

...wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

*Frohe Weihnachten
2021*



Dezember 2021



Liebe Leserinnen und lieber Leser,

nicht nur für Kinder beginnt nun eine der schönsten Zeiten des Jahres. Die Vorfreude auf Weihnachten liegt in der Luft – eine Verheißung von Geschenken, von Zimt und dicken, roten Kerzen, von Tannenzweigen und duftenden Orangen, von Plätzchen und lieblichen Gesängen. Es ist eine Zeit, in der die Familie zusammenkommt und man sich geborgen fühlt. Wir freuen uns in der Erinnerung daran, dass unser Heiland Jesus Christus in diese Welt geboren wurde.

Oft sind gerade die Vorbereitungen auf das Fest am schönsten. Zusammen mit den Enkelkindern basteln wir jetzt bunte Sterne, die wir ins Fenster hängen. Wir gehen in den Wald, um Tannenzweige zu 'pflücken'. Wir arrangieren den Stall in Bethlehem, zu dem Maria, Josef und der Esel auf dem Weg sind. Die Krippe füllen wir mit Watte aus, bereit für die Ankunft des Jesuskindes. Wir backen köstliche Plätzchen und zählen die Tage, bis Weihnachten endlich herbeikommt. Dabei hilft auch ein Adventskalender. An jedem Tag dürfen wir ein Kläppchen öffnen. Manche sind mit Schokolade gefüllt, hinter anderen liegen andächtige Bildchen. Am schönsten sind die selbst gemachten Kalender, in denen die Eltern für ihre Kinder kleine Geschenke versteckt haben.

Während draußen der Schnee fällt und unser Haus wie eine weiße Decke umhüllt, kann man es sich im Inneren so richtig gemütlich machen. Andächtige Weihnachtslieder stimmen auf das bevorstehende Fest ein.

Wie war es zu Weihnachten, als Sie selbst noch ein Kind waren? Welche Rituale hatten Sie in Ihrer Familie? Erzählen Sie uns davon!

Wir wünschen Ihnen eine fröhliche und besinnliche Vorweihnachtszeit!

Herzlichst,

Andreas Ortkemper

Sabine Voigt



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

Manfred Hartmann



INHALT

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	3
Sissi: Nala, das Katzenkind	6
Kalenderblatt Dezember 2021	8
Gesund im Dezember: „Ein Gläschen in Ehren“	10
Persönlichkeiten: Marlene Dietrich	11
Brauchtum – Weihnachtsessen im Erzgebirge, das Neinerlaa	12
Redewendung: Unter die Lupe nehmen	13
Gedichte	14
Rezept: weihnachtlicher Möhren-Nuss-Kuchen	15
Rätsel	16
Auflösung aus dem Monat November	18
Lachen ist gesund	19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- 02.12. - Irene Miklis
- 06.12. - Elli Olschewski
- 10.12. - Margarete Schneider
- 17.12. - Franz Palkowski
- 18.12. - Elisabeth Knepper
- 18.12. - Adelheid Plaß
- 25.12. - Eugen Hoffmeister
- 25.12. - Christa Quel





Ein besonderer Heilig Abend – eine wahre Geschichte

von Barbara Sobeck

Wir hatten es geschafft. Die letzte Fuhre war erledigt. Der Auftraggeber war zufrieden, alle seine Möbel waren an ihrem neuen Platz, der Keller geräumt, der Müll entsorgt. Für andere begann jetzt der Weihnachtsabend. Aber keinem von uns dreien war es weihnachtlich zumute. Niemand wartete auf uns, wir waren durchgefroren, dreckig und müde. Das einzige, was wir fühlten, war bohrender Hunger. Wir brauchten einen warmen Platz und etwas zu essen. Aber geöffnet hatten nur festlich geschmückte Restaurants, in denen wir in unserem Aufzug nicht erwünscht waren. Wir wollten schon wieder ins Auto steigen, als wir an einem libanesischen Imbiss vorbeikamen, in dem Licht brannte. Immerhin.

Zögerlich betraten wir den Gastraum. Der Tisch in der Mitte war üppig bestückt mit perfekt angerichteten Speisen, und ein Mann war dabei, die Gerichte zu fotografieren. Gäste waren keine da. Wir wollten schon wieder gehen, aber die Wirtin sah uns wohl an, wie hungrig und durchgefroren wir waren, und wies uns Plätze zu. Ungefragt stellte sie jedem von uns ein Glas heißen Tee hin und sagte, sie werde uns gleich Suppe bringen.

Wir rührten viel Zucker in das bittere Gebräu, umschlossen das Glas mit unseren kalten Händen und schlürften genüsslich den süßen heißen Tee. Dabei beobachteten wir das Geschehen. Die Frau rückte die Teller liebevoll vor der Kamera zurecht, ergänzte den einen oder anderen mit einem Zweig Petersilie, einem Zitronenschnitz, einer Olive oder einer Prise Paprika. Wir vermuteten, dass es sich bei den Fotos um Bilder für eine neue Speisekarte handelte.

Der Fotograf versuchte, professionell zu wirken, gab Anweisungen, änderte die Beleuchtung, arrangierte mit großen Gesten die Teller, aber das konnte nicht darüber hinwegtäuschen, dass Jacke und Hose abgetragen wirkten, dass seine Schuhe ausgetreten waren, und dass er immer wieder hungrig die Speisen auf dem Tisch musterte. Durch eine ungeschickte Bewegung stieß er einen Teller mit Käse und Brot vom Tisch. Er entschuldigte sich, begann, die Scherben und Essensreste aufzuheben – und konnte



sich nicht verkneifen, verstohlen ein Stück Käse und einen Bissen Brot in den Mund zu stopfen. Aber wir sahen es. Und die Wirtin, die mit einem Kehrblech herbeieilte, sah es auch.

Der kleine Vorfall war Anlass, das Fotografieren zu beenden. Der Fotograf packte hastig seine Arbeitsgeräte zusammen, wir bekamen unsere Suppe und begannen zu löffeln. Aber das Essen wollte uns nicht mehr richtig schmecken.

Die Wirtin verschwand in der Küche, kam mit Besteck und Servietten zurück und rückte schließlich Stühle um den Tisch. Dann nahm sie uns die Suppenschalen aus den Händen und meinte mit einladender Geste: "Der Tisch ist gedeckt. – Lasst es euch schmecken."

Die Anwesenden waren erst einmal verunsichert, aber die Wirtin ließ nicht locker. Und so setzten wir uns schließlich alle um den prächtig bestückten Tisch. Auch der Fotograf und der müde, stau-bige Handwerker, der in dem Moment zur Tür hereinkam.

Nach anfänglichem Zögern hielt sich keiner mehr zurück. Es war köstlich, es war ein Festessen. Wir tafelten, tranken Tee, lachten, erzählten, es war warm, es war wunderbar.

Es war Weihnachten.





Sissi: Nala, das Katzenkind

von Margitta Binde

Meine Tochter ist mit Katzen groß geworden. Wir hatten einen großen Garten, wo sich die Tiere austoben konnten. Sie sorgten auch dafür, dass die Mäusepopulation in unserem alten Fachwerkhaus überschaubar war. Also war es nicht verwunderlich, dass die Tochter, als sie in ein eigenes Haus zog, sich bald darauf eine Katze ins Haus holte. Der Zufall wollte es, dass sich bei



einer Freundin Katzennachwuchs eingestellt hatte. Der Wurf bestand aus sechs quirligen männlichen und weiblichen Tieren. Bald waren alle Jungtiere vergeben, bis auf ein kleines Tigerkätzchen, das noch keinen Besitzer gefunden hatte. Die Tochter überlegte nicht lange und machte sich auf, das Tierchen kennen zu lernen.

Die Katzenmutter war eine sibirische Katze, das sind getigerte, kräftige Halblanghaarkatzen, die ursprünglich im Norden Russlands zu Hause sind. Sie gelten als eine der ältesten Hauskatzenrassen überhaupt. In ihrem Heimatland nennt man sie „Sibirskaja Koschka“, und sie sind dort weit verbreitet und sehr beliebt. Der Vater der kleinen Katzenschar war und blieb unbekannt. Die Besitzerin hatte dem kleinen Katzenmädchen den Namen „Nala“ gegeben.

Bekannt wurde dieser Name hier bei uns mit dem weltberühmten Zeichentrickfilm „Der König der Löwen“. Dort spielt Nala die Freundin und Gefährtin von Simba, dem Löwen, der Hauptfigur des Films. Simba ist im Königreich seines Vaters vielen Anfeindungen ausgesetzt und muss erst zahlreiche Abenteuer überstehen, bis er selber zum König erklärt wird und mit Nala und dem gemeinsamen Nachwuchs in der Gemeinschaft der Tiere glücklich und in Frieden leben kann. Nala ist eine der schönsten Löwinnen des Königreiches. Ihr Name stammt aus dem Suaheli und bedeutet „die Löwin“ oder die „Königin“. Suaheli oder auch



Swahili ist eine Sprache, die die Küsteneinwohner im Osten von Afrika sprechen. Ein großer Name also für eine kleine Katze!

Die erste Begegnung zwischen Nala und ihrer künftigen Besitzerin war ein voller Erfolg! Es war Liebe auf den ersten Blick, als das Kätzchen im Arm der Tochter leise anfang zu schnurren, um sich danach andächtig die Pfötchen abzulecken. Bis zum Umzug in ihr neues Zuhause sollten noch ein paar Wochen vergehen, aber dann war es so weit. Die Tochter hatte sich schon gut gerüstet für den tierischen Neuankömmling. Ein weiches Kuschelkorbchen stand bereit, damit das Tierchen sich ohne seine Mutter warm und geborgen fühlen konnte. Dazu kamen ein Kratzbrett, auf dem die Kleine ihre Krallen schärfen konnte und eine Spielzeug-Angel, der sie nachjagen konnte. Ein Katzenklo durfte natürlich auch nicht fehlen! Es war noch zu früh, das Tier in den Garten zu lassen. Dazu war sie noch zu jung.

Es stellte sich heraus, dass Nala schon beim ersten Mal kapierte, wozu das Katzenklo da war. Nachdem sie ihr Geschäft gemachte hatte, schob sie mit ihren weißen Pfötchen langsam und gründlich die Spreu über ihre kleinen Hinterlassenschaften. Erst dann ging sie wieder auf Erkundung ihres Terrains. Natürlich war erst einmal alles neu für sie, und oft erschreckte sie sich bei plötzlichen Geräuschen. Dann flitzte sie im Eiltempo unter das Wohnzimmersofa und brachte sich dort in Sicherheit. Es dauerte eine Weile bis die winzige Nasenspitze mit den zitternden hellen Barthaaren wieder unter dem Sofa hervorlugte und sie bereit war zu neuen Taten. Nach kurzer Zeit empfing sie ihre Mitbewohner, indem sie auf sie zulief und mit steil auf-gestelltem Schwanz eine Begrüßungsrunde um deren Beine lief. Ihr Schnurren war jetzt deutlich lauter geworden und brachte den ganzen kleinen Körper zum Erbeben. Nala war ganz offensichtlich angekommen in ihrem neuen Zuhause und bei ihrer menschlichen Familie.



Kalenderblatt Dezember 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
		1	2	3	4	5	5.12. → 2. Advent
6	7	8	9	10	11	12	6.12. → Nikolaus
13	14	15	16	17	18	19	12.12. → 3. Advent
20	21	22	23	24	25	26	19.12. → 4. Advent
27	28	29	30	31			24.12. → Heiligabend
							25.12. → 1. Weihnachtstag
							26.12. → 2. Weihnachtstag
							31.12. → Silvester

Der Dezember ist der letzte der zwölf Monate. Viele Menschen freuen sich nun auf Silvester, wenn wir böllernd das neue Jahr begrüßen. Aber während das Kalenderjahr im Dezember endet, nimmt das Kirchenjahr erst seinen Anfang. Seine Zählung beginnt nämlich mit dem ersten Advent, in Vorbereitung auf eines der wichtigsten Feste der Christenheit: Weihnachten.

Der ganze Monat ist traditionellerweise eine Zeit der Andacht und der Besinnung, in der die Christen sich daran erinnern, dass ihr Heiland Jesus Christus in diese Welt geboren wurde.

Bevor der christliche Glaube nach Deutschland überkam, hatte der Dezember aber auch für die alten Germanen eine besondere Bedeutung. Zur Zeit der Wintersonnenwende, also um den 21. Dezember herum, feierten sie nämlich das Julfest. Von diesem Datum an wurden die Tage allmählich wieder länger und wärmer. Dass diese beiden Feste so eng beieinander liegen, hat seinen Grund: Im Zuge der Christianisierung bemühte sich die Kirche, die alten Gebräuche aufzugreifen. Dadurch sollte den Germanen der Übergang zum Christentum erleichtert werden.

Unser Garten im Dezember

Woran man im Winter meist nicht denkt, ist, den Garten zu bewässern. Der Schnee, der überall den Boden bedeckt, bindet zwar eine große Menge Wasser. Wenn er schmilzt, dringt es aber nur in die oberste Erdschicht ein. Tiefer liegende Wurzeln werden davon nicht berührt, vor allem dann nicht, wenn der



Boden gefroren ist. Deshalb ist es gut, immer mal wieder nachzuprüfen, ob die Pflanzen etwas Wasser benötigen.

Rückblick: heute vor 80 Jahren

In den frühen Morgenstunden des 7. Dezember 1941 wurde die amerikanische Armee von einem Angriff überrascht. Die Japaner gingen mit Schiffen und Flugzeugen gegen einen Hafen auf Hawaii vor, der ein wichtiger Stützpunkt der US-amerikanischen Flotte war: Pearl Harbor. Es war der Beginn des Zweiten Weltkriegs für die Amerikaner.

Berühmte Geburtstagskinder

Vor 130 Jahren, am 10. Dezember 1891, wurde Nelly Sachs geboren. Die jüdische Schriftstellerin, die aus Nazi-Deutschland fliehen musste, erhielt für ihre Gedichte den Nobelpreis.

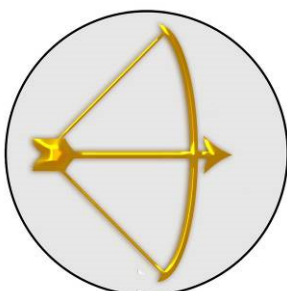
Ebenfalls ein Kind des Winters ist Walt Disney, der am 5. Dezember 1901 geboren wurde. Damit wäre er dieses Jahr 120 Jahre alt geworden. Er wurde weltberühmt als Vater der Comic-Figuren Micky Maus und Donald Duck.

Die Tierwelt im Dezember

Eines der Tiere, das wir im Dezember am häufigsten zu sehen bekommen, ist das Rentier. Es verziert Weihnachtsschmuck, Geschenkpapier, Karten und vieles mehr, immer zusammen mit dem Weihnachtsmann. Sein wunderbar fliegender Schlitten wird nämlich von Rentieren gezogen.

In freier Wildbahn kommen diese Tiere in Nordamerika, Skandinavien und Nordasien vor. Die Menschen haben sie schon vor tausenden von Jahren nutzbar gemacht.

Sternzeichen



Schütze
23. November - 21. Dezember

Steinbock
22. Dezember - 20. Januar





Gesund im Dezember: „Ein Gläschen in Ehren ...

...kann keiner verwehren.“ So heißt ein altes Sprichwort, das schon die Römer kannten und beherzigten. Genau genommen war es ein Trinkspruch, mit dem man sich zuprostete. Gemeint war, ein Glas, gefüllt mit einem guten Wein, sollte „in Ehren“ getrunken werden. Das heißt Trinken mit Bedacht und Respekt vor der Natur und der Arbeit des Winzers. Dagegen kann niemand etwas einwenden. An den Beginn eines Trinkgelages war dabei nicht gedacht, auch wenn es, besonders an Feiertagen, gelegentlich dahin ausarten konnte. Sitzen die Familien oder Freunde gemütlich im Warmen zusammen, dann werden aus einem Glas schnell ein paar Gläser voll des leckeren Rebensaftes. Wirkt sich der Alkohol zunächst positiv auf die Stimmung aus, so kann bei einem Zuviel davon schnell die Situation kippen. Alte Konflikte brechen auf, Hemmungen fallen durch den Alkohol zunehmend weg und die Lage ist nicht mehr anders in den Griff zu bekommen – außer dass man schnell auseinander geht, bevor noch Dinge passieren, die nicht wieder gutzumachen sind.

Wein war und ist bekanntermaßen auch ein passender und bekömmlicher Begleiter von üppigen Mahlzeiten. Auf das Maß kommt es an – wie so oft im Leben. Ein Glas Wein fördert die Durchblutung und ist hilfreich bei der Fettverbrennung. Diese Wirkung hat sowohl Weiß- wie Rotwein. Die Wirkung von Alkohol ist allerdings bei Männern und Frauen unterschiedlich. Das gilt es unbedingt zu beachten. Der Alkoholgehalt steigt im Blut von Frauen wesentlich schneller an als bei Männern. Deshalb ist stets Vorsicht geboten – auch und besonders an Feiertagen! Ein Zuviel schadet nicht nur der Stimmung, sondern auch der Gesundheit! Das gilt für Männer wie für Frauen gleichermaßen.

Wann haben Sie schon einmal „einen über den Durst getrunken“? Wie alt waren Sie? Waren Sie allein oder in Gesellschaft? Was raten Sie anderen bei Geselligkeit? Worauf sollte man achten?



Persönlichkeiten: Marlene Dietrich



© George Grantham Bain Collection, Library of Congress

Marlene Dietrich war eine der berühmtesten deutschen Schauspielerinnen aller Zeiten. Geboren wurde sie unter dem Namen Marie Magdalene Dietrich am 27. Dezember 1901 in Berlin, vor genau 120 Jahren. Nach der Schule schlug sie zunächst eine musikalische Laufbahn ein. Sie lernte das Geigenspiel, tanzte und sang in Varietés. Ihre Leidenschaft galt aber dem Theater, wo sie ab 1922 auftrat. Bald darauf engagierte man sie auch für Filme.

1923, im Alter von 21 Jahren, heiratete sie Rudolf Sieber, der ebenfalls in der Filmbranche tätig war. Ihre gemeinsame Tochter Maria Elisabeth wurde im Dezember 1924 geboren, nur zwei Wochen vor Marlenes 23. Geburtstag. Die Ehe hielt allerdings nicht lange. Bereits in den 1930er Jahren trennten sich die beiden. Eine Scheidung suchten sie aber nicht, und so blieb die Ehe auf dem Papier bis zu Rudolfs Tod im Jahr 1976 bestehen.

Der große Durchbruch gelang Marlene Dietrich als *femme fatale* Lola Lola im Film "Der blaue Engel" (1930). Das von ihr gesungene Lied "Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt" wurde ein internationaler Hit. Sie zog nach Hollywood, wo weitere Filme folgten: "Marocco", "Der Teufel ist eine Frau" (1935), "Die rote Lola" (1950), etc.

Marlene war eine Stilikone mit ihren gezupften Augenbrauen, dem Kussmund, den hohen Wangenknochen und akzentuierten Augenlidern. Sie trug elegante Hosenanzüge, die sie für Frauen salonfähig machte. Ihre rauchige Stimme verlieh ihren Songs eine ganz besondere Note.



Zu Beginn des Krieges legte sie ihre deutsche Staatsbürgerschaft ab und nahm die US-amerikanische an. Sie unterstützte die Truppen, indem sie für die Soldaten auftrat und Verwundete in Lazaretten besuchte. Für ihr Engagement erhielt sie die Freiheitsmedaille, die höchste Auszeichnung für Zivilisten in den USA.

Ab den 1950ern wandte sie sich wieder verstärkt der Bühne zu und trat als Sängerin auf – nicht nur in Amerika, sondern auch in Europa, Russland und Israel.

Nach ihrem letzten Film, "Schöner Gigolo, armer Gigolo" (1979) zog sie sich völlig von der Öffentlichkeit zurück. Sie verließ ihre Wohnung in Paris nicht mehr und hielt nur noch per Telefon Kontakt zur Außenwelt.

Am 6. Mai 1992 verstarb sie an Herz- und Nierenversagen.

Brauchtum – Weihnachtsessen im Erzgebirge, das Neinerlaa

In Sachsen, im Erzgebirge, gibt es an Heiligabend als traditionelles Essen das „Neinerlaa“ auf Hochdeutsch Neunerlei. Neun verschiedene Speisen, die man miteinander kombinieren kann, stehen auf der Speisekarte zum Fest. Bereits im Jahr 1799 wurde das Neunerlei in einem „Heilig Obnd-Lied“ besungen. Das Gericht, das ursprünglich in den Bergmannsfamilien gegessen wurde, hatte mit der Zeit auch die Tische anderer erobert und gehört heute als angestammte Überlieferung zum Heiligen Abend. Das Neinerlaa sollte frei von Stress in Ruhe und Entspannung in der guten Stube verzehrt werden. Es ist ein besonderes Ritual, auf dass sich alle Mitglieder der Familie freuen. Für jeden ist etwas dabei, das ihm oder ihr schmeckt.

Die einzelnen Speisen beinhalten einen bestimmten Symbolwert: so stehen Erbsen und Linsen für das nötige Kleingeld. Bratwurst vermittelt Kraft und Stärke. Sauerkraut gibt Gesundheit und Klöße versprechen Wohlstand. Im Fisch liegt das große Geld und der Braten stellt reichlich Nahrung und Wohlstand in Aussicht. Kartoffelsalat und Würstchen mahnen dagegen zur Sparsamkeit. Bratäpfel verheißen Gesundheit und Brot und Salz schließlich sind Symbole für die nötige Gastlichkeit. Brot war eines der wichtigsten



Grundnahrungsmittel, das nie ausgehen sollte und das Salz sollte die bösen Geister vertreiben.

So gut versorgt und bestens gerüstet konnte im kommenden Neuen Jahr nichts mehr schiefgehen. Man saß warm und gemütlich zusammen und genoss die angebotenen Speisen. Jeder stellt sich seine persönliche Speisenfolge nach Lust und Geschmack zusammen. Die Auswahl und Reihenfolgen sind von Familie zu Familie verschieden, folgen aber einer langjährigen Tradition. Und noch etwas: während des Essens soll man möglichst nicht vom Tisch aufstehen, weil sonst im Neuen Jahr die Gefahr besteht bestohlen zu werden. Auch sollte von jeder Speise eine Probe gegessen werden, damit sich ihre erwünschte Symbolkraft auch voll entfalten kann. Die Zahl Neun hat noch eine ganz besondere Bedeutung: neun Speisen gehören auf den Tisch, die Drei gilt als Glückszahl und sie ist durch Neun teilbar. Das verheißt zuverlässig dreifaches Glück.

Wer von Ihnen kennt das Neinerlaa aus der eigenen Familie? Welche anderen traditionellen Heiligabendessen gibt es? Erzählen Sie uns davon!

Redewendung: Unter die Lupe nehmen ...

Manchmal muss man im Alltag ganz genau hinschauen, um zu verstehen, was Sache ist. Sicher kennen Sie das auch – ein Sachverhalt präsentiert sich als harmlos, aber insgeheim hat man ein ungutes Bauchgefühl dabei. Dann ist es wichtig, die Sache genauer "unter die Lupe zu nehmen". Ist der neue Freund von Tante Irmgard wirklich so nett, wie er tut? Stammt die Vase im Antiquitätengeschäft wirklich aus dem 13. Jahrhundert, wie angegeben? Und wieso fehlt auf einmal Geld aus der Kaffeekasse?

Wer etwas unter die Lupe nimmt, zückt quasi sein Vergrößerungsglas, wie ein Hobby-Detektiv. Woher diese Redewendung stammt, ist nicht schwer zu erraten: Die Lupe verhilft zu einem klaren, gestochen scharfen Blick. Was man ohne sie nicht wahrnehmen könnte, wird mit ihr plötzlich groß und deutlich.



Gedichte

Weihnachten

Die schönste Zeit, die liebste Zeit,

Sag's allen Leuten weit und breit,
Damit sich jedes freuen mag,
Das ist der liebe Weihnachtstag.

Den hat uns Gott, der Herr, bestellt,
Den herrlichsten in aller Welt,
Dass jung und alt, dass groß und klein
So recht von Herzen froh soll sein.

Das beste Kind, das liebste Kind,
So viele rings auf Erden sind,
Kommt her und hört, damit ihr's wisst,
Das ist der liebe Jesus Christ.

Zur Weihnachtszeit, zur Weihnachtszeit,
Da kam er von dem Himmel weit
Zu seinen armen Menschen her;
In einer Krippe schlummert er.

Die Engelein, die Engelein,
Die singen alle froh darein
Den Hirten zu herab aufs Feld:
Geboren ist der Herr der Welt!

Geboren ist das Christuskind,
Durch das die Menschen selig sind,
Das alle so von Herzen liebt
Und ihnen Himmelsgaben gibt.





Rezept: weihnachtlicher Möhren-Nuss-Kuchen

- 330 g fein geraspelte Möhren
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g Rohrzucker
- 100 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Vanilleschote
- 5 Eier
- 1-2 TL Zimtpulver
- ½ TL Kardamom (gemahlen)
- ¼ TL Muskatnuss (gemahlen)
- 50 g Mandeln (gehackt)
- 80 g Rosinen (in Orangensaft eingeweicht)
- 3 EL Puderzucker
- 150 ml Öl (Raps/ Sonnenblume)
- 1 Pr Salz

Eier trennen. Eiweiß zu festem Schnee schlagen. Eigelb mit dem Mark der Vanilleschote und dem Zucker zu einer dicken Creme schlagen. In einer separaten Schüssel Mehl, Backpulver, gemahlene Nüsse, gehackte Mandeln, Rosinen, Gewürze (oder fertiges Lebkuchengewürz), Salz und das Öl gut vermischen. Nun dieses Gemisch und die geraspelten Möhren portionsweise unter die Eigelb-Creme rühren. Zum Schluss den Eiweisschnee unterheben und den Teig in eine 24er oder 26er Springform füllen (mit Backpapier ausgeschlagen). 60-70 Min. bei 160° Ober-/Unterhitze backen. Nach der Hälfte der Backzeit den Kuchen evtl. abdecken.

Bei einer Stäbchenprobe dürfen nur wenige kleine Krümel zu sehen sein. Kuchen vollständig abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Ein guter Begleiter wäre hier auch Schlagsahne mit Zimt gewürzt!

Genießen Sie den Kuchen! **Guten Appetit!**





Rätsel

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlen-rätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1–6 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3x2 Quadrat

die Ziffern von 1–6 vorkommen.

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

Brückenwörter

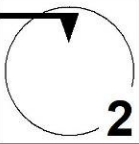
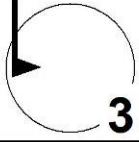
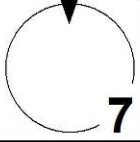
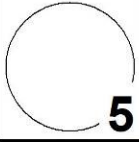
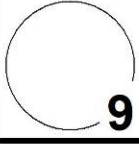
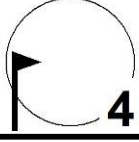
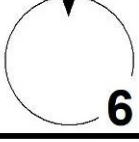
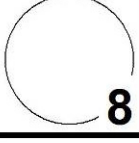
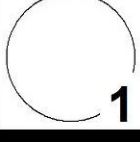
Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRIEF, FELD, FORM, GELD, KREBS, LESE, LOCKEN, MARK, STAHL, TRAINER, ZAHL, ZAHN

ZWEI											GRAEFIN
FROH											WICKLER
MAHL											AERZTIN
EDEL											BETON
WECHSEL											STUECK
FUSSBALL											SCHEIN
EINSIEDLER											TIER
PFAND											TAUBE
MEHR											KARTE
AMSEL											SALAT
SPAET											STOFF
SPIEL											BLATT

Hinweis zur Lösung: LAGERORT FÜR BRENNMATERIAL



Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

borstig, zerzaust	indischer Volks- stamm	Buß- bereit- schaft	Ölliefer- länder- verbund (Abk.)		Ge- zeiten- strom	T	Emotion
	T			P			
K			S		latei- nische Vorsilbe: weg		E
ein Milch- produkt	M		Vorge- setzter	C			
	I		F	Wald- pflanze	german. Sagen- gestalt (Leben)	alte franz. Gold- münze	U
Schlecht- wetter- zone	L	mit Bäu- men ein- gefasste Straße	A			E	
auf- richtig	E	H	R				
franzö- sische Ver- neinung	N	O		sudan. Volks- stamm			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Hinweis zum Lösungswort: Sehnsucht nach früher



Auflösung aus dem Monat November

Auflösung Sudoku

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

Auflösung Kreuzworträtsel

Heilpflanze	B	Mädchen	Aufforderung zur Ruhe	Augenflüssigkeit	T	schottisches Adelsgeschlecht	S	D	persönliches Fürwort (3. Fall)
Befehlsform (gramm.)	I	M	P	E	R	A	T	I	V
Teil der Schreibmaschine	T	A	S	T	A	T	U	R	Buch der Bibel
immer (veraltet)	E	D	Pistole (Gauersprache)	K	N	A	R	R	E
Spiegel, Rückstrahler	R	E	F	L	E	K	T	O	R
eine Lotterie (Abk.)	L	O	zau-bernde Disney-Figur	M	A	X	I	M	U
Gesetze, Anordnungen	E	D	I	K	T	E	S	I	spanisch: ja
französischer Frauenname	E	D	M	E	E	N	A	U	T
	1	2	3	4	5	6			
	F	R	I	S	U	R			

Auflösung Brückenwörter

RHEIN				G	O	L	D		REGEN
FRAGE			Z	E	I	C	H	E	N
GROSS		W	I	L	D				HUETER
FEDER			V	I	E	H			HERDE
NORD	S	T	E	R	N				BILD
RESERVE		T	A	N	K				WAGEN
GUSS		F	O	R	M				BLATT
TERMITEN				H	U	E	G	E	L
GRAU				G	E	L	B		FIEBER
ROST	B	R	A	U	N				KOHLE
WUERFEL				Z	U	C	K	E	R
WOHIN				G	E	G	E	N	ARGUMENT

Lösungswort (senkrecht): **GEDENKMUENZE**



Lachen ist gesund ...

Opa zu seinem Enkel: „Karl-Friedrich, zünde doch schon mal den Christbaum an.“ Ein paar Minuten später. Karl-Friedrich: „Opa, die Christbaumkerzen auch?“

Frau Berchthold zur ihrer Nachbarin: „Dies Jahr fällt Weihnachten auf einen Freitag.“ Nachbarin: „Oh wie schön, hoffen, wir nur, dass es nicht der 13. ist!“

Nach dem Frühschoppen im Wald, machen sie die beiden Freunde auf die Suche nach einem Christbaum. Nach einer Weile: „Du Bernd, ich glaube, wir sollten einfach einen ohne Kugeln und Stern mitnehmen!“

Vater Hubert Karlsen macht sich als Nikolaus verkleidet auf den Weg ins Haus seiner Familie und ruft dabei schon von weitem: „Draußen vom Walde komme ich her, und will euch sagen, es Weihnachtet sehr Der kleine Fritz zu seiner Oma: „Da kommt Papa wieder betrunken nach Hause.“

Im Frühstücksraum der Skihütte meinte Irmgard: „Also, der Kaffee schmeckt heute nach Bodensee.“ Doris: „Du irrst, das ist doch Tee.“ Aus der Küche brüllt jemand: „Wer will noch Kakao?“





Aus dem Poesiealbum

„Liebe im Herzen, Treue im Sinn,
führen dich glücklich durchs Leben dahin.“



Ich nehme das Auto. Damit ich das Christkind noch sehe!

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