

...wo gute Pflege  
Geborgenheit bringt

**Metropol**  
Seniorenzentrum

## Bewohnerzeitung

**Alles Gute im neuen Jahr!!**

Januar 2022 Januar

**Januar 2022**





## Liebe Leserinnen und lieber Leser,

mit dem Monat Januar beginnt für uns das neue Jahr. Seinen Namen hat er von dem römischen Gott Janus. Das ist ein Sonnengott, der immer mit zwei Gesichtern dargestellt wird, eines zeigt nach vorne und eines nach hinten. Sie sind ein Symbol für Anfang und Ende, für den Ein- und Ausgang von Toren und Türen. Das alte Jahr war nicht leicht für uns mit seinen Risiken und Einschränkungen, aber nun hat es seine Tore geschlossen, und das neue öffnet sich für uns. Und so passt der Januar gut als Zeichen für einen Neubeginn.

Im Januar ist das Wetter meist bestimmt von „Väterchen Frost“. Das ist eine beliebte traditionelle Märchenfigur aus Russland, die äußerlich unserem Weihnachtsmann ähnelt. Wie er, trägt er einen langen, weißen Bart und hält einen Zauberstab in der Hand. Alles, was er damit berührt, gefriert auf der Stelle. Sein Mantel ist mit Pelz besetzt und von nachtdunkler Farbe. Der prächtige Schlitten wird gezogen von drei kräftigen Rentieren, und so braust er in der Neujahrsnacht durch die verschneiten Dörfer, um die wartenden Kinder zu Hause zu beschenken. Begleitet wird er auf seiner Fahrt durch Schnee und Eis von seiner Tochter „Schneeflöckchen“, die ihm bei seinen Aufgaben zur Seite steht. In vielen osteuropäischen Ländern ist dieser Brauch in der Neujahrsnacht auch heute noch verbreitet. „Väterchen Frost“ kommt nicht nur in der Literatur vor, in letzter Zeit gibt es auch Märchenfilme mit ihm als Hauptfigur.

Was wird es uns bringen, das Jahr 2022? Wir wissen es nicht, aber die Prognosen sind positiv und lassen uns hoffen, dass es ein gutes Jahr für uns und unsere Familien wird. Dies wünscht Ihnen

Herzlichst,

*Andreas Ortkemper*

*Sabine Voigt*



## Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Hermann Kernchen

Ekkehard Klose

Gisela Marschalleck

## INHALT

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag .....	3
Sissi: Nala macht Erfahrungen .....	4
Kalenderblatt Januar 2021 .....	6
Gesund im Januar: Lachen ist gesund ...	8
Nabu: Aktion Wintervögel 2022: .....	9
Wissenswert: Der Neujahrstag .....	11
Eisblumen.....	12
Redewendung: Auf Zack sein.....	13
Wortklärung: Schupo - zum Schutz der Bürger.....	13
Gedichte .....	14
Rezept: Winter-Ofen-Gemüse .....	15
Rätsel .....	16
Auflösung aus dem Monat Dezember .....	18
Lachen ist gesund .....	19

## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- 01.01. Albert Diederich
- 03.01. Sabine Thöne
- 04.01. Angelika Platz
- 05.01. Manfred Hartmann
- 05.01. Dorothea Pietrowicz
- 14.01. Ernst August Gröpfer
- 14.01. Margarete Langrzyk
- 17.01. Luzie Kleine
- 17.01. Günter Nellner
- 22.01. Elisabeth Neuhaus
- 31.01. Hans-Ewald Nelk





## **Sissi: Nala macht Erfahrungen**

*von Margitta Binde*

Nala, die Baby-Katze von Tochter Julia war nun schon mehrere Monate alt. Sie hatte den Babyspeck verloren und streckte sich sowohl in die Länge als auch in die Höhe. Mit zunehmendem Alter und Größe erkundete Nala ihr Zuhause immer mehr. Zuerst war nur das Wohnzimmer ihr Terrain, das sie peu á peu entdeckte. Da gab es Sofas, auf die man springen konnte und unter denen sie sich verkroch, wenn laute Geräusche sie in Angst und Schrecken versetzten.

Es gab auch einen Zeitungsständer, wo man die verschiedenen Zeitungen herrlich durcheinander bringen konnte. Besonders die Tageszeitungen hatten es ihr angetan. Deren Blätter waren so groß, dass sie manchmal wie ein spitzes Dach auf dem Boden standen, wo die Katze Verstecken spielen konnte. Dabei vergaß sie regelmäßig ihren Schwanz, der aus dem Zeitungshäuschen herausschaute und verriet, wo sie war. Auch die hohe Zimmerpflanze weckte ihre Neugier. Sie musterte die großen, grünen Blätter eine Weile sorgfältig, bevor sie plötzlich mit einem Satz auf die Pflanze sprang! Sie versuchte sich an den Blättern festzukrallen, aber das funktionierte nicht und so rutschte sie mit Tempo wieder runter, fiel auf ihre vier Pfötchen und stand verduzt eine Weile da, bevor sie sich kräftig schüttelte und sich in die Sicherheit unter das Sofa brachte.

Nach dem Wohnzimmer nahm sie sich die Küche vor. Da roch es immer so interessant und da wurden spannende Dinge getan: mit Geschirr geklappert, Töpfe schepperten aneinander, Stühle wurden gerückt ...kurz: es war eine Menge los! Dazu kamen die herrlichsten Gerüche, die einer kleinen Katze das Wasser im Mund zusammenlaufen ließen: es roch nach Fleisch und Wurst, nach Milch und Süßem und, ja nach Katzenfutter! Letzteres war natürlich besonders interessant. Ihr Futternapf und ein Schälchen mit Milch standen neben der Küchenzeile auf dem Boden und luden zum Fressen ein. Allerdings stellte sich bald heraus, das Nala ihren eigenen Kopf beim Futter hatte. Sie fraß noch lange nicht jedes Futter! Manches wurde nur vorsichtig beschnuppert, dann wandte sie sich angewidert ab und war nicht

mehr zu bewegen es mit diesem noch einmal zu versuchen. Ihre abweisende Haltung schien zu sagen: „Dann fresse ich eben gar nicht mehr! Ihr werdet schon sehen, was ihr davon habt!“ Da half auch kein Mischen mit einem Futter, das sie gerne fraß. Sie beäugt den verdächtigen Napf misstrauisch und wendet sich mit Verachtung und hoch erhobenem Schwanz ab.

Auch die Arbeitsplatte der Küchenzeile war hoch interessant für Nala. Problemlos sprang sie hoch auf die Platte und untersuchte die Dinge, die dort von der Essenszubereitung noch lagen. Am besten war es, wenn man alles schnell wieder weg räumte, wollte man nicht riskieren, dass es in Katzenpfoten landete. Wirklich gefährlich waren aber die Kochplatten, wenn diese noch heiß waren. Eines Mittags war Nala wohl einer solchen zu nahe gekommen und obwohl die Platte bereits ausgeschaltet war, verbrannte sie sich eine Pfote leicht. Gott sei Dank reagierte sie blitzschnell, als sie den Schmerz spürte, sprang auf den Boden und begann die Pfote ausgiebig abzulecken. Die Tochter fuhr vorsichtshalber noch beim Tierarzt vorbei und dieser konnte sie beruhigen. Nur eine leichte Rötung war zu sehen. Nala hatte Glück gehabt: außer dem Schrecken und einer weiteren Erfahrung war nichts passiert.





## Kalenderblatt Januar 2022

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
					1	2	1.1.2022 → Neujahr
3	4	5	6*	7	8	9	6.1.2022 → Heilige Drei Könige*
10	11	12	13	14	15	16	* Feiertag in Bayern, Baden-Württemberg, Sachsen-Anhalt
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

### Kalte und dunkle Stunden

Der Januar ist nicht nur der erste Monat des neuen Jahres, sondern auch der kälteste. Jetzt liegt der Winter mit ganzer Macht über uns. Schneegestöber, schneidende Winde und Eisregen sind keine Seltenheit. Im Durchschnitt pendelt die Temperatur tagsüber um den Nullpunkt; nachts kann sie durchaus auf minus zehn Grad absinken.

Es ist eine Zeit, in der wir uns unwillkürlich in die warmen Stuben zurückziehen. Obwohl die Tage seit der Wintersonnenwende wieder etwas länger werden, wirken sie noch immer kurz und dunkel. Früher vertrieb man sich die Zeit mit Holzschnitzen, dem Flickern von Kleidung oder dem Erzählen von Geschichten. Der Winter war eine Ruhezeit, in der sich Bauern von einem geschäftigen Jahr erholen konnten. Das bedeutete oft aber auch, lange Stunden in der kalten Dunkelheit im Bett zu liegen, um Heizkohlen und Kerzen zu sparen. Heutzutage geht es uns zum Glück besser. Uns steht immer eine warme, helle, saubere und trockene Umgebung zur Verfügung. Das macht den Januar viel erträglicher – bis er bald in den bunten Februar mit seinem Fastnachtstreiben übergeht!

### Rückblick: heute vor 55 Jahren

Am 14. Januar 1967 begann in San Francisco der "Summer of Love", also der "Sommer der Liebe". Mitten im Winter? Ja,



tatsächlich, denn diese Jahreszeit ist nicht wörtlich gemeint, sondern beschreibt vielmehr den Höhepunkt der Hippie-Bewegung. Als sich heute vor 55 Jahren Tausende von Menschen in San Francisco versammelten, um für Frieden, Freiheit und Liebe einzustehen, rückten sie diese Werte in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Damit begann eine Welle, die bis in den Oktober desselben Jahres anhielt.

## **Berühmte Geburtstagskinder**

Geboren am 5. Januar 1932 in der Lombardei, wäre der italienische Schriftsteller Umberto Eco heute 100 Jahre alt geworden. Sein wohl berühmtestes Werk ist "Der Name der Rose".

Franz Schubert erblickte am 31. Januar 1797 in Wien das Licht dieser Welt, also vor genau 225 Jahren. Er zählt zu den bedeutendsten Komponisten der Romantik.

## **(K)ein warmer Mantel**

Tiere haben andere Mittel, um sich vor der Kälte zu schützen. Sie lassen sich zum Beispiel ein dichtes Fell wachsen (Hasen), plustern sich auf (Vögel), verkriechen sich in ihren Bau (Dachse) oder produzieren Frostschutzmittel in ihren Adern (Marienkäfer). Damit überstehen sie die kalten Tage gut, bis es bald wieder wärmer wird.

## **Wärme unter der Kälte**

Eine glitzernde Schneedecke im Januar sieht nicht nur hübsch aus, sondern erfüllt auch einen sehr wichtigen Zweck: Sie schützt den darunter liegenden Erdboden (und damit auch die Pflanzen) vor dem Auskühlen. Das mag paradox klingen, denn schließlich ist so eine Schneeschicht eiskalt. Tatsächlich verhindert sie jedoch, dass die Wärme aus dem Erdboden an die Oberfläche tritt und dort verpufft. Somit bietet sie eine schützende Hülle vor dem Frost – so wie eine große, weiße Bettdecke.

**Sternzeichen****Steinbock****21. Dez. – 19. Jan.****Wassermann****20. Jan. – 18. Feb.****Gesund im Januar: Lachende Augen ...**

Gutes Sehen ist im Alter wichtig. Wir brauchen unsere Augen um unsere Umgebung klar zu erkennen, damit wir uns sicher fühlen können und nicht ins Stolpern geraten. Außerdem können wir es uns am Abend vorm Fernseher gemütlich machen und das Programm genießen. Wer gerne ein Buch liest, braucht vielleicht eine Lesebrille, aber wenn die Augen sonst noch fit sind, kann man das Schmökern von Büchern auch in fortgeschrittenen Jahren noch genießen.

Da auch ich über 70 bin, gehe ich mehrmals im Jahr zu einem Check up, einer Kontrolluntersuchung zum Augenarzt. Nun hat mein alter Arzt vor einiger Zeit seine Praxis aus Altersgründen an einen jüngeren Kollegen übergeben. Auch die Mitarbeiterinnen wechselten und wurden deutlich jünger. Ich war mir nicht sicher, ob mir das gefiel. Vorher ging es eher gemütlich zu im Wartezimmer und im Behandlungsraum. Jetzt war alles neu in strahlendem Weiß gestrichen, und es ging sehr viel schneller voran mit den Aufrufen der Patienten und der Kontrolle der Sehkraft. Es wehte sichtbar und hörbar ein frischer Wind in der Praxis.

Der Arzt war freundlich, aber er schien auch unter Zeitdruck zu stehen, kaum, dass er registrierte wer eigentlich vor ihm saß. Ich glaube er nahm nicht einmal wahr, ob er es mit einer Frau oder einem Mann zu tun hatte. Er konzentrierte sich auf die Augen seines Gegenübers, untersuchte sie schnell und effizient, stellte





ein paar Fragen und notierte diese in seinen Computer. Kurz darauf murmelte er ein „Wiedersehen“, der nächste wurde hereingeholt und man war entlassen. Vielleicht holte man sich noch ein Rezept ab, aber das war`s dann auch und man stand wieder vor der Tür.

Beim ersten und zweiten Besuch war ich damit beschäftigt alle neuen Eindrücke zu verarbeiten, so dass ich nichts anderes wahrgenommen hatte. Beim dritten Mal schaute ich den Arzt an und meinte zu ihm: „Das ist ein dummer Name, wenn man beim Augenarzt sitzt. Ich meine meinen Nachnamen.“ Er blickte auf, schaute mich zum ersten Mal an, registrierte, dass eine ältere Frau vor ihm saß und schaute suchend auf seine Eintragungen. „Ich heiße Blinde“, fügte ich erklärend hinzu. Vom Arzt kam außer einem Runzeln der Augenbrauen keine Reaktion. Er hatte keine Ahnung gehabt wie ich heiße, war sichtlich verwirrt und wusste nicht, was er sagen sollte.

Offenbar kam es nur selten zu einem persönlichen Austausch zwischen ihm und einem Patienten. Also, half ich nach: „Ich habe meinen Sohn ermuntert Medizin zu studieren“ fuhr ich fort, „Dr. Blinde, Augenarzt. Das wäre doch ein zugkräftiger Titel für eine Praxis, meinen Sie nicht?“ Endlich verstand er, entspannte sich und nahm die Person wahr, die vor ihm saß. Schließlich erschien ein Grinsen auf seinem Gesicht, und er meinte vergnügt: „Das wäre wirklich ein Ding!“ Er zwinkerte mir zu, bevor er sich wieder seinem PC zuwandte und rief hinter mir her: „Dann auf Wiedersehen, Frau Blinde!“

## **Nabu: Aktion Wintervögel 2022**

Vom 6. bis 9. Januar startet wieder zum 12. Mal die „Stunde der Wintervögel“. Der Naturschutzbund Deutschland lädt alle Naturfreunde ein, eine Stunde lang die Vögel am Futterhäuschen, auf dem Balkon oder im Garten zu zählen und zu melden. Gemeint sind die hier bei uns weit verbreiteten Vogelarten wie Rotkehlchen, Meisen, Finken und Spatzen.

An der letzten Aktion im Jahr 2021 haben über 200.000 Menschen mitgemacht, die bundesweit über 5 Millionen Vögel beobachtet hatten. Die NABU und ihr bayerischer Partner, der Landesbund für Naturschutz, haben sich über das große Interesse und die rege Teilnahme sehr gefreut.

Vielleicht hat auch der Corona-Lockdown dazu beigetragen, dass sich so viele Menschen Zeit für die Natur genommen haben? Herausgekommen ist dabei folgendes: die Anzahl der Vögel hat sich etwas verringert: pro Garten wurden circa 35 Vögel gezählt. Besonders stark vertreten waren so genannte Standvogelarten wie verschiedene Sperlinge, Stadtauben, Rotkehlchen, alle Meisenarten und Kleiber. Je milder die Winter hier bei uns werden, umso mehr bleiben die Vögel



© NABU/Sebastian Hennigs - Stunde der Gartenvögel

zum Überwintern hier und machen sich nicht auf die Reise Richtung Süden in wärmere Regionen. Sie werden zu den so genannten „Dableibern“.

Bedenklich ist das Ergebnis bei den Grünfinken. Es werden immer weniger gemeldet pro Garten. Damit hat sich ihre Zahl auf ein Viertel zum Vergleichsjahr 2011 reduziert. Man vermutet, dass dahinter eine spezielle Krankheit steckt: eine Infektion des Kropfes mit tödlichen und hoch ansteckenden Erregern. Diese siedeln sich im Sommer bei warmen Temperaturen vor allem im Trinkwasser ihrer Futterstellen an. Auch die Vögel selbst verunreinigen die Futterstellen. Diese müssen dann sofort gründlich gereinigt und erst einmal geschlossen werden. Für Menschen, Katzen und Hunde besteht keine Gefahr der Ansteckung.

**Wissenswert: Der Neujahrstag**

Bauernregel: „Neujahr still und klar, deutet auf ein gutes Jahr.“

Der 1. Januar ist einer von neun gesetzlichen Feiertagen im Jahr, die in allen Bundesländern Geltung haben und er ist etwas ganz Besonderes. Er ist der Start in ein neues Jahr, das noch unberührt von positiven oder negativen Ereignissen vor uns liegt. Wir sind neugierig und hoffen, dass es uns Gutes bringen wird.

Eine alte Tradition am Neujahrstag ist der Neujahrsgruß. Man wünscht sich gegenseitig ein: „Gutes und gesegnetes neues Jahr!“ Oft wird auch „Prosit Neujahr“ zugerufen. Das Wort „Prosit“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet übersetzt: „Es möge gelingen!“ Ein Wunsch, der am Anfang eines neuen Jahres passender nicht sein kann. „Prosit“ wird auch gesagt beim Anstoßen mit Alkohol. Da heißt es dann übersetzt so viel wie

„Zum Wohle“ und sen möchte man es tag. Er gilt nämlich Symbol für die viele noch folgen

Viele wünschen "guten Rutsch" ins neue Jahr. Im 19. Jahrhundert ein kleiner Ritt auf dem Eis war eine kleine Reise geworden. Eine andere Erklärung führt zurück auf das jiddische Wort „Anfang“ be-

In vielen Familien ist es üblich am Neujahrstag einen längeren Spaziergang zu unternehmen. Raus an die frische Luft und wenn möglich in die freie Natur, das kann nie schaden, und ganz besonders nicht nach der vorhergehenden, langen Silvesternacht mit ihren Böllern und den knallenden Sektkorken. An Neujahr schenkt man sich auch gern Symbole, die Glück bringen sollen: die Figur eines Schornsteinfegers, ein vierblättriges Kleeblatt, einen Marienkäfer oder ein Schweinchen aus Marzipan.



wohl ergehen lassen sich am Neujahrstag als Wegweiser, als Leitfaden für die vielen Tage im Jahr, werden.

auch einen "guten Rutsch" ins neue Jahr. Damit war im 19. Jahrhundert ein kleiner Ritt auf dem Eis eine kleine Reise geworden. Eine andere Erklärung führt zurück auf das jiddische Wort „Anfang“ be-



## Eisblumen

Heutzutage sind die meisten Häuser im Winter mollig warm. Die Fenster sind dicht, die Wände isoliert und jeder Raum verfügt über einen Heizkörper, der sanfte Wärme ausstrahlt. Früher sah das ganz anders aus. Nach dem Krieg waren viele Häuser reparaturbedürftig, mit zugigen Fenstern, durch die die Kälte pfiß. Viele Menschen konnten sich nur wenig Kohle leisten. So wurden nur die Küche und das Wohnzimmer beheizt – die einzigen Räume des Hauses, die über Öfen verfügten. Der Rest blieb eisig kalt.

Kein Wunder, dass man sich meist nur in der warmen Stube aufhielt und das Zu-Bett-Gehen bis zur letzten Minute hinauszögerte. Dann huschte man ganz schnell durch den kalten Flur und vergrub sich bibbernd unter der Bettdecke, die von der Mutter mit einem warmen Backstein angewärmt worden war. Sicher erinnern Sie sich noch an Nächte, die so kalt waren, dass Ihnen der Atem vor dem Gesicht stand. Wenn man dann aufwachte und Pipi musste, hielt man es zurück, so lange man konnte – denn man musste die warme Decke verlassen und durch den kalten Flur in das noch kältere Badezimmer hasten – oder sogar aus dem Haus treten, zum kleinen Schuppen im Garten!

Aber es gab etwas, das diesen kalten Nächten einen ganz besonderen Zauber verlieh. Denn in jenen langen, dunklen Stunden entstanden die schönsten Zeichnungen am Fenster. Wenn man morgens aufwachte, war die Glasscheibe mit Eisblumen übersät – feinen, filigranen Gebilden in den verschiedensten Pflanzenformen, von Farnen bis hin zu Blüten.

Heutzutage sieht man Eisblumen kaum noch, denn die meisten Fenster sind abgedichtet und mehrfach verglast, um die Kälte draußen zu halten. Um zu entstehen, brauchen Eisblumen jedoch eine einfache Glasscheibe und einen zugigen Fensterahmen – genau die Dinge, über die wir früher immer so geklagt haben. Trifft die wärmere Innenluft auf die kalte Fensterscheibe, schlägt sich die Feuchtigkeit dann am Glas nieder. Wenn sie gefriert, kann sie kristallisieren. Eisblumen sind somit eine besondere Art des Raureifes.

**Redewendung: Auf Zack sein**

Wenn jemand Zusammenhänge besonders schnell begreift und flink daraufhin handeln kann, dann sagt man von ihm, er sei "auf Zack".

Ein eigenartiger Begriff, der allerdings nichts mit dem "Zacken" zu tun hat, der einem aus der Krone fallen kann. Stattdessen leitet sich diese Redewendung von dem Geräusch ab, das man macht, wenn eine Sache schnell vonstattengehen soll: "zack" oder "zackig".

Entwickelt wurde dieser Ausdruck im Militär während des Zweiten Weltkriegs. Das passt gut zum Bild eines strengen Obersten, der seine Soldaten bei Bedarf "auf Zack" bringt!

**Wortklärung: Schupo - zum Schutz der Bürger**

Es ist ein Wort, das man heutzutage gar nicht mehr oft hört: "Schupo". Die Abkürzung steht für "Schutzpolizei". Sie ist eine besondere Einheit der Polizei, die – wie der Name schon sagt – dazu da ist, ihre Bürger zu beschützen.

Das tun die Schutzpolizisten, indem sie die Ordnung auf den Straßen aufrechterhalten und für öffentliche Sicherheit sorgen. So patrouillieren sie zum Beispiel über den Wochenmarkt, durch die nächtliche Innenstadt oder durch Viertel mit einer hohen Kriminalitätsrate. Sie kontrollieren aber auch den Verkehr, z. B. wenn er wegen eines Unfalls umgeleitet werden muss.

Wenn Sie also einem Polizeibeamten auf Streife begegnen, dann handelt es sich bei ihm vermutlich um einen Angehörigen der Schupo.



**Gedichte****Nachklang**

*von Joseph von Eichendorff*

Mir träumt`, ich ruhte wieder  
Vor meines Vaters Haus,  
Und schaute fröhlich nieder,  
Ins alte Tal hinaus.  
Die Luft mit lindem Spielen  
Ging durch das Frühlingslaub,  
Und Blütenflocken fielen  
Mir über Brust und Haupt.

Als ich erwacht, da schimmert  
Der Mond vom Waldesrand,  
Im falben Scheine flimmert  
Um mich ein fremdes Land,  
Und wie ich ringsher sehe:  
Die Flocken waren Eis,  
Die Gegend war vom Schnee,  
Mein Haar vom Alter weiß.

**Sorge**

*von Johann Wolfgang von Goethe*

Kehre nicht in diesem Kreise  
Neu und immer neu zurück!  
Laß, o laß mir meine Weise,  
Gönn, o gönne mir mein Glück!  
Soll ich fliehen? Soll ich's fassen?  
Nun, gezweifelt ist genug.  
Willst du mich nicht glücklich lassen,  
Sorge, nun so mach mich klug!



**Rezept: Winter-Ofen-Gemüse**

- 4 Möhren
- 3 Rote Bete
- 4 Wurzel-Petersilie
- 4 mittelgroße rote Zwiebeln
- 1 Fenchelknolle
- 300 g (Süß-) Kartoffeln
- 300 g Kürbis
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1 EL Kräuter de Provence
- 1 TL Chiliflocken
- 300 g Feta
- 4 EL frische Kräuter
- 400 g Naturjoghurt

Backofen mit 200° (180° Heißluft) vorheizen. Die Rote Bete 15 Min. in einem geschlossenen Topf vorgaren. Knoblauchzehen pressen, das Gemüse in etwa gleichgroße, nicht zu kleine Scheiben oder Spalten schneiden. Alles in eine große Schüssel füllen, mit dem Öl übergießen und den Gewürzen bestreuen.

Gut mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. 35-40 Min. garen. Vor Ende der Garzeit den Feta über das Gemüse bröckeln und noch 10 Min. weitergaren.

Aus dem Joghurt einen Dip herstellen: mit wenig Salz, Pfeffer und Cumin sowie etwas frischen Kräutern würzen.

Das Gemüse mit frischen Kräutern überstreuen, Baguette und dem Dip servieren oder als Beilage zu Kurzgebratenem.

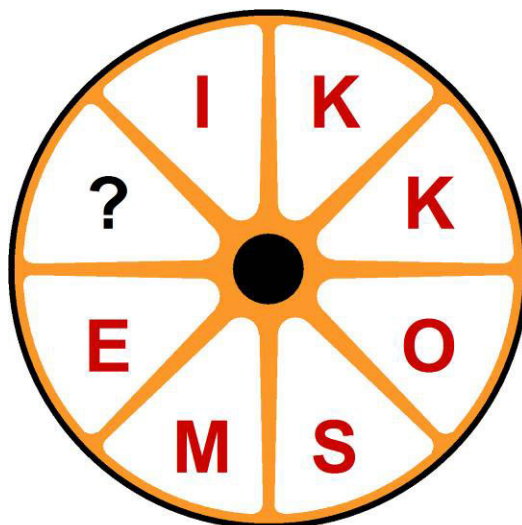
**Guten Appetit!**



## Rätsel

### Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht



**Hinweis zur Lösung:**  
**SCHÖNHEITSPFLEGE**

### Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: AFFEN, BURG, FEDER, FISCH, GABEL, GLEICH, LAGE, LAUF, PLATZ, SCHNITT, STEIN, TRAINER, WAGEN, WERK

KAISER										BLUME
GUETER										LADUNG
GRUND										RIST
MIST										STAPLER
SAEGE										BANK
FUSSBALL										SCHEIN
ZIER										BEIN
DAUER										STEG
SAND										BUTT
TRIEB										KLEID
SALZ										VERLIES
HALB										HAUS
WENN										ZEITIG
LAGER										VERWEIS

**Hinweis zur Lösung: SPORTART**





## Kreuzwörterrätsel (mit Hilfsbuchstaben):

Teil der Personalien	propagieren	Schlagerstar (Ireen)	▼	ehem. spanische Partei	↻ 4	Zeichen	Roman von King	
↙	▼			<b>N</b>		▼	▼	
freiheitlich, tolerant		männliches Haustier		span. Mehrzahlartikel	▶		<b>S</b>	
↙		▼	○ 3	○ 9			Übernachtungsstätten	
▶	○ 1			nordfriesische Insel	<b>N</b>	Land im Wasser	▼	
hartnäckig, verbissen			Börsenaufgeld	▶		○ 2		
Grundstoff	▶	○ 5			<b>E</b>			
▶			lateinische Vorsilbe: weg		chem. Zeichen für Selen	▶	○ 8	
italienisch: drei	<b>E</b>	Glück (ugs.)	○ 7				<b>L</b>	
zu keiner Zeit	▶				○ 6			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

exzellenz Miller GmbH

**Hinweis zum Lösungswort: spezieller Transportwagen**

## Auflösung aus dem Monat Dezember

### Auflösung Sudoku

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

### Auflösung Kreuzworträtsel

borstig, zerzaust	indischer Volksstamm	Bußbereitschaft	Öllieferländerverbund (Abk.)	Gezeitenstrom	Emotion
<b>S</b> <sub>3</sub>	<b>T</b>	<b>R</b>	<b>U</b>	<b>P</b>	<b>P</b>
<b>K</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>E</b>	<b>D</b>
ein Milchprodukt	<b>M</b>	<b>U</b>	Vorgesetzter	<b>C</b>	<b>H</b>
<b>T</b> <sub>4</sub>	<b>I</b>	<b>E</b>	Waldpflanze	german. Sagen-gestalt (Leben)	alte franz. Goldmünze
Schlechtwetterzone	<b>L</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>L</b>	<b>E</b>
auf-richtig	<b>E</b>	<b>H</b>	<b>R</b>	<b>L</b>	<b>I</b>
franzö-sische Ver-einigung	<b>N</b>	<b>O</b>	sudan. Volks-stamm	<b>F</b>	<b>U</b>
<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9</b>					
<b>N O S T A L G I E</b>					

### Auflösung Brückenwörter

ZWEI	M	A	R	<b>K</b>	GRAEFIN			
FROH	L	<b>O</b>	C	K	E	N	WICKLER	
MAHL	Z	A	<b>H</b>	N	AERZTIN			
EDEL	S	T	A	<b>H</b>	BETON			
WECHSEL	G	<b>E</b>	L	D	STUECK			
FUSSBALL	T	R	A	<b>I</b>	N	E	R	SCHEIN
EINSIEDLER	<b>K</b>	R	E	B	S	TIER		
PFAND	B	R	<b>I</b>	E	F	TAUBE		
MEHR	Z	A	<b>H</b>	L	KARTE			
AMSEL	F	<b>E</b>	L	D	SALAT			
SPAET	L	<b>E</b>	S	E	STOFF			
SPIEL	F	<b>O</b>	R	M	BLATT			

Lösungswort (senkrecht): **K O H L E N K E L L E R**

## Lachen ist gesund ...

Luise fragt ihre Freundin: „Warum kommen die Männer eigentlich nicht in die Wechseljahre?“ — „Ist doch klar, da sie nie aus der Pubertät kommen!“



Herr Hubert fragt in der Bücherei nach einem spannenden Thriller. Daraufhin die Bibliothekarin: „Ich kann Ihnen dieses Buch empfehlen. Das ist Spannung pur und Sie werden erst im letzten Drittel erfahren, dass der Gärtner sie alle auf dem Gewissen hatte.“

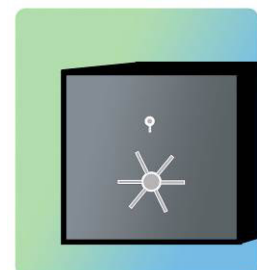


Nach einem anstrengenden Arbeitstag kehrt die Abteilung noch in ein Bar ein. Herr Specht fragt den Barkeeper: „Verraten Sie mir doch bitte, ob Sie erst das Sodawasser oder den Alkohol ins Glas füllen?“ Barkeeper: Natürlich erst den Whisky!“ Herr Specht: „Das lässt mich ja hoffen, diesen doch noch geschmacklich aufzuspüren!“

Der 7-jährige Philipp schaut seinen Großvater mit dem schütterten und ergrautem Haar auf den Kopf und ruft entsetzt: „Oh Opi, dein Kopf ist voller Schimmel!“

Opa fragt seine Enkelin: „Und Lottchen, warum fliegen wo die Störche im Herbst gen Süden?“ Lottchen: „Aber Opi, denk doch mal nach. Die Menschen wollten dort doch auch Babys bekommen.“

„Herr Direktor, können Sie bitte den Tresorschlüssel an einen zentralen Ort hinterlegen,“ bittet die Reinigungsfachkraft, „dann brauche ich ihn nicht immer mit meiner Frisiernadel öffnen, um ihn gründlich zu putzen.“



**Aus dem Poesiealbum**

*„Lerne, leiste, spare was,  
dann bist Du, kannst Du, hast Du was!“*



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

Verantwortlich: Andreas Ortkemper  
Einrichtung: Seniorenzentrum METROPOL  
Straße: Kneippweg 1  
Postleitzahl / Ort: 59556 Lippstadt  
Telefon: 02941-94330  
Fax: 02941-943325  
E-Mail: metropol-lippstadt@t-online.de