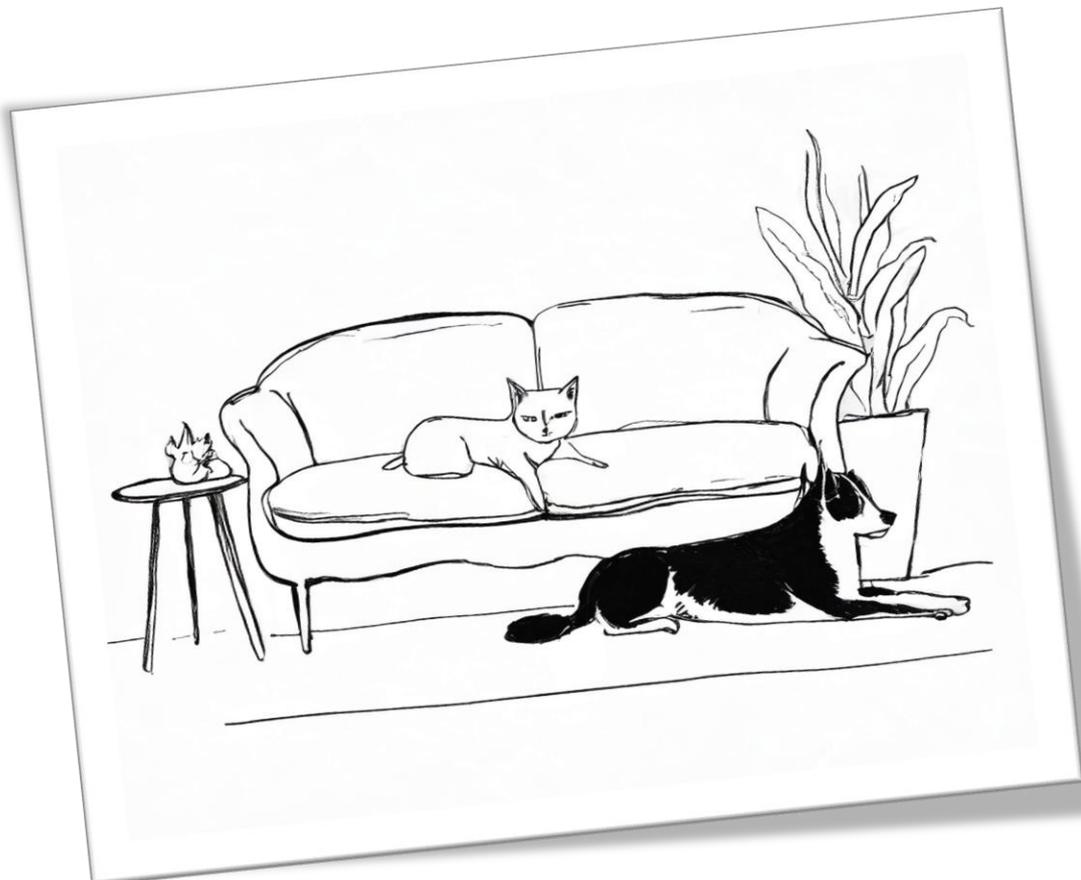
## **Sissi: Wie Hund und Katze?** von Margitta Blinde

Ein Sprichwort sagt: „Die beiden verstehen sich wie Hund und Katze“. Damit ist gemeint, dass sich zwei Menschen überhaupt nicht vertragen. Im Gegenteil. Über zankende Geschwister wird der Spruch auch gern ausgesprochen, wenn sie sich wie üblich, um ein Spielzeug oder einen Platz am Tisch, oder sonst etwas streiten. Sie sollten sich möglichst schnell wieder vertragen und lieb und nett zueinander sein, damit alle zufrieden sind. Aber beruht dieser Spruch wirklich auf Tatsachen? Sind Hund und Katze von Natur aus gegeneinander eingestellt?

Der angeborene Jagdtrieb des Hundes macht natürlich meist auch nicht vor einer Katze im gleichen Haushalt halt, aber nicht bei jedem Hund, besonders nicht bei Mischlingen, ist der Jagdtrieb so stark ausgeprägt, so dass er automatisch andere Tiere bei Witterung verfolgt. Bei unserem Hund Jeannie macht sich ein Jagdinstinkt eigentlich nur bemerkbar, wenn man mit ihr draußen in der freien Natur unterwegs ist. Am Rand von Feldern oder im dichten Wald, bleibt sie dann plötzlich schnuppernd stehen, reckt die Nase erst in die Luft und dann auf den Boden und wenn man nicht aufpasst, gibt sie plötzlich Gas und verschwindet mit Tempo im Unterholz, wo sie bald nicht mehr zu sehen ist. Dort wo sie ein wild lebendes Tier gewittert hat, fängt sie an, es zu jagen und man hört lautes Getrampel und heftiges Schnauben bei der Verfolgungsjagd. So etwas ist auch für den Hund nicht ungefährlich. Wildschweine können beispielsweise ihrerseits durchaus zum Gegenangriff übergehen, besonders wenn sie Junge haben, die sie verteidigen. Rehe versuchen mit Geschwindigkeit aus der Reichweite des Vierbeiners zu kommen. Meist gelingt es ihnen auch, aber leider nicht immer, deswegen ist es wichtig, dass ein Hund, wenn man ihn von der Leine loslässt, gelernt hat zu gehorchen, auch wenn der Jagdtrieb ihn erfasst hat. Bei Jeannie klappt es meistens mit dem Gehorchen. Sie hat von Natur aus ein friedliches Wesen.

Das zeigt sich auch im Umgang mit unseren Katzen. Sie ist von Anfang daran gewöhnt, ihr häusliches Terrain mit Katzen zu teilen. Nun war Kater Tom aber ein ihr fremdes Tier, das ja nur für ein paar Tage bei uns lebte, während sein Frauchen eine Fahrt

nach Berlin machte. Also, war Vorsicht angebracht. Jeannie hatte selbstredend durchaus mitbekommen, dass ein neues Tier sich in ihrem Zuhause befand, und sie war daher begierig es zu beschnuppern und kennen zu lernen. Also ließ ich sie eines Nachmittags vorsichtig in die Stube. Tom brachte sich, als er den Hund sah, mit einem Satz auf dem Sofa in Sicherheit und beguckte sich misstrauisch den großen Vierbeiner. Jeannie aber hatte nichts Böses im Sinn, sie wollte nur Kontakt mit dem neuen Mitbewohner aufnehmen, schnuppern, kennen lernen und vielleicht spielen. Tom ließ sie aber nicht näher an sich ran. Das war ihm offensichtlich dann doch zu riskant. Jeannie blieb also vor ihm auf dem Boden, guckte und schnupperte, wackelte schließlich aufmunternd mit dem Kopf, aber als der Kater weiterhin misstrauisch auf sicheren Abstand blieb, verlor auch sie die Lust, wandte sich ab und trabte wieder nach unten in ihre gewohnte Umgebung, wo sie sich mit Appetit über ihren frisch gefüllten Futternapf hermachte. Das war vertrautes und leckeres Terrain – nicht so ein fremder und misstrauischer Kater.



## Kalenderblatt Mai 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
		1	2	3	4	5	1. Mai – Tag der Arbeit
6	7	8	9	10	11	12	9. Mai – Christi Himmelfahrt
13	14	15	16	17	18	19	12. Mai – Muttertag
20	21	22	23	24	25	26	19. Mai – Pfingstsonntag
27	28	29	30	31			20. Mai – Pfingstmontag 30. Mai – Fronleichnam

### Im Frühtau zu Berge ...

In diesem Monat steht eines der wichtigsten Kirchenfeste des Jahres an: Pfingsten. Es erinnert an die Ausgießung des Heiligen Geistes über die Anhänger Jesu. Die Prozessionen sind immer ein besonders schöner Anblick, denn die ganze Stadt wird mit bunten Blumen geschmückt.

Ein interessanter Brauch stammt aus Nordrhein-Westfalen, wo junge Männer am Pfingstsamstag von Haus zu Haus ziehen. Ähnlich wie die Kinder am Tag der Heiligen Drei Könige singen sie den Menschen ein andächtiges Lied vor und erhalten im Gegenzug eine milde Gabe – typischerweise Eier und Speck. Am nächsten Tag verzehren sie diese gemeinsam in fröhlicher Runde.

### Berühmte Geburtstagskinder

Am 4. Mai 1929 wurde Audrey Hepburn geboren. Die schöne und zugleich überaus intelligente Schauspielerinnen hätte in diesem Jahr ihren 95. Geburtstag feiern können. Ihren Durchbruch erzielte sie mit dem Film „Ein Herz und eine Krone“ (1953).

Auch der wunderbare Tänzer Fred Astaire ist ein Kind des Frühlings. Er erblickte am 10. Mai 1899 kurz vor der Jahrhundertwende, das Licht dieser Welt. Das war vor 125 Jahren. Kennen Sie noch sein Lied „Ich tanz mich in dein Herz hinein“?

## Ran an den Ball!

In diesem Monat sind die Fußball-Damen gefragt! Für sie stehen gleich drei wichtige Ereignisse an: das DFB-Pokalfinale am 9. Mai, das Ende der Bundesliga am 20. Mai und das Finale der Champions League am 26. Mai. Da gibt es für alle Fans viel mitzufiebern vor dem heimischen Fernseher!

## Ein Ständchen für die Kirche

Wussten Sie, dass das Pfingstfest sogar einen eigenen Sänger hat? Den Pirol, einen herrlichen, gelb gefiederten Vogel. Er verbringt den Winter in Afrika, kehrt aber jedes Jahr Mitte Mai wieder zu uns zurück – gerade rechtzeitig, um das Pfingstfest mit seinem lieblichen Gesang zu bereichern. Deshalb nennt man ihn auch den „Pfingstvogel“.

## Rückblick: heute vor 75 Jahren

Am 23. Mai 1949 wurde in Bonn das wohl wichtigste Dokument Deutschlands verkündet: das Grundgesetz. Es enthält viele Regeln, die wir heute als selbstverständlich ansehen, die früher aber ein hohes Gut waren – wie z. B. die Menschenrechte auf Würde, auf Gleichberechtigung, Bildung und freie Entfaltung unserer Persönlichkeit. Auch die Familie wird darin erwähnt. Sie soll vom Staat besonders geschützt und gefördert werden.

## Sternzeichen

<b>Stier</b>	<b>Zwillinge</b>
	
<b>21. April – 20. Mai</b>	<b>21. Mai – 21. Juni</b>

## Gesund im Mai: Handgelenk trainieren

Bei einer Arthrose nutzen sich die Knorpel, die eigentlich als elastische Schutzschicht innerhalb der Gelenke gedacht sind, mit der Zeit immer mehr ab. Schließlich reiben die Knochenenden ungeschützt aufeinander und das verursacht bei den Betroffenen spürbare Schmerzen.

Ein Problem, das mit den Jahren immer öfter und stärker auftritt. Unsere Hände und Finger benutzen wir täglich und ständig, somit sind sie besonders anfällig dafür, dass sie uns weh tun. Am Beginn merkt man häufig nur, dass Finger und Gelenke steifer werden und es Probleme macht sicher zuzugreifen. Kugelschreiber, Tüten oder auch ein Messer bekommt man nicht richtig zu packen, sie fangen an zu rutschen und rollen dann mit Tempo aus der Hand und auf den Boden. Das ist nicht gut! Das will man nicht! Dann heißt es sich bücken und den Gegenstand wieder aufheben, was mit den Jahren auch nicht ohne Risiko eines Schwindels ist. Am besten und sichersten ist daher es sich dabei einen festen Halt zu suchen.

Was kann man also tun, um die betroffenen Gelenke wieder flexibler zu machen? Bewegen heißt das Zaubermittel. Bewegen, auch wenn es anfangs weh tut. Das gehört leider gewissermaßen mit dazu. Am Anfang bedeutet es, die Gelenke einfach nur ein paar Mal in alle Richtungen zu schütteln. Das gelingt nahezu immer! Auch im Sitzen! Dann wird der Daumen in Angriff genommen und sein Muskel erst vorsichtig, dann immer kräftiger mit der freien Hand geknetet. Erst die weichen Stellen zwischen Daumen und Zeigefinger in Angriff nehmen und dann langsam, aber stetig weiter massieren. Mindestens eine Minute lang. Nicht zu schnell aufgeben! Diese Übungen helfen erwiesenermaßen bei Finger- und Hand-Arthrose! Im Anschluss kommt die andere Hand dran und wieder wird gerieben und geknetet - so gut es geht! Am besten ist es, man nimmt sich täglich eine bestimmte Zeit für dieses Training vor. Regelmäßigkeit schützt vor Vergessen oder auch Verdrängen!

## **Blaues Blut: Die Prinzessin und der Fitnesstrainer**

Einem Herzen lässt sich nichts befehlen! Wo die Liebe hinfällt, da fällt sie eben hin – auch wenn sich manche Eltern wünschen, es wäre ganz woanders gewesen. Nicht immer präsentieren sich die Partner ihrer Kinder nämlich so, wie es dem eigenen Lebensvorstellungen entsprechen würde. Das wohl berühmteste Beispiel ist die Schöne aus dem Disney-Film, die sich in ein hässliches Biest verliebte. Oder der Betteljunge Aladdin, der sein Herz an die orientalische Prinzessin Jasmin verlor. Vielleicht haben Sie ja selbst erlebt, dass Ihre Eltern mit dem Mann oder der Frau nicht zufrieden waren, die Sie sich fürs Leben ausgewählt haben.

Selten ist der Unterschied so groß wie bei Angehörigen des Königshauses, die sich in einen ganz normalen Bürger verlieben. Auf der einen Seite stehen unerschwinglicher Reichtum, Etikette, Bälle, Empfänge, Staatsbesuche ... auf der anderen ein schlichtes Leben, eine normale Arbeitsstelle, vielleicht sogar ein recht derber Dialekt. Das passt ja wie die Faust aufs Auge! Oft muss der Prinz oder die Prinzessin in solchen Fällen abdanken, wenn er oder sie trotzdem die Liebe seines Lebens ehelichen möchte. Nicht zuletzt war das der Fall bei der japanischen Prinzessin Mako, die den bürgerlichen Kei Komuro geheiratet hat. Dazu musste sie auf ihren Platz am kaiserlichen Hof verzichten – und sogar auf die sonst übliche Mitgift von rund einer Million Euro.

Wie gut eine Ehe zwischen einer Prinzessin und einem Bürgerlichen gelingen kann, zeigt Victoria von Schweden. Die Thronfolgerin lernte als 24-jährige den Fitnesstrainer Daniel Westling kennen. Zwischen den beiden sprühten sofort Funken, auch wenn dies bei Hofe anfänglich auf Widerstand stieß. Er sei nicht gebildet und auch nicht vornehm genug. Tatsächlich aber waren es gerade seine Natürlichkeit und Bodenständigkeit, die der Kronprinzessin guttaten und ihr viel Halt gaben, vor allem in schwierigen Zeiten.

Heute sind die beiden ein glücklich verheiratetes Paar mit zwei Kindern. Sie zeigen, dass eine moderne Partnerschaft auch in der

Monarchie funktioniert – und wie bereichernd es für eine jahrhundertalte Institution ist, wenn sie etwas frischen Wind bekommt!



Kronprinzessin Victoria mit ihrem Ehemann, Prinz Daniel, und ihren Kindern, Prinzessin Estelle und Prinz Oscar. Mit dabei: Hündchen Rio! Mai 2021. © Linda Broström / The Royal Court of Sweden.

## **Vorname Gustav: Wie der Vater, so der Sohn**

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Vornamen oft von Generation zu Generation weitergegeben werden? Innerhalb einer Familie haben z. B. der Großvater und der Enkel den gleichen Namen, oder eine Tochter und ihre Großtante.

Das ist auch in der schwedischen Königsfamilie so. Dort heißen viele der Männer Gustaf, darunter der derzeit amtierende König, Carl XVI. Gustaf. Auch sein Vater war auf den Namen Gustaf getauft worden, und dessen Vater vor ihm ...

Tatsächlich stammt dieser Name aus dem Altschwedischen und bedeutet übersetzt „der Stab Gottes“ oder „die Stütze Gottes“. Ein wahrhaft passender Name also für einen König!

## **Nachname Schwarz: Ein dunkles Haupt**

„Nomen est omen“, heißt es im Lateinischen. Diese Redewendung bedeutet, dass ein Name sehr viel über seinen Träger verrät. Bei der Familie Schwarz ist das ganz einfach. Ihre Angehörigen hatten früher schwarzes Haar. Damals gab es nämlich noch keine „richtigen“ Familiennamen, sondern allen Vornamen wurden bestimmte Beinamen zugeordnet. So hieß es z. B. in einem Gespräch auf der Straße:

„Du, der Hans kommt mich nachher besuchen.“

„Hans? Welchen Hans meinst du denn? Den großen?“

„Nein, der mit den schwarzen Haaren!“

Daraus wurde später dann eben „Hans Schwarz“.

Welchen Familiennamen würden Sie erhalten, wenn man nach Ihrer Haarfarbe gehen würde? Hätten Sie dann einen anderen als Ihre Mutter oder Ihr Vater oder Ihre Geschwister? Bereits innerhalb einer Familie gibt es ja oft schon viele verschiedene Farbtöne!

## **Persönlichkeiten: Die Melancholie der Liebe**

Es war eine Geschichte, wie man sie nur aus Märchen kennt. Ein armer Junge, geboren von Einwanderern, in einem der Pariser Studentenviertel. Niemand schien seiner Geburt vor einhundert Jahren, am 22. Mai 1924, irgendeine Beachtung zu schenken oder von ihm zu erwarten. Und doch sollte er sich zu einem der bekanntesten Sänger aller Zeiten entwickeln.

Sein Name? Charles Aznavour, geboren wurde er als Shahnourh Vaghinag Aznavourian.

Der Mann mit der rauen, rauchigen, fast ungeschliffenen Stimme wurde berühmt durch die Liebe. Er sang französische Chansons von Verzauberung, von Herzschmerz und Hingabe. Dabei thematisierte er durchaus auch die ganz gewöhnlichen Seiten der Liebe, die sonst kaum jemand ausspricht. Was, wenn die Frau, die man geheiratet hat, auf einmal keinen Wert mehr auf ihr Äußeres legt?

Wenn sie sich gehen lässt und fast schlampig aussieht? Und was ist mit all den Menschen, die nicht in eine vorgefertigte Rolle passen, wie z. B. Transvestiten? Wie sieht die Liebe für sie aus?

Melancholie war sein Markenzeichen, wozu seine Stimme perfekt passte. Seine Lieder schlugen Zuhörer in aller Welt in ihren Bann. Ob Amsterdam oder Barcelona, Warschau oder Los Angeles, Tel Aviv oder Moskau – zehntausende Besucher strömten in die Konzerthallen. Dort sang er nicht nur auf Französisch, sondern auch auf Englisch, Russisch, Italienisch, Deutsch, ... und als sei das noch nicht genug, trat er nebenbei auch noch in vielen Filmen auf!

Der energetische Künstler starb im hohen Alter von 94 Jahren am 18. Oktober 2018 in Frankreich, wo er auch beigesetzt ist. Sein Herz gehörte allerdings immer auch Armenien, der Heimat seiner Familie. Er war Botschafter der Schweiz für dieses Land und tat viel, um dem armen, mitunter schwer gebeutelten Volk beizustehen.



Charles Aznavour in Utrecht, 1980. © Rob Bogaerts, National Archives of the Netherlands / Anefo.

## **Nabu 2024: Die Heilpflanze ist die schwarze Holunderbeere**

Schon die Germanen wussten sie als wirksame Heilpflanze zu schätzen: die schwarze Holunderbeere oder auch Holler genannt. Man findet sie wildwachsend oft an Waldrändern oder auch gern in Feldhecken. Über die Jahrhunderte bis heute spielte sie in der Volksmedizin eine wichtige und hoch geschätzte Rolle, quasi als gern genutzte Haus-Apotheke. Den großen und kräftigen Holunderstrauch pflanzte man damals wie heute auch gerne vor die eigene Haustüre. Er galt in der Geschichte als Wohnsitz der Göttin Hulda, deren Aufgabe es war für den Schutz von Haus und Hof zu sorgen. Seine Blüten haben für die Gesundheit eine schweißtreibende Wirkung und seine Früchte leisten gute Dienste beim Abführen. Die zahlreichen kleinen, dunklen Beeren an den Sträuchern besitzen einen hohen und heilsamen Gehalt an Vitamin C. Dazu kommen gesundheitsfördernde Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen. Sein kräftiger, dunkler Saft leistet zusätzlich gute Dienste für die Gesundheit bei Fieber und Erkältungen, und er stärkt gleichzeitig das Herz sowie den Kreislauf des Menschen.

Um Marmelade oder Gelatine aus Holunder herzustellen, gehört eine ordentliche Portion Gelierzucker dazu. Auch hierzu passen als Zugaben gut Äpfel, Birnen, Pflaumen oder auch Brombeeren. Probieren geht auch hier über Studieren! Die Mischung macht es und die persönliche Vorliebe! Als Gewürz-Zugabe passen Zimt und/oder Nelken gut zu Holunder und runden seinen Geschmack ab oder auch auf. Auch ein kleiner Spritzer von Obstbränden oder Likör passen bei Saft und Marmeladen gut zum Holunder und verändern sein Aroma zusätzlich und angenehm lecker ab. Neben all diesen positiven Eigenschaften besitzt der Holunder allerdings auch noch eine riskante Beigabe, die unbedingt erwähnt werden muss. In seinen grünen Blättern und Rinden und auch in seinen unreifen Früchten ist ein ganz spezieller Giftstoff enthalten, dessen Verzehr zu Erbrechen, Krämpfen und Durchfall führt. Da heißt es vorsichtig sein und aufpassen und selbstverständlich abwarten bis zur sicheren Reifezeit! Der Schutz der Gesundheit geht vor und muss gewahrt werden, sonst riskiert man einen sofortigen Klinikaufenthalt, was ja letztlich niemand möchte.

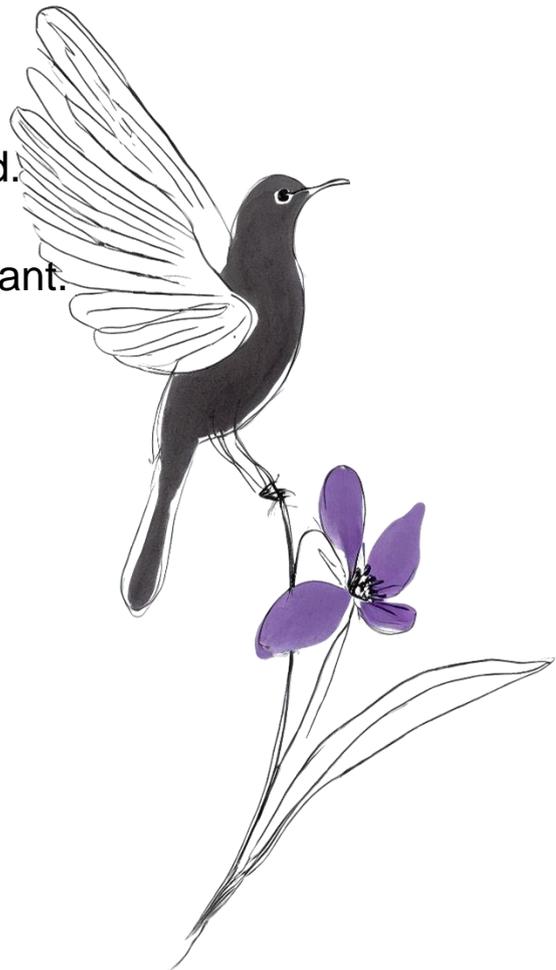
## Gedichte

### Maienlied

*Von Franz Xaver*

Im Wonnemonat, voller Pracht,  
Wo die Natur zum Leben erwacht,  
Die Bäume bekleiden sich  
mit zarten, grünen Blättern feierlich.

So webt der Mai sein buntes Band,  
Durch Felder, Wälder, Hand in Hand.  
In dieser Zeit, so voll und reich,  
Zeigt sich der Frühling wie ein Diamant.



### Veilchen

*von Hoffmann von Fallersleben*

Veilchen, wie so schweigend,  
Wie so still dich neigend  
In das grüne Moos!  
Veilchen, sag, was sinnst du,  
Sag mir, was beginnst du,  
Scheinst so freudenlos?

„Lass mich, still und bange  
Lausch´ ich dem Gesange  
Jener Nachtigall.  
Wenn sie singt, so schweig´ ich,  
Wenn sie singt, so neig´ ich  
Ihrem Sang und Schall.“

## Rezept von der Enkelin: Wok mit Brokkoli und Rindfleisch

### Zutaten

500 g Brokkoli  
200 g Champignons  
1 Chilischote  
1 Stck. Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
1 Paprikaschote  
1 Prise Salz  
500 g Rindfleisch  
4 El Rapsöl  
3 El Sojasauce  
1 Prise Pfeffer  
Basilikumblätter



### Zubereitung:

Die Champignons gut putzen und das Gemüse waschen. Die Brokkoli in kleine Stücke teilen. Die Champignons in Streifen schneiden. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen und ebenso wie die Chilischote in dünne Streifen zerteilen. Den geschälten Ingwer und den Knoblauch zerkleinern.

Den Brokkoli in ein Sieb geben und für 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Brokkoli danach sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Einen Teil des Salzwassers in einer Tasse auffangen und beiseitestellen.

Das Rindfleisch in zarte, feine Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und für 4 Minuten in Öl anbraten. Dann warm stellen.

Jetzt die Paprikastreifen, den Knoblauch, den Ingwer in dem Öl anbraten, den Brokkoli zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Die Tasse mit dem Brokkoli Wasser zugeben, aufkochen, und das Rindfleisch und die Sojasauce mit dazu geben und mit den Gewürzen nachwürzen und mit Basilikumblättern anrichten. Dazu passt Reis.

**Guten Appetit!**

## Rätsel

### 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

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

Wer findet das passende Teekesselchen (siehe Textbeispiel in rot)?

	Teekesselchen	
Ich kleide Königshäupter.	Krone	Ich schütze den beschädigten Zahn.
Ich bin ein Komponist!		Ich bin ein kleiner Wasserlauf.
Mich kann man essen!		Ich wohne in der Hauptstadt.
Ich bin die kleinste Einheit des Lebens.		Verbrecher werden darin eingesperrt.
Ich bin Teil einer Schraube.		Ich habe Kinder.

## Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

eine Zierpflanze	Fleischware	Rufname von Guevara † 1967	▼	leere Worthülle	italienisch: zwei	Wortteil: global	Gefühle
<b>O</b>	▼	○ <sub>1</sub>	○ <sub>2</sub>	<b>I</b>	<b>D</b>	▼	▼
eingängige Melodie	▶				○ <sub>7</sub>	○ <sub>4</sub>	<b>M</b>
▶	○ <sub>3</sub>		<b>A</b>	früherer Name Tokios	▶ <b>E</b>		
griech. Mutter der Erde (Sage)	<b>S</b>	arab. Gelehrtenstand		○ <sub>6</sub>	bevor	isländ. Münzeinheit (Aurar)	<b>T</b>
Staat in Kleinasien	▶	▼		<b>R</b>		▼ <b>E</b>	
Stachelhäuter			Abkochbrühe	<b>S</b>	Stadt in Geldern (Niederlande)		<b>O</b>
▶			▼ <b>S</b>	<b>T</b>	▼	<b>R</b>	
australischer Laufvogel	▶ <b>E</b>	○ <sub>5</sub>		bestimmter Artikel	▶		
langweilig	▶	<b>A</b>		süddeutsch: Hausflur	▶	○ <sub>8</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: Belami, Frauenheld

## Auflösung aus dem Monat April 2024

### Auflösung Kreuzworträtsel

■	K	A	■	Z	■	■
H	A	R	T	G	E	L
■	P	M	■	I	H	R
L	E	I	M	E	N	■
■	R	N	■	R	■	H
■	B	■	T	I	T	U
A	R	T	I	G	■	S
■	I	■	S	■	L	A
G	E	S	C	H	E	I
■	F	E	H	■	E	N

### Auflösung Bilderrätsel



## LESEBUCH

### Auflösung Teekesselchen

	<b>Teekesselchen</b>	
Ich kleide Königshäupter.	<b>Krone</b>	Ich schütze den beschädigten Zahn.
Mich braucht man beim Nähen.	<b>Fingerhut</b>	Ich bin eine schöne, aber giftige Pflanze.
Mich überquert man in den Bergen.	<b>Pass</b>	Damit weise ich mich aus.
Ich bin Teil einer Pflanze.	<b>Blüte</b>	Ich bin kein richtiges Geld.
Mit mir spioniert man.	<b>Wanze</b>	Ich bin ein Ungeziefer.

## Lachen ist gesund ...

Warum sollte man niemals ein Geheimnis vor einer Freundin haben, die Yoga macht?

Weil sie immer Wege findet, die Dinge zu verdrehen!

Die Zahnärztin zu ihrem Patienten: „Jetzt kann es ein wenig wehtun. Also, beißen Sie die Zähne zusammen und machen den Mund schön weit auf.“

Warum ist das Cabriolet immer so gut gelaunt?

Weil es immer "oben ohne" unterwegs ist!

Die kleine Sabine sitzt weinend auf der Parkbank. Eine ältere Dame bleibt stehen und fragt das Kind: „Warum weinst du denn?“ „Der Ludger war so gemein und hat mir mein Pausenbrot weggenommen.“ „Mit Absicht?“ „Nein, mit Leberwurst!“





## Aus dem Poesiealbum

*"Ohne schöne Träume, ohne Purzelbäume,  
ohne Käse, ohne Speck,  
hat das Leben keinen Zweck!"*



*Die ersten Schritte sind gemacht: Ich werde später Marathonläuferin, denn das Leben ist lang!*

### Impressum:

Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt.

Für das Impressum verantwortlich:

Rainer Hellwig, Tatjana Hellwig  
Wohn- und Pflegezentrum St. Mauritius  
Prozessionsweg 7, 59964 Medebach

Telefon: 0 29 82 / 40 60 Fax: 0 29 82 / 40 61 30

E-Mail: [post@mauritius-medebach.de](mailto:post@mauritius-medebach.de)