



St. Mauritius
Wohn- und Pflegezentrum



März 2024

Liebe Leserin und lieber Leser,

vor vier Jahren, im März 2020, brach das Corona-Virus über Deutschland herein. Der erste Fall war zwar schon einige Wochen zuvor aufgetreten, als sich der erste Patient mit der neuen Krankheit ansteckte. Aber damals hielten sich die Infektionszahlen noch in Grenzen. Erst im Februar und März nahm die Zahl an Kranken rasant zu und Deutschland wurde quasi von einer Welle der Infektionen überrollt. Sicher erinnern Sie sich noch daran, wie unsere Welt damals Kopf stand. Wir alle hatten Angst vor dem neuen, unbekanntem Virus. Die Regierung verhängte sogar einen „Lockdown“, ähnlich einer Ausgangssperre. Alle Geschäfte, die nicht lebensnotwendige Produkte verkauften, wurden geschlossen; Besuche von Privatpersonen untereinander waren verboten.

Für viele von uns war das eine sehr traumatische Zeit, an die wir nicht gerne zurückdenken. Wir sind heute sehr dankbar, dass sie hinter uns liegt und wir nicht noch einmal diese Einsamkeit und Isolation erleben müssen.

Eines allerdings können wir als Gutes von dieser Erfahrung mitnehmen: Sie hat uns vor Augen geführt, wie kostbar menschliche Beziehungen sind und wie viel sie uns im Alltag bedeuten. Selbst ganz normale Begegnungen, wie z. B. ein Gespräch mit dem Zeitungsverkäufer am Kiosk oder ein Schwätzchen mit dem Nachbarn, bereichern unser Leben. Lassen Sie uns in diesem Monat, zum dritten Jahrestag des ersten Lockdowns, daran denken, wie viel uns diese sozialen Kontakte bedeuten.

Was sind Ihre kleinen Gewohnheiten im Alltag? Mit wem unterhalten Sie sich gerne? Welche Besorgungen und Erledigungen bereiten Ihnen Freude? Erzählen Sie uns davon!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

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

**Frau Gerti Schlüter
Frau Maria Schmidt
Frau Karola Gierse
Frau Christel Menke
Frau Anna-Elise Schmidt
Frau Margarete Lau
Frau Brigitte Wienand**

INHALT

Veranstaltungshinweise.....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	5
Wir trauern um.....	6
Sissi: Tom der Urlauber <i>von Margitta Blinde</i>	7
Besuch der Landfrauen	9
Karnevalsfeier „Medebach Halei!“	9
Kalenderblatt März 2024	13
Gesund im Februar: Inkontinenz – eine Alterserscheinung.....	15
Vorname Dieter: Ein König mitten unter uns	16
Nachname Herzog: Ein kleiner König	16
Erinnern Sie sich noch: Das Kabarett im Wald.....	17
Die Karwoche	18
Persönlichkeiten: Karl Pfizer	20
Wissenswert: samstags gehört Papa mir	22
Gedichte	23
Rezept von der Oma: Sauerbraten	24
Rätsel	25
Auflösung aus dem Monat Februar 2024	27
Lachen ist gesund	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohner dem Wochenplan in den Wohnbereichen 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>Dienstag, 5.3.2024</i>	<i>14:30 Waffelbacken in den Wohnbereichen</i>
<i>Mittwoch, 6.3.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Glindfeld</i>
<i>Mittwoch, 6.3.2024</i>	<i>19 Uhr Kreuzwegandacht der kfd in unserer Kapelle</i>
<i>Mittwoch, 13.3.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Orketal</i>
<i>Mittwoch, 13.3.2024</i>	<i>16.00 Uhr Zitherkonzert mit Eckhard Lauer</i>
<i>Mittwoch, 13.3.2024</i>	<i>19 Uhr Kreuzwegandacht der kfd in unserer Kapelle</i>
<i>Mittwoch, 20.3.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Grafenschaft</i>
<i>Mittwoch, 20.3.2024</i>	<i>19 Uhr Kreuzwegandacht der kfd in unserer Kapelle</i>
<i>Mittwoch, 27.3.2024</i>	<i>10 Uhr Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle</i>
<i>Karfreitag, 29.3.2024</i>	<i>10.30 Uhr Kreuzwegandacht in der Kapelle</i>
<i>Dienstag, 2.4.2024</i>	<i>10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle</i>

<i>Dienstag, 2.4.2024</i>	<i>14.30 Uhr Waffelbacken in den Wohnbereichen</i>
<i>Mittwoch, 3.4.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Glindfeld</i>
<i>Dienstag, 9.4.2024</i>	<i>10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle</i>
<i>Mittwoch, 10.4.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Orketal</i>
<i>Mittwoch, 17.4.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet in Wohnbereich Grafenschaft</i>
<i>Mittwoch, 24.04.2024</i>	<i>10 Uhr Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle</i>
<i>Jeden Donnerstag</i>	<i>10.30 Uhr Gymnastikgruppe mit Evelyn Pauk</i>



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

07. März	Herr Günter Rostel
12. März	Frau Gisela Wachsmann
15. März	Frau Elfriede Gühring (Service Wohnen)
23. März	Herr Rudolf Pfitzner
29. März	Frau Marlies Hellwig



Wir trauern um

Herrn Hugo Kuhnhenne
Frau Linda Dörbandt
Herrn Johann Ante
Frau Pauline Höffgen
Frau Helga Hundertpfund
Herrn Friedrich Vogt
Frau Ida Spickermann
Frau Martha Beulen



Sissi: Tom der Urlauber von Margitta Blinde

Eine Freundin von mir fuhr für 4 Tage mit einer Besuchergruppe nach Berlin. Jeder Abgeordnete hat wohl die Möglichkeit, zweimal im Jahr bis zu 50 Teilnehmer aus seinem Wahlkreis zu Lasten des Presse- und Informationsamtes der Bundesregierung (BPA) zu solch einem Besuch in die Hauptstadt einzuladen. Die Kosten für die Fahrt, die Übernachtung und Verpflegung während des Aufenthaltes übernimmt das BPA. Da die Fahrt während der Sitzungswoche des Bundestags stattfand, steht auch ein Besuch im Sitzungssaal mit Besichtigung der Kuppel auf dem Plan. Eventuell gibt es auch einen Austausch mit dem Abgeordneten mit anschließendem Imbiss. Alles in allem ein interessanter und lohnender Ausflug, auf den die Freundin sich freute. Nur wohin mit ihrem alten Kater? Allein lassen ging nicht, das war er nicht gewohnt und hätte er auch nicht gut überstanden. Eine Nachfrage bei Freunden ging leider auch leer aus, also bin ich schließlich in die Bresche gesprungen. Mit Katzen kenne ich mich seit Jahren aus, allerdings hat so jedes Tier seine speziellen Eigenarten, mit denen man zurechtkommen muss. Da Kater Tom aber schon mehr als 14 Jahre auf seinem Buckel hat, konnte es wohl nicht so schwer sein ihn 4 Tage hier bei mir zu beherbergen.

Am letzten Samstag zog er dann mit Sack und Pack inklusive Futter und eigener Katzenkiste bei mir ein. Er braucht Spezialnahrung, weil er seit einiger Zeit unter Magen-Darmproblemen leidet. Im Alter keine Seltenheit – wie bei uns Menschen auch. Also hat er besonderes Feucht- und Trockenfutter, das ich ihm 2mal am Tag verabreichen soll. Kein Problem! Sie hatte auch seine eigenen Futternäpfe mitgebracht, die ich nutzen sollte und nicht die von Sissi und Moritz. Auch das ist leicht machbar. Die Näpfe von Moritz und Sissi werden draußen in den Flur gestellt und für die paar Tage bekommen sie ihr Futter dort, was sie mir allerdings sehr übelnahmen. Sie rührten es fast nicht an, warfen mir nur böse Blicke zu und verschwanden nach unten zu Herrchen und Jeannie. Da war wenigstens alles beim Alten. Die Tür zum Flur musste ich allerdings geschlossen halten, weil Tom keinen Ausgang gewohnt ist. Er kennt nur die Wohnung und den Balkon bei meiner Freundin als sein Revier. Hm. Am ersten Tag ist alles noch

ungewohnt und neu für ihn, und er zog sich erst mal sicherheits- halber unter mein Sofa zurück. Seine Decken hatte ich für ihn oben aufs Sofa gelegt. Dazu noch einen Pullover von meiner Freundin, damit er etwas hatte, das nach seinem Frauchen roch und er sich leichter zuhause fühlen konnte. Einen Tag später hat das auch funktioniert und Tom machte es sich tagsüber auf seinen Decken bequem. Allerdings maunzte er gern ständig laut um mir zu zeigen, dass er sich mit mir langweilte. Katzenspielzeug hatte ich aber leider nicht, also setzte ich ihn auf eine Fensterbank von wo aus er die Straße beobachten konnte, was er auch über einige Stunden tat. Es blieb aber noch genug Zeit, um mir um die Beine zu streichen und mir schließlich auf den Schoß zu springen, wo er es sich gemütlich machte. Das hielt ich aber nicht lange aus, man darf sich dann nämlich möglichst nicht bewegen. Da gab es vor dem Runterspringen ein böses Gefauche. Ehrlich gesagt, war ich froh als die vier Tage herum waren – Tom sicher auch, als er sein Frauchen freudig begrüßte und mit ihr wieder ins traute Heim verschwinden konnte.



Besuch der Landfrauen

Am 28. Februar besuchten uns die Landfrauen zu einem gemütlichen Kaffeetrinken. Sie brachten leckeren selbstgebackenen Kuchen mit, über den sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner sehr freuten. Alle genossen den Nachmittag in vollen Zügen. Ronald Merlin erfreute uns mit seiner Gitarre und wir sangen einige Volkslieder zusammen. Unsere ehemalige Mitarbeiterin Maresi Deimel hatte schöne Texte mitgebracht und alle hörten gespannt zu. Es war ein sehr kurzweiliger Nachmittag mit guter Unterhaltung.

Karnevalsfeier „Medebach Halei!“

Am 7. Februar hieß es bei uns im Wohn- und Pflegezentrum wieder „Medebach Halei“. Unser bunt geschmücktes Foyer lud alle Bewohnerinnen und Bewohner und auch unsere Tagespflegegäste zum Mitfeiern ein. Tatjana und Brigitta eröffneten die Sitzung um 15.03 Uhr mit einem kleinen Zwiegespräch. Anschließend tanzte die Mini-Funkengarde ihren Gardetanz für uns. Prinz Linus kam ohne seine Prinzessin Emilia, denn diese war erkrankt. Er begrüßte unsere Närrinnen und Narren gekonnt mit ein paar flotten Sprüchen. Auch die mittlere Funkengarde ließ es sich nicht nehmen und tanzte für uns. Olaf Esten sorgte als Bodo von der Kohlwiese mit seiner Büttenrede für lustige Stimmung und viele viele Lacher.

In diesem Jahr bereicherten viele Tanzgruppen unser Programm. Eine Gruppe tanzte als kleine Hexen „Bibi Blocksberg“, es gab eine Cheerleadergruppe und eine Sporttanzgruppe. Und alle hatten so tolle Tänze und Darbietungen mitgebracht, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner Spaß hatten und begeistert applaudierten. Unser Team führte eine Hutmodenschau mit allerlei selbstgebastelten und sehr verrückten Hüten auf. Es wurde gemeinsam gesungen, geschunkelt und gelacht. Anita, Svetlana, Gitte, Brunhilde und Bianca führten einen lustigen Sketch auf. Der Höhepunkt war dann der Auftritt des Prinzenpaares mit Prinz Peter II und Prinzessin Jeanine I. Sie kamen gemeinsam mit der großen Funkengarde, die auch für uns tanzte

und dem Karnevalspräsidenten Florian Scheuermann und dem Elferrat. Das Prinzenpaar erfreute uns mit einer Rede und anschließend wurde kräftig geschunkelt. Und zum Schluss überraschte uns unser Küchenteam mit einem leckeren Abendessen mit Konfettisalat.

Nach so viel Spaß und guter Stimmung freuen sich alle schon auf nächstes Jahr, wenn wir wieder „MEDEBACH HALEI“ rufen dürfen.







Kalenderblatt März 2024

März 2024						
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
					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						

8. Internationaler Frauentag (Feiertag in Berlin, Mecklenburg-Vorpommern)
20. Frühlingsanfang
24. Palmsonntag
28. Gründonnerstag
29. Karfreitag
31. Ostersonntag / Sommerzeitbeginn

Jetzt, da die Tage wieder länger werden und mit mehr Sonne gefüllt sind, fühlen wir uns automatisch besser. Der lange Winter ist endlich von uns abgefallen; der Frühling bricht heran! Aber auch in anderer Hinsicht ist dieser Monat bedeutend: Am 20. März wird nämlich der „Weltglückstag“ gefeiert. An ihm erinnern wir uns an die Dinge, die im Leben wichtig sind: Mitgefühl,

eine Familie, Frieden, ein Dach über dem Kopf, sauberes Trinkwasser, genug zu essen, und vieles mehr. Was brauchen Sie zum Glücklichsein? Was bedeutet Ihnen besonders viel im Leben?

Berühmte Geburtstagskinder

In diesem Monat feiert die Schauspielerin Uschi Glas ihren 80. Geburtstag. Sie wurde am zweiten März 1944 in Bayern geboren. Einen ihrer größten Erfolge feierte sie als „Apanatschi“ in „Winnetou“.

Auch die Schweizer Sängerin Lys Assia wurde im Frühling geboren, und zwar am 3. März 1924. Sie war die erste Siegerin des „Grand Prix Eurovision“, eines europaweiten Gesangswettbewerbs.

Mit Schwung ins Tal

Auch wenn der Frühling seinen Einzug hält, ist der Wintersport noch im vollen Gange. Am Zwölferkogel in Österreich finden die letzten Wettkämpfe des Ski-Weltcups statt. Dazu gehören u. a.

der Riesenslalom und die Abfahrt. Es gibt wichtige Punkte zu gewinnen, um auf der Weltrangliste ganz nach oben zu klettern!

Ringens um die Macht

Mitte dieses Monats werden die Russen zu den Wahlurnen gerufen. Am 17. März findet bei ihnen nämlich die Präsidentschaftswahl statt. Das ist vor allem angesichts des Krieges in der Ukraine ein sehr wichtiges Ereignis. Der neugewählte Präsident wird die Politik des Landes für die nächsten sechs Jahre beeinflussen! Bei der Wahl gilt der Sieg von Putin als sicher, da viele Kandidaten der Opposition im Gefängnis sitzen oder nicht antreten dürfen.

Rückblick: heute vor 65 Jahren

Am 9. März 1959 wurde auf einer Messe in New York ein Spielzeug vorgestellt, das sich zu einem wahren Verkaufsschlager entwickeln sollte: die Barbiepuppe. Das Mannequin mit blonden Haaren und einer schlanken Figur wurde mit einer reichhaltigen Garderobe ausgestattet, sodass ihre kleinen Käuferinnen immer etwas zum Wechseln und Spielen hatten.

Sternzeichen



Gesund im Februar: Inkontinenz – eine Alterserscheinung

Eine Frühjahrsgrippe fängt oft genauso an: mit Niesen und Husten. Aber wenn man die 70 überschritten hat, kann noch etwas anderes hinzukommen. Fast gleichzeitig mit Mund und Nase macht sich auch noch ein Körperteil weiter unten unangenehm bemerkbar. Die Unterwäsche, genauer gesagt die Unterhose oder der Slip werden feucht. Ein paar Tropfen Urin haben sich mit Husten oder Niesen gleichzeitig gelöst und die Nässe ist spürbar und natürlich peinlich. Wenn es irgend geht wird schnellstens eine Toilette in der Nähe angesteuert und nachgesehen, wie groß das Malheur in der Unterwäsche ist. Allerdings sind Toiletten oft nicht in erreichbarer Nähe und folglich wird man nervös und ängstlich, weil die von Jugend an geübte und gewohnte Sicherheit, dass man die körperlichen Funktionen beherrschen und steuern kann, plötzlich nicht mehr da ist. Auch beim Heben oder Tragen schwerer Pakete oder Gegenstände und sogar beim lauten Lachen kann so ein Malheur passieren und einen in Verlegenheit bringen, besonders wenn man in Gesellschaft ist. Solche Erfahrungen braucht man nicht! Aber mit zunehmendem Alter sollte man hierauf gefasst und vorbereitet sein und sich im Drogeriemarkt oder in der Apotheke mit passenden Vorlagen eindecken und diese auch vorsorglich in den Slip einkleben, wenn man das Haus verlässt. Dann ist man vorbereitet und auf der sicheren Seite. Wie heißt ein altes Sprichwort? „Vorsicht ist die Mutter der Porzellan-kiste!“ Es kann allerdings durchaus eine Weile dauern bis man die für den speziellen persönlichen Bedarf und Vorliebe geeigneten Slipeinlagen gefunden hat. Am besten man besorgt sich verschiedene Vorlagen von mehreren Firmen und probiert aus, welche für den Eigenbedarf am besten passen.

Was ist nun der Grund für diese unangenehmen Erfahrungen? Der Alterungsprozess ist es, wenn nicht ein anderes Krankheitsbild vorliegt. Mit zunehmendem Alter lassen die Funktionsfähigkeiten unseres Körpers nach. Dazu gehören auch die Muskeln im Beckenboden, die den Blaseninhalt stützen und halten und Signal geben, wenn er entleert werden soll. Der Druck wird unangenehm schwer und deutlich spürbar. Bei Frauen stellt sich leider mit den

Wechseljahren oft eine Schwächung der Muskeln im Beckenboden ein, die oft zusammen gehen mit einer deutlichen Schwächung des Blasenschließmuskels. Deshalb sind Frauen früher und deutlich öfter von Inkontinenz betroffen als Männer. Auch Schwangerschaften tragen ihren Teil dazu bei, die Muskeln im Beckenbereich zu strapazieren und zu schwächen. Neben der vorsorglichen Ausstattung mit Vorlagen sollte aber auch ein Arzt zu Rate gezogen werden, um andere körperliche Ursachen auszuschließen.

Vorname Dieter: Ein König mitten unter uns

In den 1940er Jahren wurden sehr viele Jungen „Dieter“ getauft, denn dieser Vorname war damals sehr beliebt. Sicher kennen auch Sie jemanden aus Ihrem Bekanntenkreis oder aus Ihrer Familie, der so heißt. Abgeleitet wird der Name von „Dietrich“, was im Althoch-deutschen etwa „der Herrscher des Volkes“ bedeutet. Ein wahrlich königlicher Name also!

Zu den berühmtesten Trägern gehören der Kabarettist Dieter Hildebrandt und der Musikproduzent Dieter Bohlen. Ersterer machte sich mit der „Münchner Lach- und Schießgesellschaft“ einen Namen; letzteren haben Sie vielleicht im Fernsehen gesehen, in der Sendung „Deutschland sucht den Superstar“, nach der die jungen Leute ganz verrückt sind.

Nachname Herzog: Ein kleiner König

Es gibt einen Familiennamen, der von wahrhaft adeliger Herkunft ist: Herzog. Dieser geht nämlich auf den gleichnamigen Adelstitel zurück. Bürger mit dieser Anrede waren von blauem Blute und herrschten über einen bedeutenden Teil des Landes. Damit besaßen sie große Macht und großen Reichtum.

Zu den berühmtesten Trägern dieses Namens gehören der österreichische Fußballer Andreas Herzog sowie der israelische Politiker Jitzchak Herzog.

Erinnern Sie sich noch: Das Kabarett im Wald



Erwachsene finden Wanderungen toll, Kindern dagegen wird dabei schnell langweilig. Für mehrere Stunden durch die Gegend stapfen und immer die gleichen Bäume anschauen? Bäh, da wären sie doch viel lieber zu Hause oder auf dem Spielplatz!

Zum Glück gibt es ein Spiel, mit dem sie den Gang auflockern können. Das geht ganz leicht, und dazu braucht es gar nicht viel Vorbereitung. Es haken sich einfach zwei bis drei Teilnehmer unter, wenn Platz ist auch mehr und dann beginnen sie, den folgenden Reim zu rezitieren:

*„Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben.
Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm.
Vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran.
Hacke, Spitze, hoch das Bein!“*

Entsprechend gehen sie im Takt erst sieben Schritte vorwärts. Dann deuten sie einen Hut, einen Stock und einen Regenschirm an. Bei der Zeile „vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran“ machen sie mit dem rechten Bein die entsprechende Bewegung – also zuerst schwingen sie es nach vorne, dann nach hinten, dann zur Seite, und anschließend stellen sie es wieder ans linke.

Bei „Hacke“ stellen sie das rechte Bein auf die Ferse, bei „Spitze“ auf die Zehen, und bei „hoch das Bein“ dürfen sie damit so richtig ausholen.

Haben auch Sie dieses Spiel als Kind auf Spaziergängen immer gespielt? Es ist reich an Traditionen und wird von Generation zu Generation weitergegeben. Man kann auch viele lustige Alternativen dazu erfinden.

Die Karwoche

Mit dem Palmsonntag beginnt die Heilige Woche. Diese beginnt mit dem triumphalen Einzug von Jesus in Jerusalem. Eine hoffnungsvolle und begeisterte Menschenmenge empfing ihn mit Palmzweigen – ein Symbol für Ehre und Sieg.

Am Gründonnerstag werden

wir an das letzte Abendmahl erinnert, das er mit seinen Jüngern teilte und das fortan als Sakrament in unser christliches Leben mit Einzug hielt. Die Waschung der Füße durch Jesus wird als Zeichen der Liebe, Gemeinschaft und Bereitschaft, für andere da zu sein, verstanden.

Am Karfreitag gedenken wir der Kreuzigung Jesu. Dieses Ereignis auf Golgatha wird als ultimatives Opfer für die Sünden der Menschheit angesehen. Der Tod Jesu wird als zentraler Akt der Erlösung und des Sieges über die Sünde interpretiert.

Karsamstag, auch bekannt als Stiller Samstag, ist der Tag vor Ostersonntag und markiert den Abschluss der Karwoche. Es ist ein Tag der inneren Einkehr, der Stille und Reflexion.

Am Ostersonntag feiern wir die Auferstehung Jesu von den Toten. Die Auferstehung Jesu ist ein leuchtendes Symbol der Hoffnung, das die christliche Botschaft von Erlösung und ewigem Leben verkörpert. Dieses Ereignis wird als Bestätigung des christlichen Glaubens an das ewige Leben und als Sieg über den Tod gefeiert.



Frauentag – Ein Hoch auf die Weiblichkeit

Frauen sind genauso viel wert wie Männer, das ist ja klar. Sie haben die gleichen Rechte und dürfen ihr Leben ebenso frei gestalten. Früher aber sah das anders aus. Da waren Frauen viele wichtige Dinge vorenthalten. So durften sie z. B. nicht wählen, nicht studieren und nur bestimmten Arbeiten nachgehen. Sie wurden als Menschen zweiter Klasse angesehen, die nicht in der Lage waren, für sich selbst Entscheidungen zu treffen. Am Herd sollten sie stehen und sich um die Kinder kümmern – und alles andere getrost ihrem Ehemann überlassen.

Oft durften sie nicht einmal über ihren eigenen Körper bestimmen. Der wurde nämlich als Besitztum ihres Ehemannes angesehen. Das heißt, vor dem Gesetz durfte eine Frau sich ihrem Mann nicht verweigern, sondern musste den ehelichen Pflichten nachkommen, wann immer er das wollte.

Dass Frauen diese Ungerechtigkeiten ganz schön gegen den Strich gingen, ist nur verständlich. Zu hunderten und tausenden schlossen sie sich deshalb zusammen und kämpften für ihre Freiheit und für Gleichberechtigung. Sie ketteten sich an Gebäuden an, trommelten Menschenmengen zu Aufständen zusammen und taten alles, um auf ihre Anliegen aufmerksam zu machen.

Freilich gab es auch Frauen, die wesentlich ruhiger und friedlicher vorgingen. Sie schrieben Zeitungsartikel, verteilten Merkblätter oder sprachen schlicht in ihrem Bekanntenkreis über die Missstände.

Alle Bemühungen zusammen hatten eine große Wirkung und brachten Frauen schließlich die Anerkennung und die Gleichberechtigung, die ihnen so lange vorenthalten worden war.

Aber trotzdem ist noch längst nicht alles perfekt. Deshalb wird nach wie vor jedes Jahr am 8. März der Internationale Frauentag veranstaltet. Demonstrationen, Versammlungen und Vorträge sollen auf Missstände aufmerksam machen und Veränderungen fordern. Damit treten moderne Frauen in die Fußstapfen ihrer Vorfahrinnen, die schon vor über hundert Jahren diesen Tag feierten.

Die Sommerzeit – gut oder nicht?

Am 31. März endet in Deutschland die Winterzeit und es beginnt die Sommerzeit. Die Zeit wird um 2 Uhr morgens um eine Stunde vorgestellt, was die Nacht und der folgende Tag um eine Stunde verkürzt.

Die Einführung der Sommerzeit 1980 zielte darauf ab, Energiekosten zu senken, indem abends weniger künstliches Licht benötigt wird. Ursprünglich gab es in Deutschland regionale Zeiten wie die „Münchener Ortszeit“ und „Berliner Zeit“. Mit der Einführung des deutschlandweiten Eisenbahnnetzes im 19. Jahrhundert wurde eine einheitliche Zeit notwendig. 1893 wurde die „Mittleuropäische Zeit“ eingeführt. Während des Ersten und Zweiten Weltkriegs wurde die Sommerzeit zur Energieeinsparung genutzt, aber nach dem Krieg gab es keine einheitliche Regelung. Die Sommerzeit wurde in den westlichen Besatzungszonen wieder eingeführt, während die sowjetische Zone die Moskauer Zeit annahm. Von 1950 bis 1979 gab es in Deutschland keine Sommerzeit.

1980 wurde sie wieder eingeführt, um sich Europa anzupassen. Heute ist der Nutzen der Sommerzeit umstritten, da die erhofften Energieeinsparungen ausbleiben und die Umstellung für Menschen und Tiere Probleme verursacht, wie Schlafstörungen und mehr Verkehrsunfälle.

Persönlichkeiten: Karl Pfizer

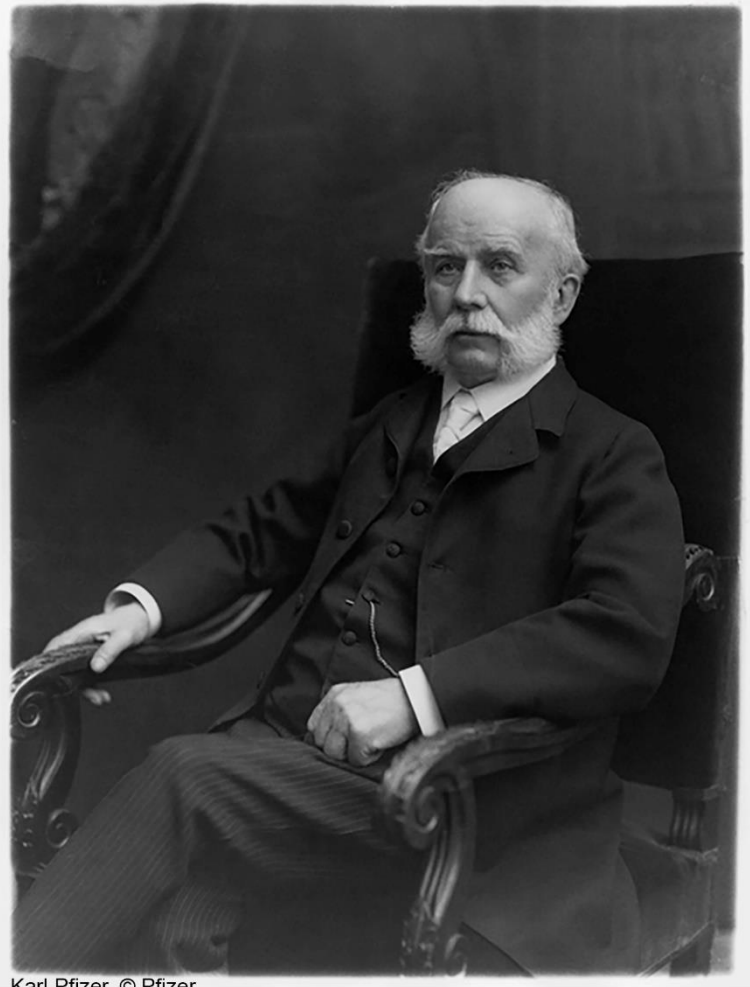
Am 22. März 1824, also vor genau 200 Jahren, wurde in Ludwigsburg ein Knabe geboren, der zu einem der bekanntesten und wichtigsten Apotheker der Welt werden sollte: Karl Pfizer.

Dabei hätte man diese Laufbahn von ihm gar nicht erwartet. Sein Vater war nämlich ein Konditor gewesen. Aber anstelle von Zucker, Mehl und Süßspeisen fühlte der junge Pfizer sich zu Chemikalien aller Art hingezogen. Er wollte lernen, sie zum Nutzen der Menschheit einzusetzen.

So begann er eine Lehre zum Apotheker. Damals war diese Berufsgruppe nämlich nicht nur für die Abgabe von Medikamenten

zuständig, wie es heute oft der Fall ist, sondern musste viele Arzneimittel zuvor selbst herstellen. Dazu war es natürlich wichtig, die richtigen Mischungsverhältnisse zu kennen, die Eigenschaften der einzelnen Stoffe und wie sie aufeinander reagierten.

Neben dem Heilen lag dem jungen Karl aber auch das Fernweh im Blut. Im Alter von nur 24 Jahren wanderte er zusammen mit seinem Cousin in die USA aus. Dort ließen sie sich in Brooklyn (New York)



Karl Pfizer. © Pfizer

nieder und eröffneten ein kleines Unternehmen, in dem sie verschiedene Heilmittel produzierten. Einer ihrer größten Verkaufsschlager war ein Mittel gegen Würmer, das nicht bitter schmeckte (wie es normalerweise der Fall war), sondern mit einem süßen Überzug umkleidet war. Damit nahmen die Kunden es viel lieber zu sich als das Mittel ihrer Konkurrenz. Die wohlschmeckende Hülle war bahnbrechend in der Geschichte der Medizin und ein wahrer Geniestreich. Es lohnte sich also doch, aus einer Konditor-Familie zu stammen!

Auch heute ist Karl Pfizers Lebenswerk für uns noch brandaktuell. Der von ihm gegründete Konzern ist nämlich einer der größten und wichtigsten Hersteller von Arzneimitteln weltweit. Er gehörte zu den ersten, die vor drei Jahren eine wirksame Impfung gegen das Corona-Virus entwickelten. Damit hat er viele von uns vor einer schrecklichen Krankheit bewahrt und im wahrsten Sinne des Wortes das Leben gerettet.

Wissenswert: samstags gehört Papa mir ...

In den 1950er Jahren leisteten Industriearbeiter in Deutschland, insbesondere im Stahlbau und in der Autoindustrie, regelmäßig zahlreiche Überstunden zusätzlich zu den üblichen 46 bis 48 Wochenstunden. Die Arbeit war körperlich anspruchsvoll, laut und schmutzig, wobei meist nur der Sonntag zur Erholung diente. Nach den schweren Zeiten des Krieges und der Nachkriegsära waren die Menschen froh, durch harte Arbeit wieder ein sicheres Einkommen zu haben, insbesondere für Familien war das wichtig. Die Angst vor erneuter Armut und Nahrungsmittelknappheit war groß.

Mit dem wirtschaftlichen Aufschwung setzten die Gewerkschaften sich für höhere Löhne und kürzere Arbeitszeiten ein. Forderungen nach einer Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohnausgleich wurden laut, symbolisiert durch den Slogan „Samstags gehört Papa mir!“, der sich zum erfolgreichen Motto des Deutschen Gewerkschaftsbundes entwickelte. Dieser Wandel war Teil des deutschen Wirtschaftswunders nach dem Krieg.

Der unglaubliche wirtschaftliche Aufschwung Deutschlands nach den erbarmungslosen Kriegsjahren grenzte für viele an ein Wunder, aber es war auch ein hart erarbeitetes. Der Wunsch nach mehr Freizeit für sich und die Familie wurde durch die arbeitende Bevölkerung immer stärker. Die Forderung nach einer 5-Tage-Woche mit 40 Stunden setzte sich durch, wobei die 40-Stunden-Woche erst in den 1960er Jahren eingeführt wurde.

Die Fünftagewoche dagegen begann bereits Ende der 50er Jahre im Steinkohlebergbau. Nach und nach folgten dann die Versicherungen 1960, Banken 1961, Holzindustrie 1963 und schließlich auch die Druckereien im Jahr 1969.

Das neu gewonnene freie Wochenende kurbelte im Gegenzug die Wirtschaft an. Der Konsum für den Bedarf in Heim und Freizeit stieg plötzlich und kontinuierlich an. Dazu kamen immer mehr Wochenendausflüge mit dem Auto und der Familie als weiterer positiver Affekt auf die Wirtschaft. Der befürchtete wirtschaftliche Schaden blieb aus – im Gegenteil!

Gedichte

Die Glocken läuten das Ostern ein

von Adolf Böttger

Die Glocken läuten das Ostern ein
In allen Enden und Landen,
Und fromme Herzen jubeln darein:
Der Lenz ist wieder erstanden.

Es atmet der Wald, die Erde treibt
Und kleidet sich lachend mit Moos,
Und aus den schönen Augen treibt
Den Schlaf sich erwachend die Rose.

Das schaffende Licht, es flammt und kreist,
Und sprengt die fesselnde Hülle,
Und über den Wassern schwebt der Geist,
Unendlicher Liebesfülle.

Lenz

von Franz Xaver

März, vom Mars, dem Gott des Streits benannt,
bringt Lenz uns Blüten überall im Land.
Er malt mit lichtigem Strahl,
die Narzisse und Forsythien überall.

Lenzmonat bringt, mit mildem Lüften sacht,
ein Blumenmeer, in Farbenpracht entfacht.
Der März, ein Meisterwerk, so farbenreich,
macht Herzen leicht und Seelen weich.



Rezept von der Oma: Sauerbraten

Zutaten:

1 kg Rinderbraten
500 ml Rotwein
250 ml Rotweinessig
250 ml Wasser
2 Zwiebeln, grob gehackt
2 Möhren, grob gehackt
1 Stange Lauch, grob gehackt
2 Lorbeerblätter
6 Wacholderbeeren
6 Pfefferkörner
1 TL Salz
2 EL Pflanzenöl
2 EL Zucker
2 EL Mehl
250 ml Rinderbrühe
6 EL Rosinen



Marinieren: Den Rinderbraten in Rotwein, Essig, Wasser, Zwiebeln, Möhren, Lauch, Lorbeer, Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einem großen Behälter legen. Abgedeckt für 2-3 Tage im Kühlschrank marinieren, dabei einmal täglich wenden.

Anbraten: Nehmen Sie das Fleisch aus der Marinade (Marinade aufbewahren) und tupfen Sie es trocken. Salzen Sie das Fleisch leicht. Erhitzen Sie das Öl in einem Bräter und braten Sie das Fleisch rundherum an.

Schmoren: Fügen Sie den Zucker hinzu und karamellisieren Sie ihn leicht. Geben Sie die Rosinen hinzu. Bestäuben Sie das Fleisch mit Mehl und gießen Sie die Marinade und Brühe hinzu. Lassen Sie alles aufkochen und schmoren Sie es dann bei niedriger Hitze für etwa 2,5 Stunden.

Soße zubereiten: Nehmen Sie das Fleisch heraus und sieben Sie die Soße. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und binden. Dazu passen Kartoffel und Rotkraut. **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

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

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

 Teekesselchen 		
<p>Ich kleide Königshäupter.</p> <p>Man trinkt mich.</p> <p>Ich bin ein Sportler.</p> <p>Auf mir grasen die Tiere.</p> <p>Ich bin ein zuhause für Adlige.</p>	<p>Krone</p>	<p>Ich schütze den beschädigten Zahn.</p> <p>Mit mir duscht man.</p> <p>Ich bin ein Teppich.</p> <p>Ich bin eine Baumart.</p> <p>Bei mir braucht man einen Schlüssel</p>

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

semit. Volksangehöriger		mediz. nisch: Herz	Haus-tier	Gestalt in ‚1001 Nacht‘	Halbton unter c	ost-polyne-sische Insel	sumpfige Steppe Sibiriens
Bergwerksanlage			H	A		H	8
aufrollbare Sichtblende				1			U
	5	R		I			
Truppenstandort		englisch: eins	4	B	ein Konzertmusiker	franz., lateinisch: und	D
... und her		O	Wider-spruch	A			
	I		Vorname des Sängers Illic	B	2		
US-Bundesstaat		E		A		Volksstamm in Westafrika	tropisches Rindengewürz
Hahenschrei	jap. Heiligtum	japan. Verwaltungsbezirk	Fluss in Frankreich	türkische Langhalslaute		A	7
	I			6	I		
sonderbar, merkwürdig	S		L				M
deutsche Vorsilbe	E			Sprengstoff (Abk.)		3	
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Hausarzt in ländlicher Region

Auflösung aus dem Monat Februar 2024

Auflösung Kreuzworträtsel

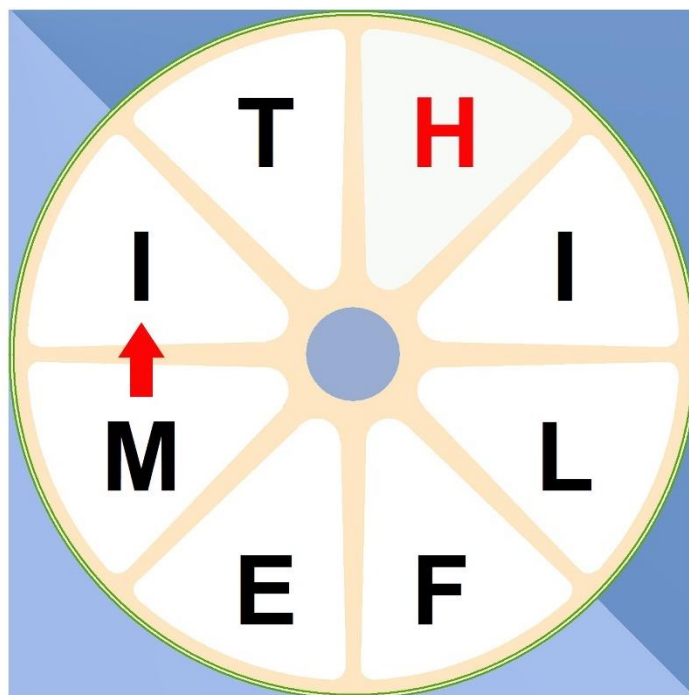
						B	
D	R	A	U	S	S	E	N
	O	B	S	T	B	A	U
K	H	A	K	I			T
	R	R		N	M		S
	S	T	R	E	I	F	E
	P		O		K	O	
K	A	N	D	I	E	R	T
	T	E	I	N			U
	Z	U	N	A	H	M	E

Auflösung Sudoku

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

Lösungswort: ZISTERNE

Auflösung Wortrad



Lösungswort: MITHILFE

Lachen ist gesund ...

Monika ganz verträumt zu ihrer Freundin: „Männer müssten wie Osterhasen sein: intelligent, gutaussehend, humorvoll, attraktiv und sexy. Aber wer glaubt schon an den Osterhasen?“

Sabine zu ihrer Freundin Ute: "Ich habe gehört, du machst jetzt Frühjahrsputz?" Ute: "Ja, ich versuche zu entrümpeln." Sabine: "Wow, hast du schon angefangen?" Ute: "Ja, ich habe meinen Kleiderschrank durchgesehen und alle Klamotten aussortiert, die ich seit 5 Jahren nicht mehr getragen habe." Sabine: "Und, wie viel Platz hast du jetzt?" Ute: „Platz für 2 Blusen und ein Paar Schuhe. Der Frühjahrsputz ist härter als gedacht!"

Frau Braun zu ihrer Nachbarin: „Warum bekommt deine Tochter beim Ostereiersuchen denn einen Vorsprung?“ „Weil sie in ihrer Hosentasche immer ein Ei-Phone dabei hat, um den Osterhasen anzurufen und nach dem genauen Versteck zu fragen!“



Aus dem Poesiealbum

*"Wie das Gold in der Mine, so sind gute Freunde:
schwer zu finden und sehr wertvoll."*



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