St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

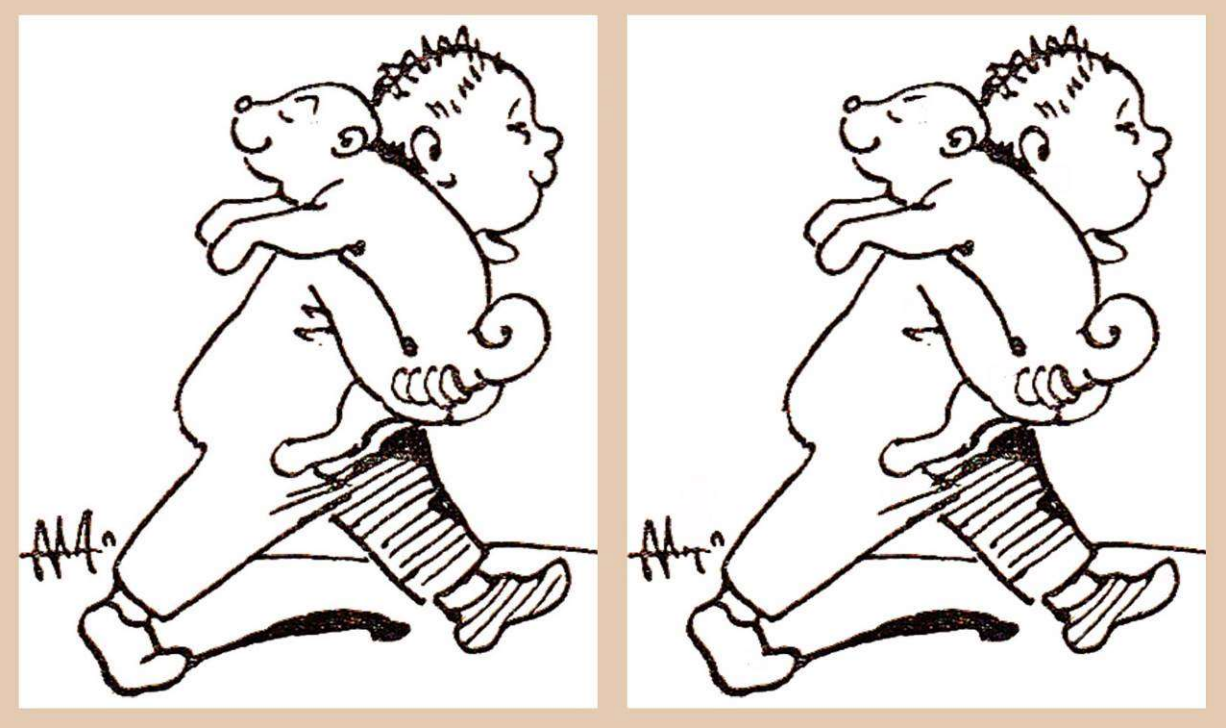
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

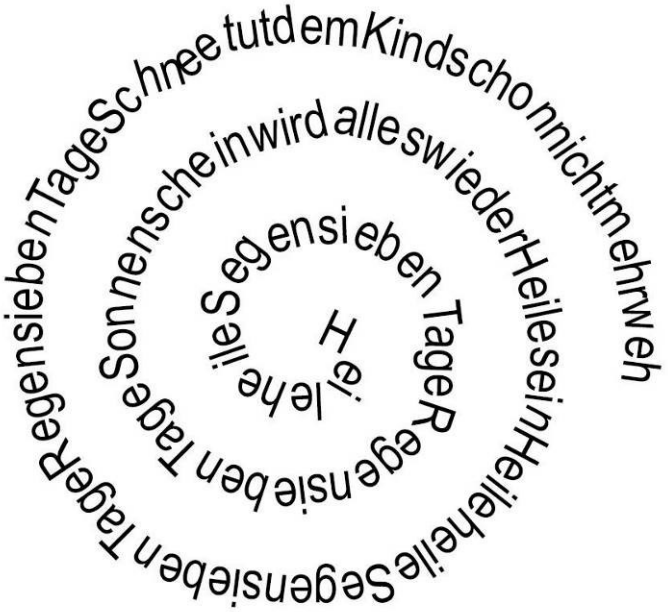
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

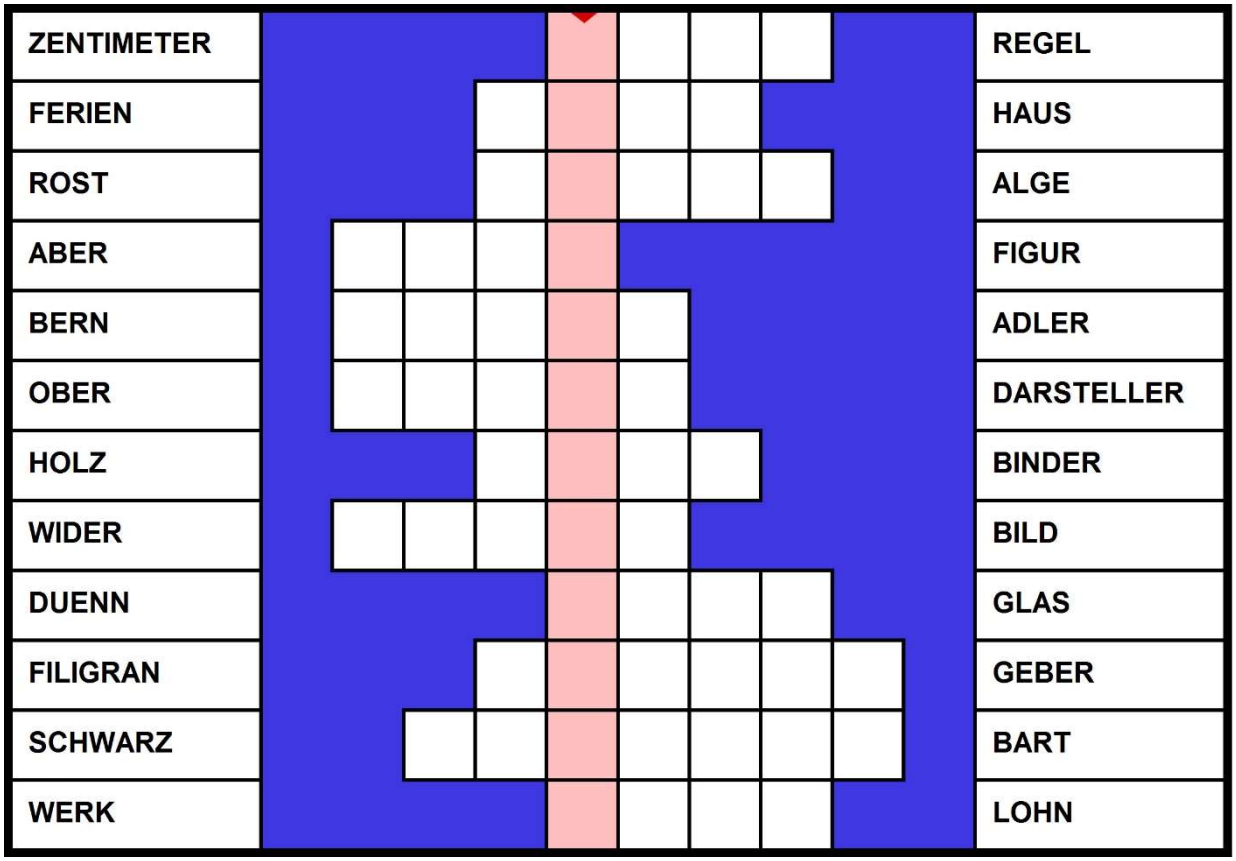
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

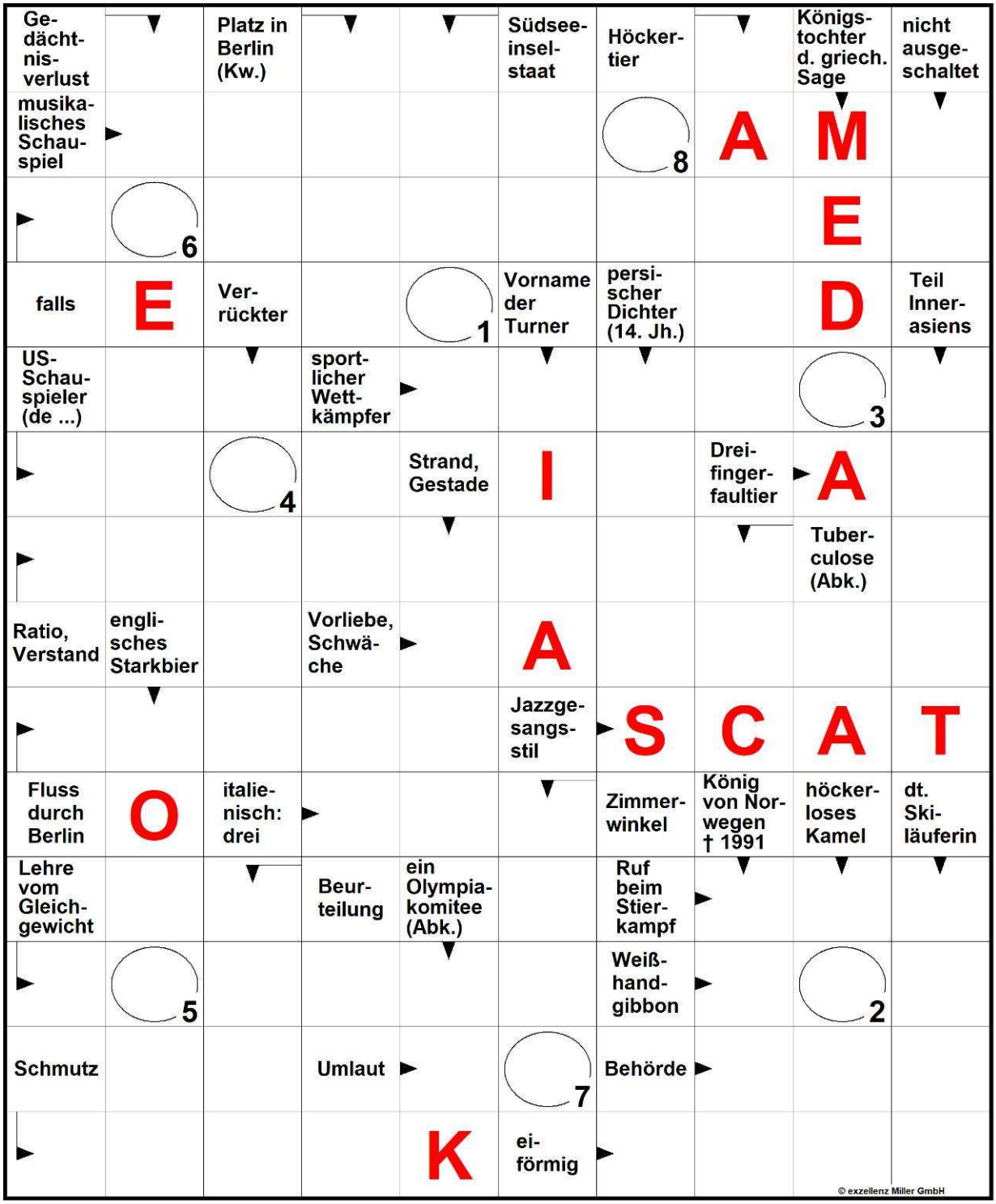
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

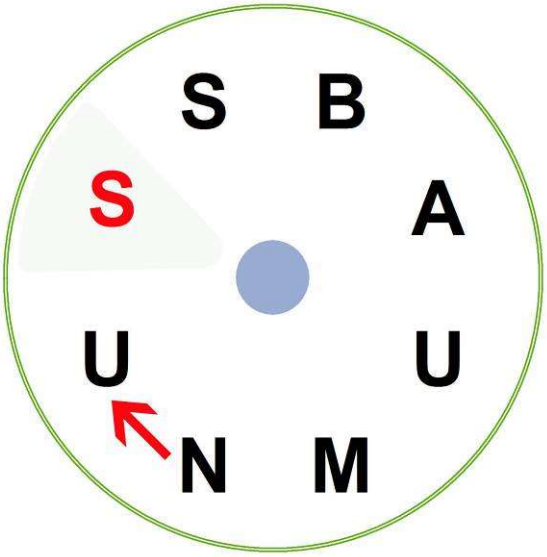


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

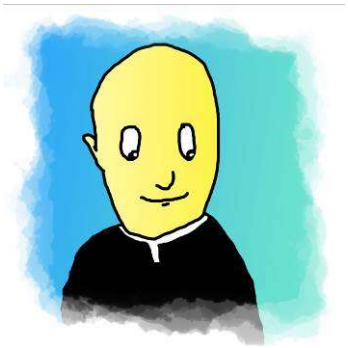
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

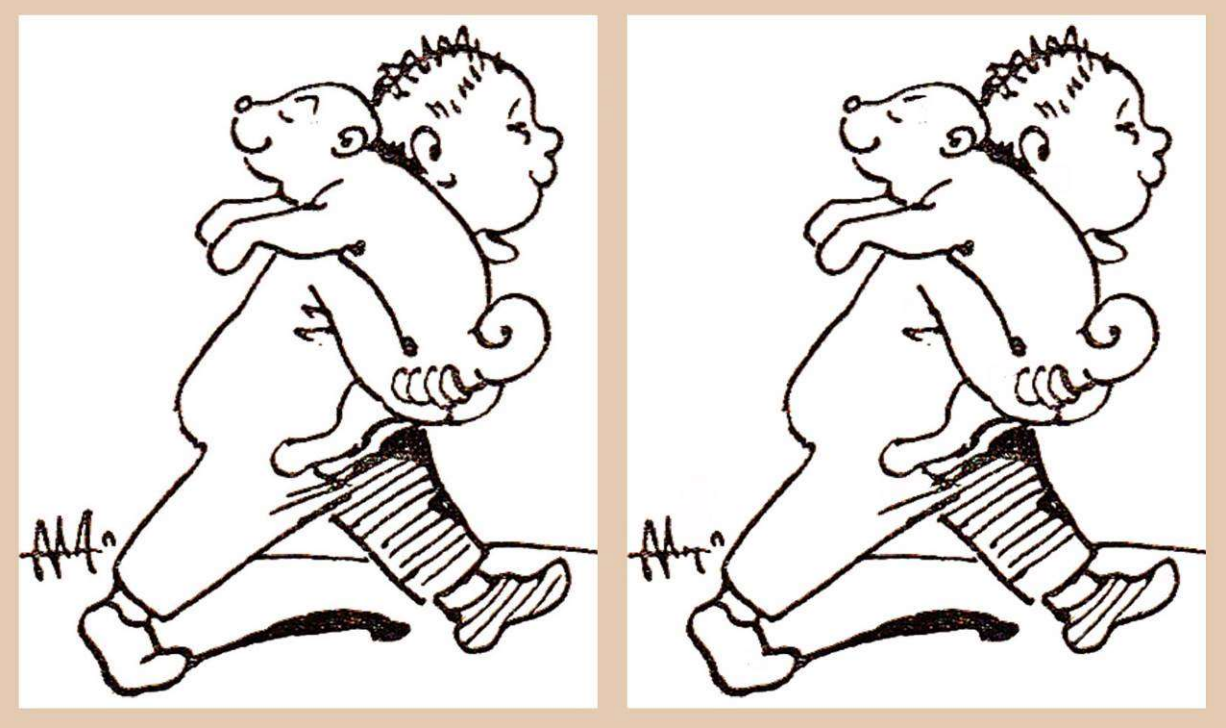
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

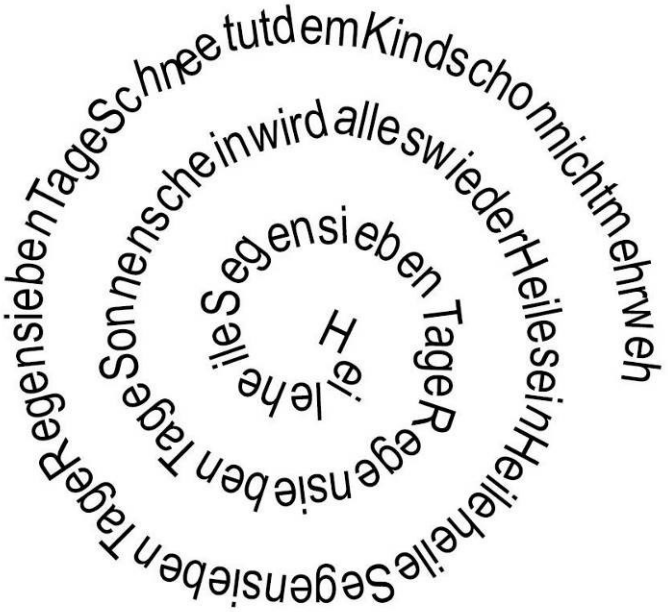
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

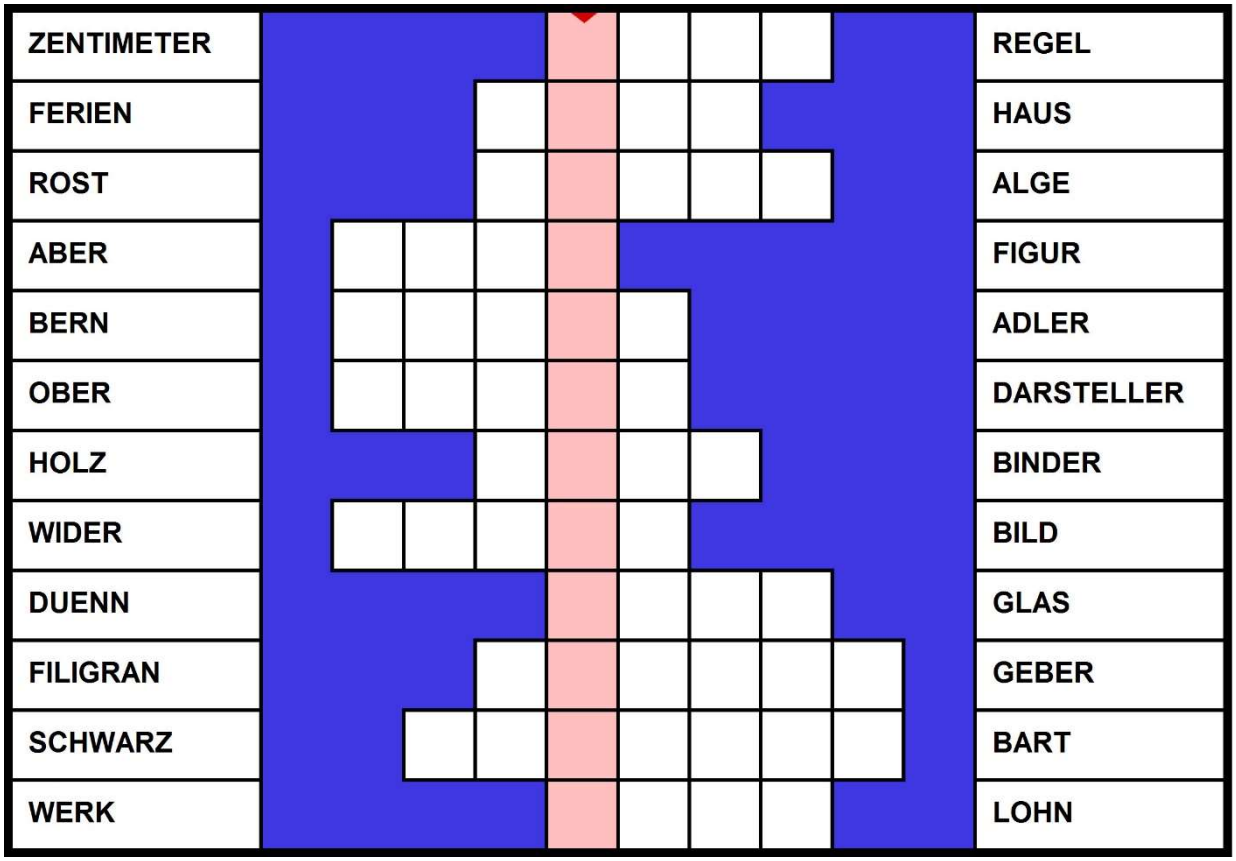
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

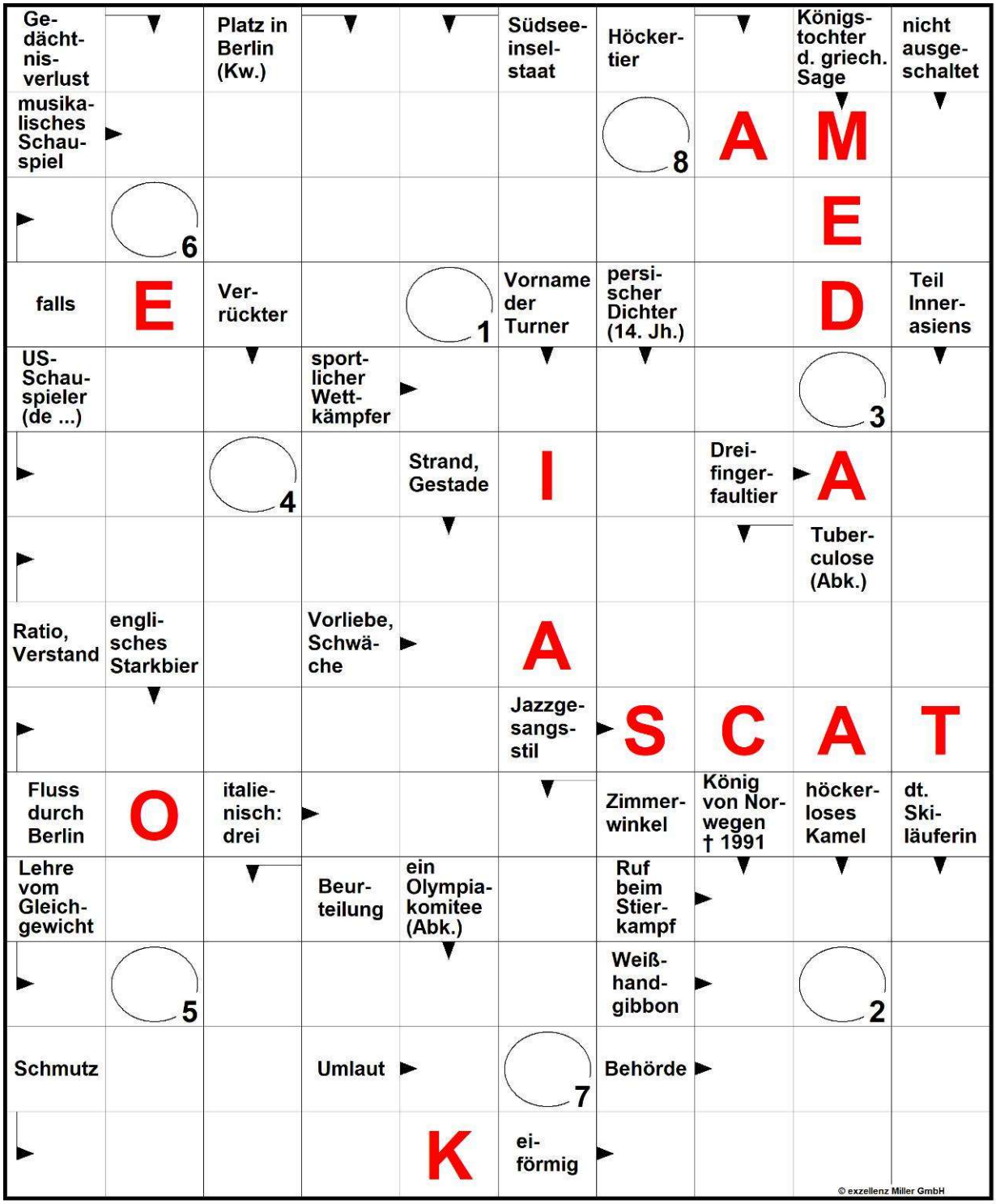
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

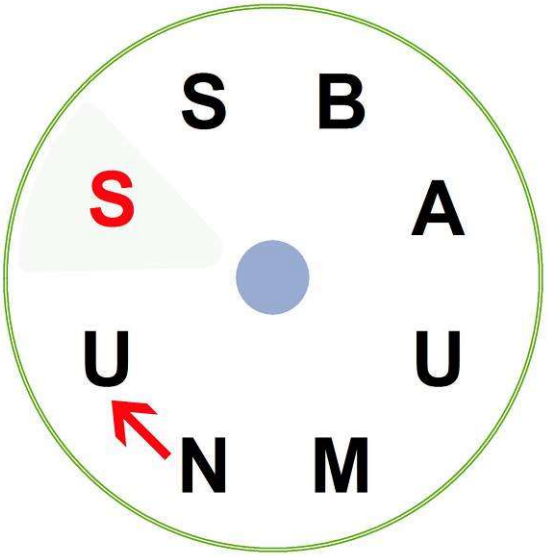


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

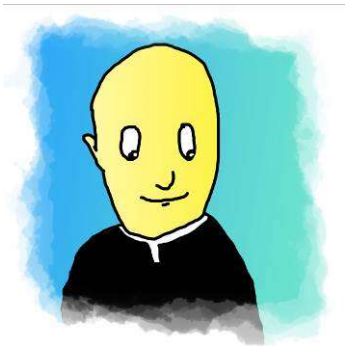
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

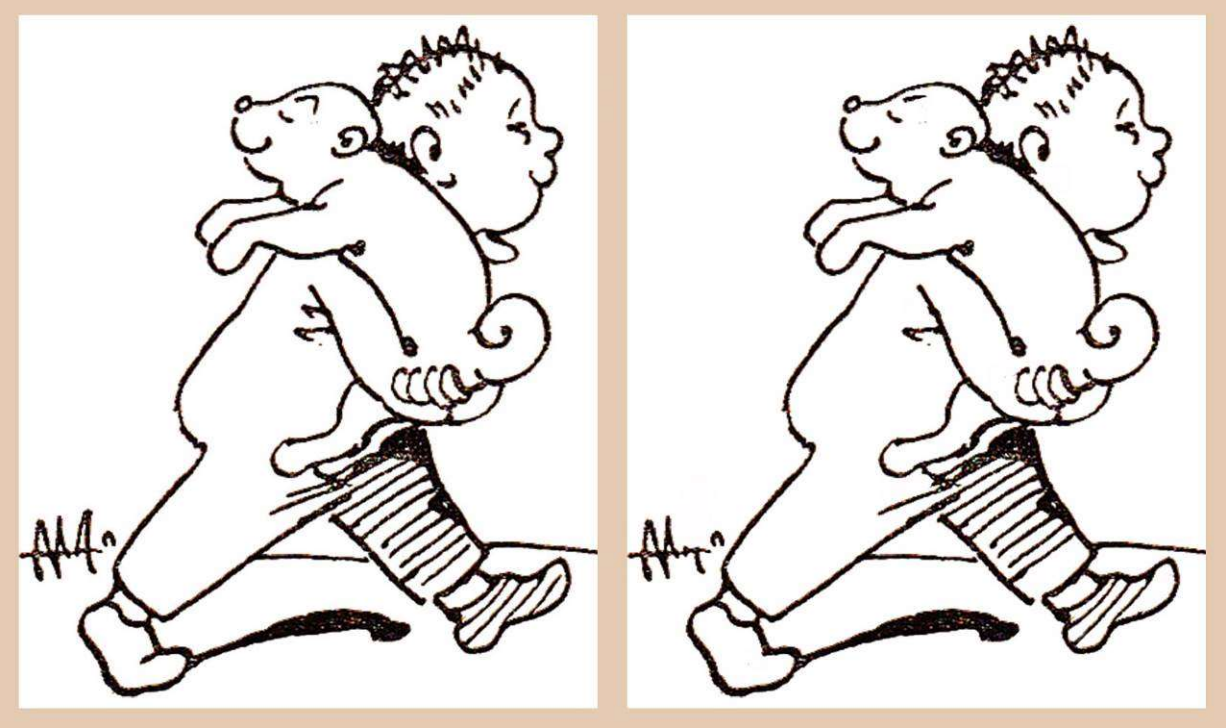
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

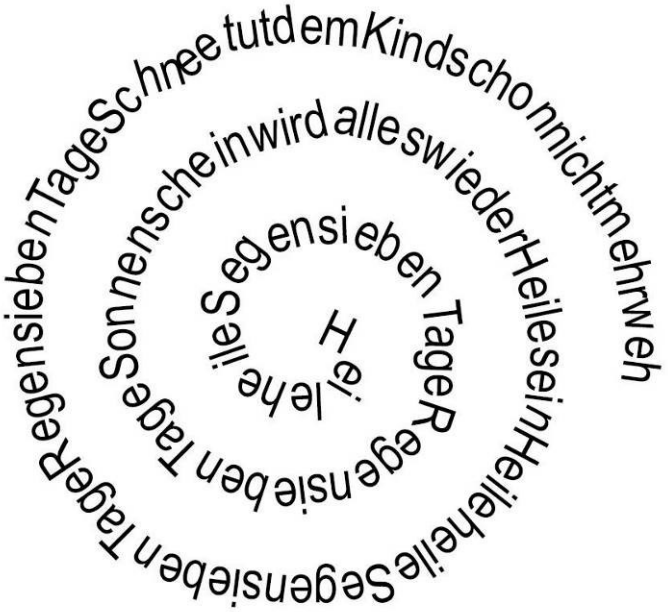
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

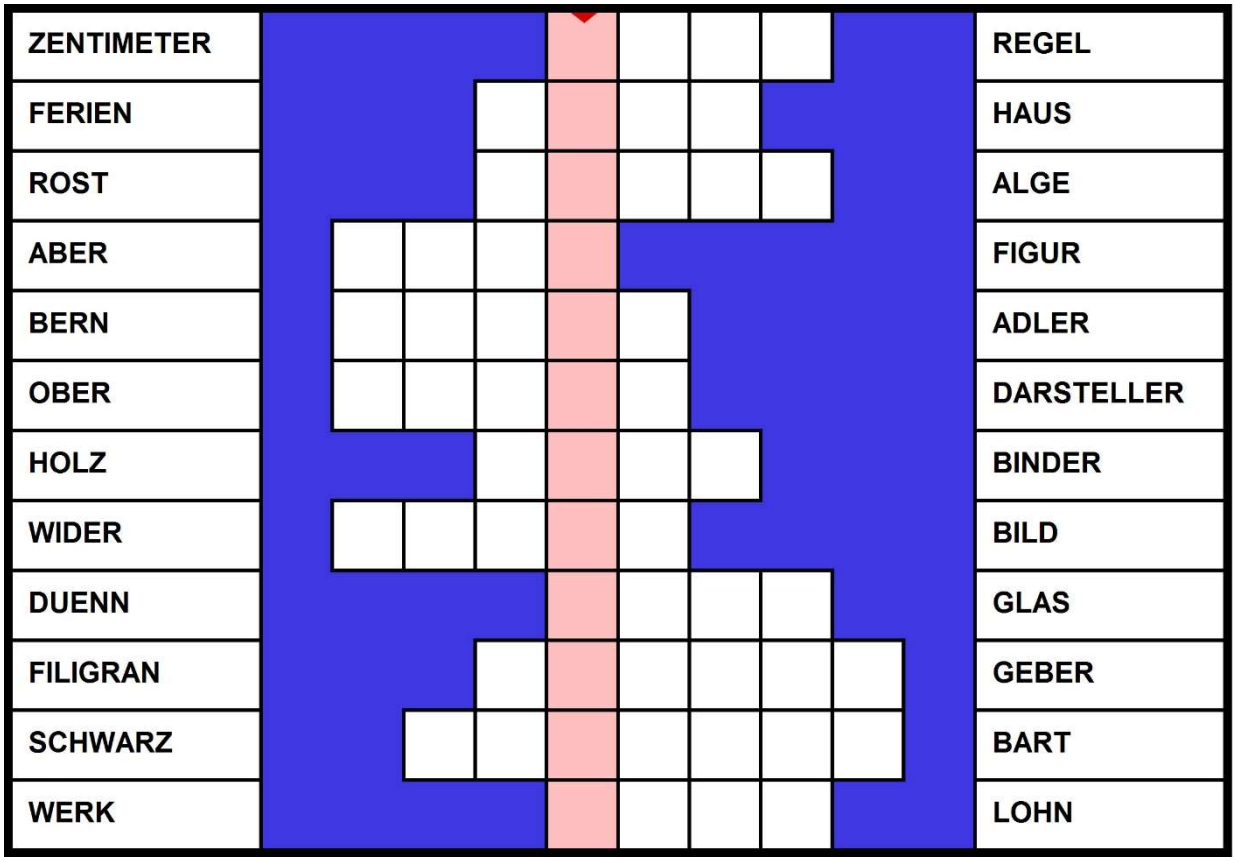
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

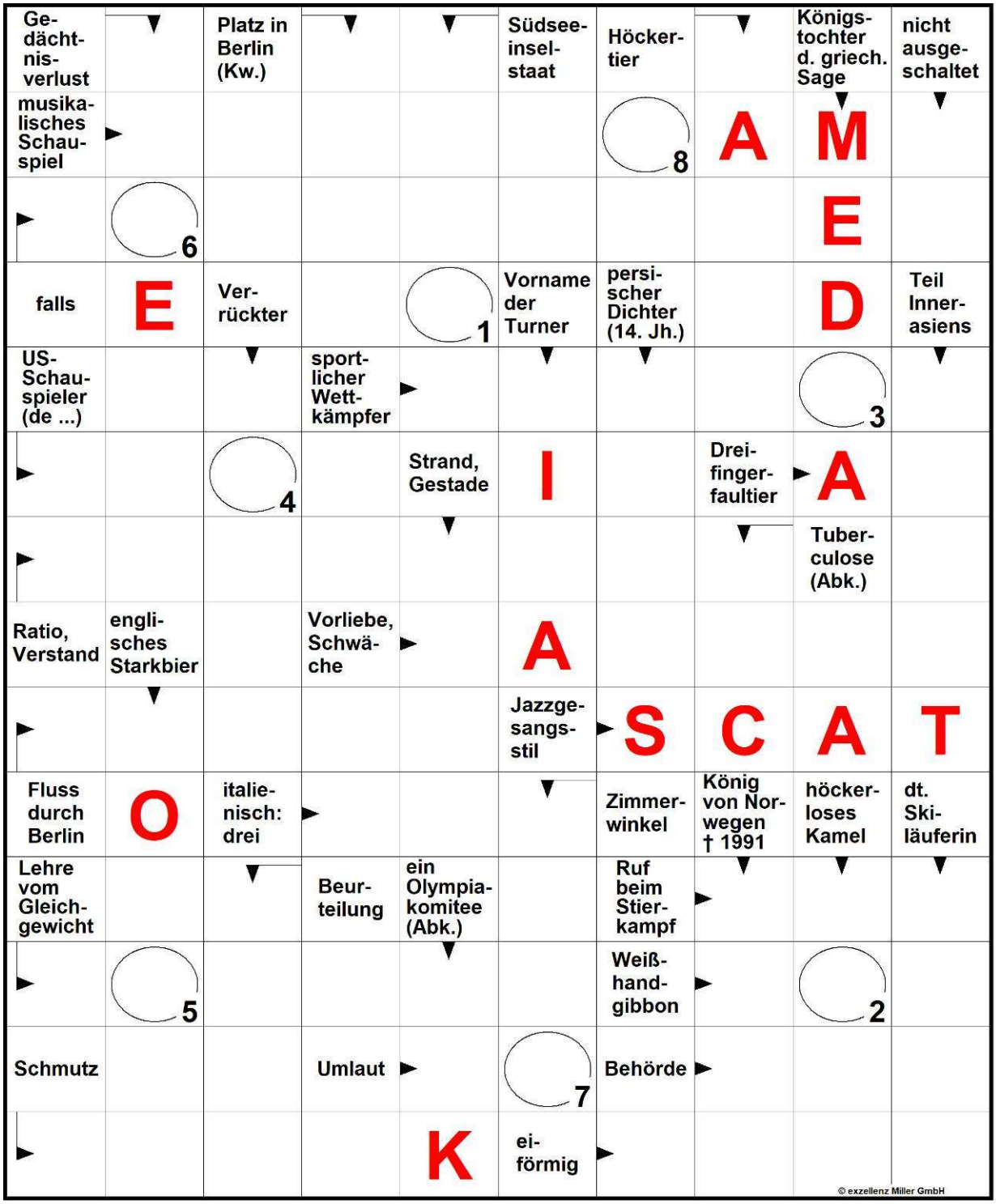
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

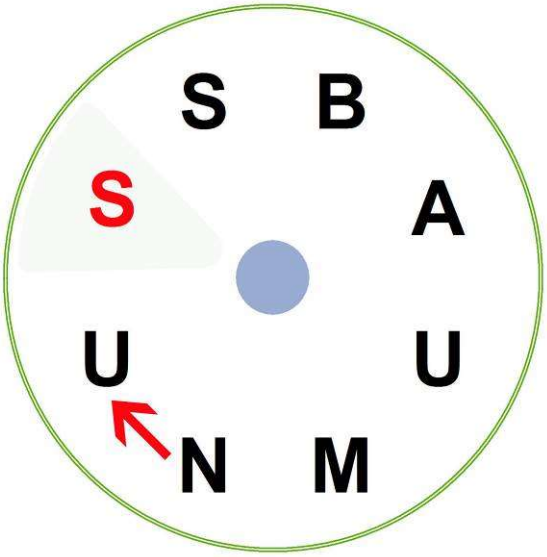


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

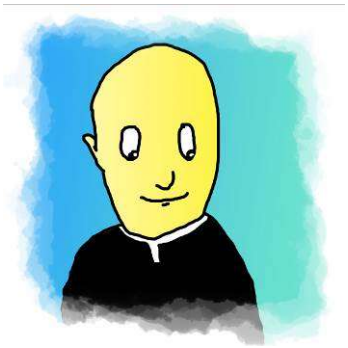
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

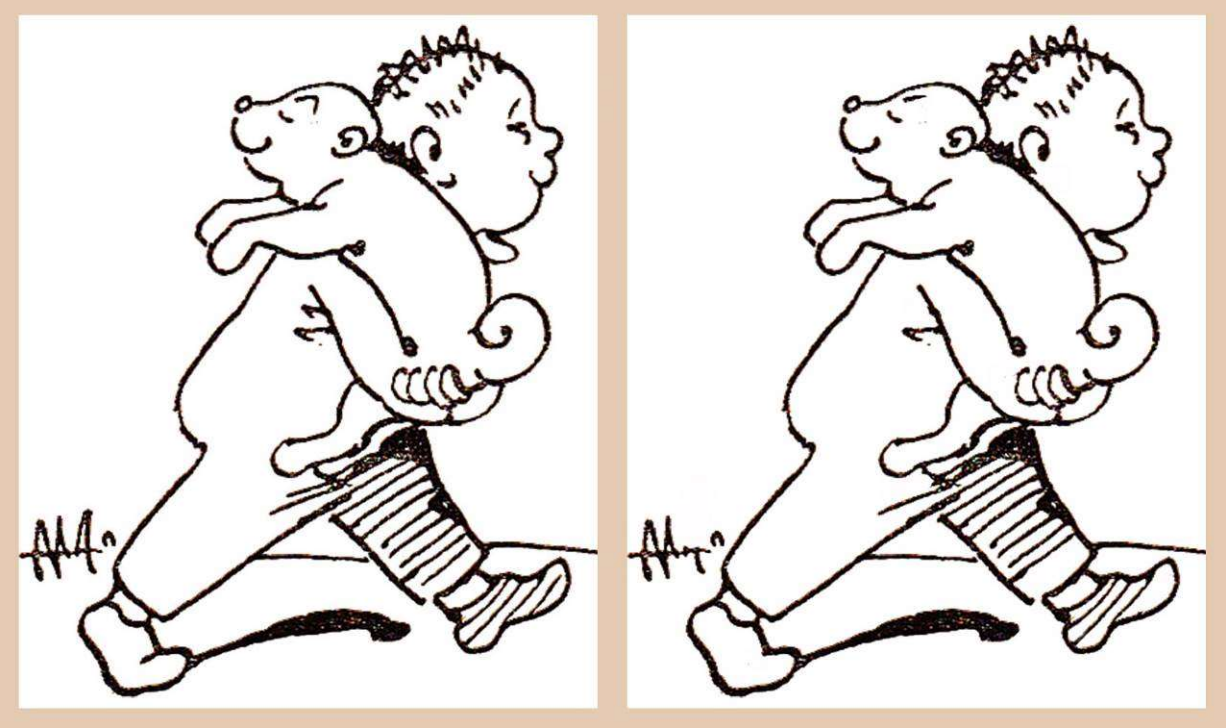
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

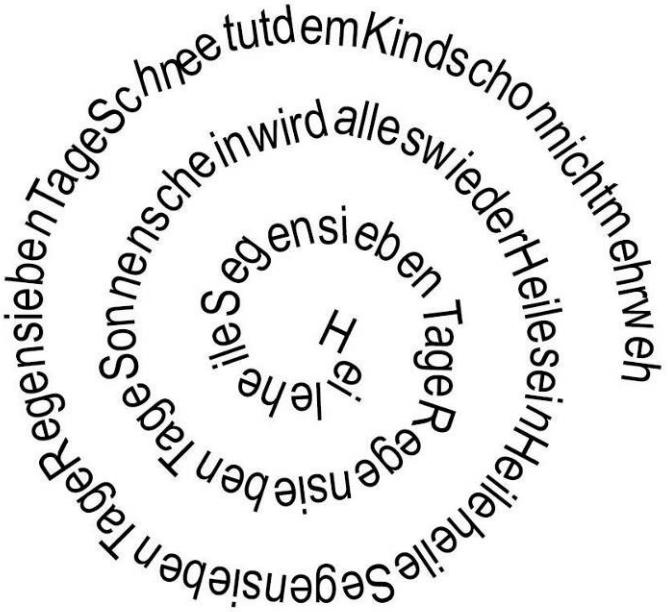
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

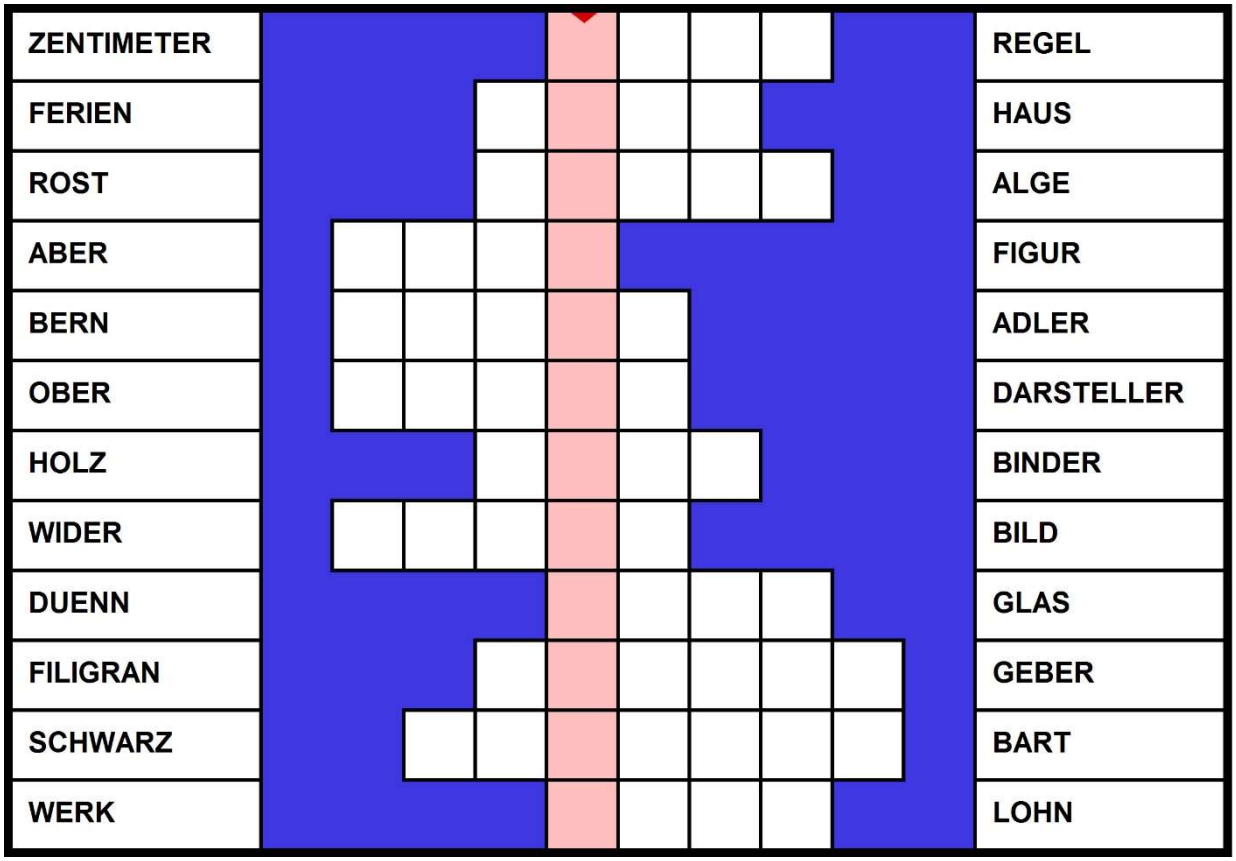
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

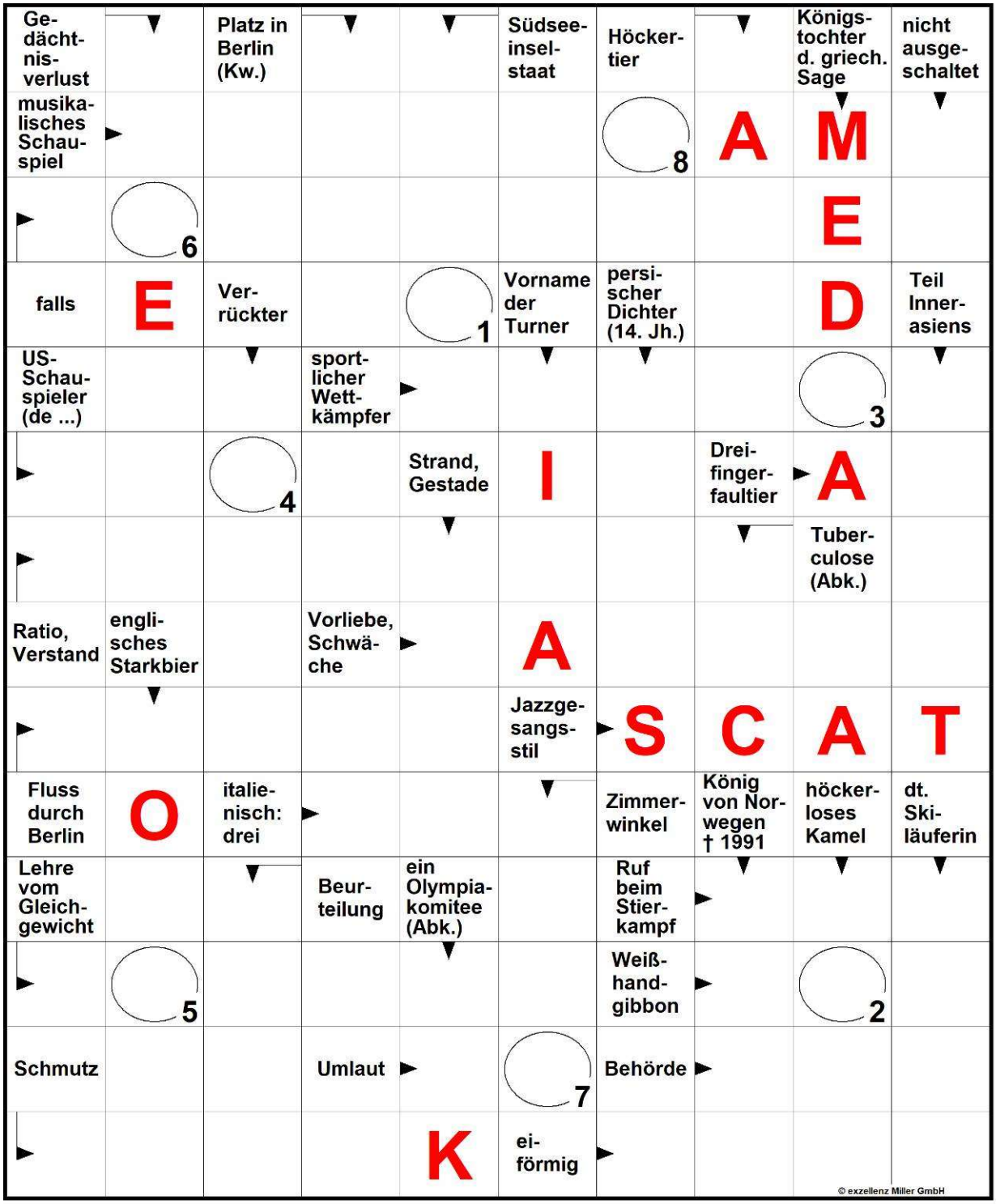
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

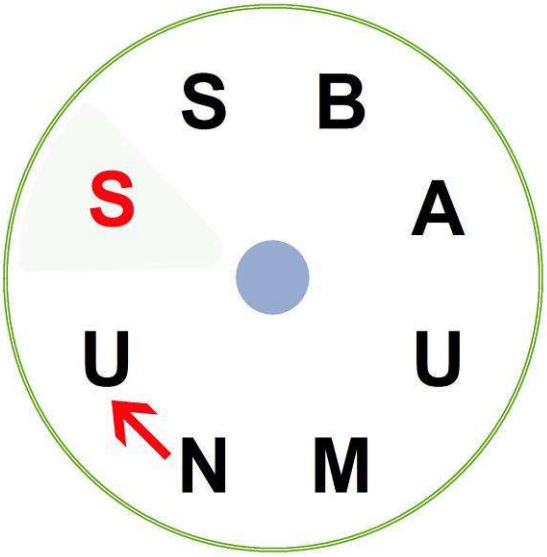


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

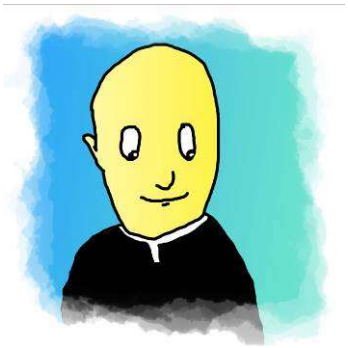
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

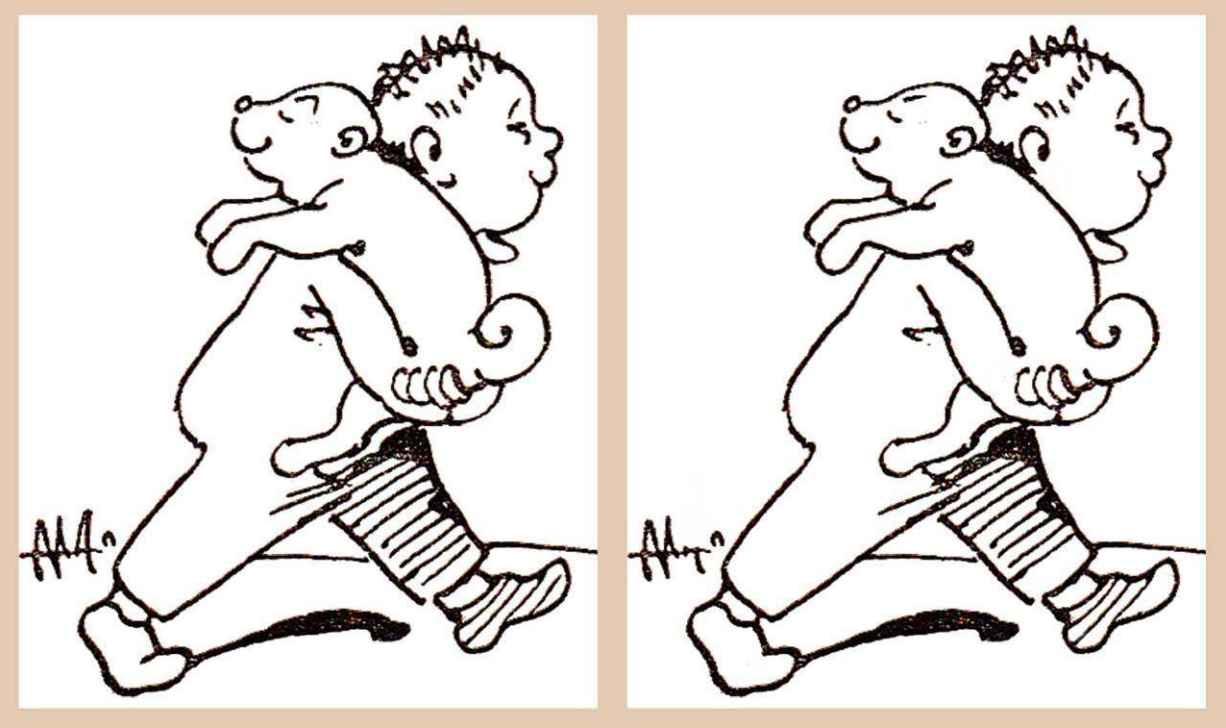
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

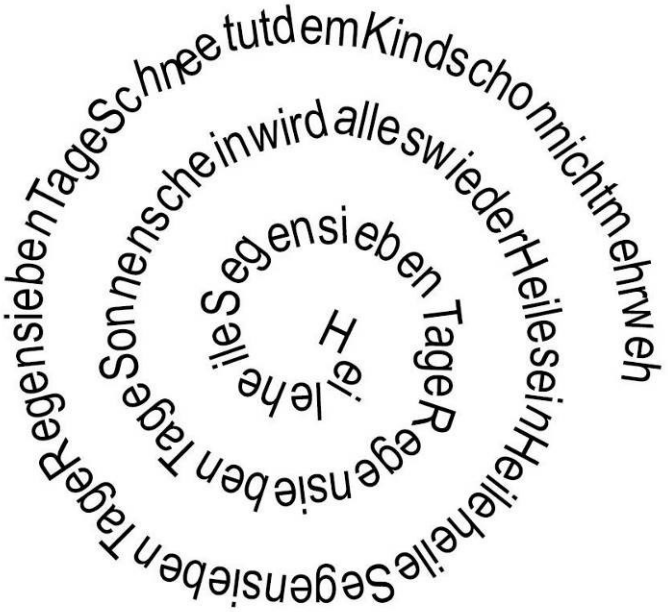
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

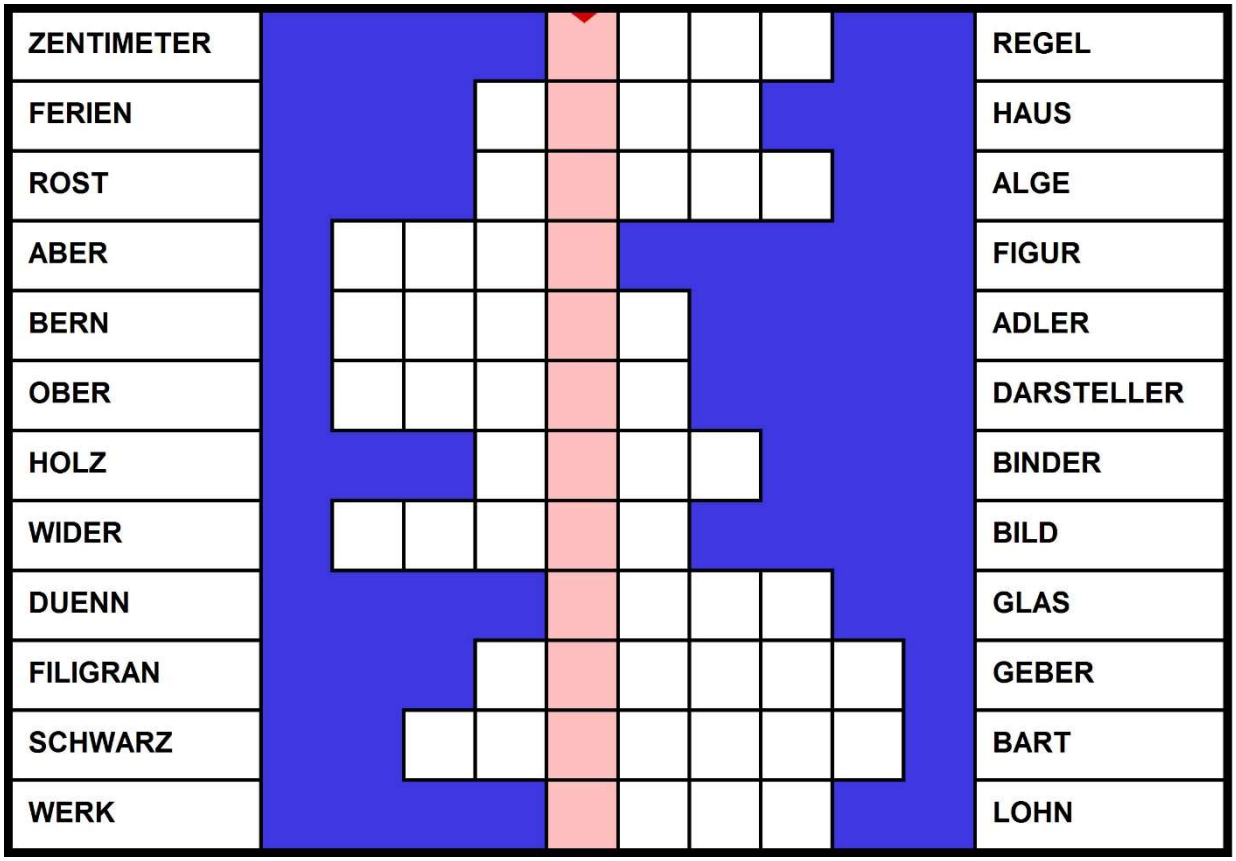
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

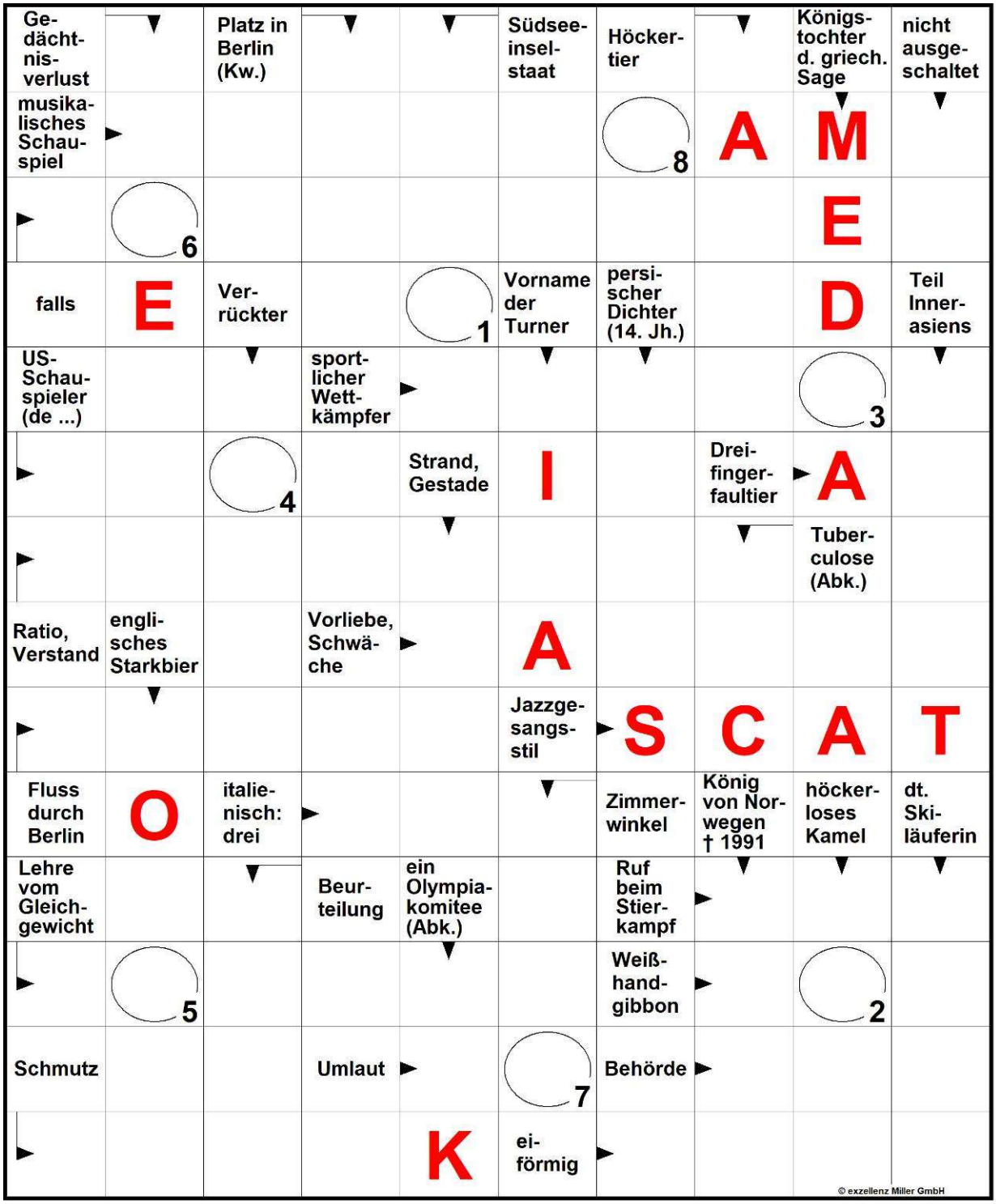
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

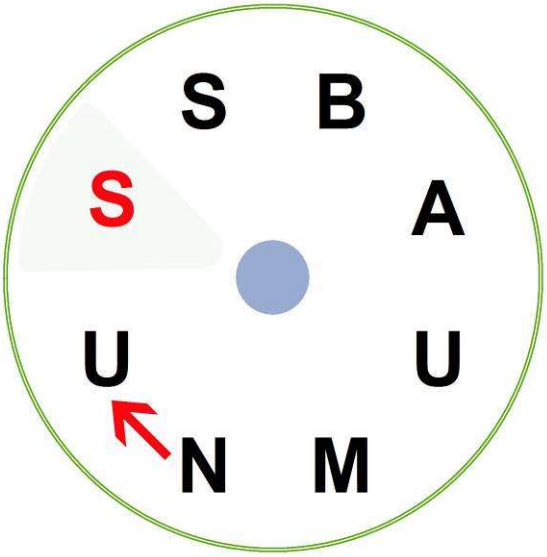


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

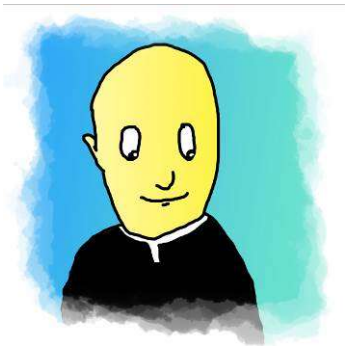
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

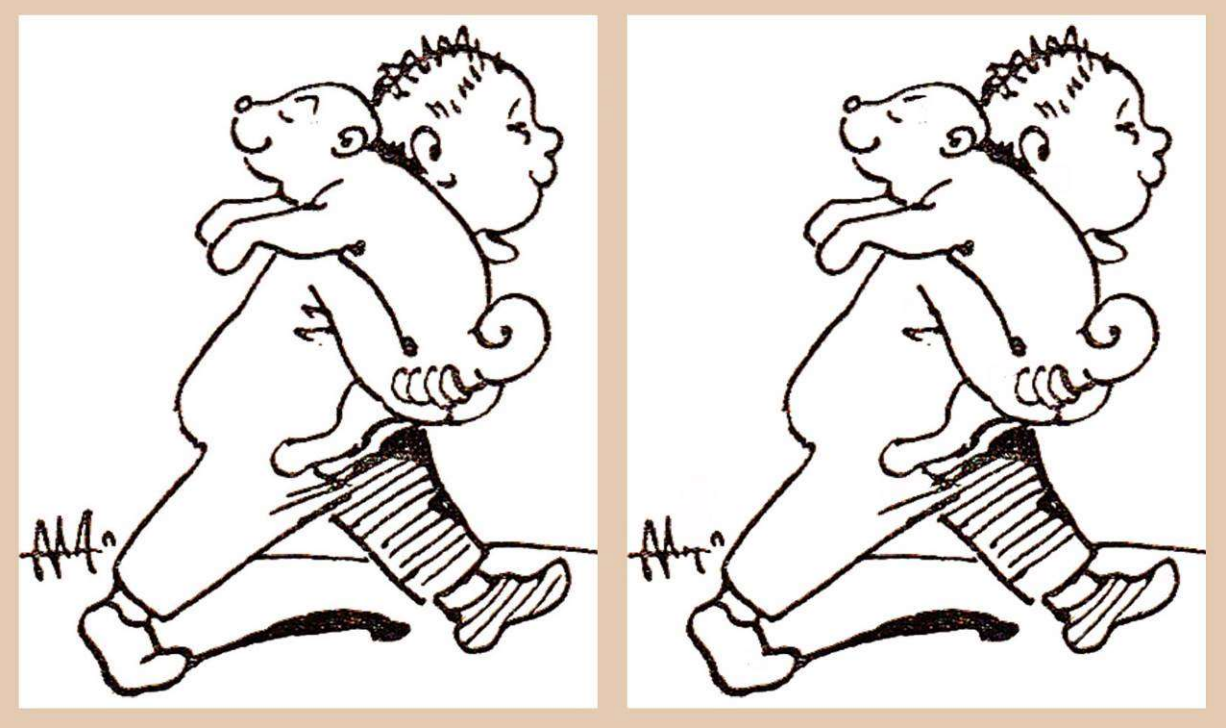
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

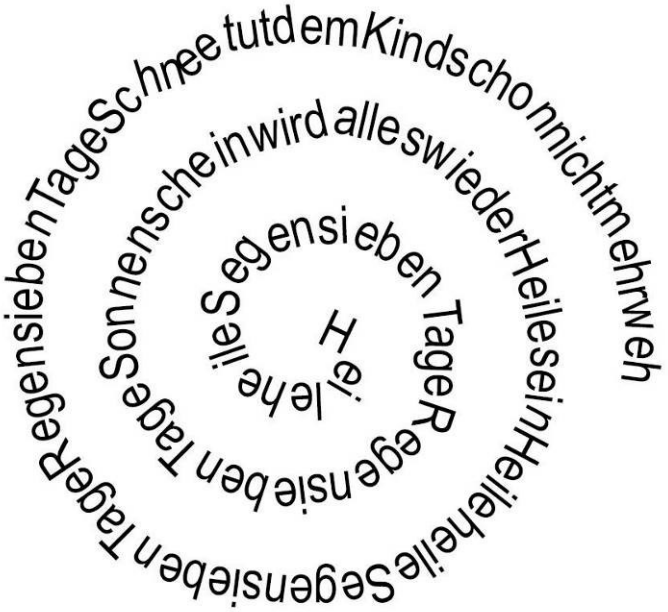
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

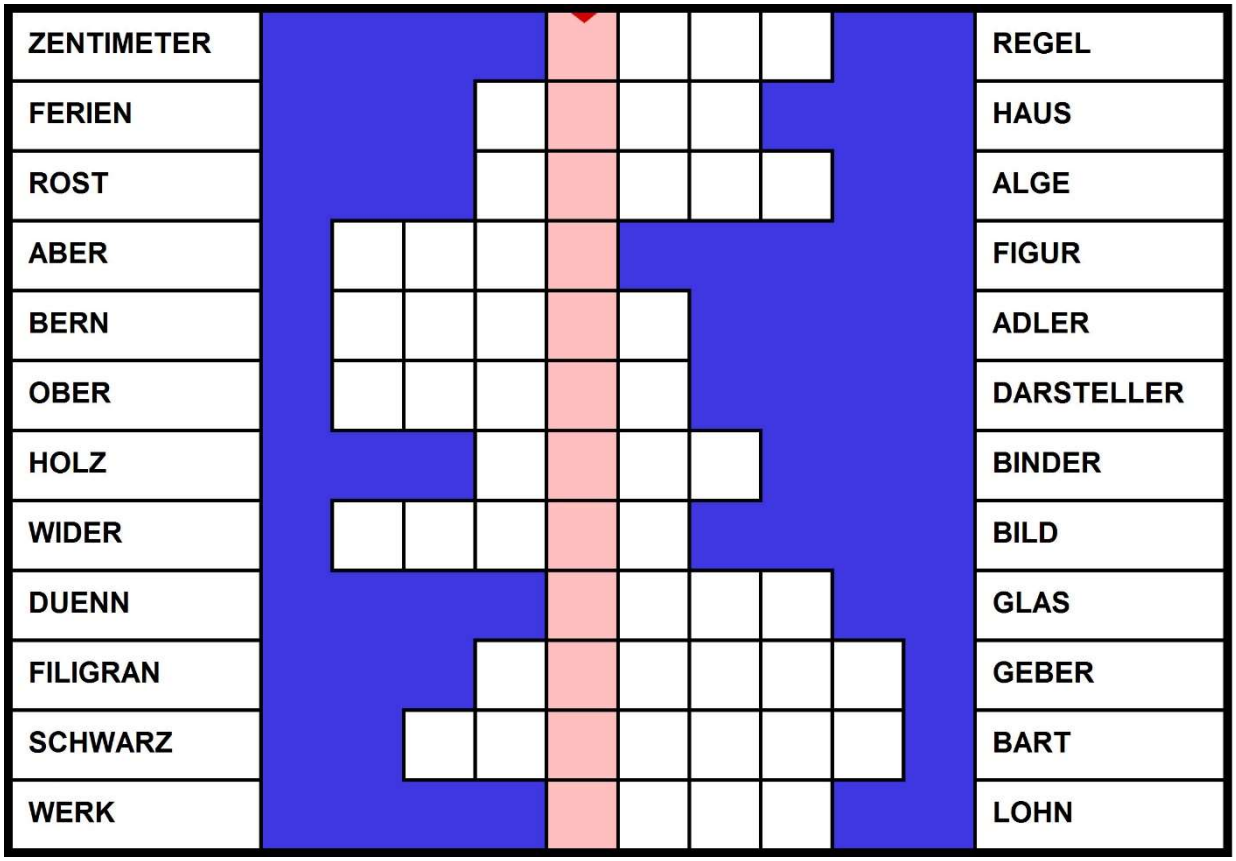
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

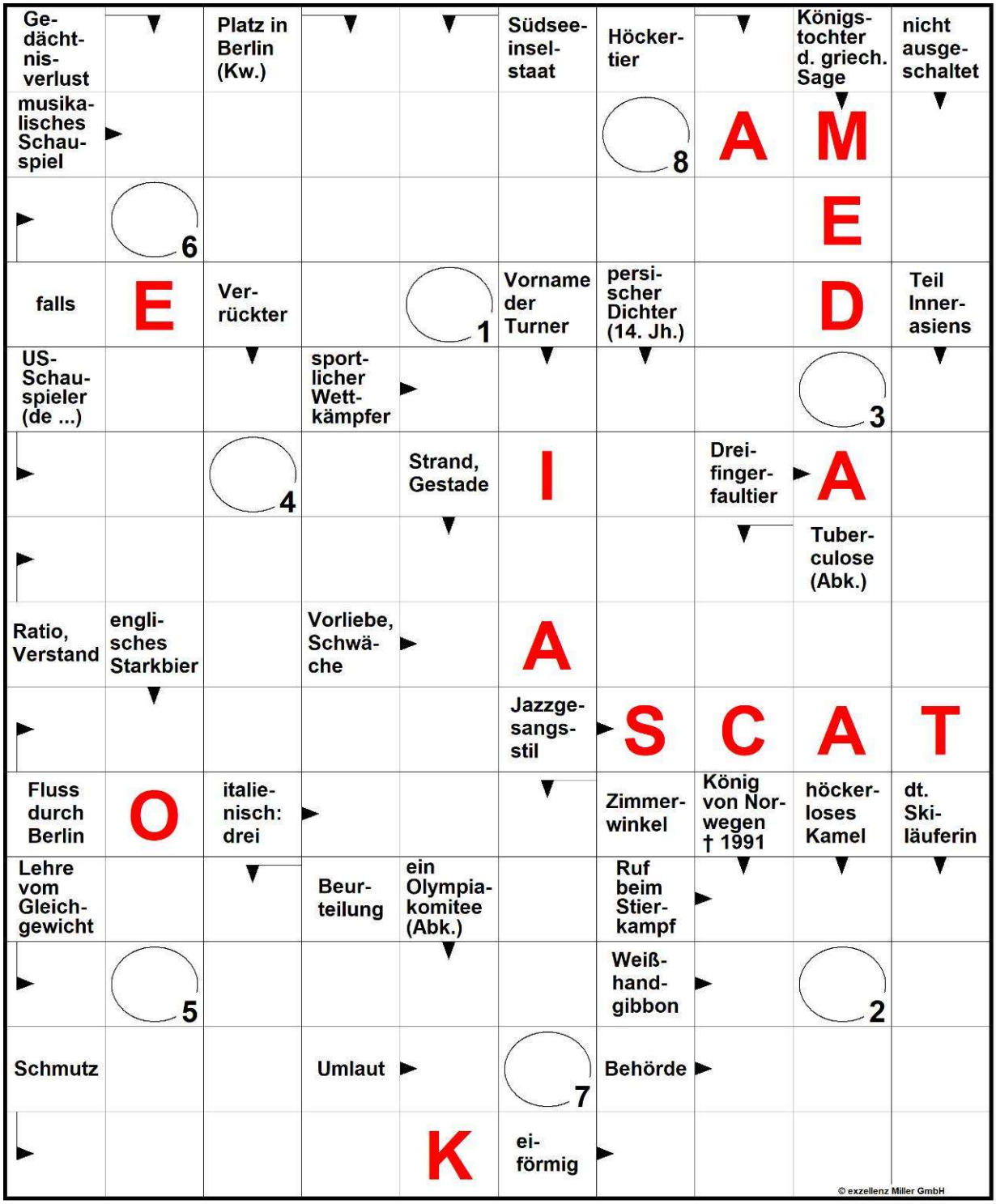
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

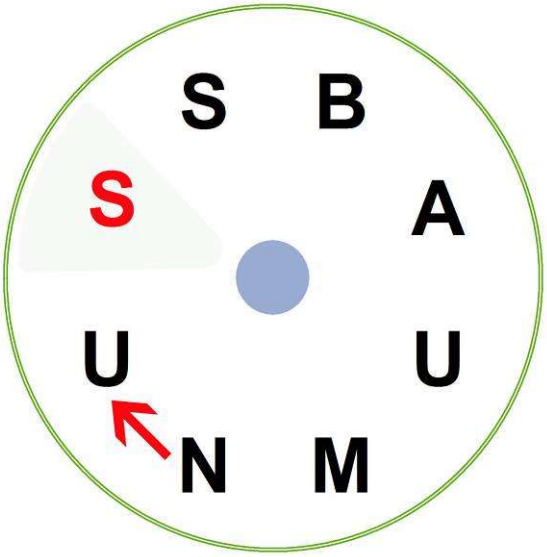


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

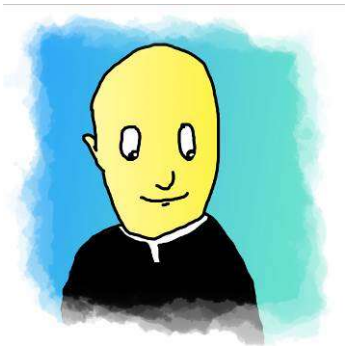
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

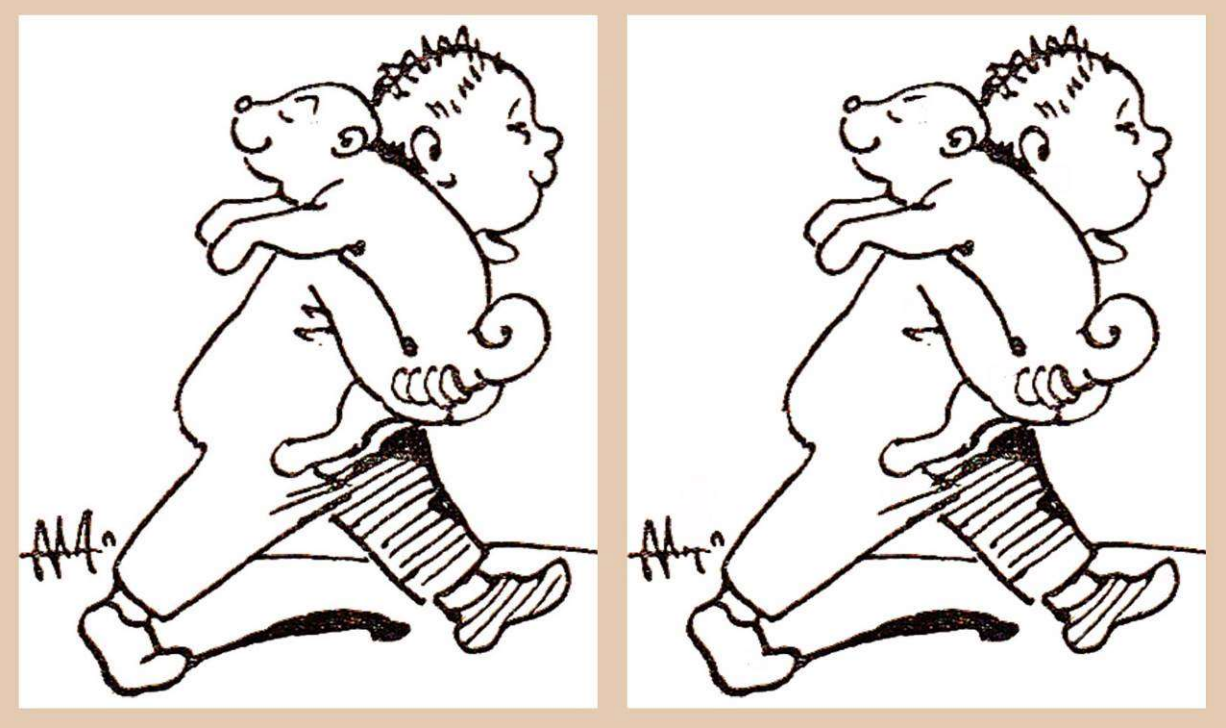
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

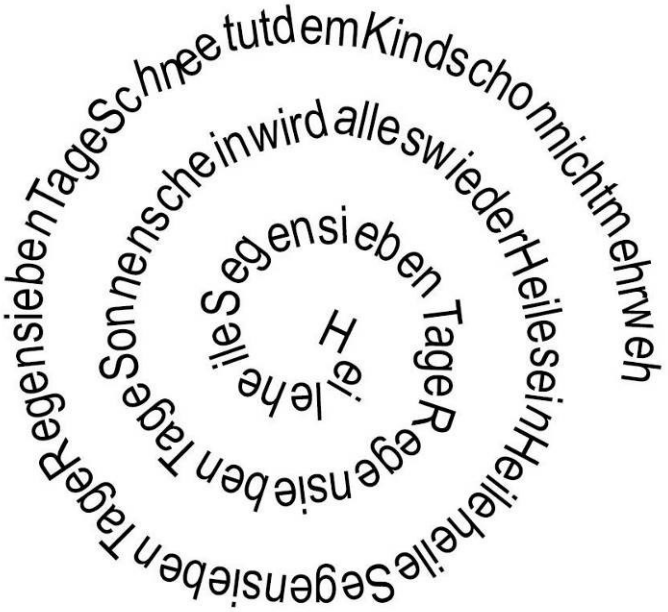
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

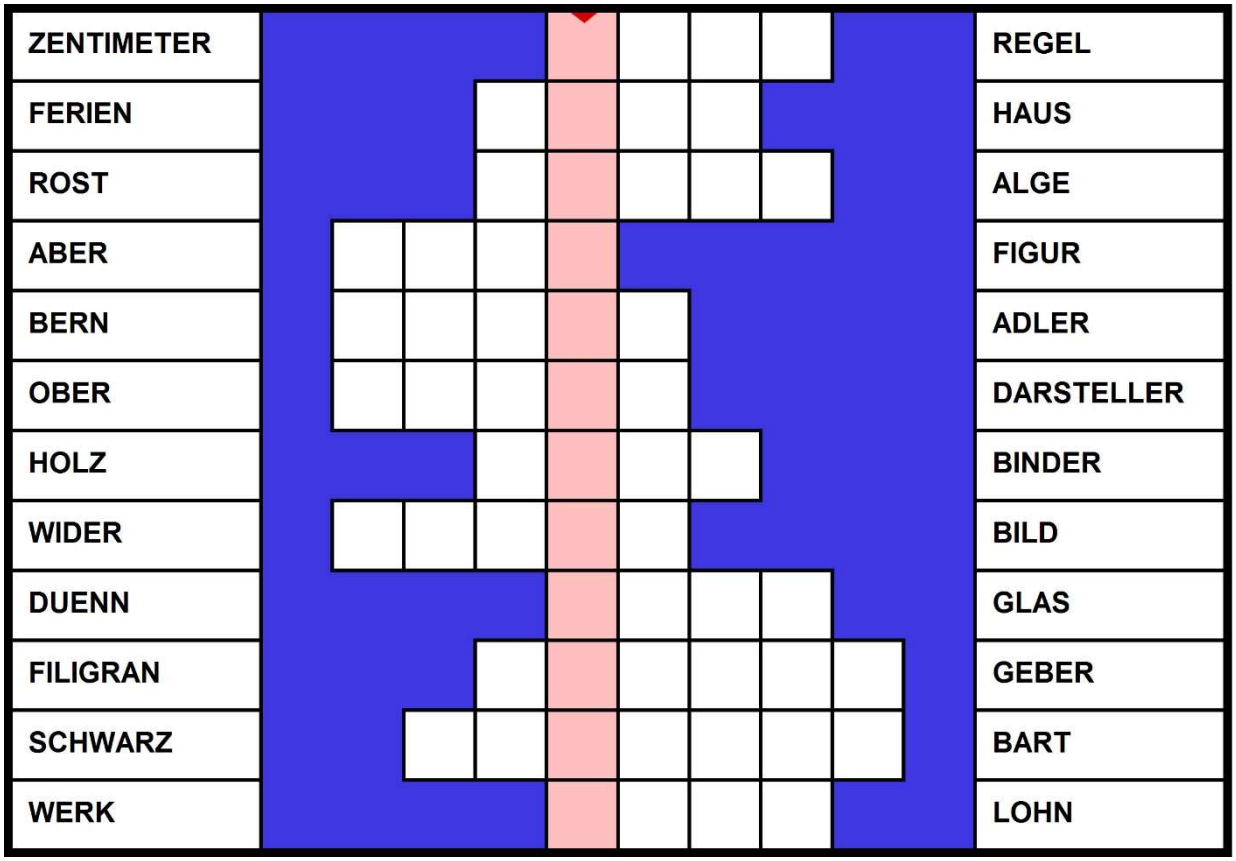
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

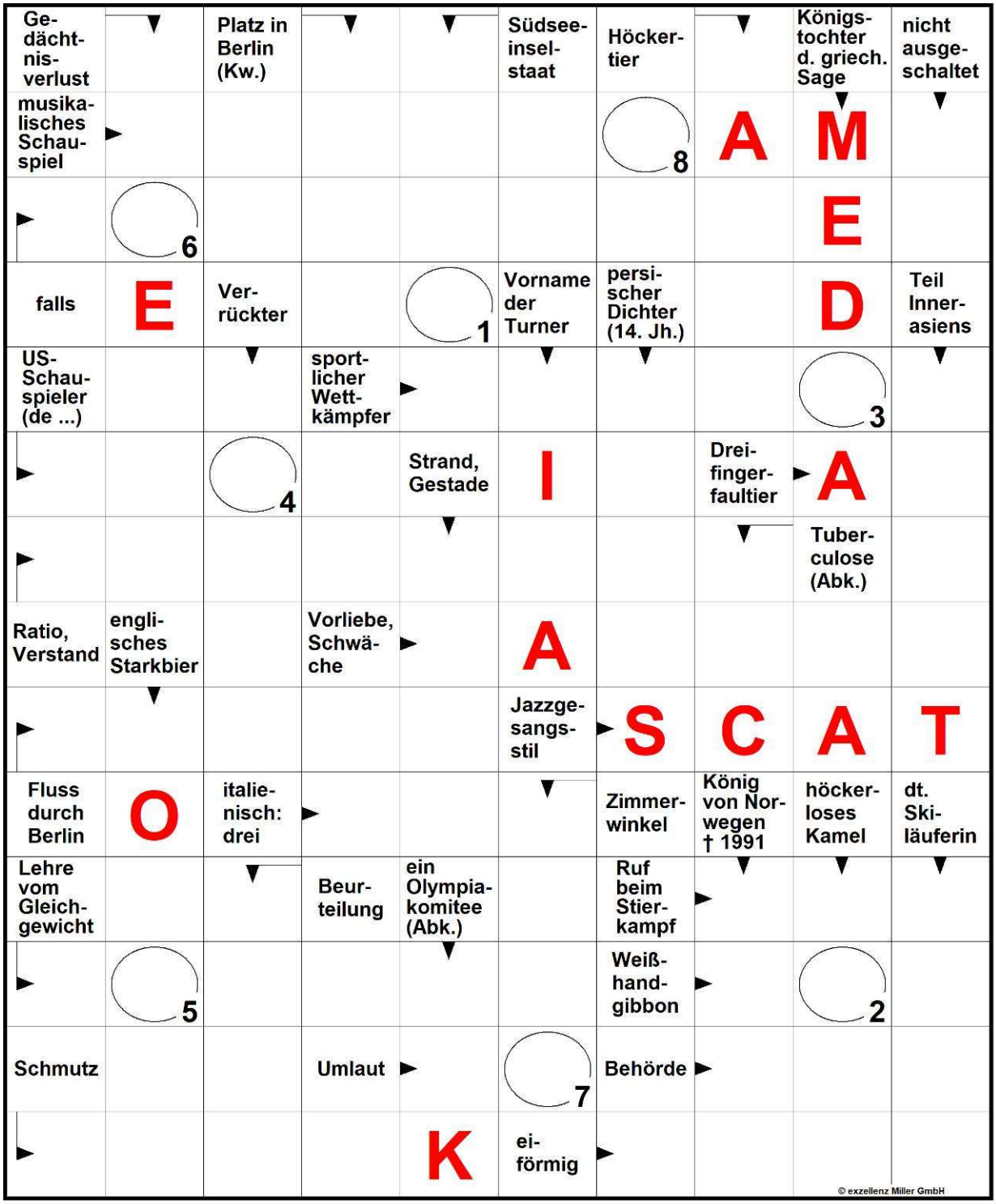
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

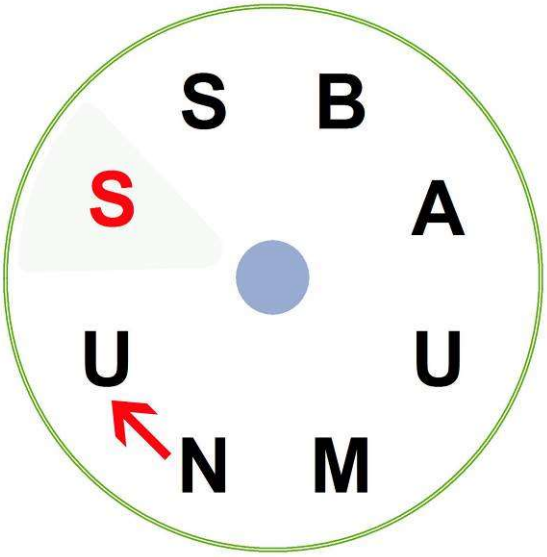


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

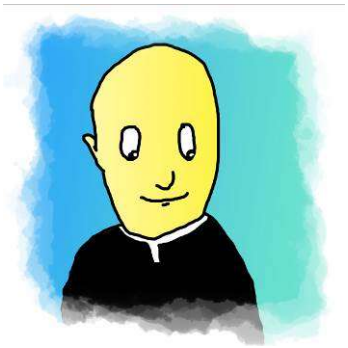
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

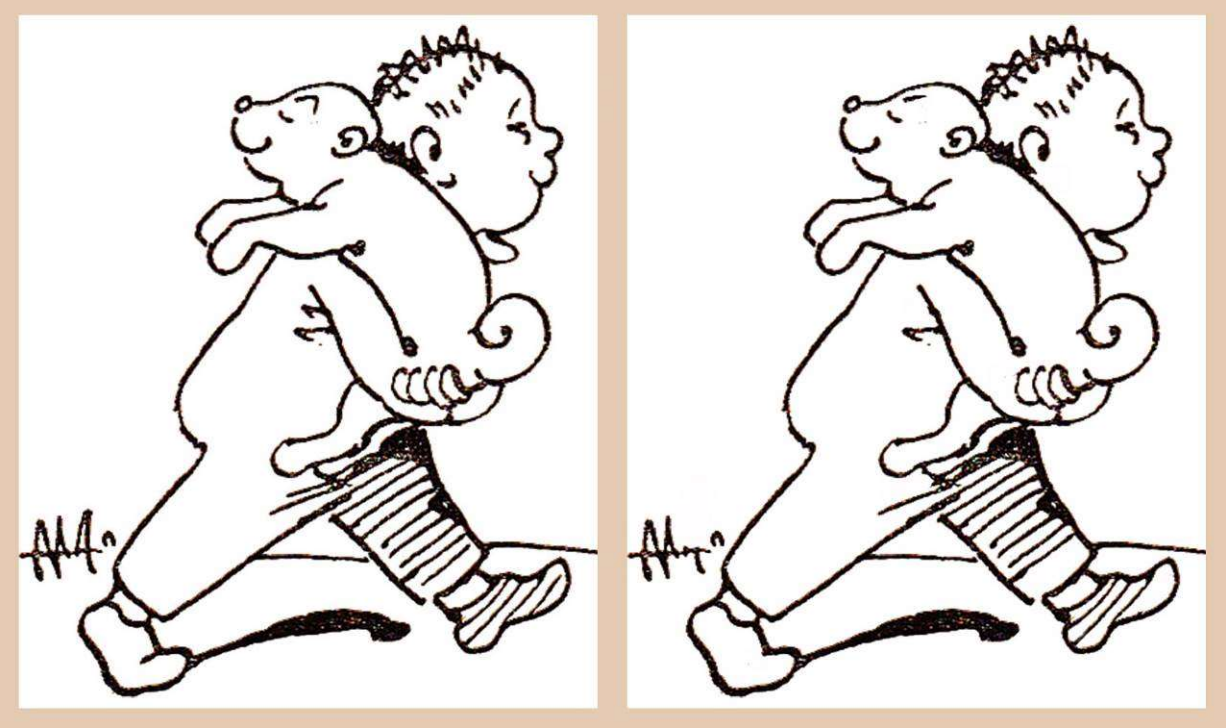
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

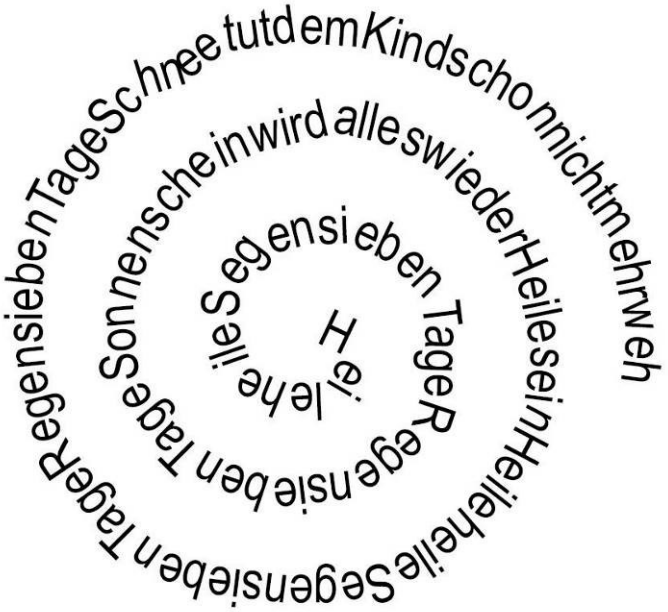
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

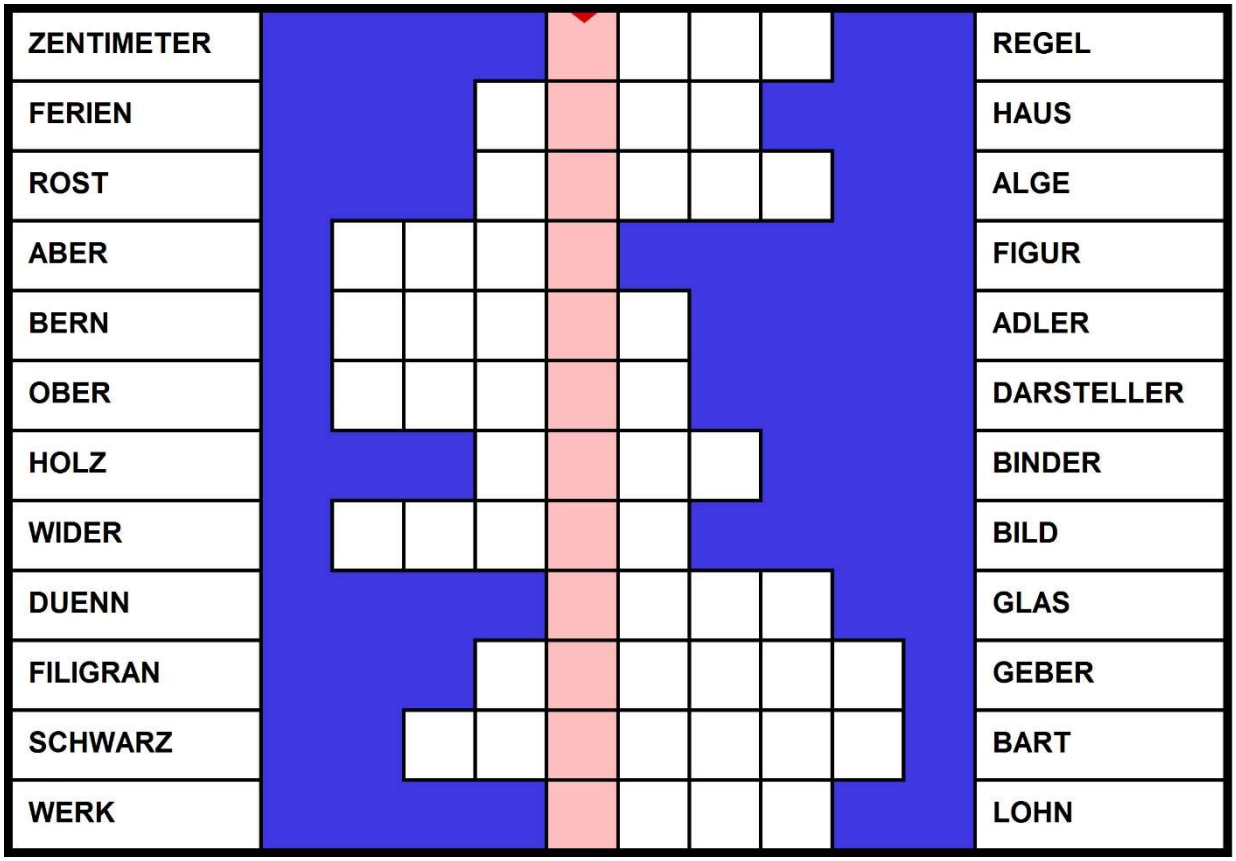
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

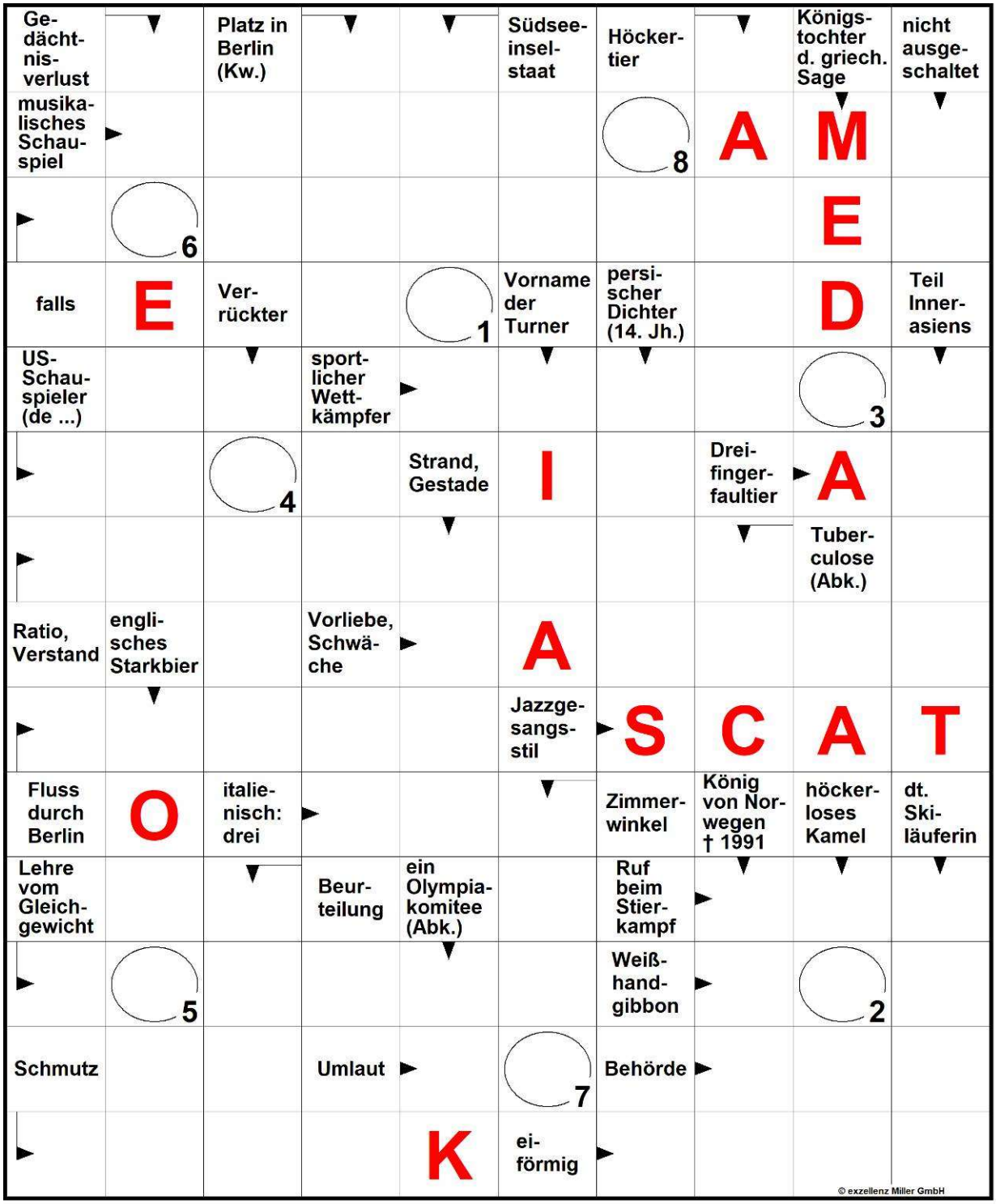
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

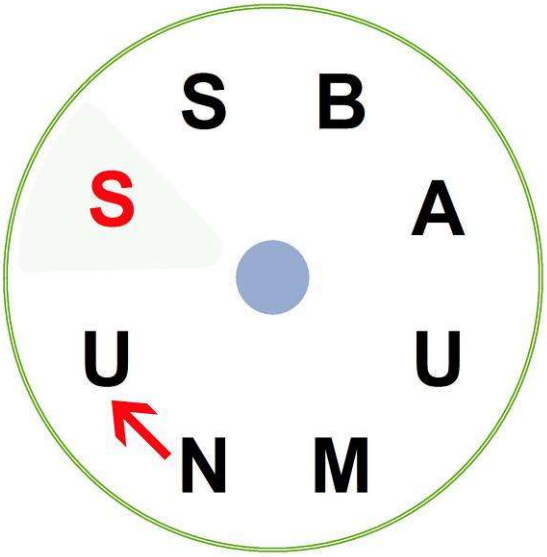


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

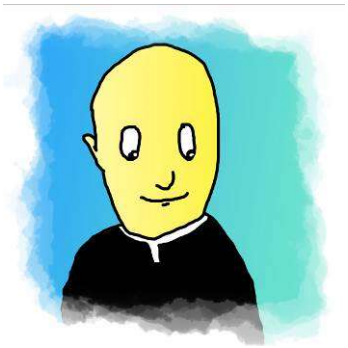
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

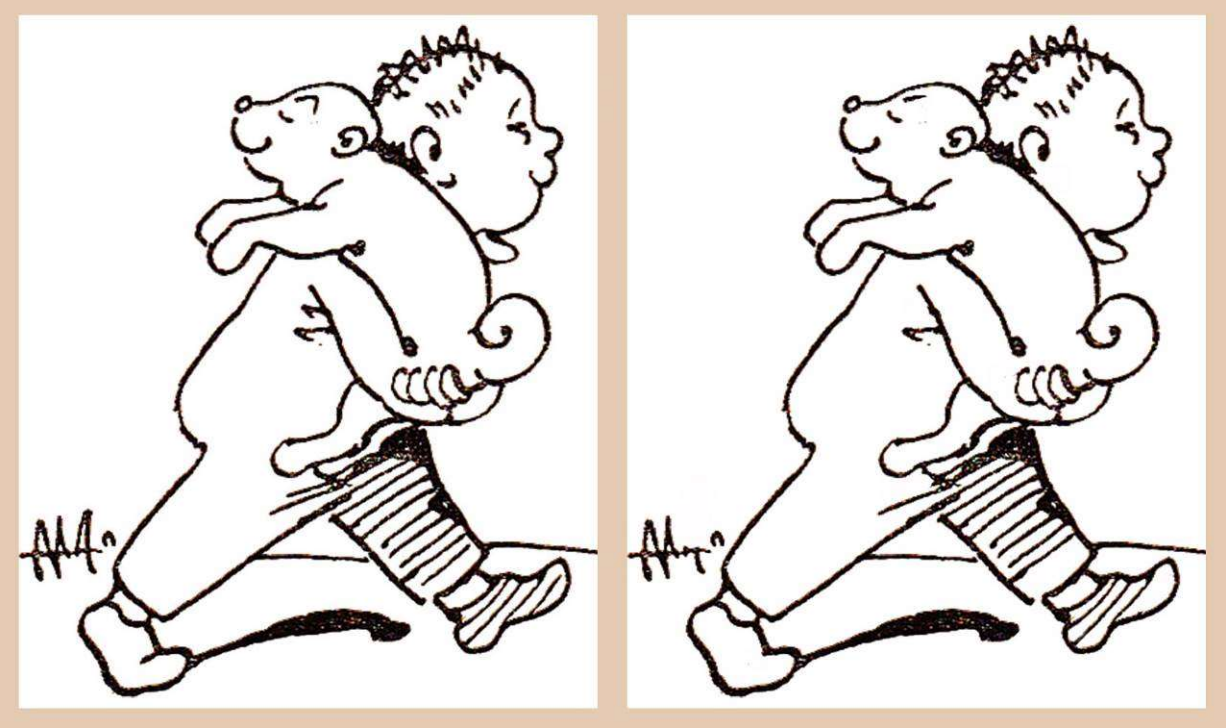
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

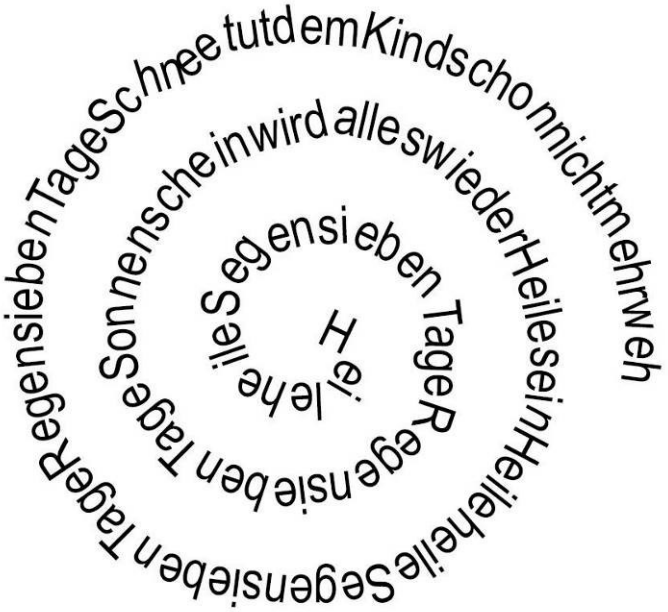
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

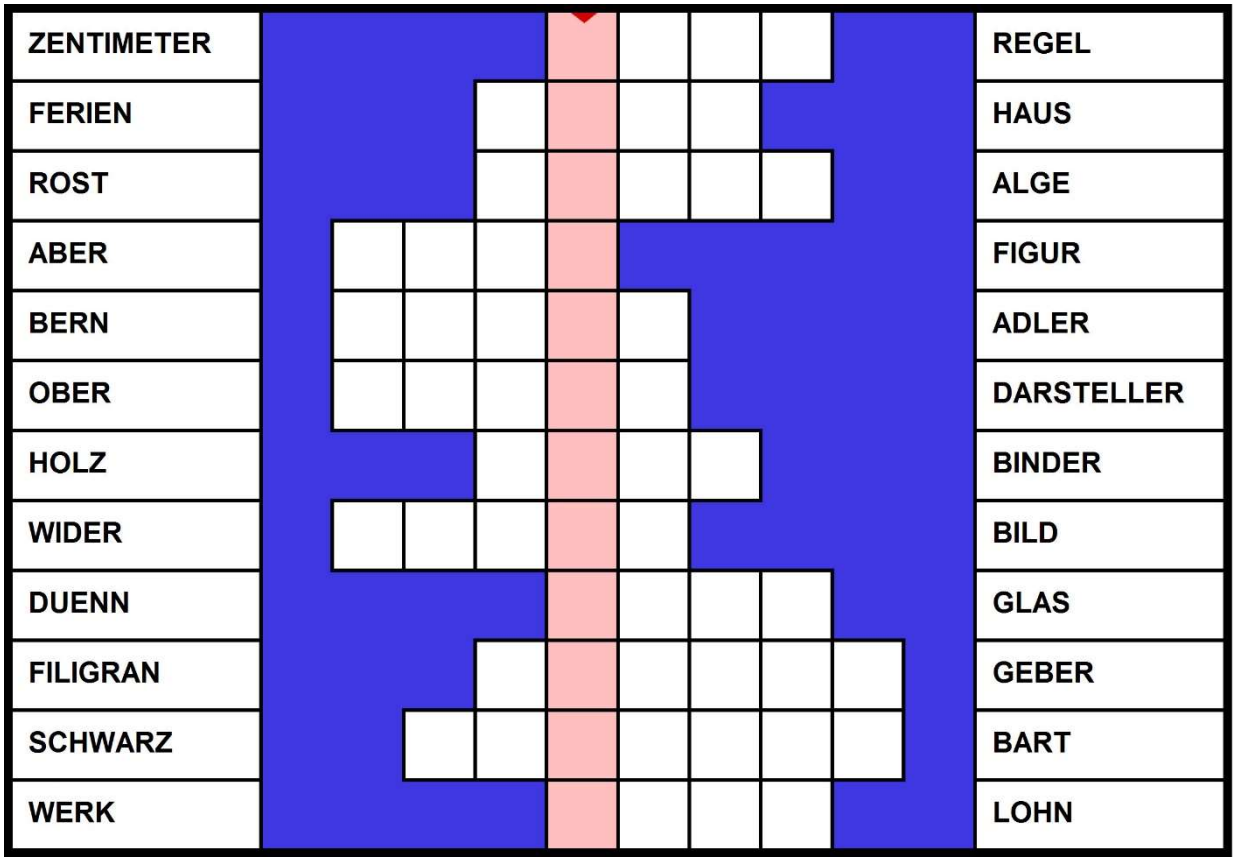
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

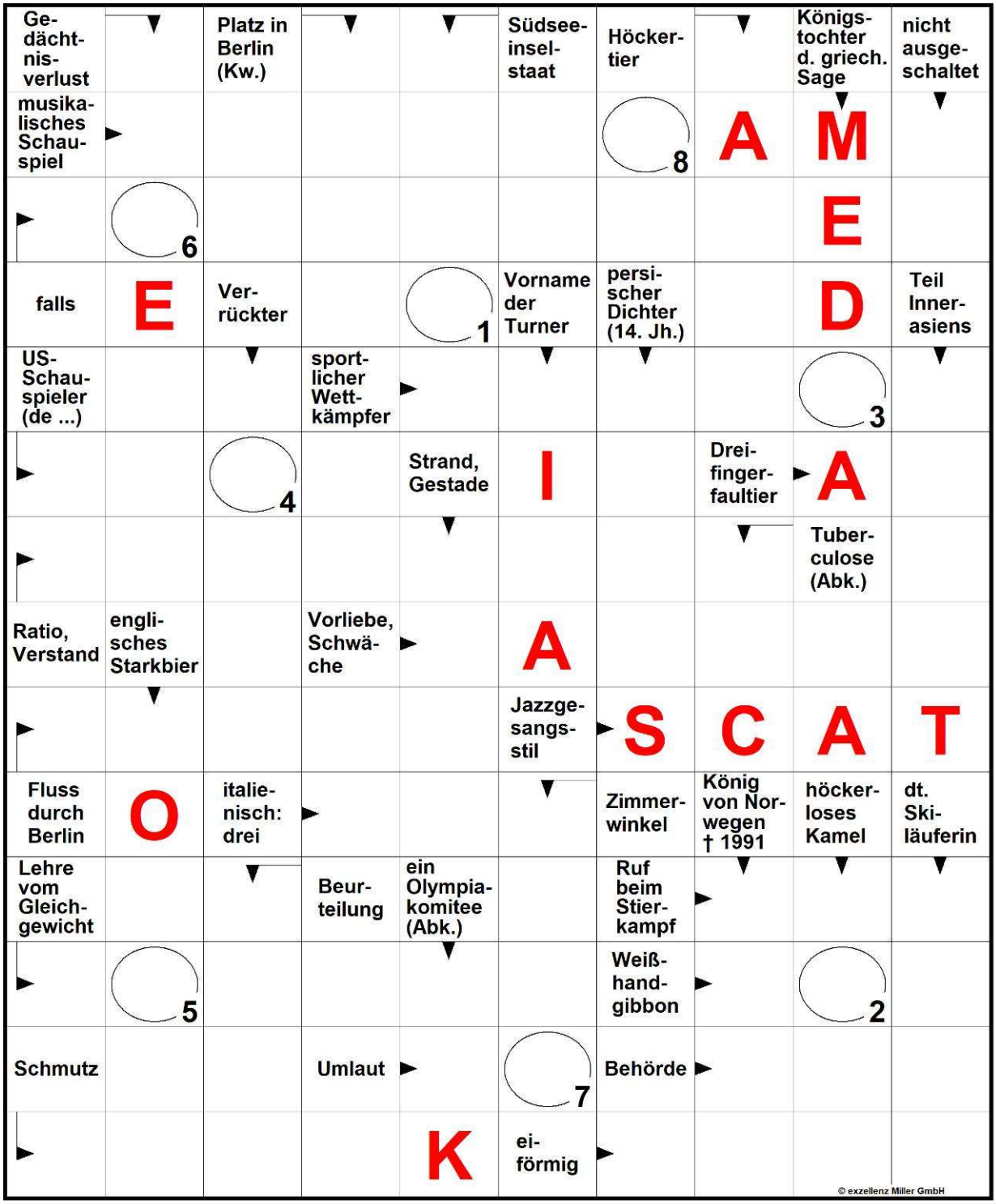
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

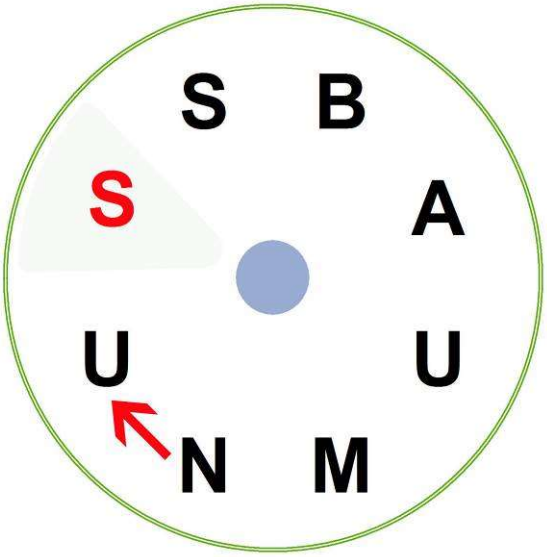


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

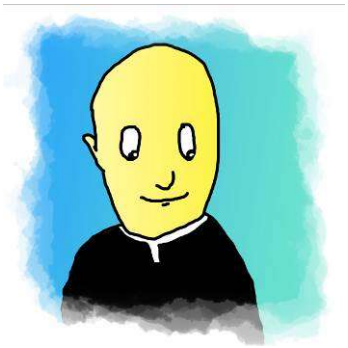
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

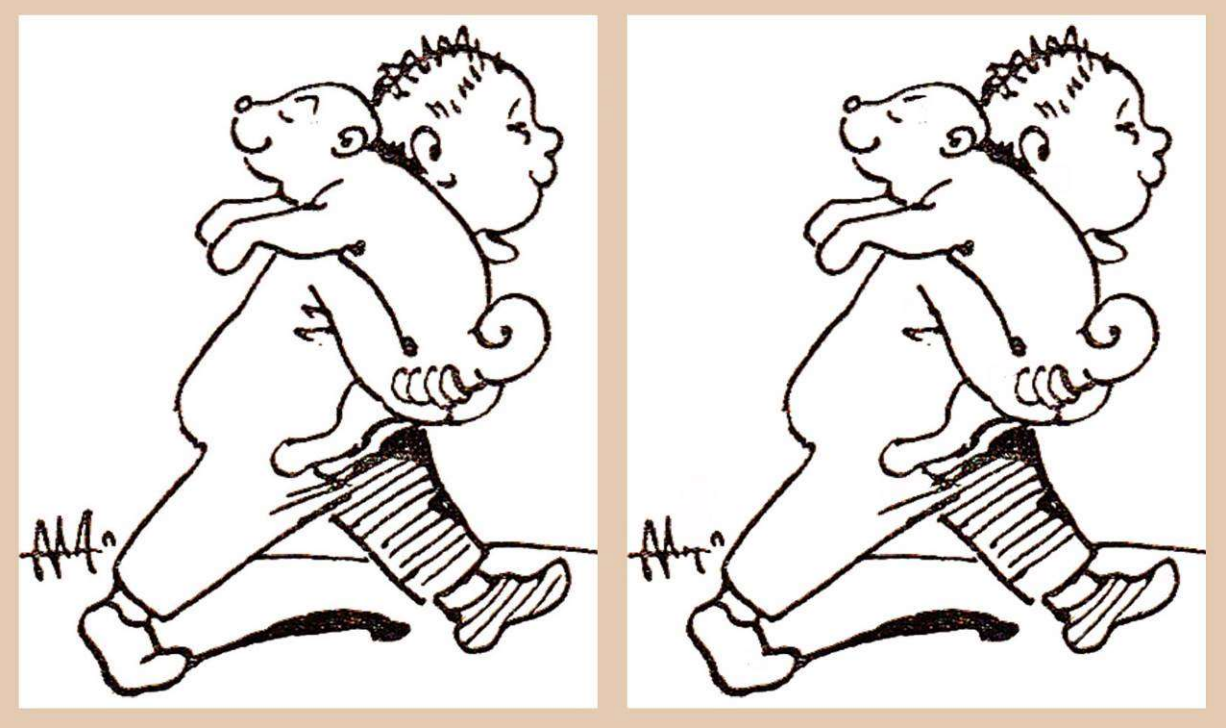
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

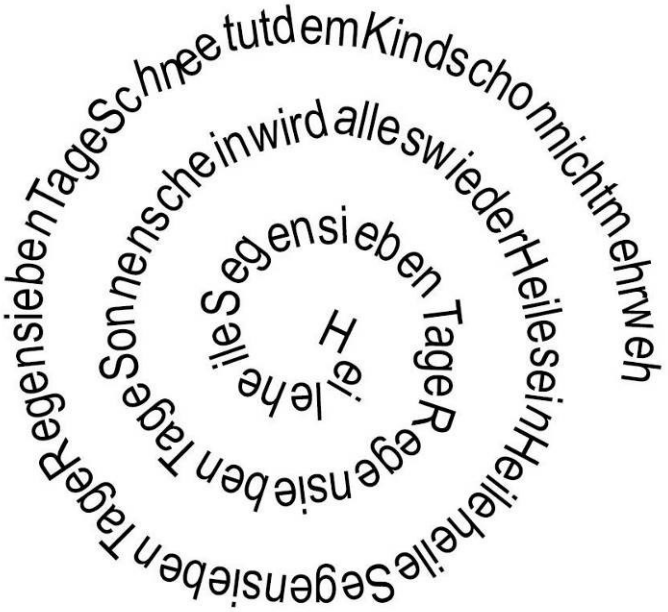
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

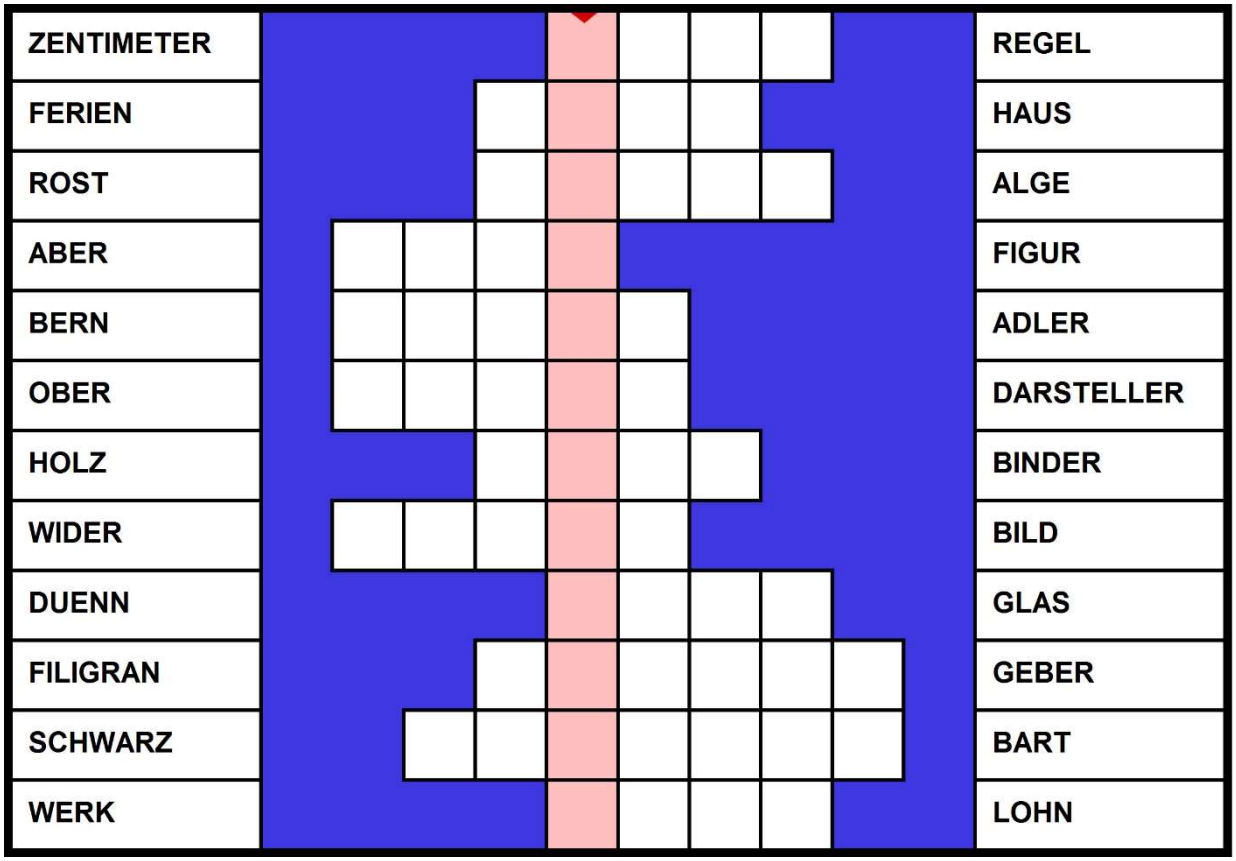
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

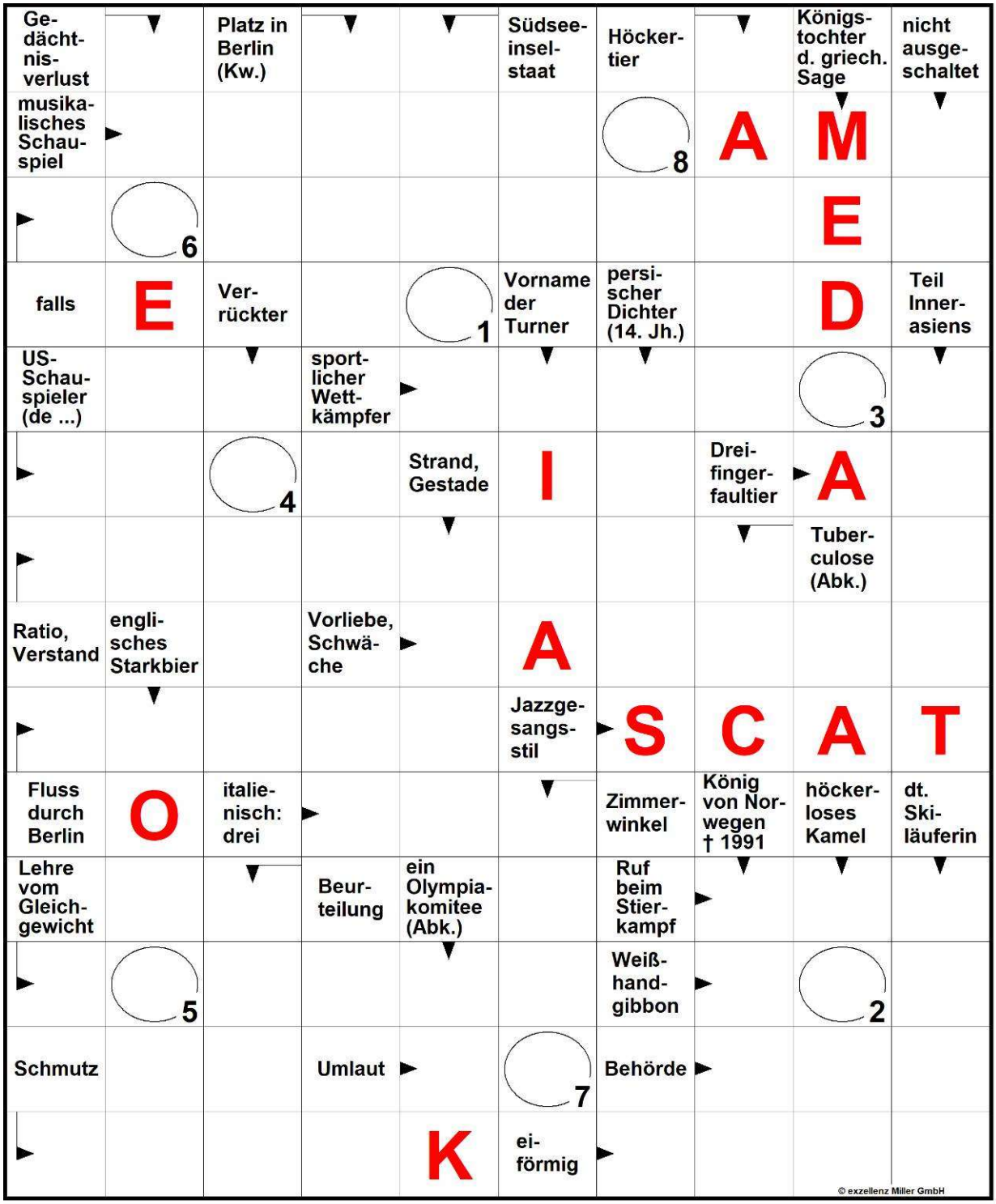
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

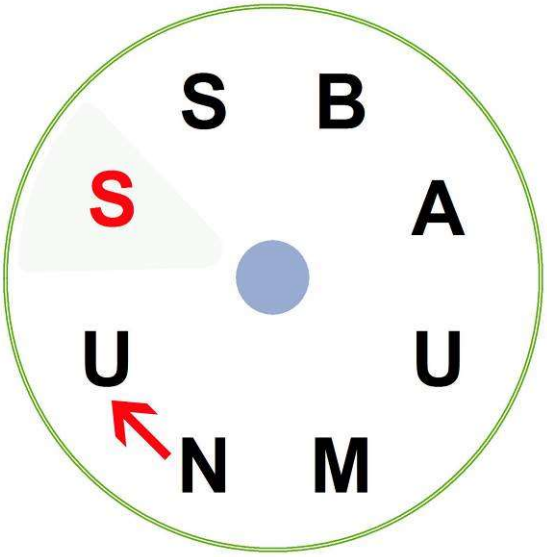


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

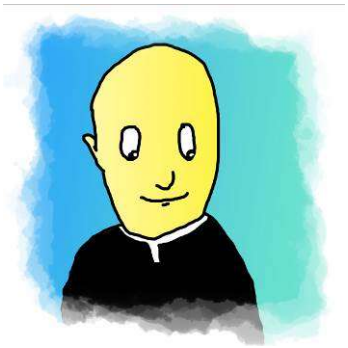
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

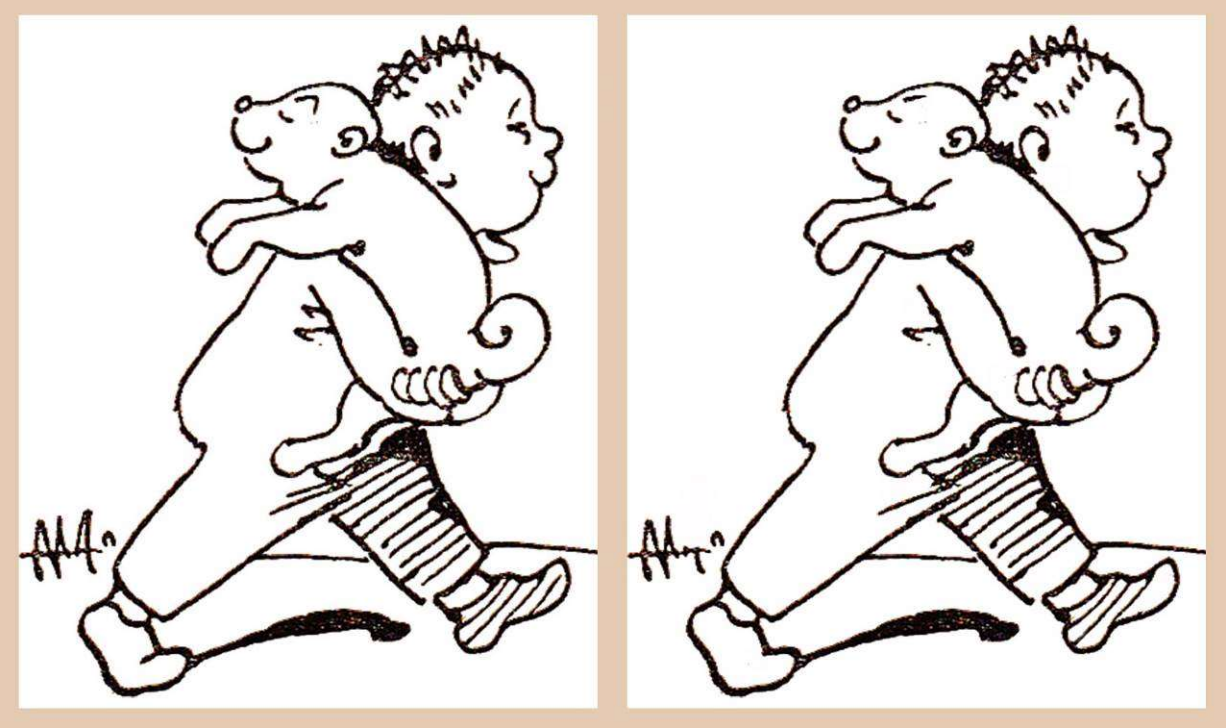
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

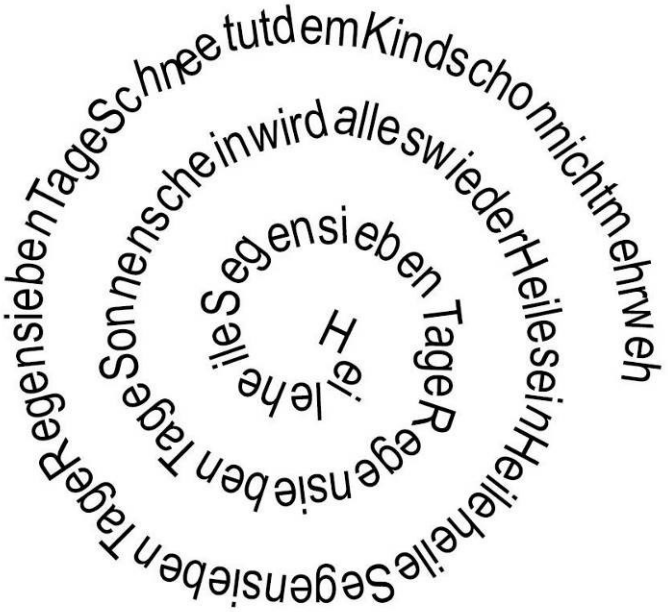
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

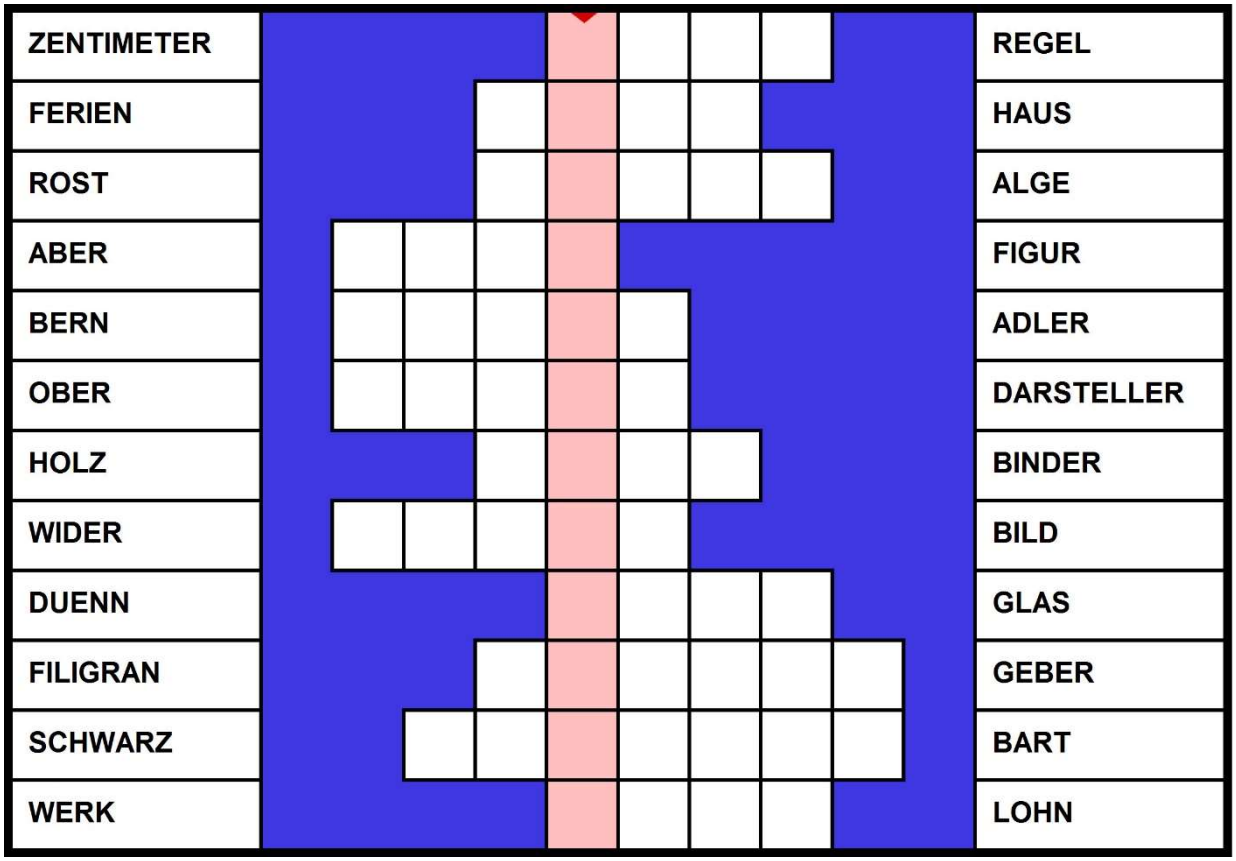
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

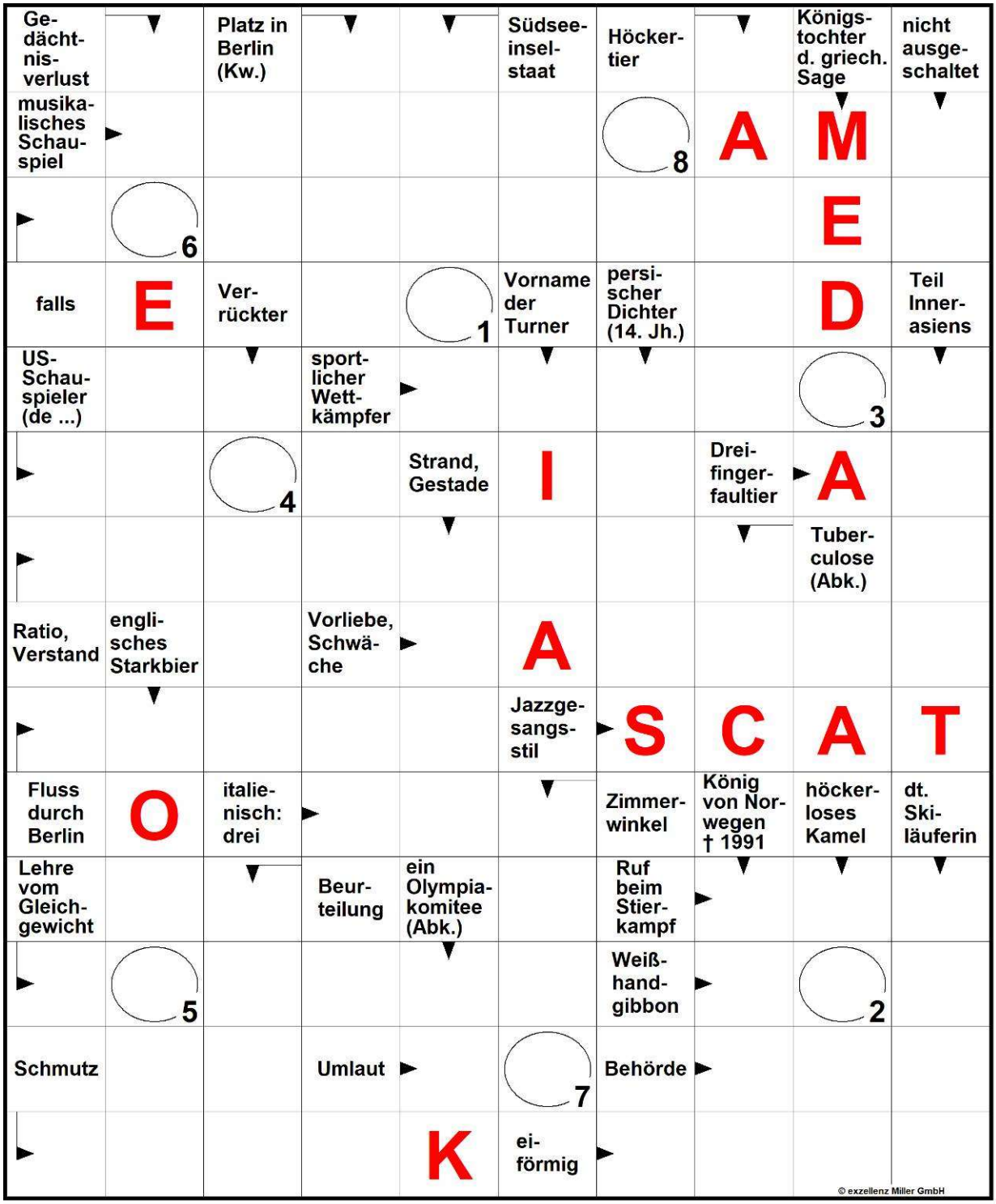
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

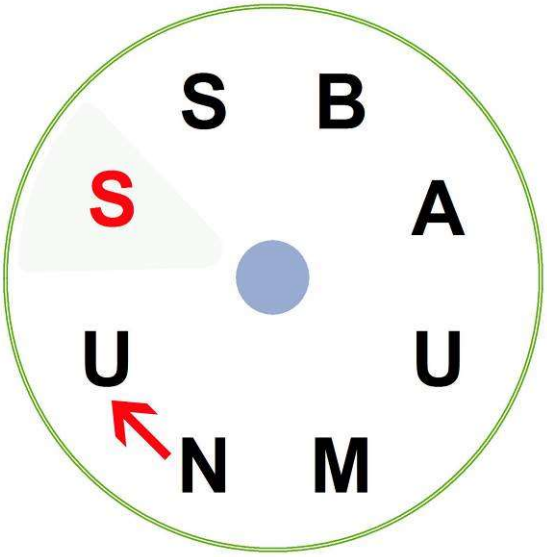


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

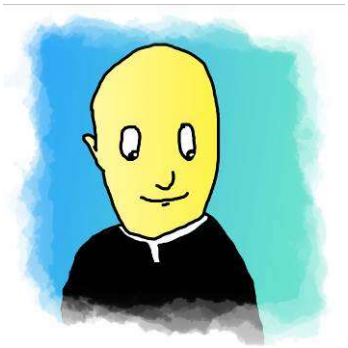
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

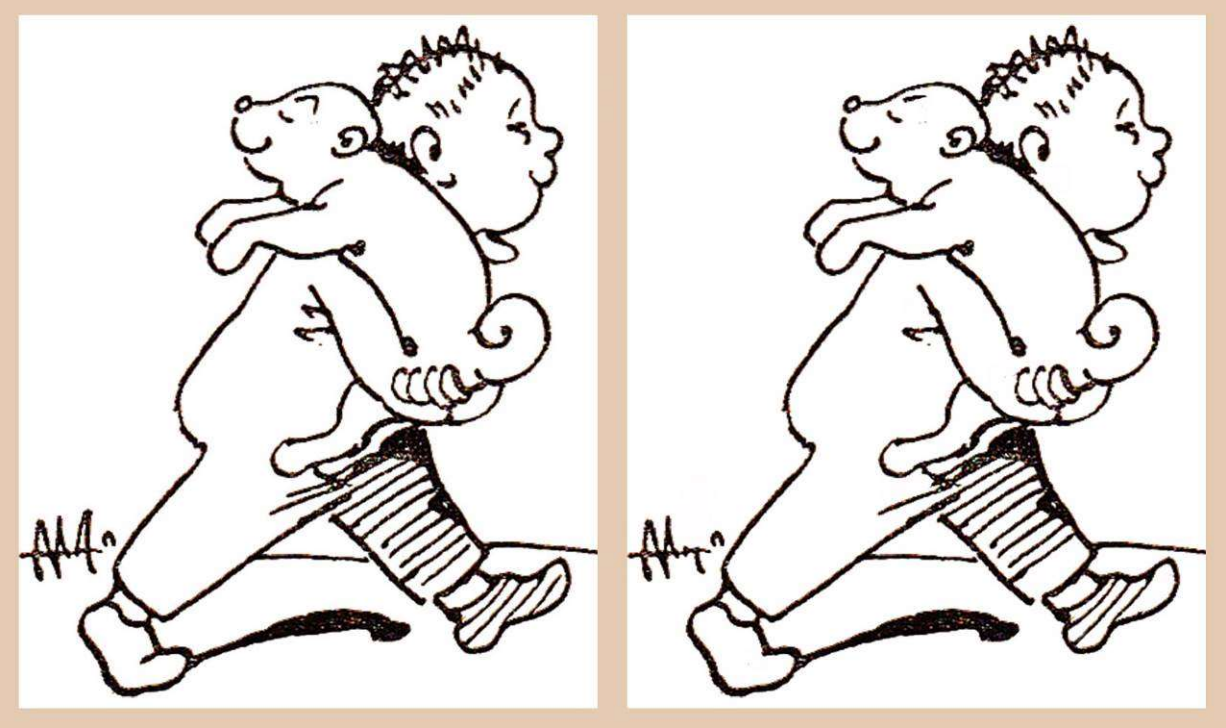
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

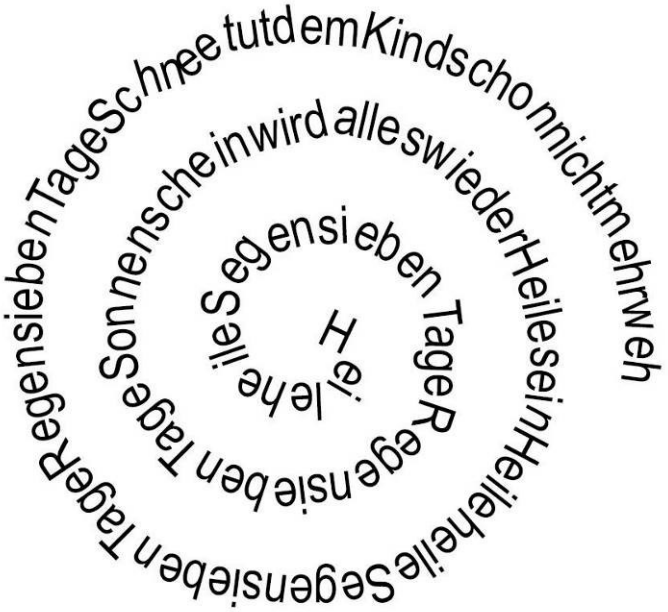
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

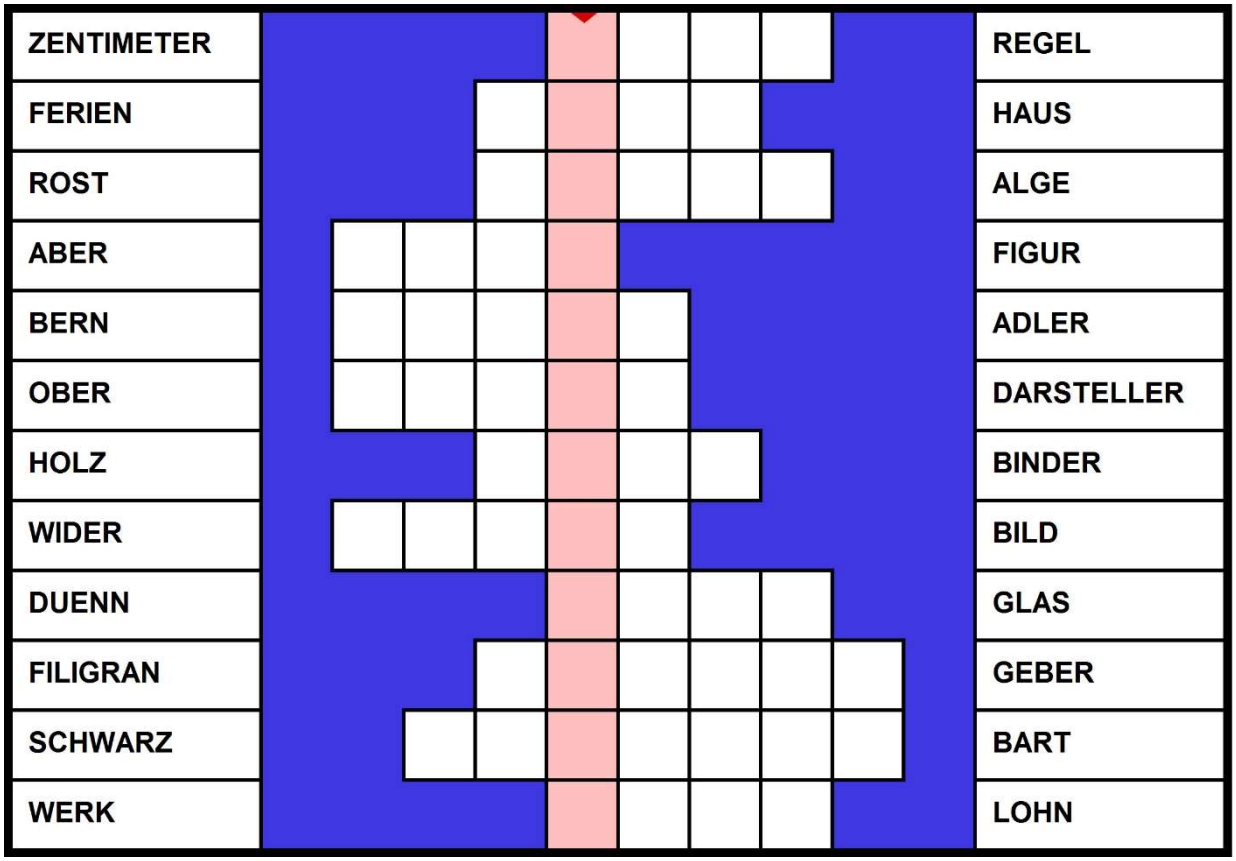
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

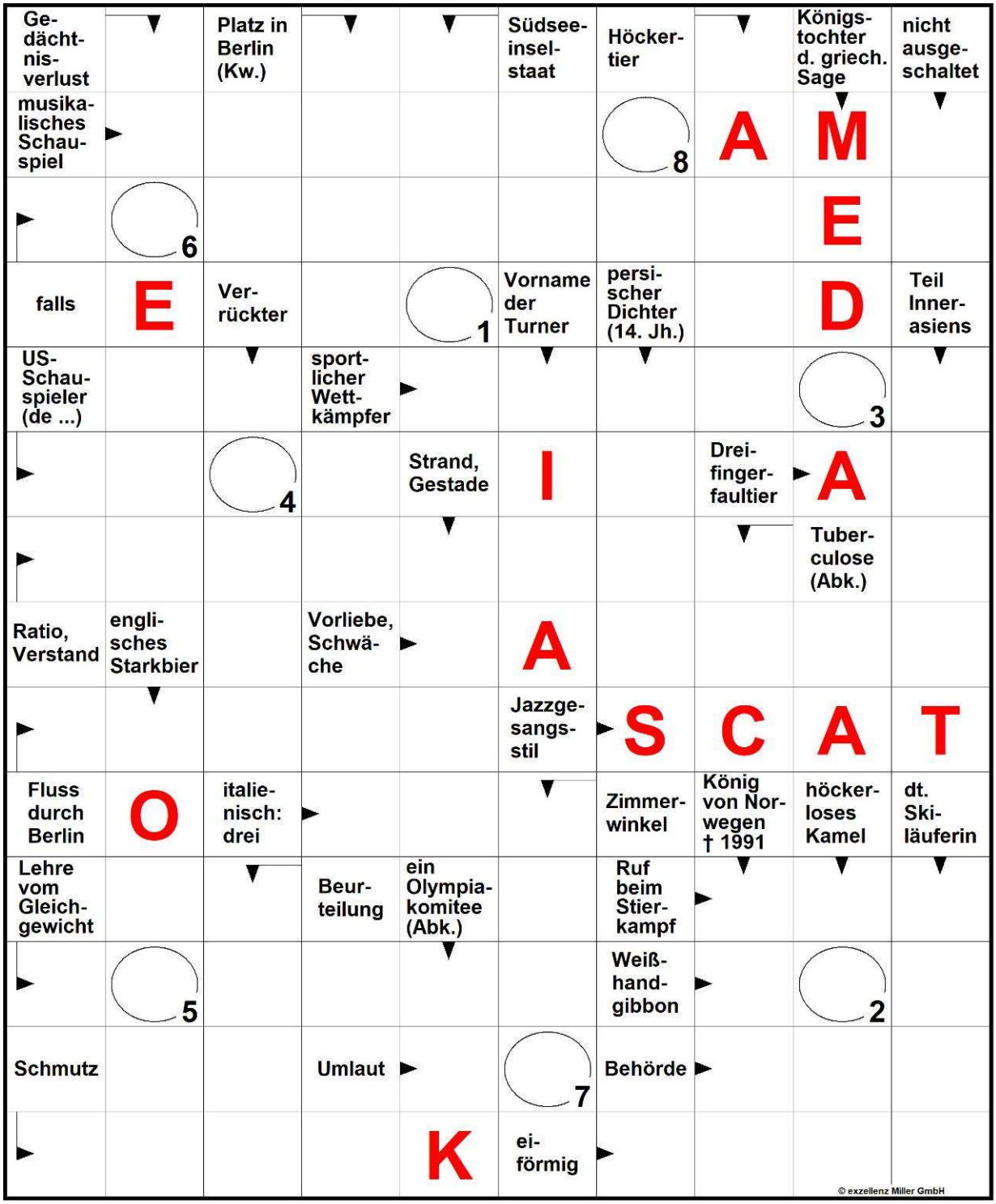
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

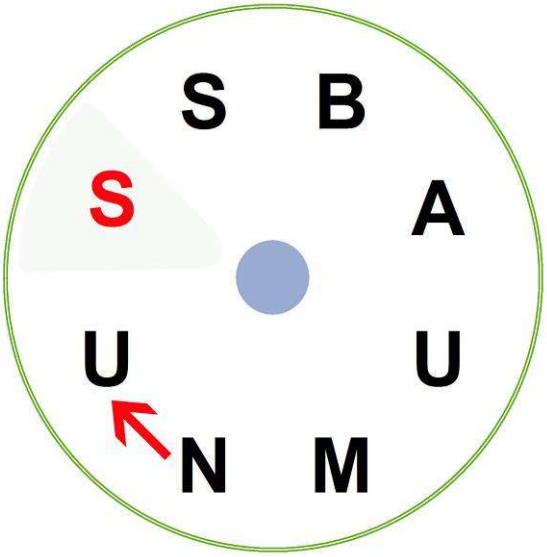


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

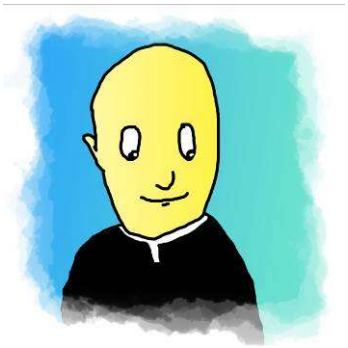
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

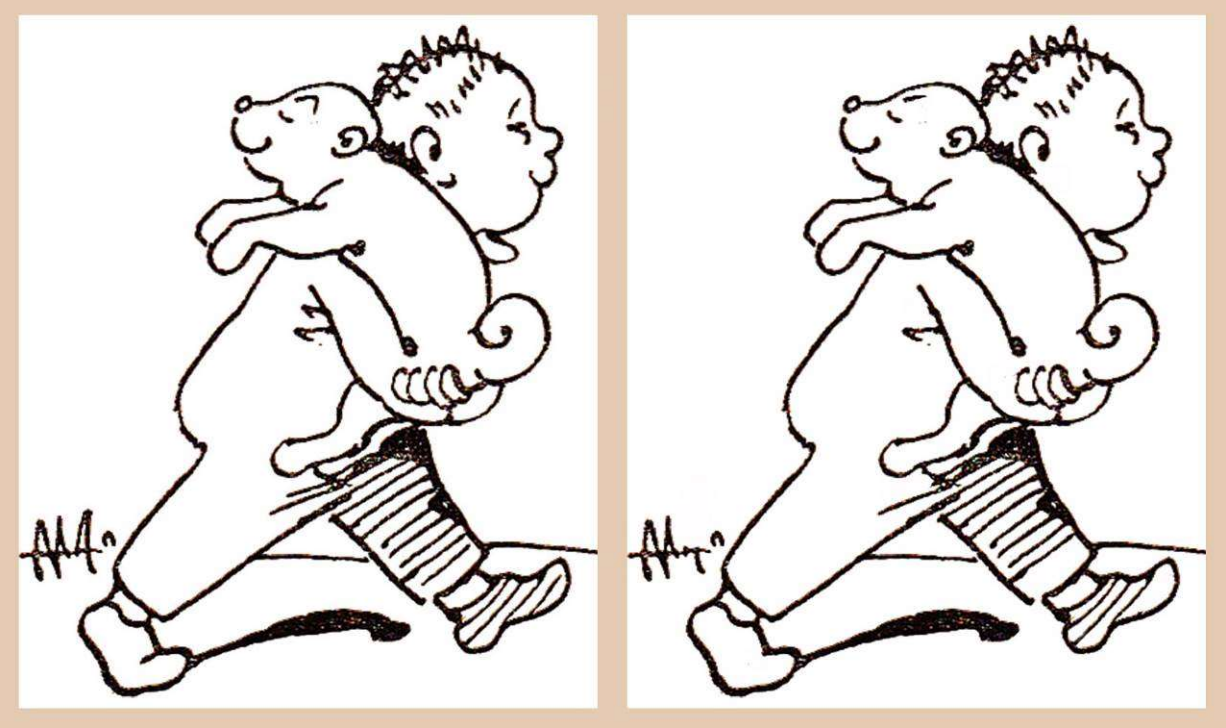
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

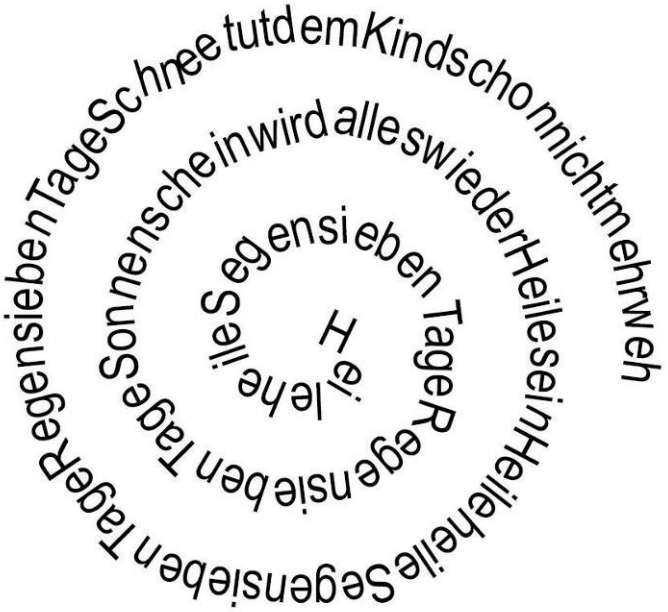
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

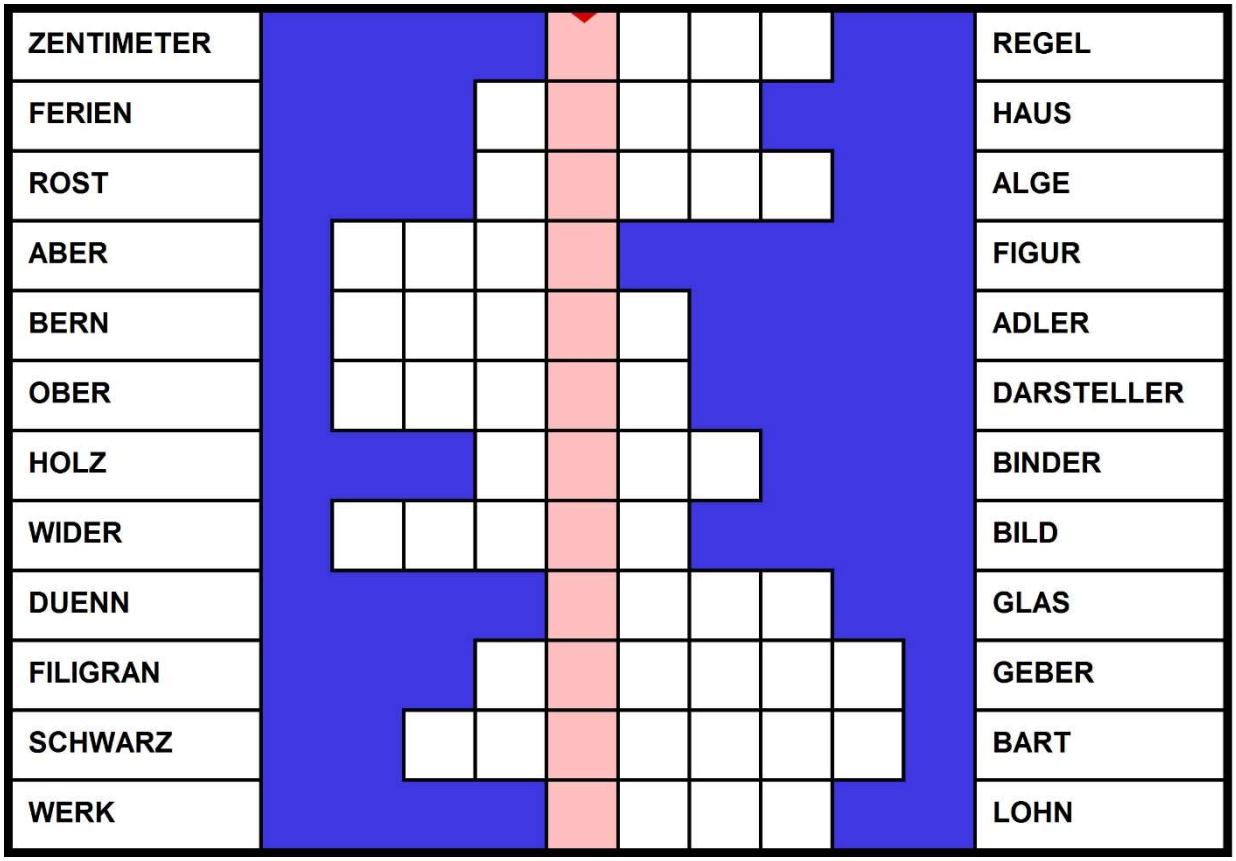
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

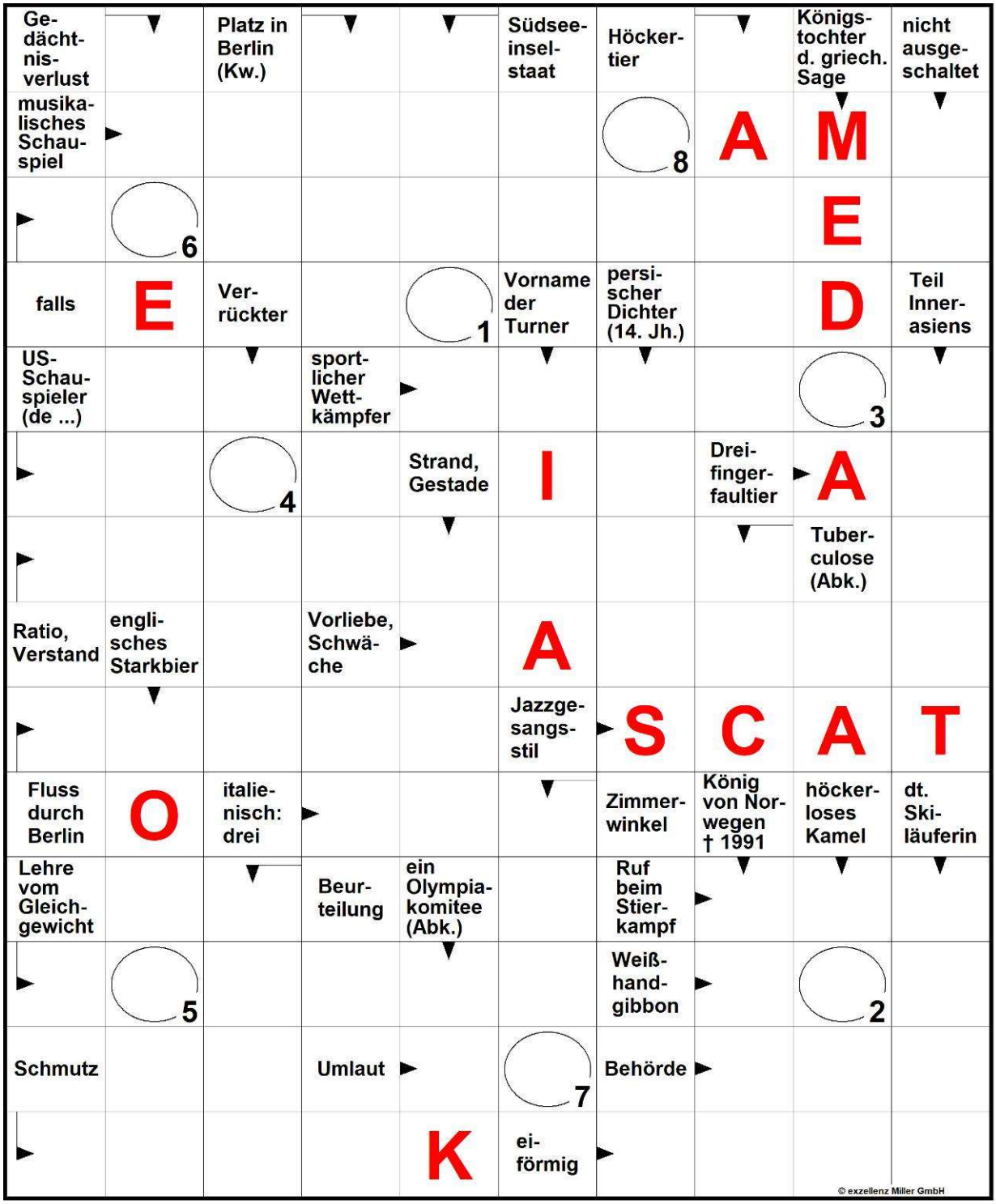
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

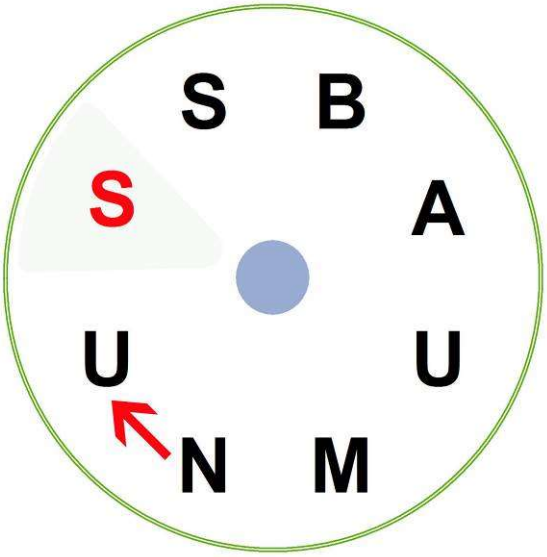


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

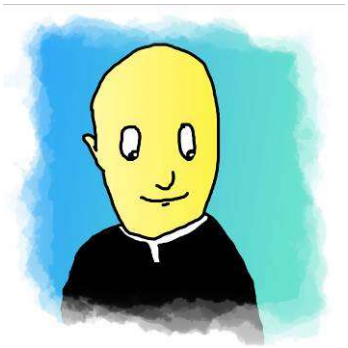
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

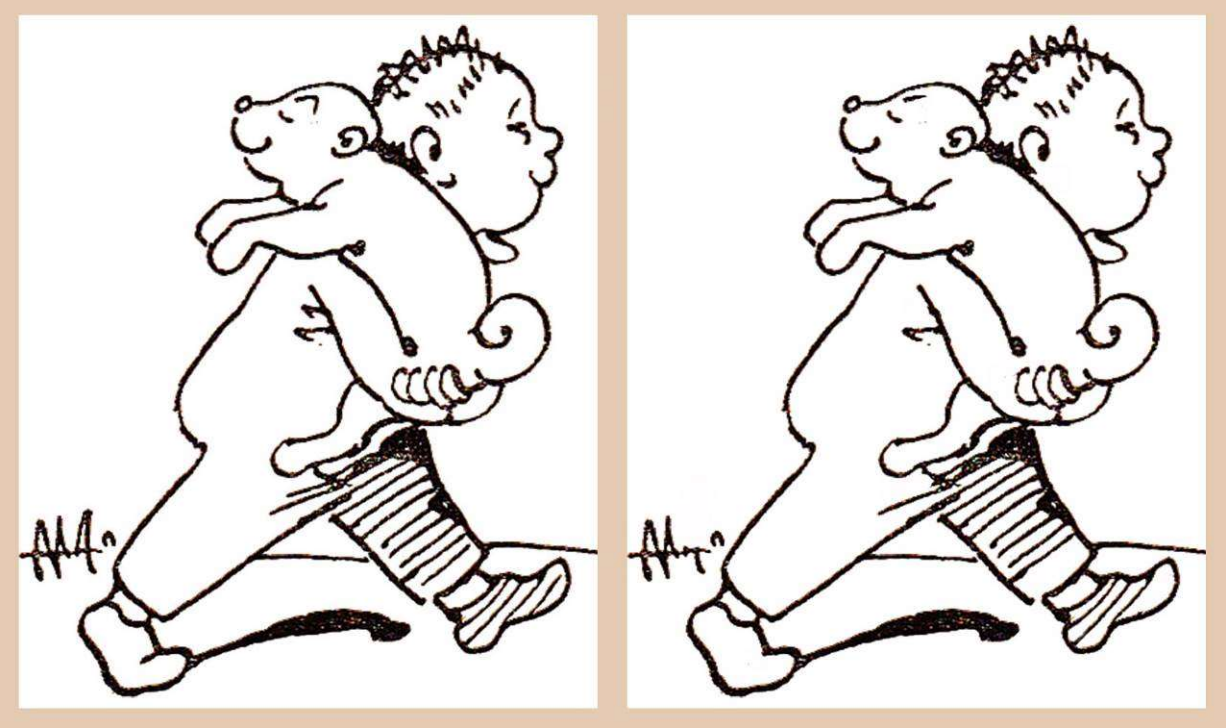
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

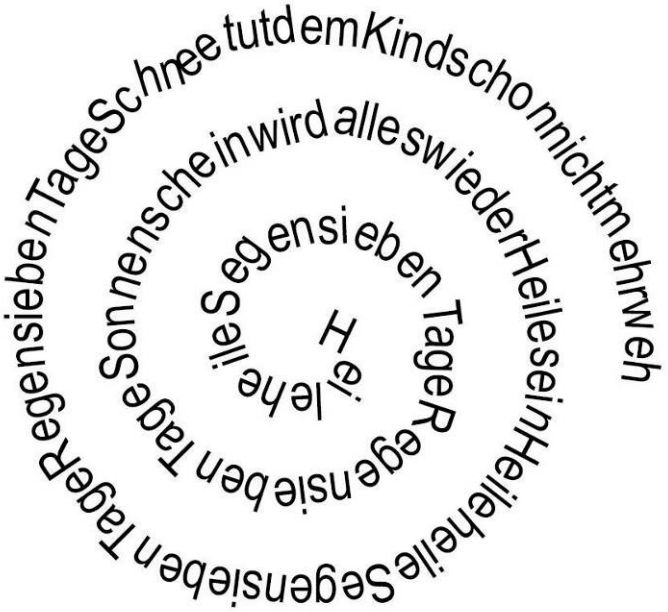
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

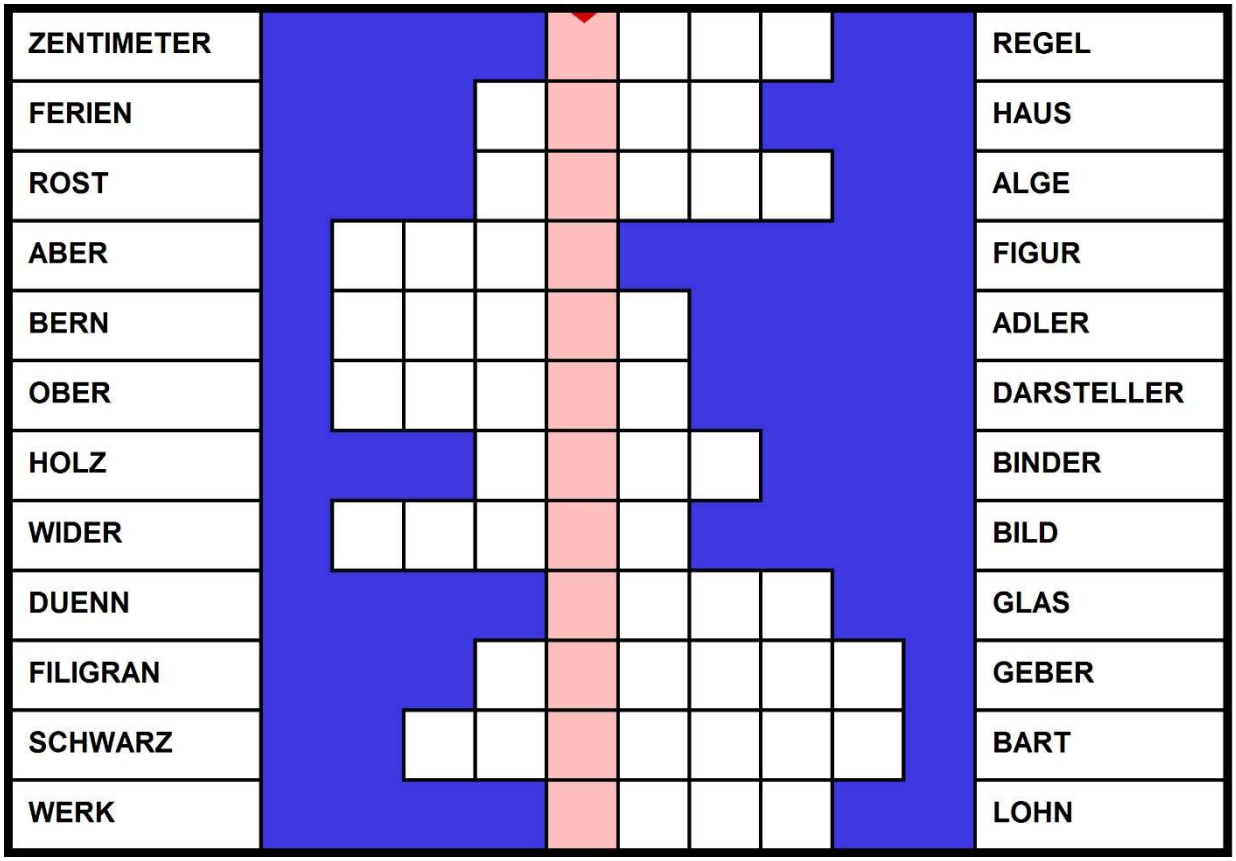
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

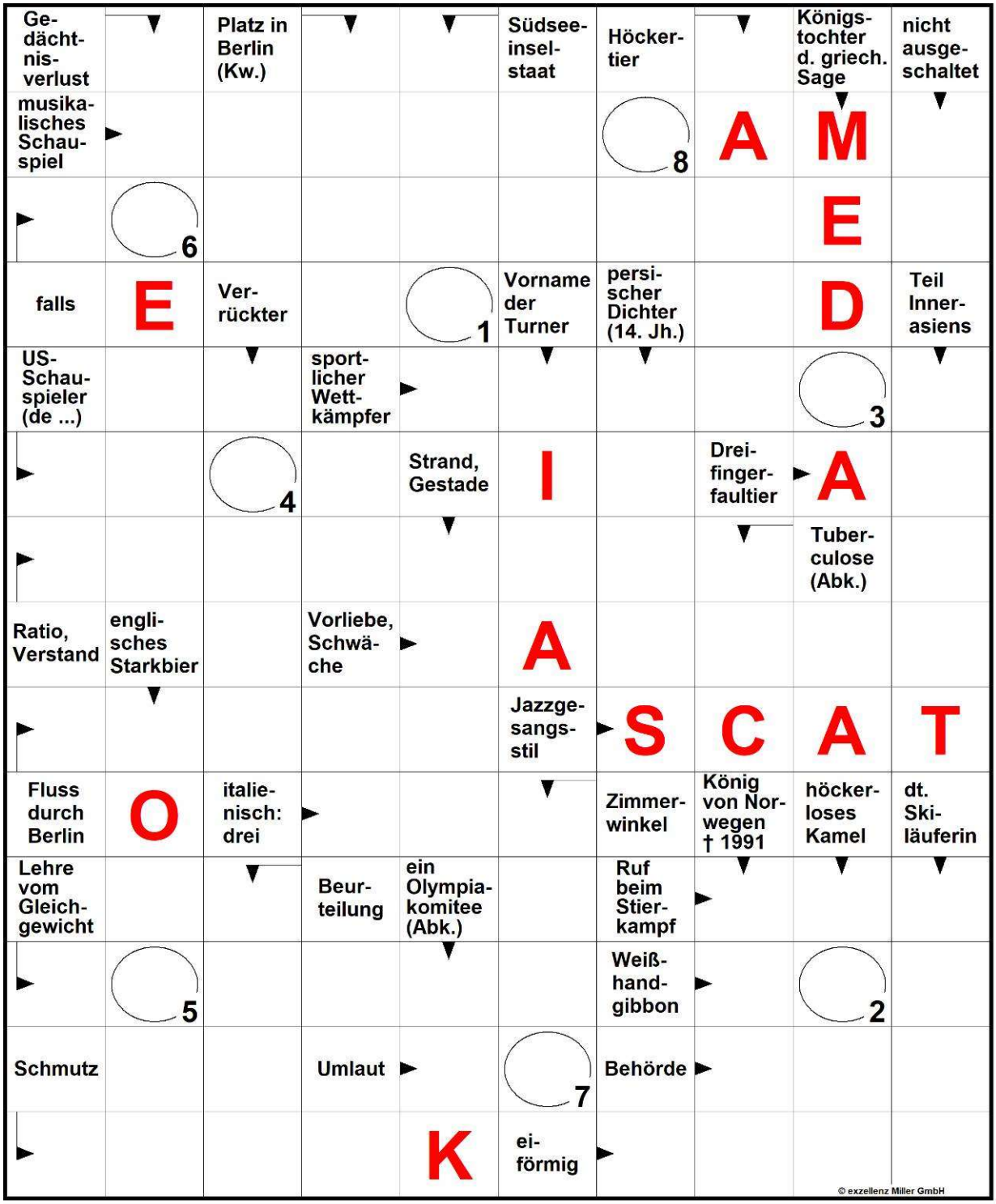
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

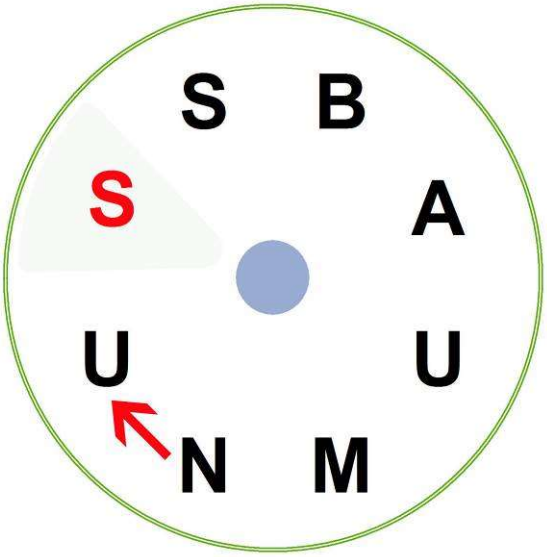


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

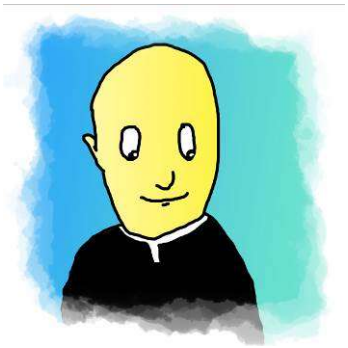
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

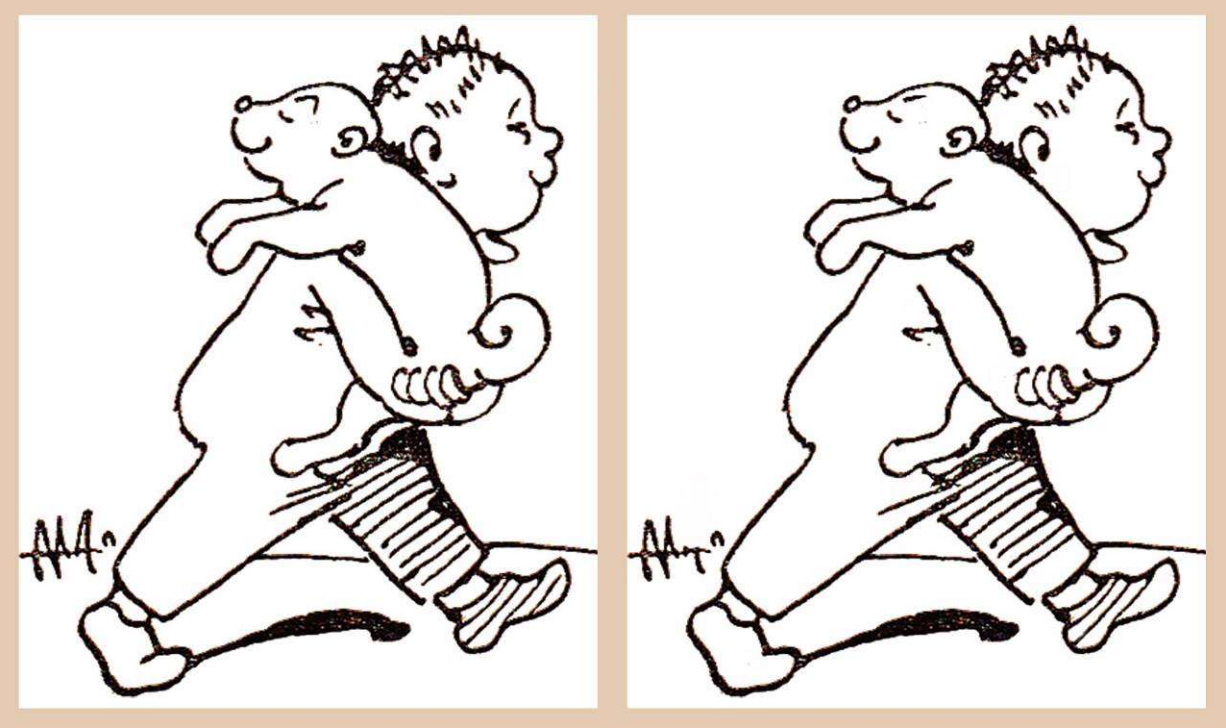
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

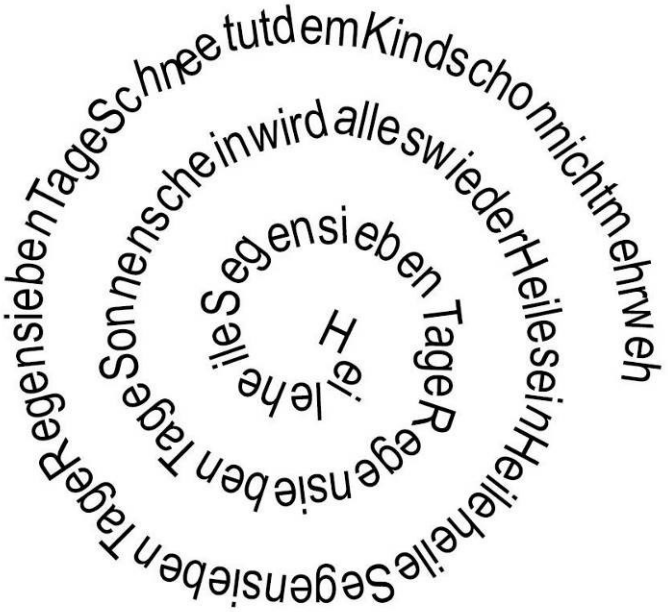
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

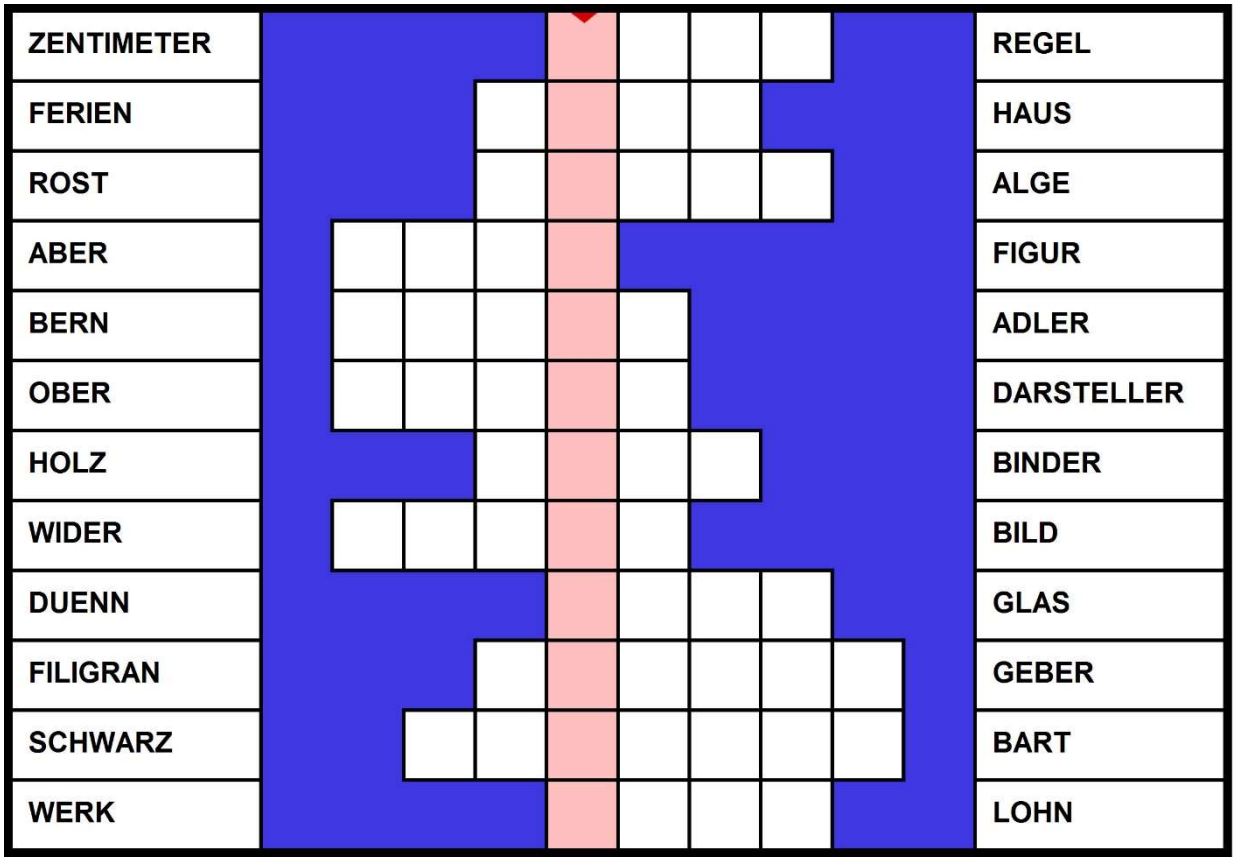
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

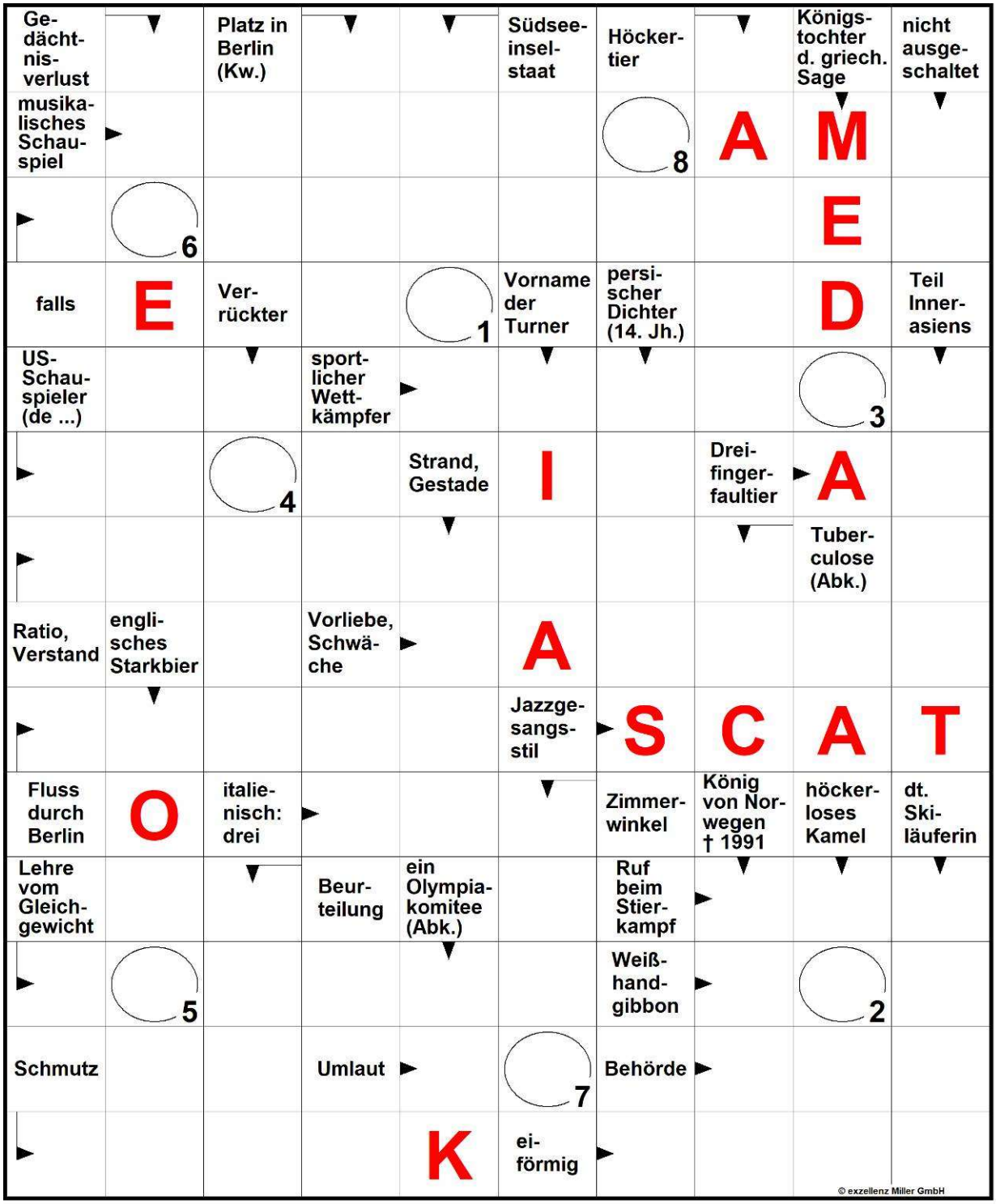
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

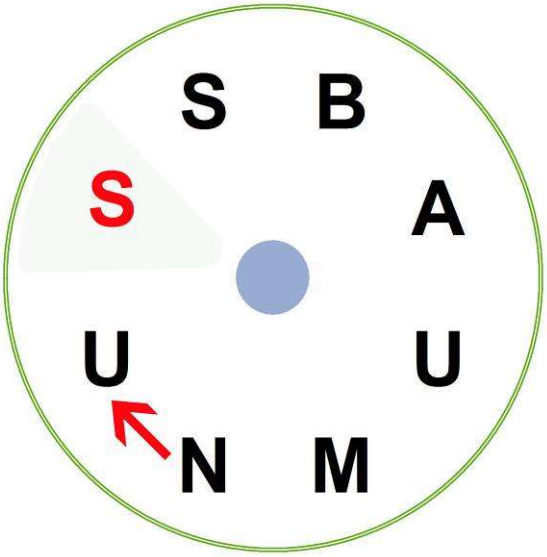


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

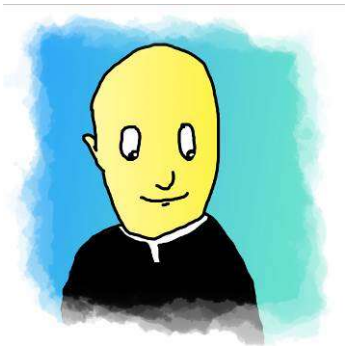
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

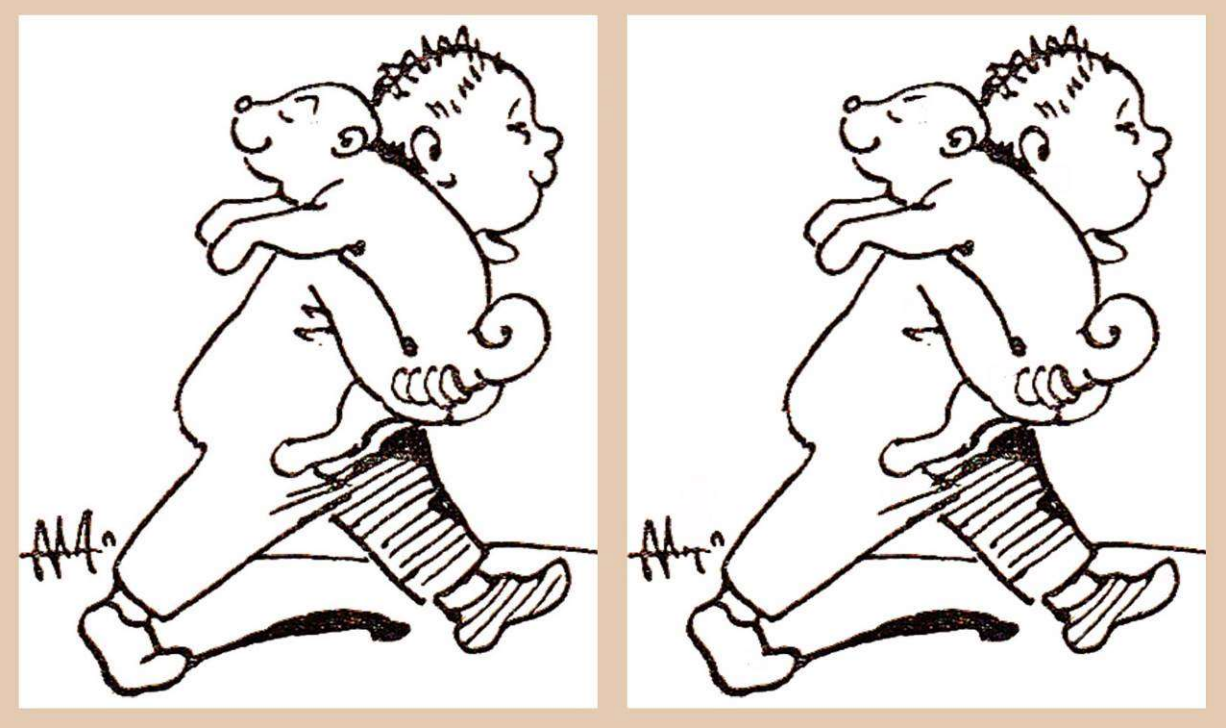
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

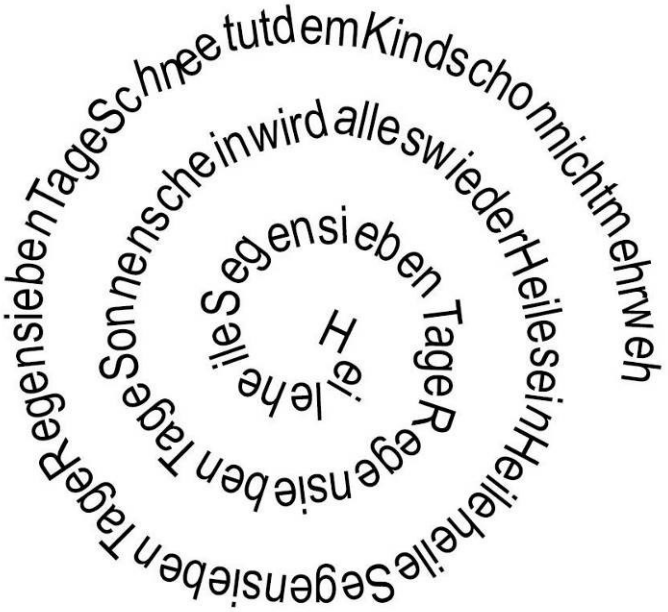
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

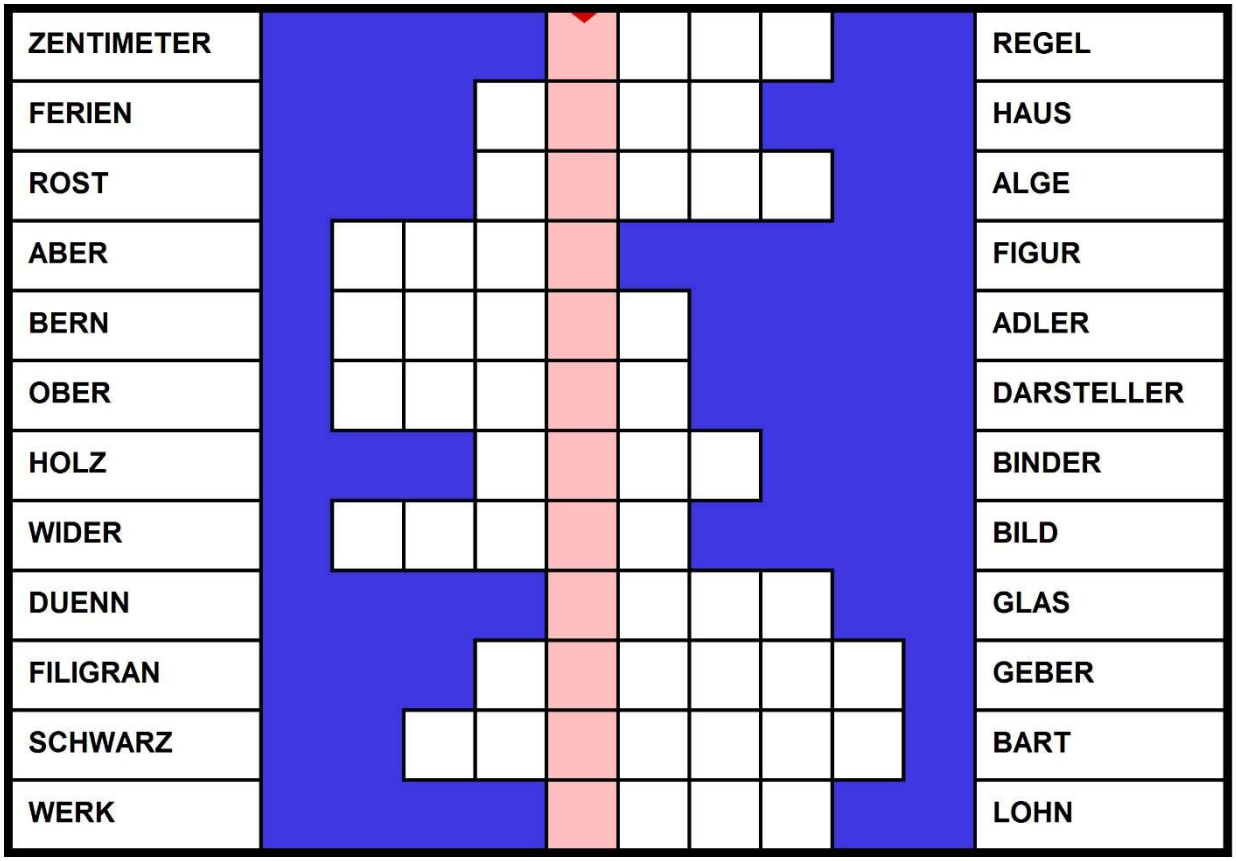
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

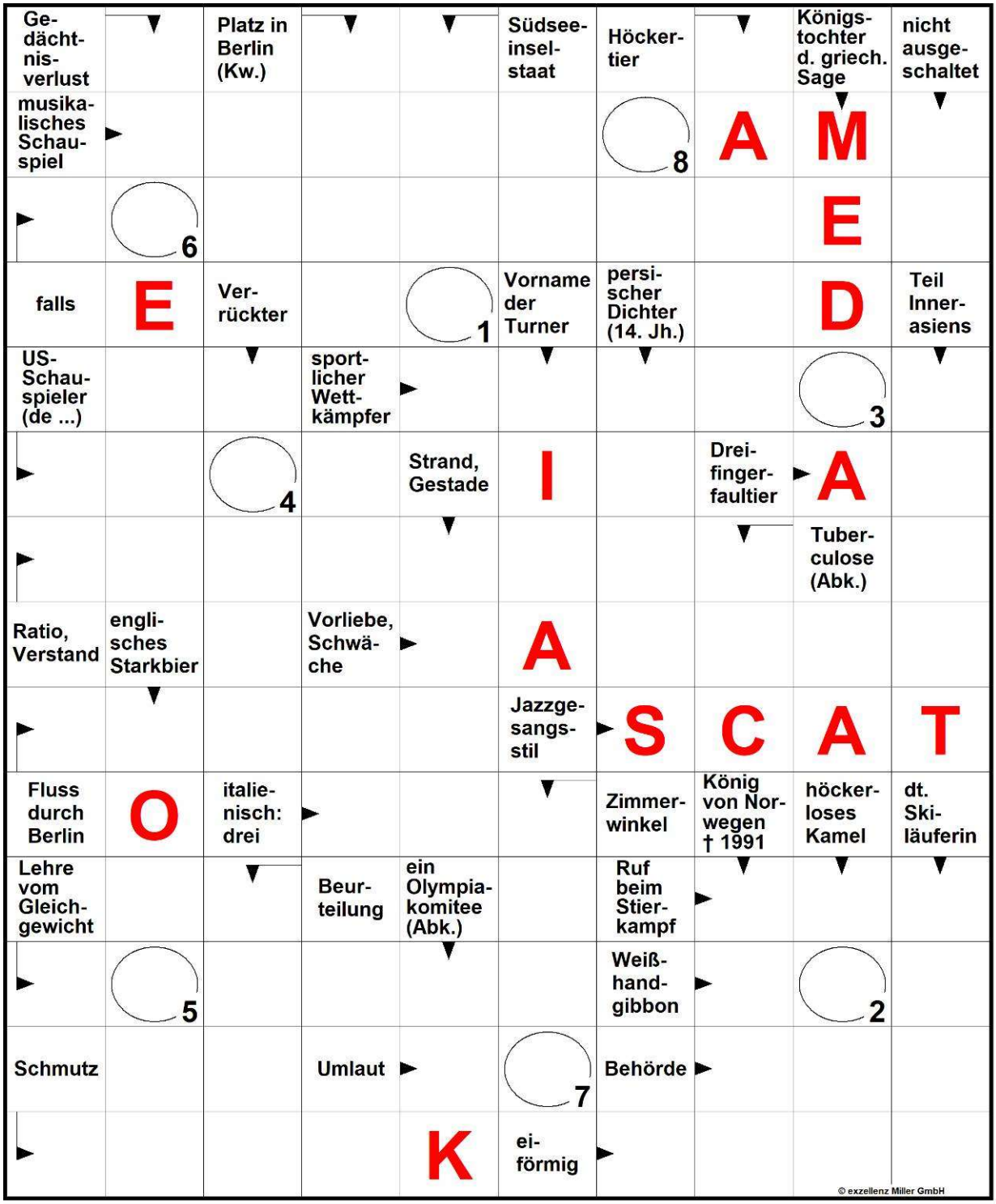
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

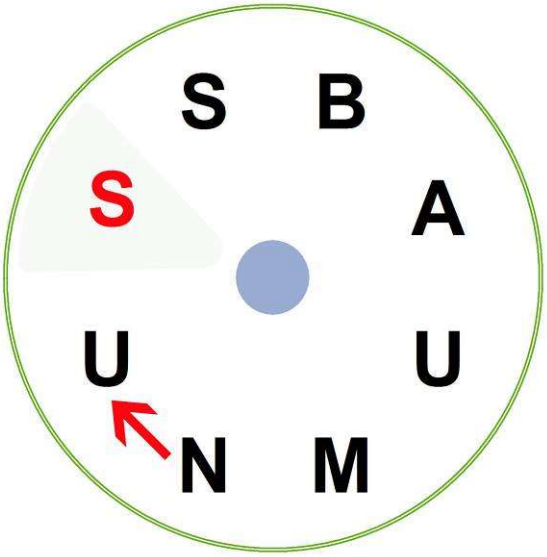


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

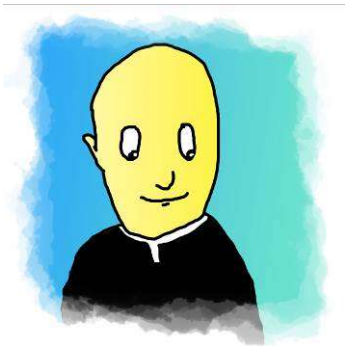
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

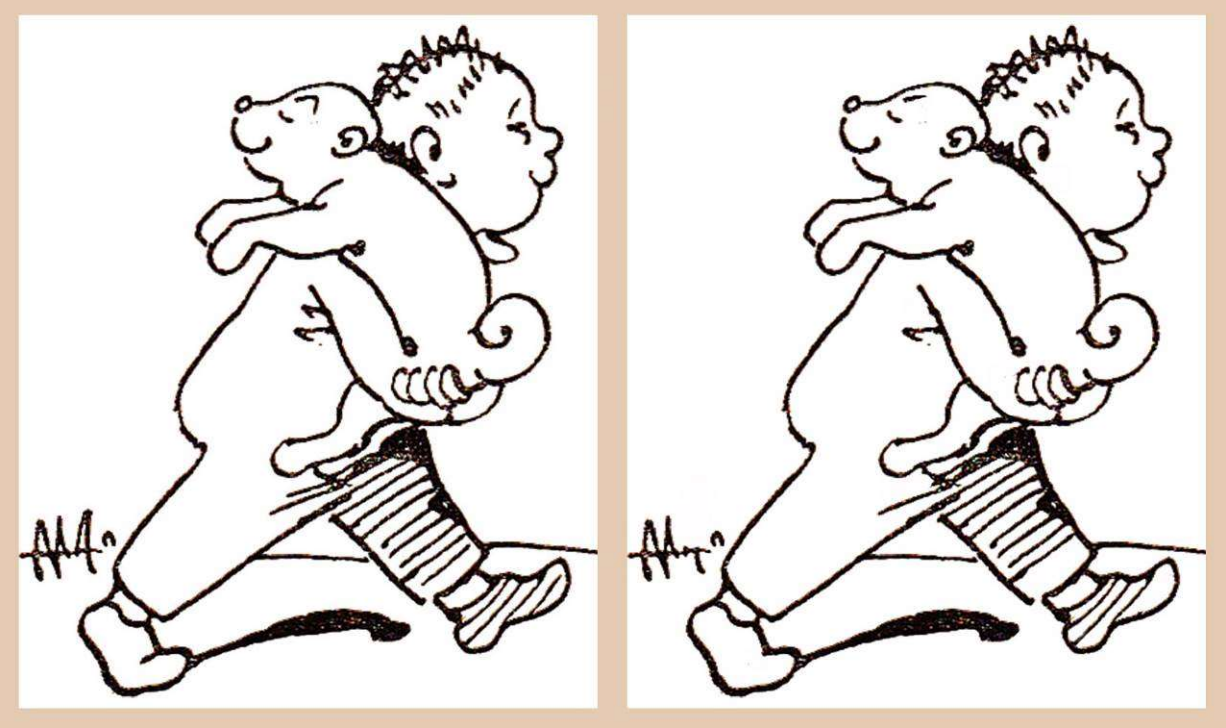
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

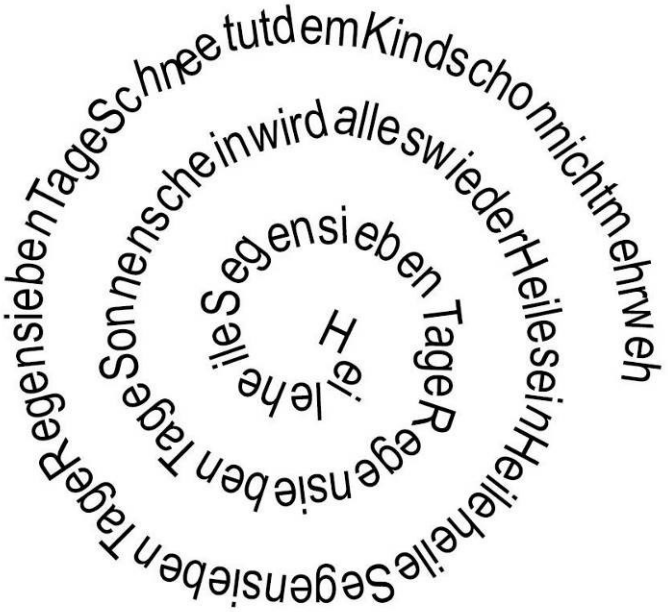
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

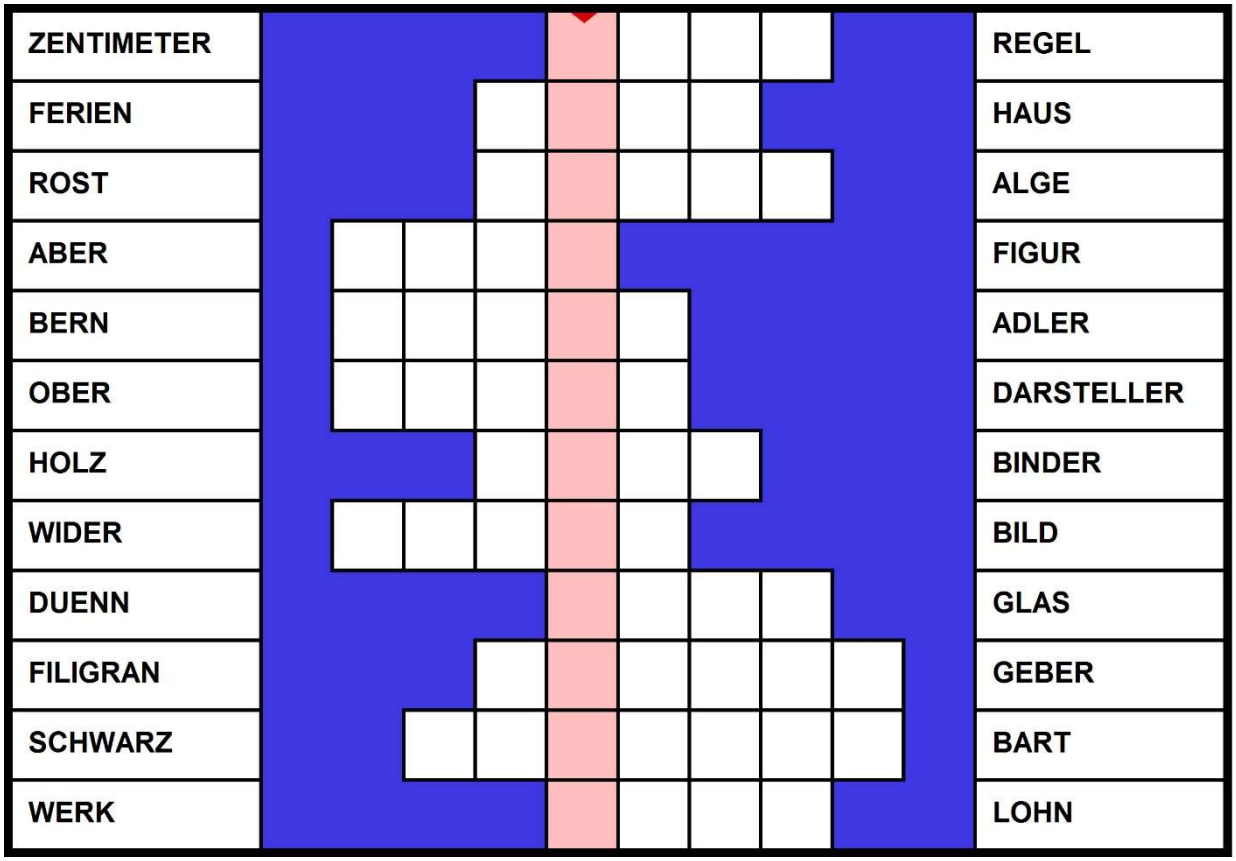
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

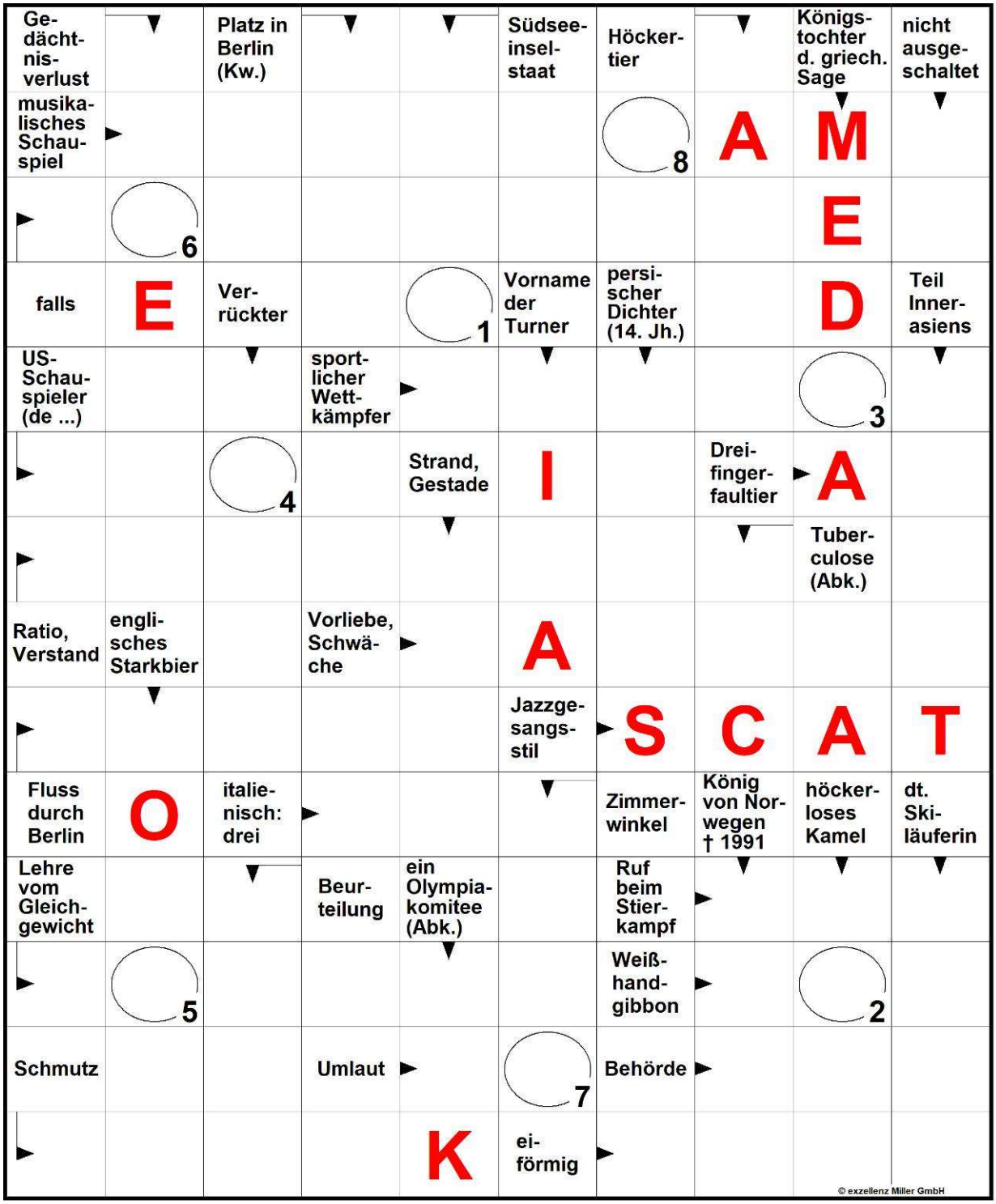
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

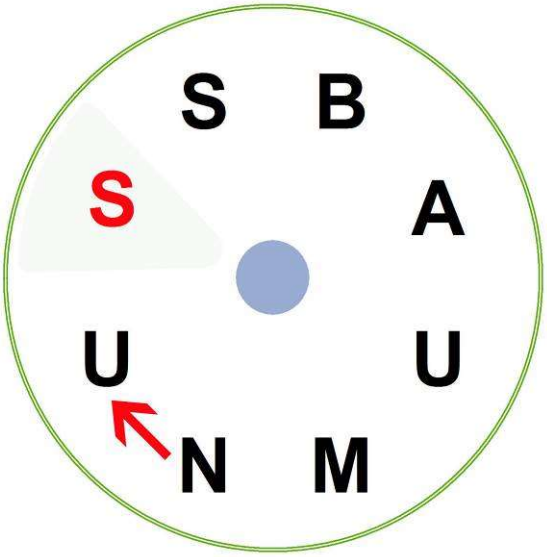


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

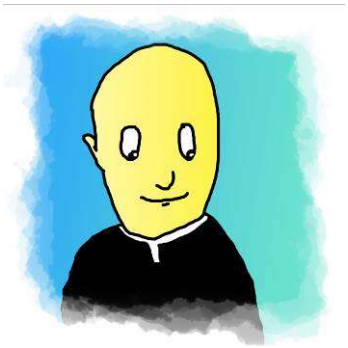
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

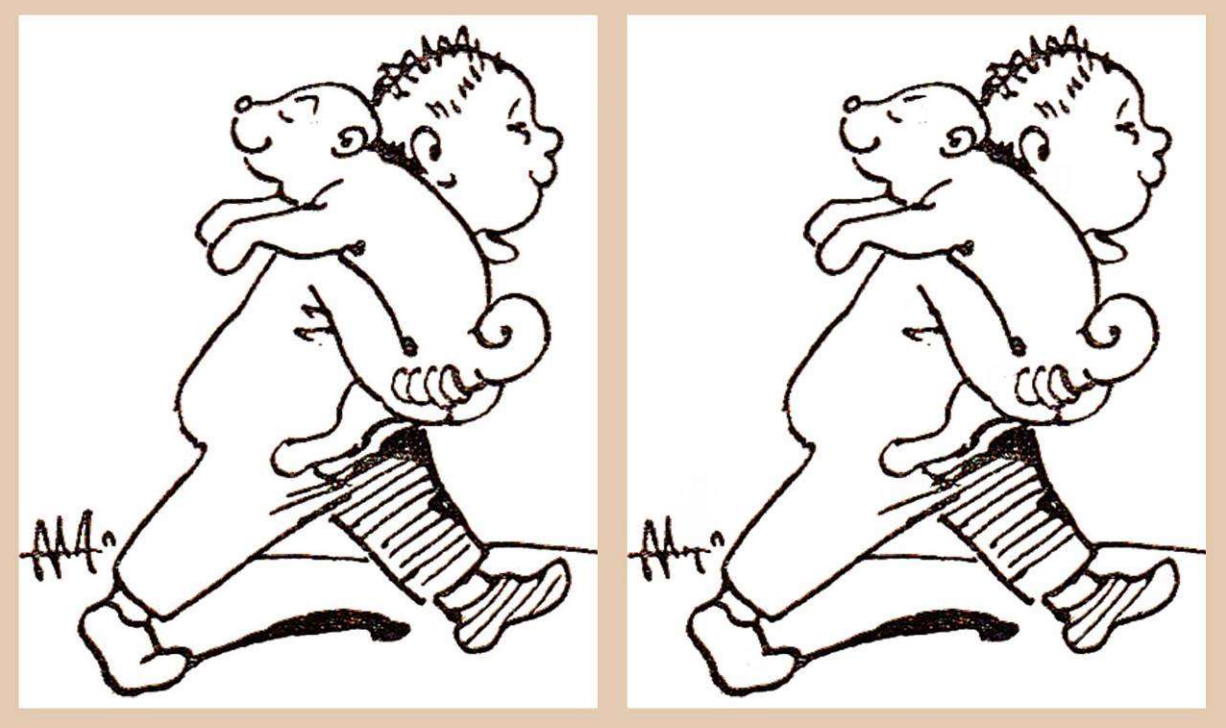
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

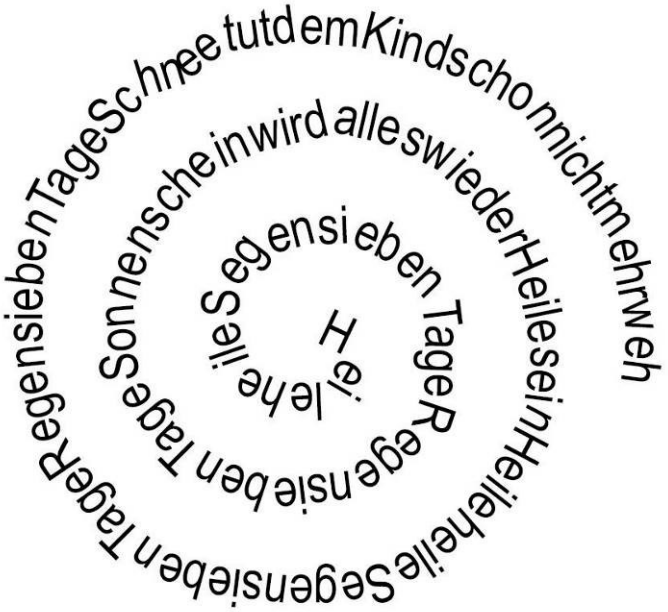
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

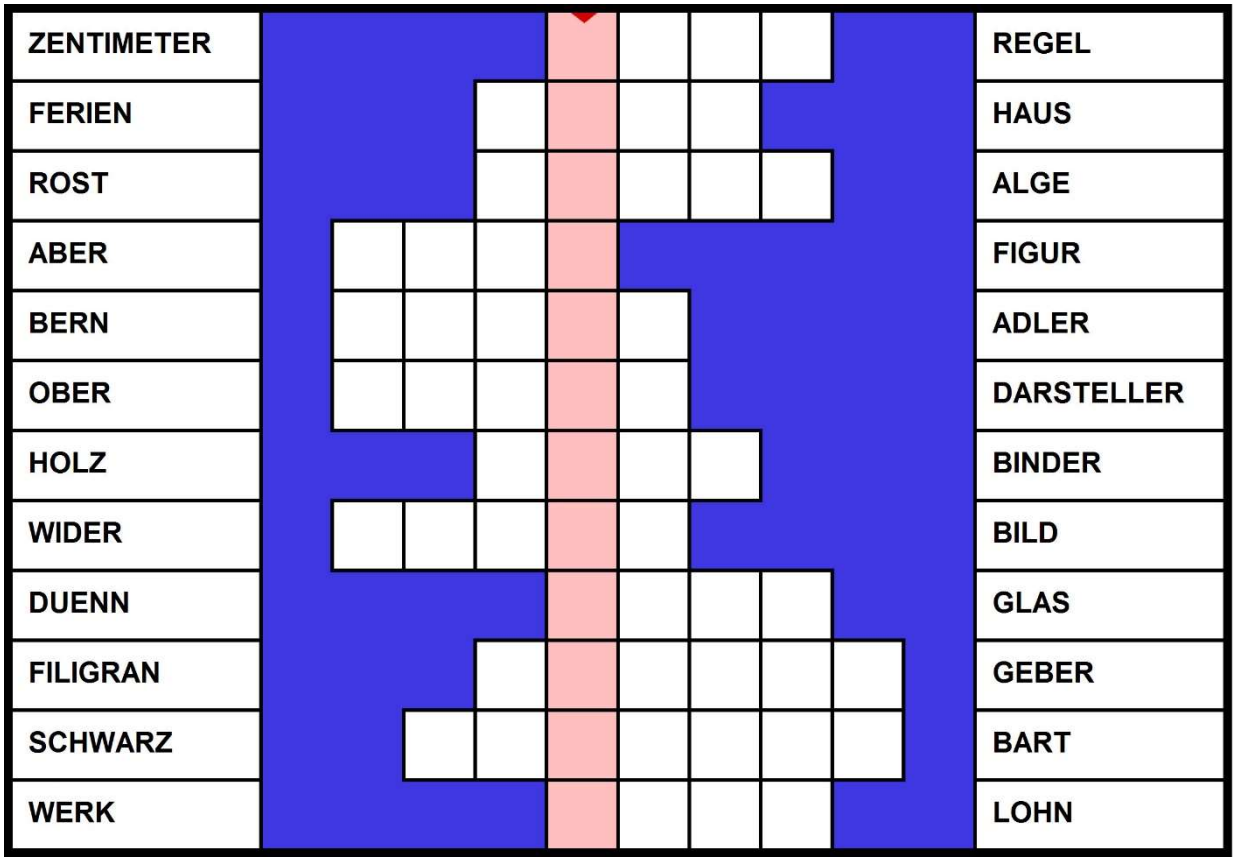
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

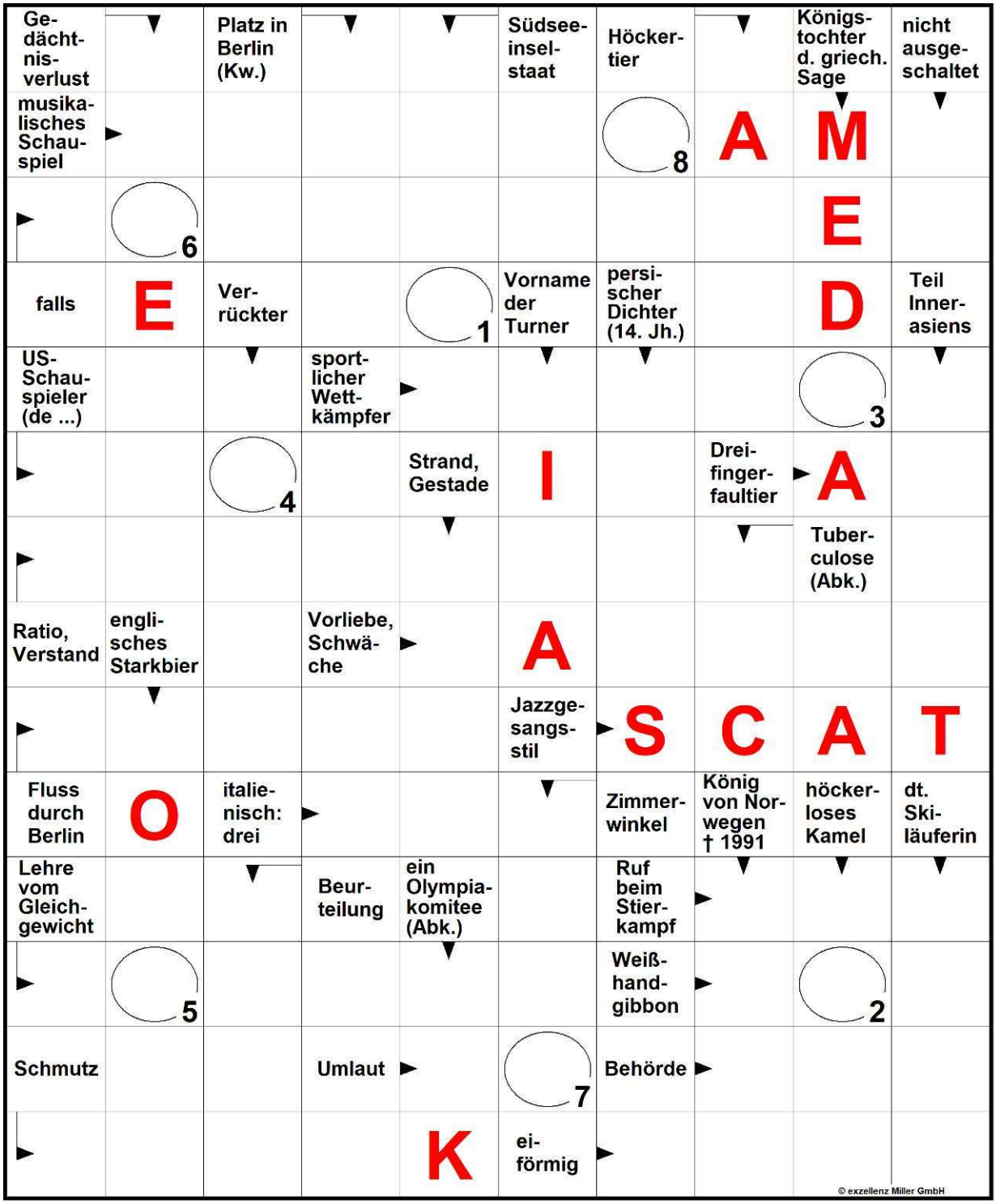
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

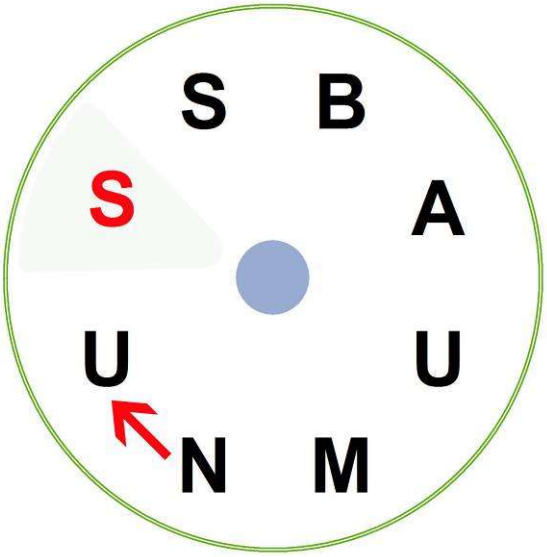


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

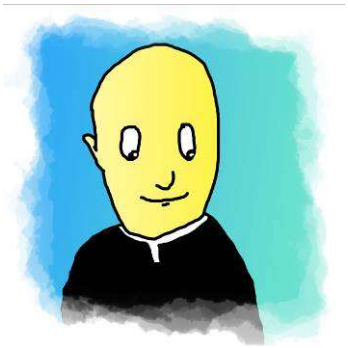
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

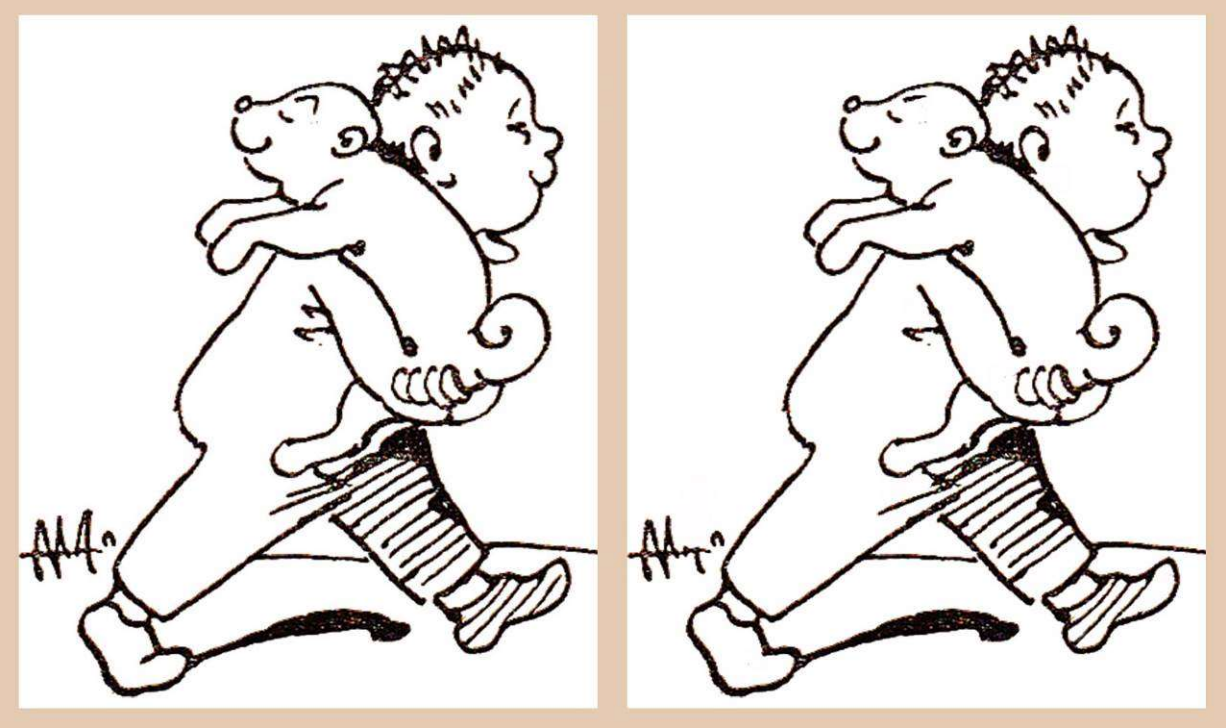
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

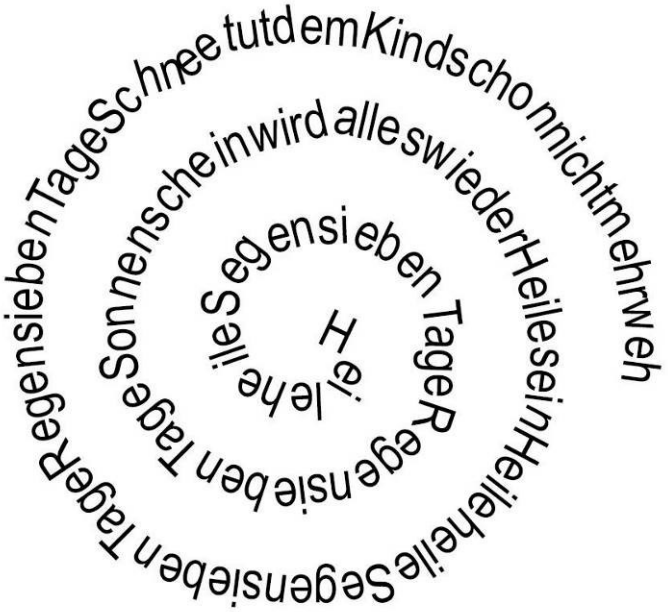
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

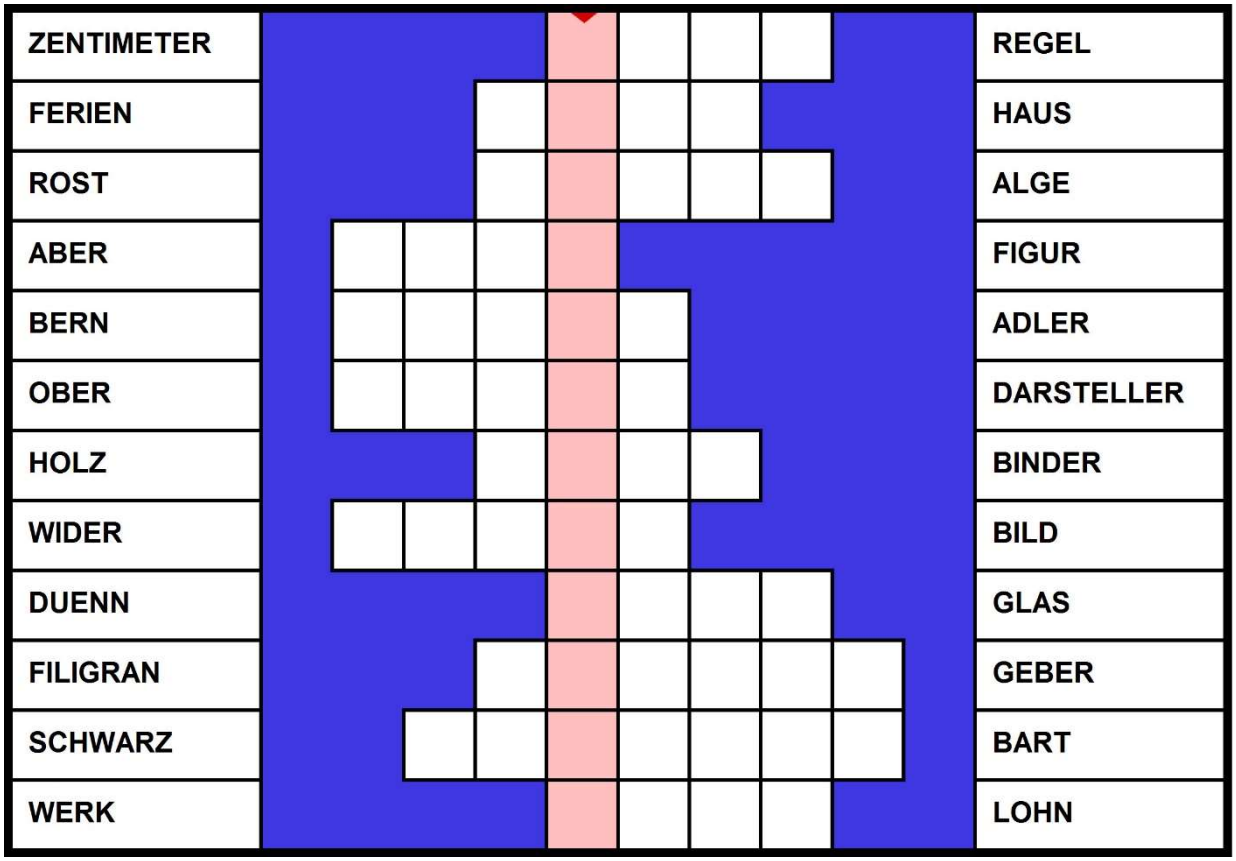
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

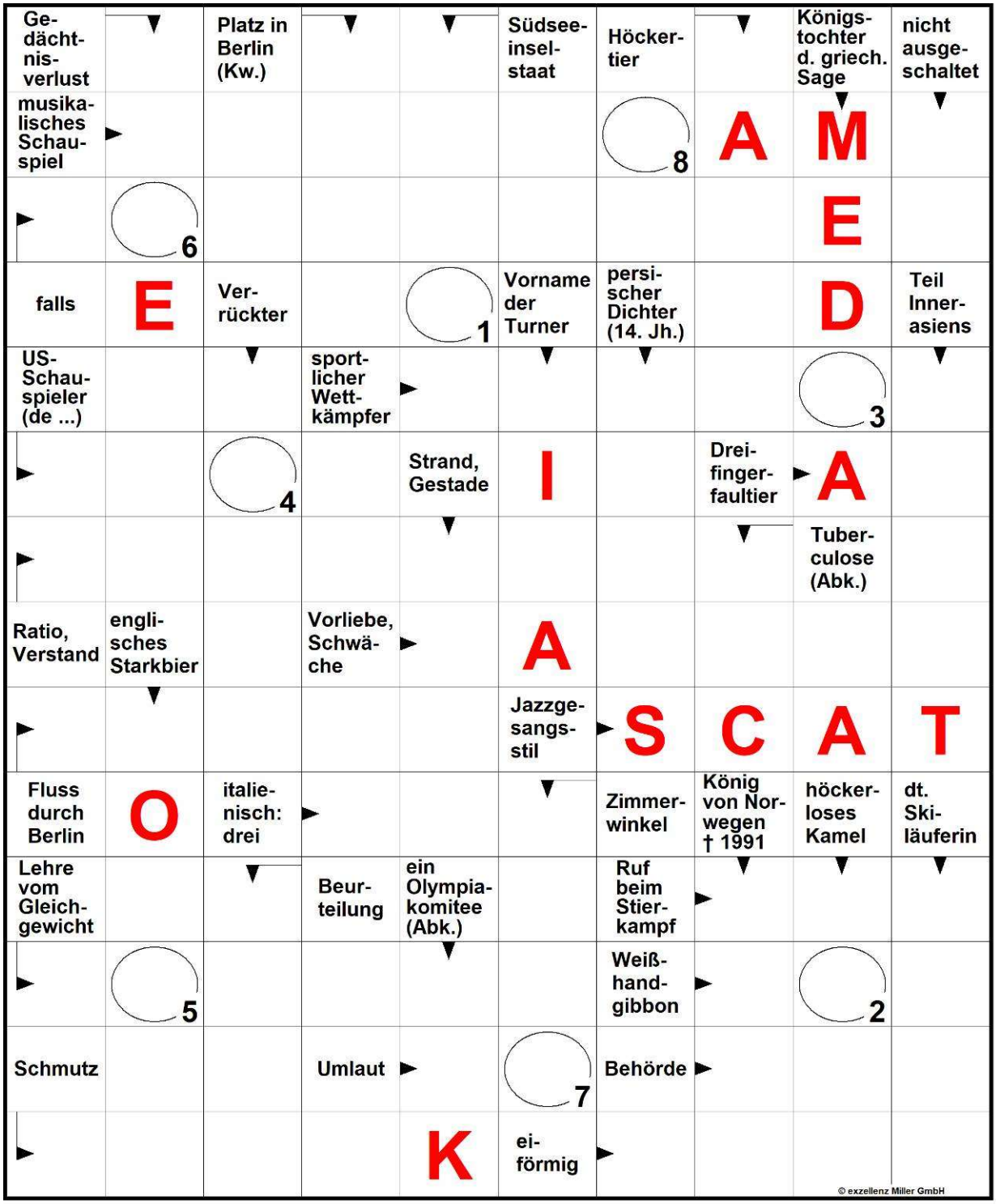
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

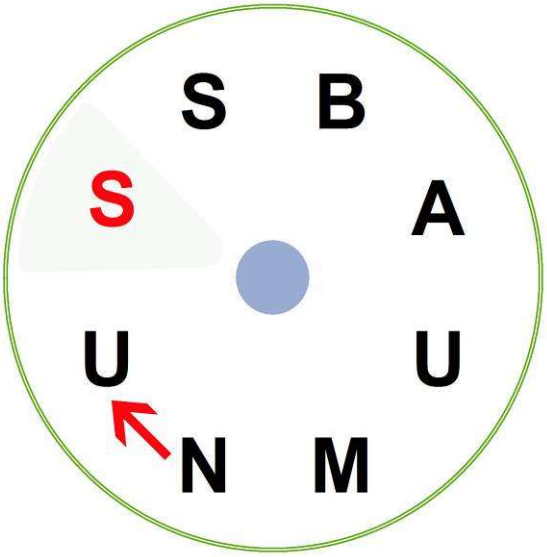


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

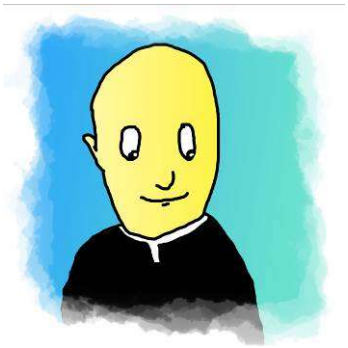
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

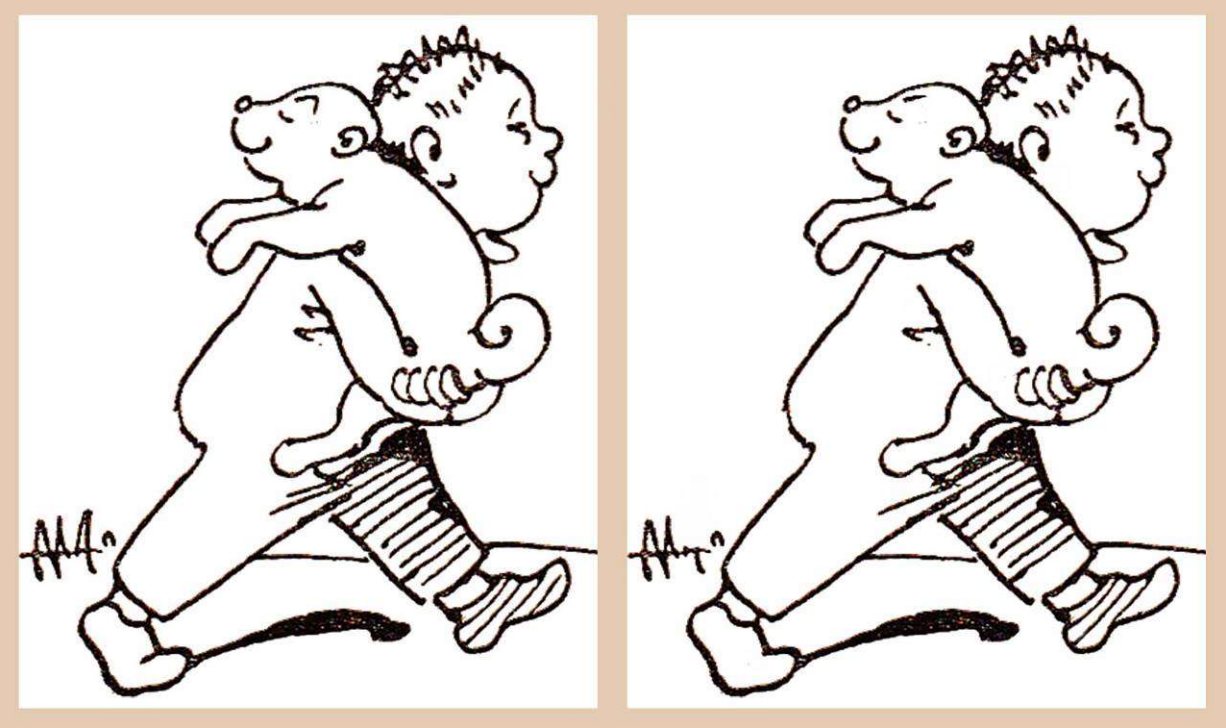
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

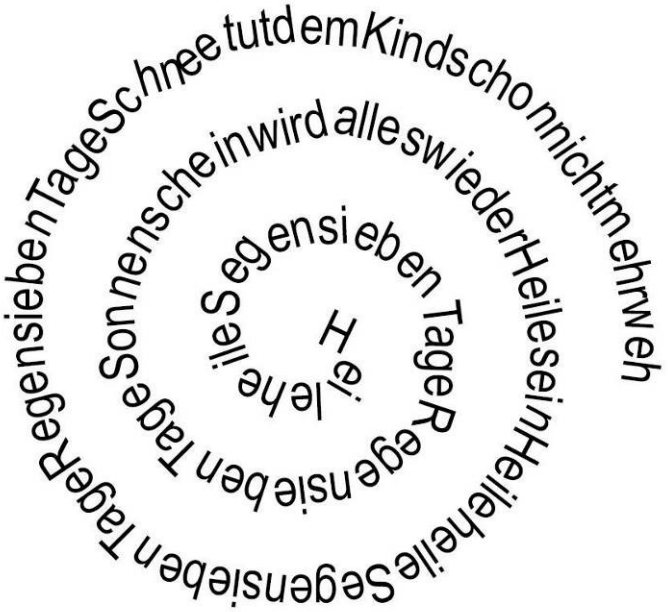
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

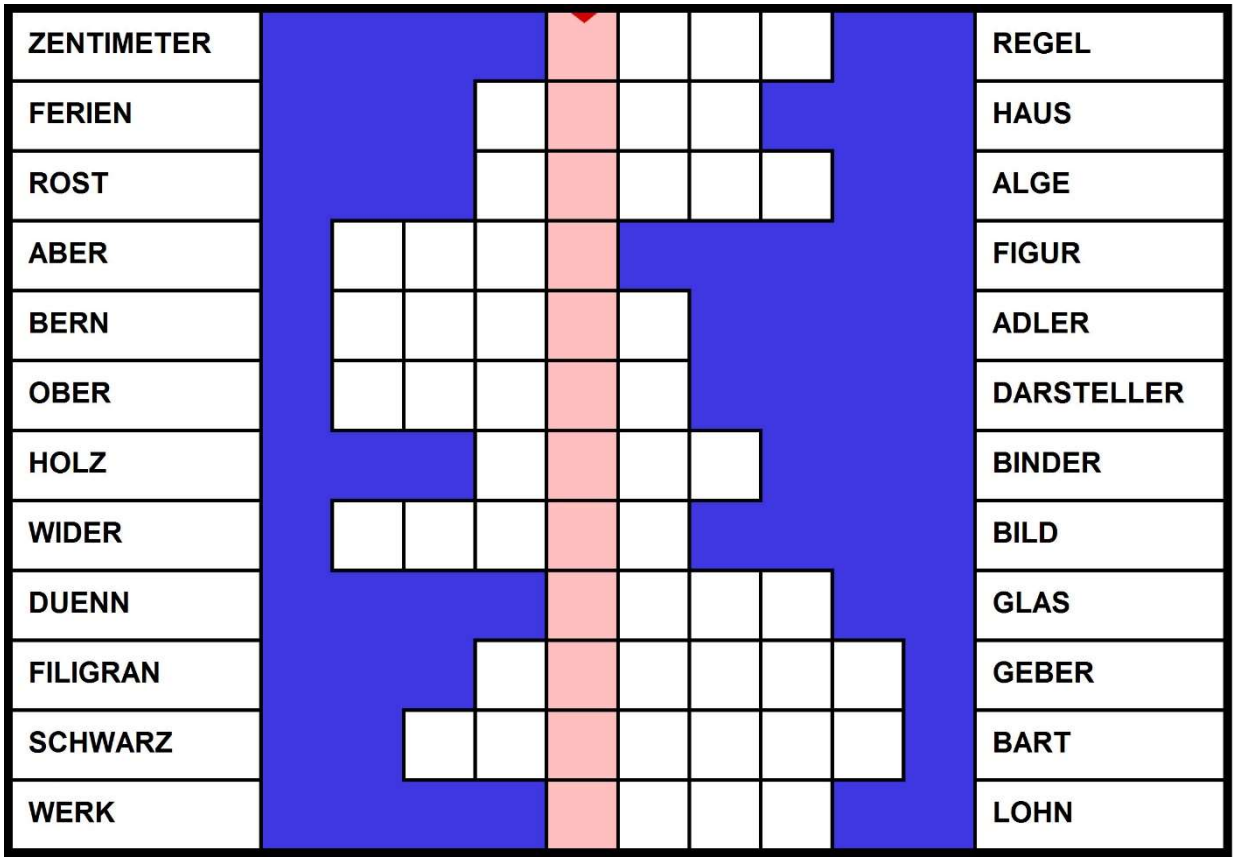
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

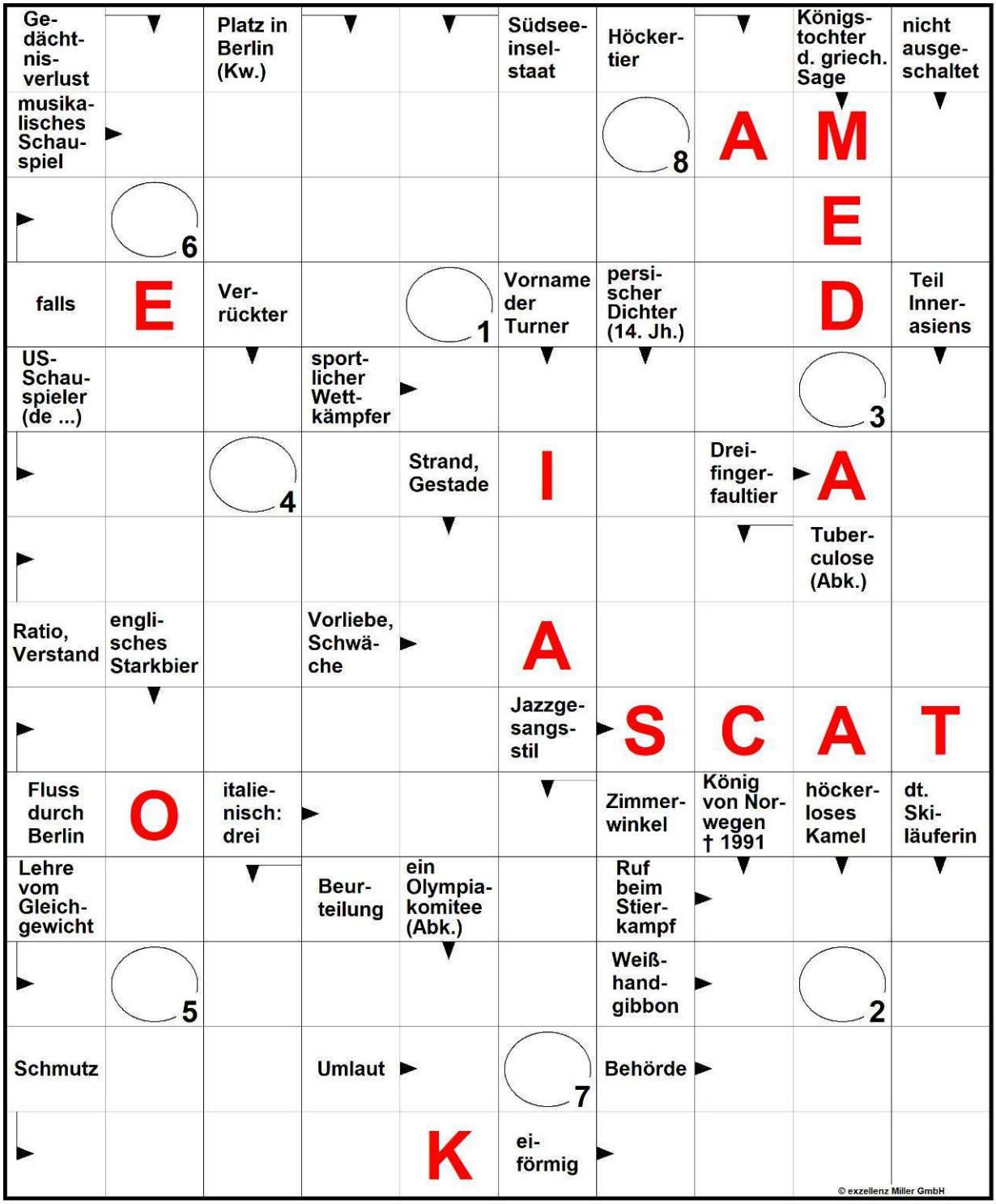
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

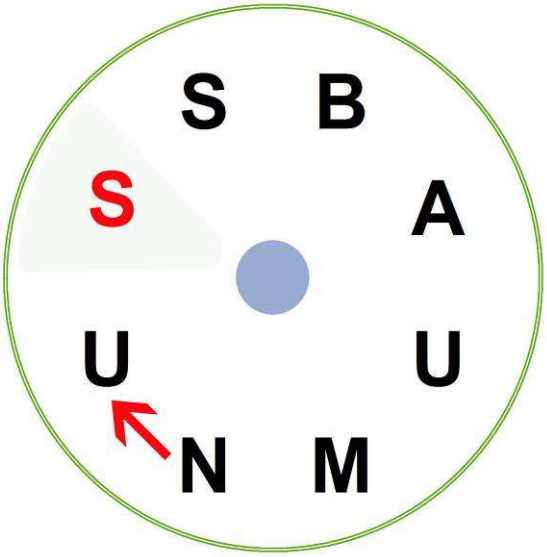


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

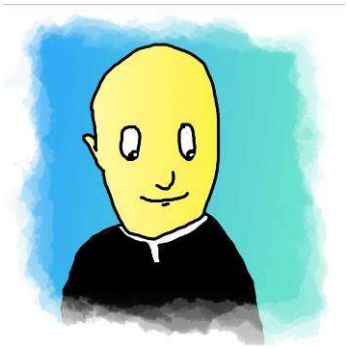
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

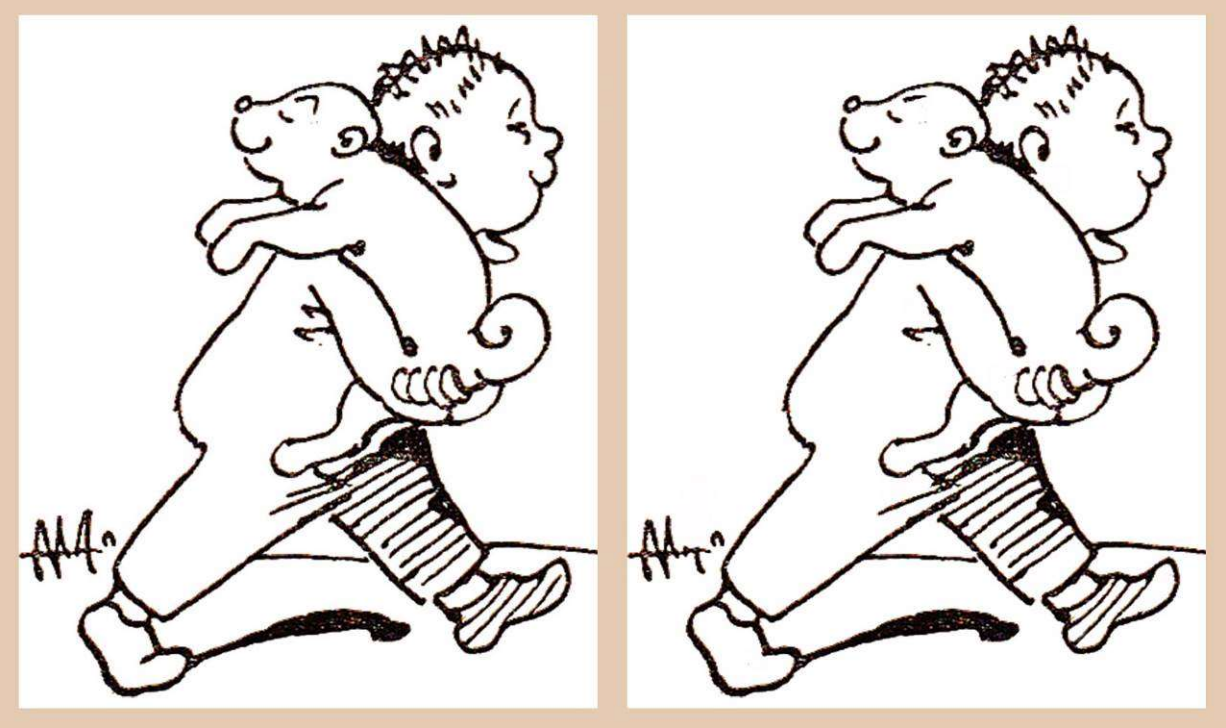
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

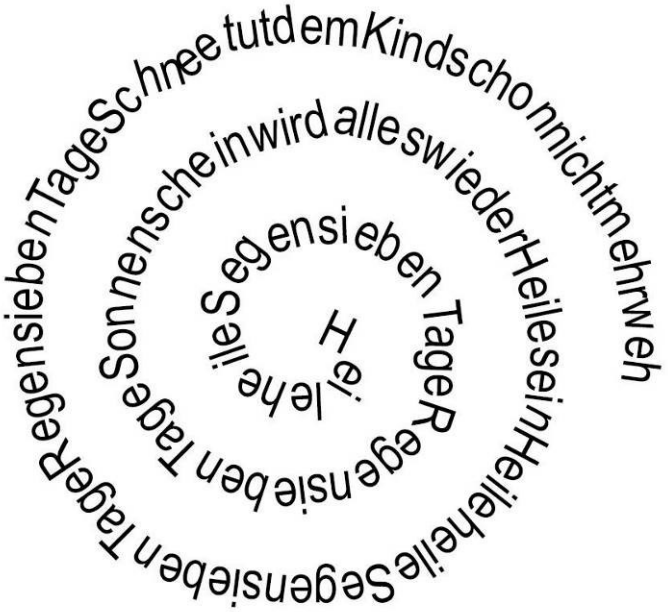
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

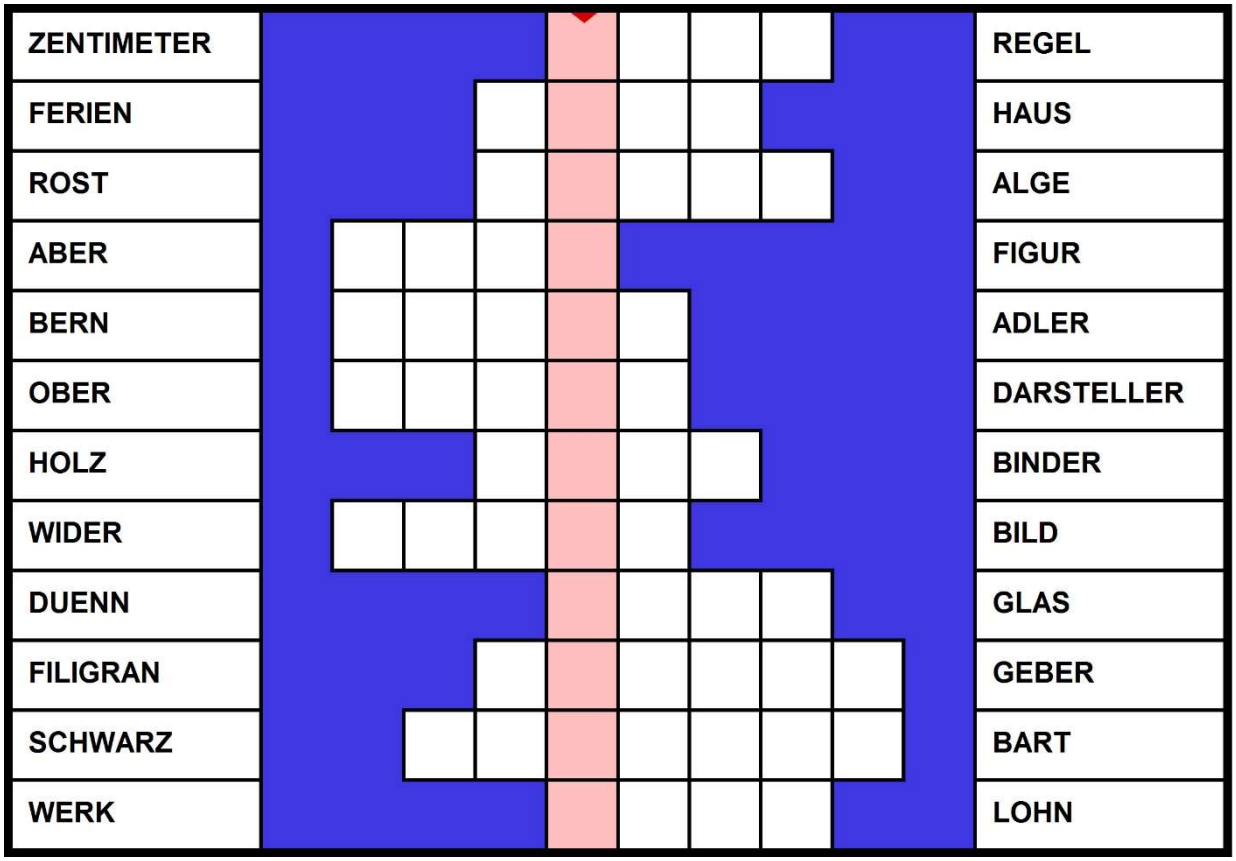
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

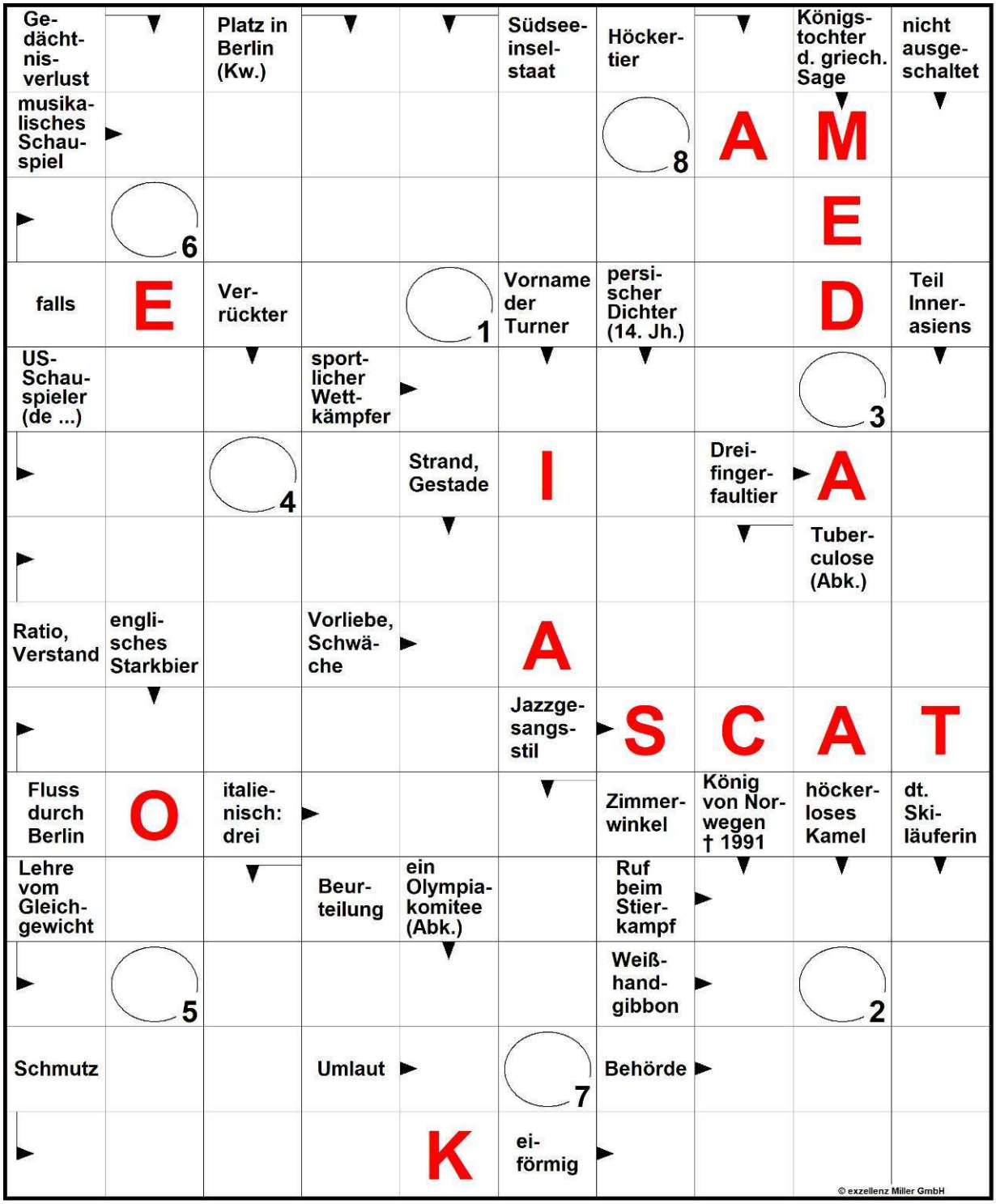
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

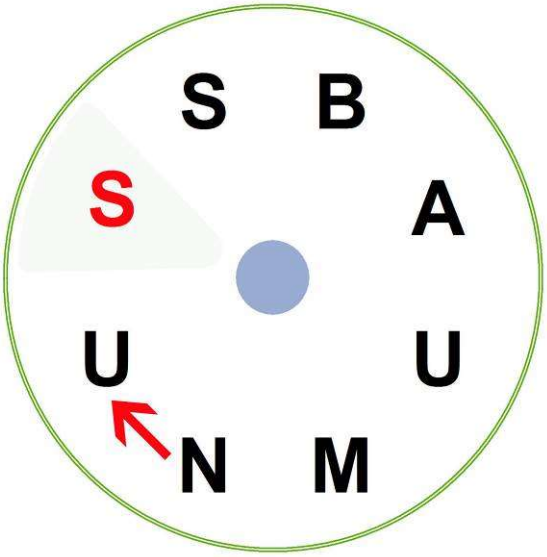


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

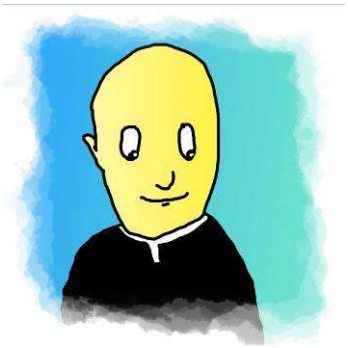
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

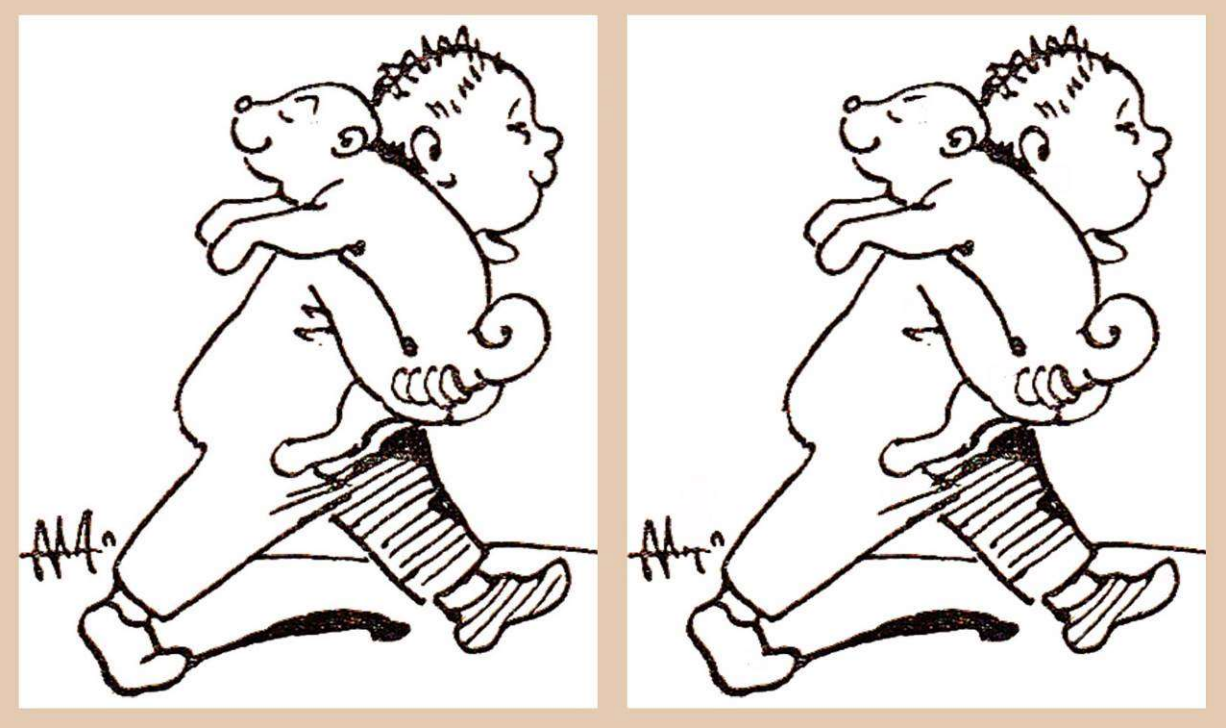
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

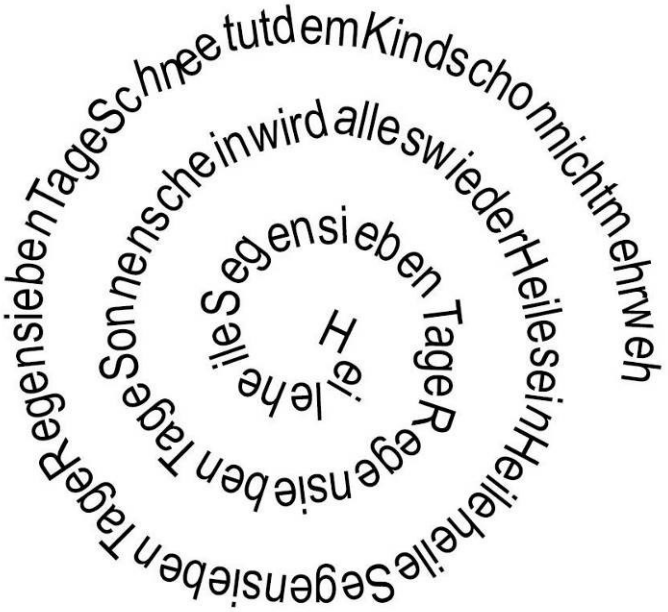
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

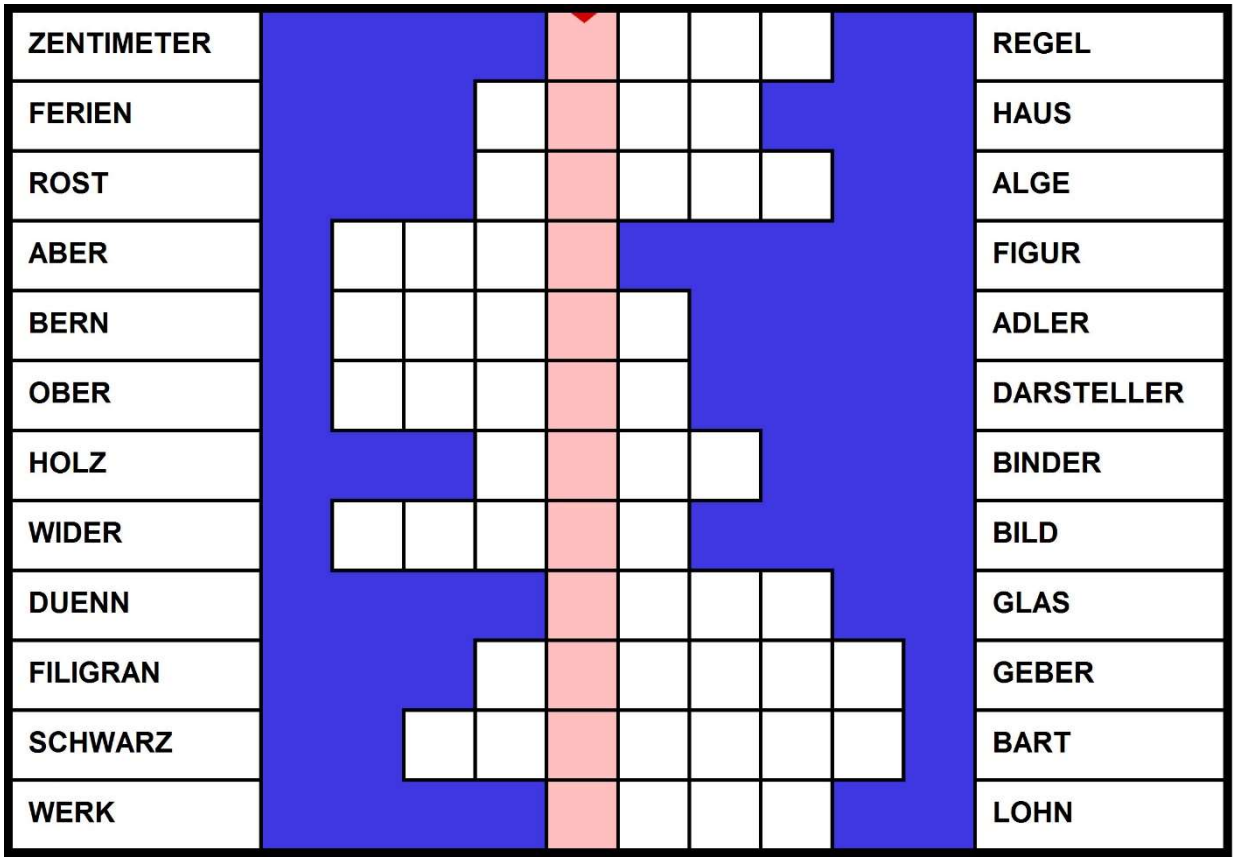
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

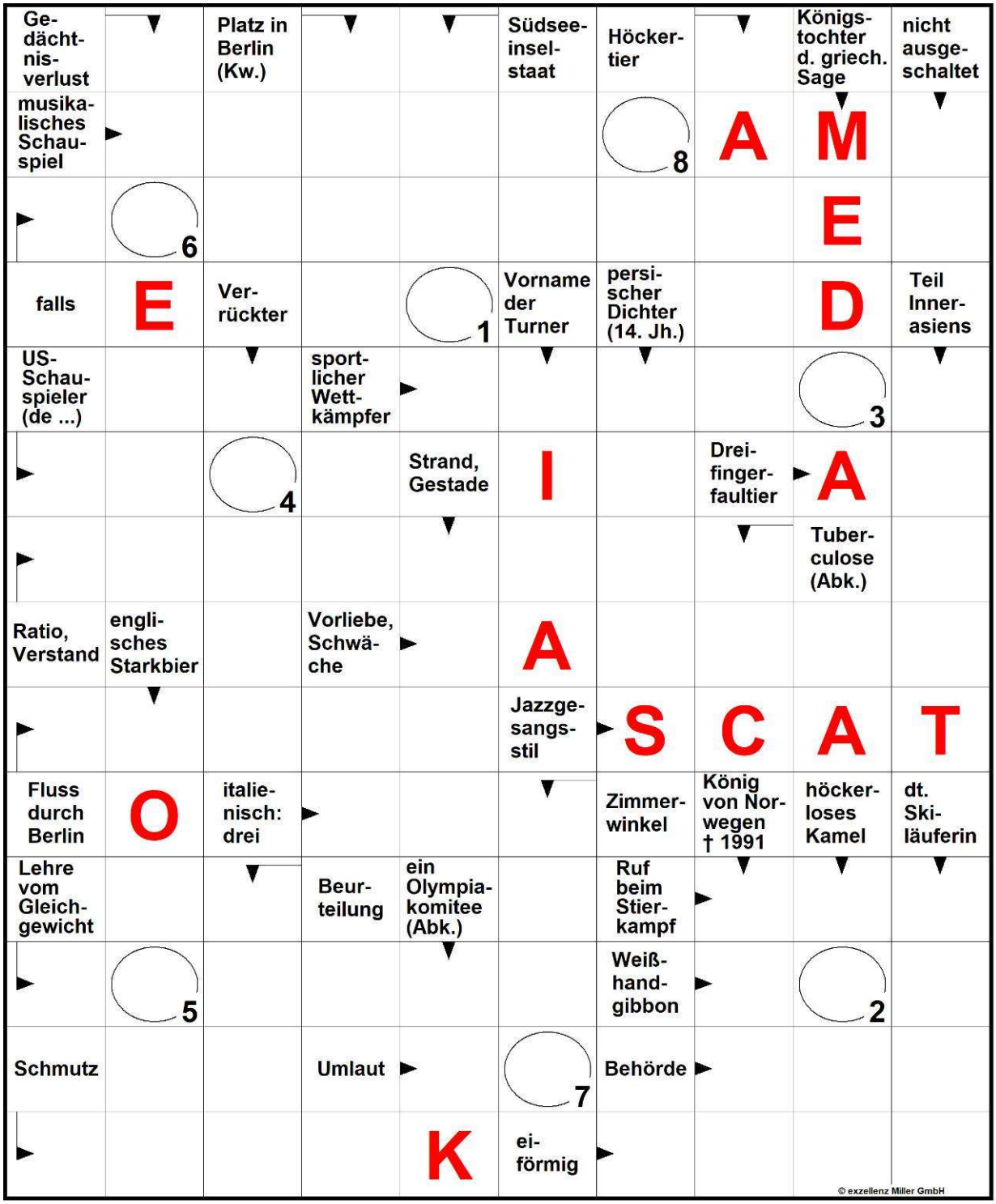
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

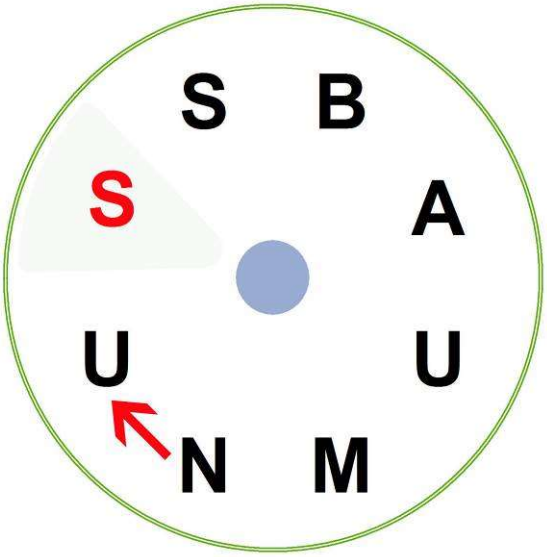


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

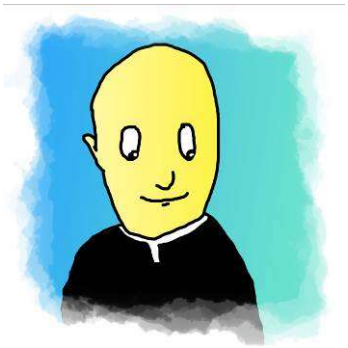
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



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

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

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

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

Aus dem Poesiealbum

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

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

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

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

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

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

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

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

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

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

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

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

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

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

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

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

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

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

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

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

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

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

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

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

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

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

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

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

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

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

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

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

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

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

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

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

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

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

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

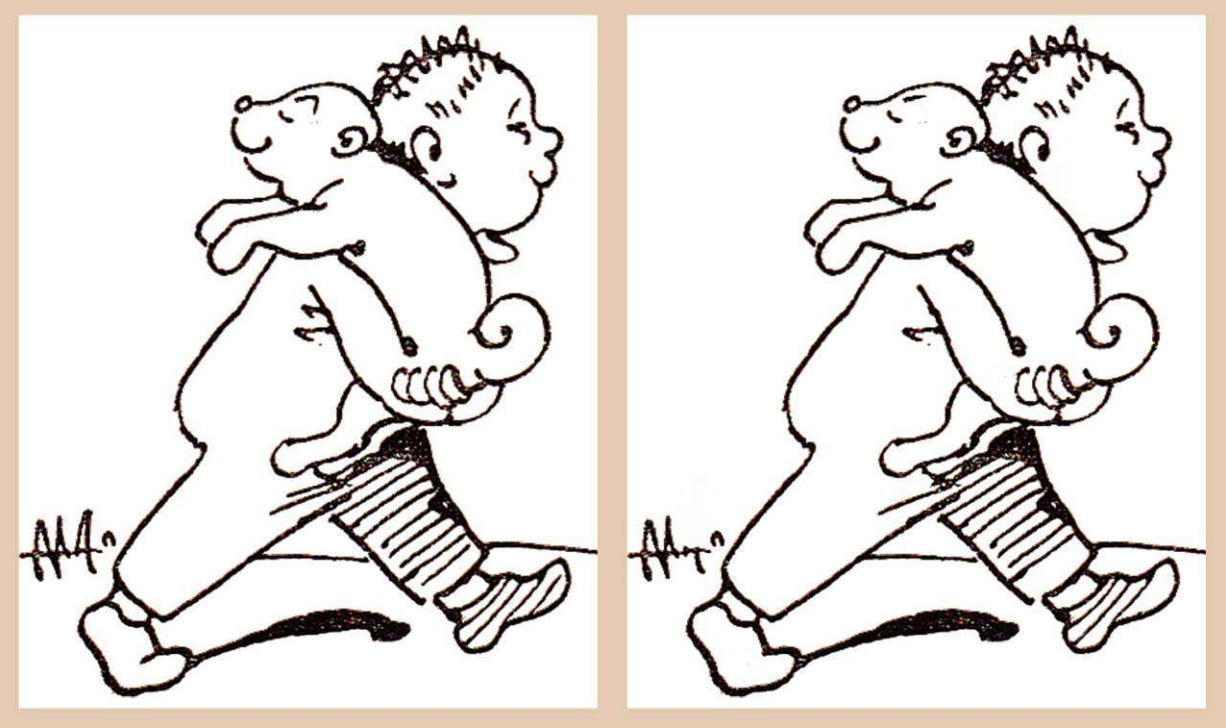
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

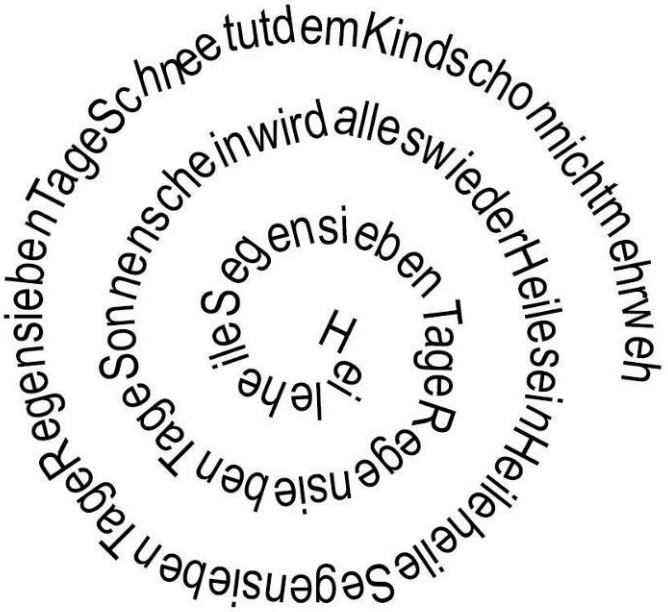
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

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



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

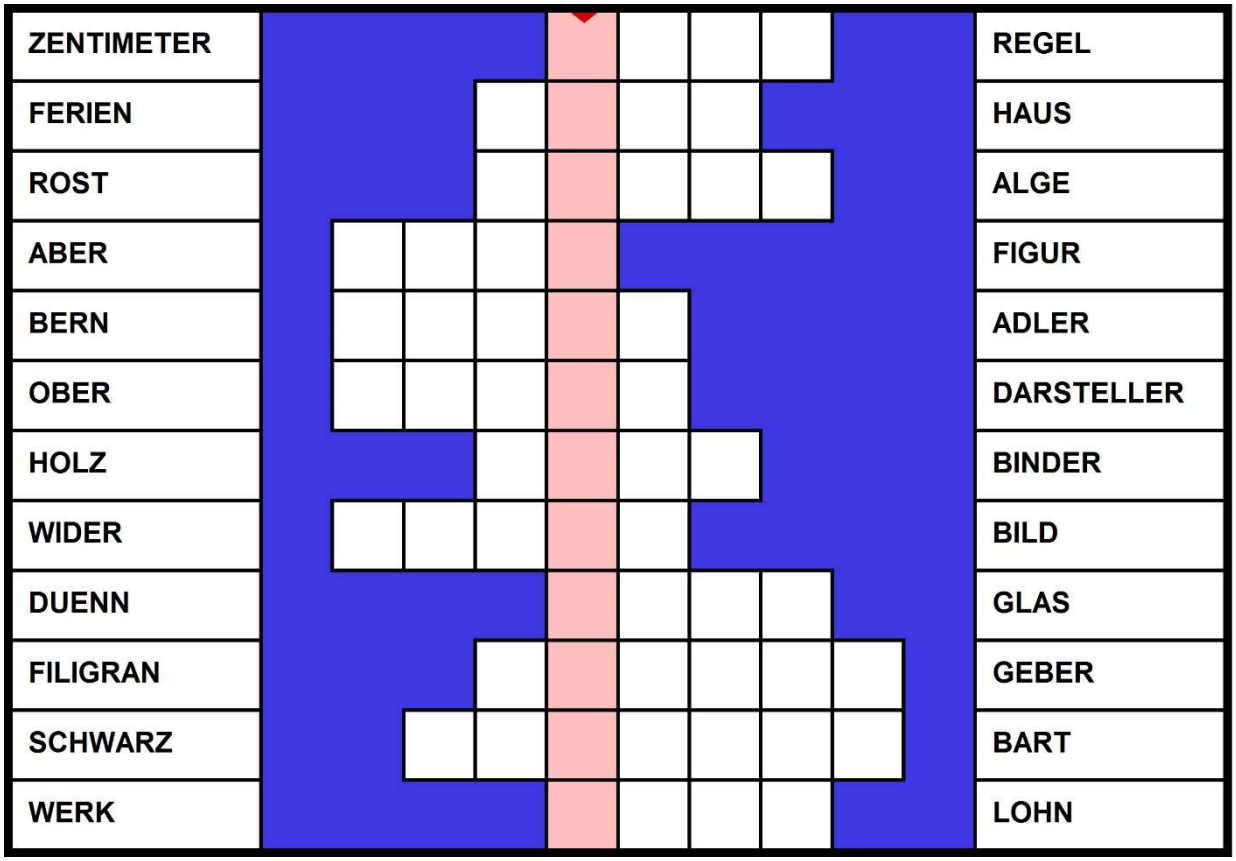
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

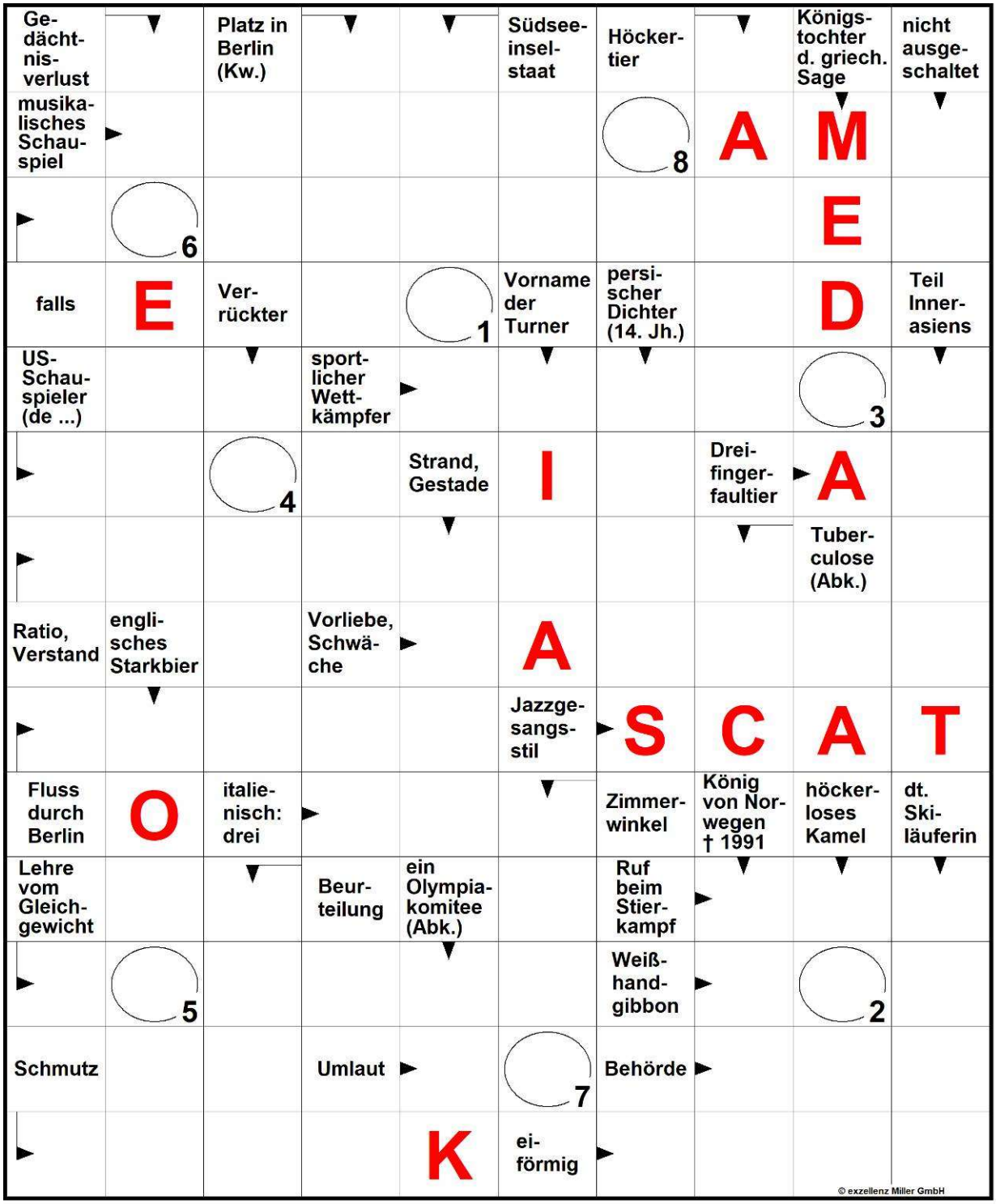
Brückenwörter

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



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

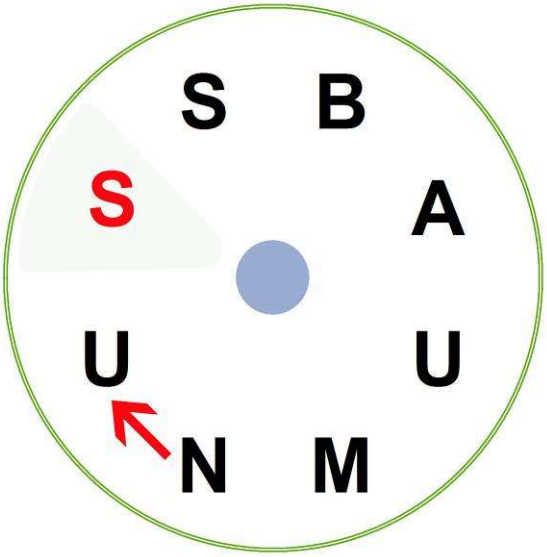


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

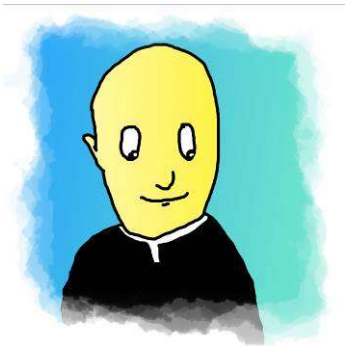
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

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

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

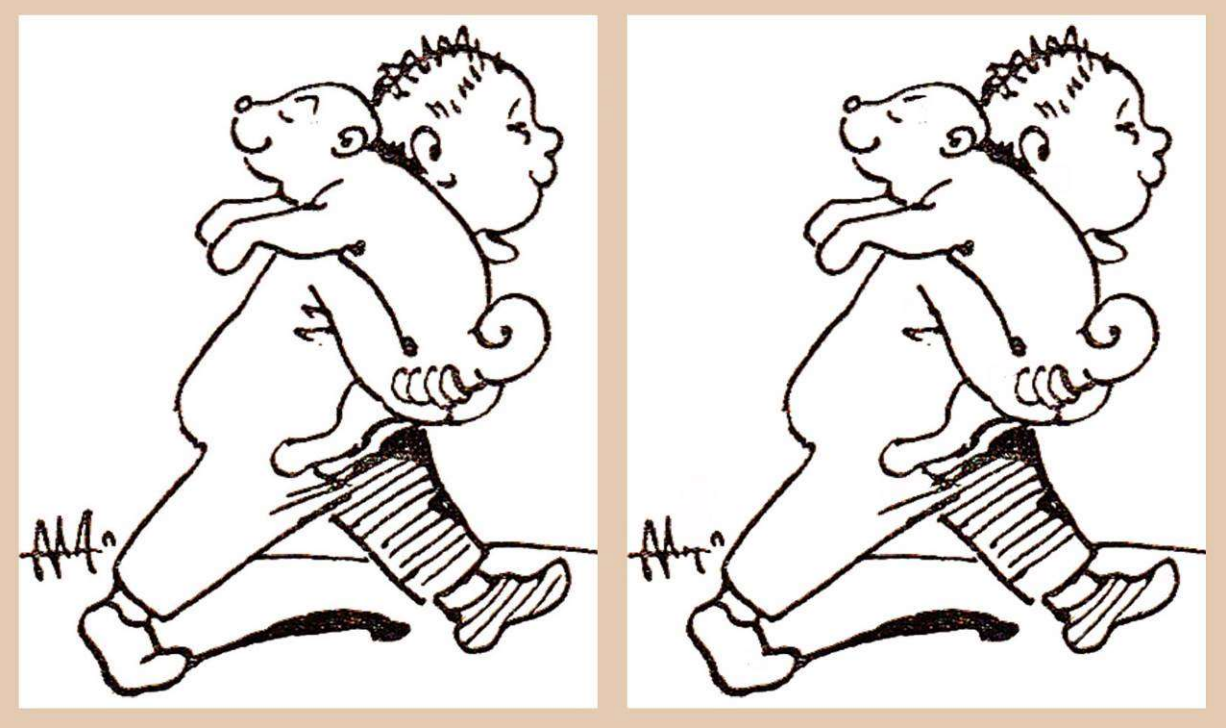
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

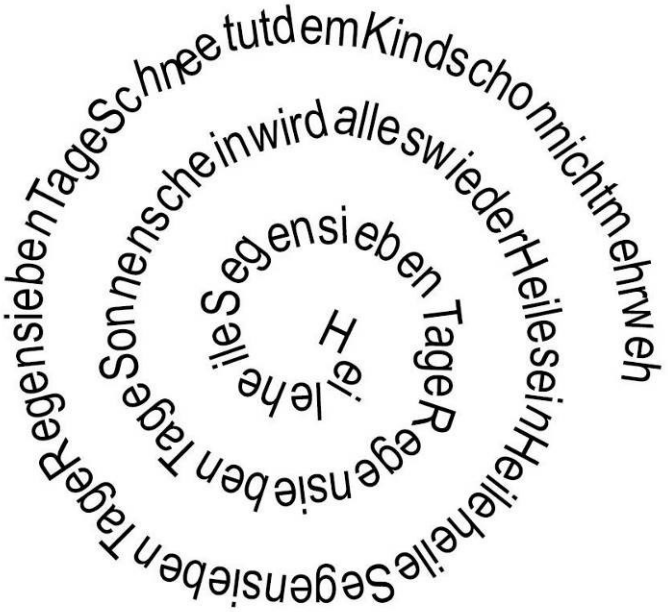
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

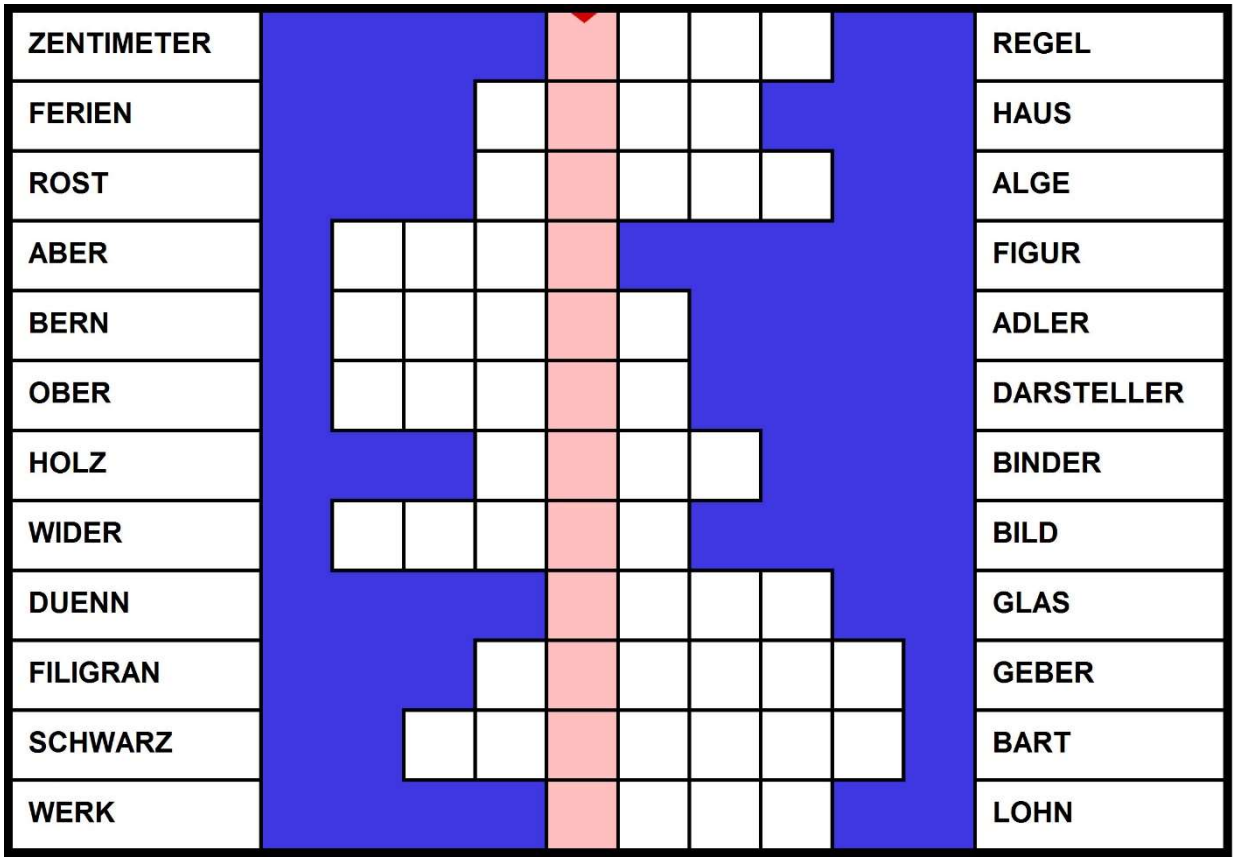
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

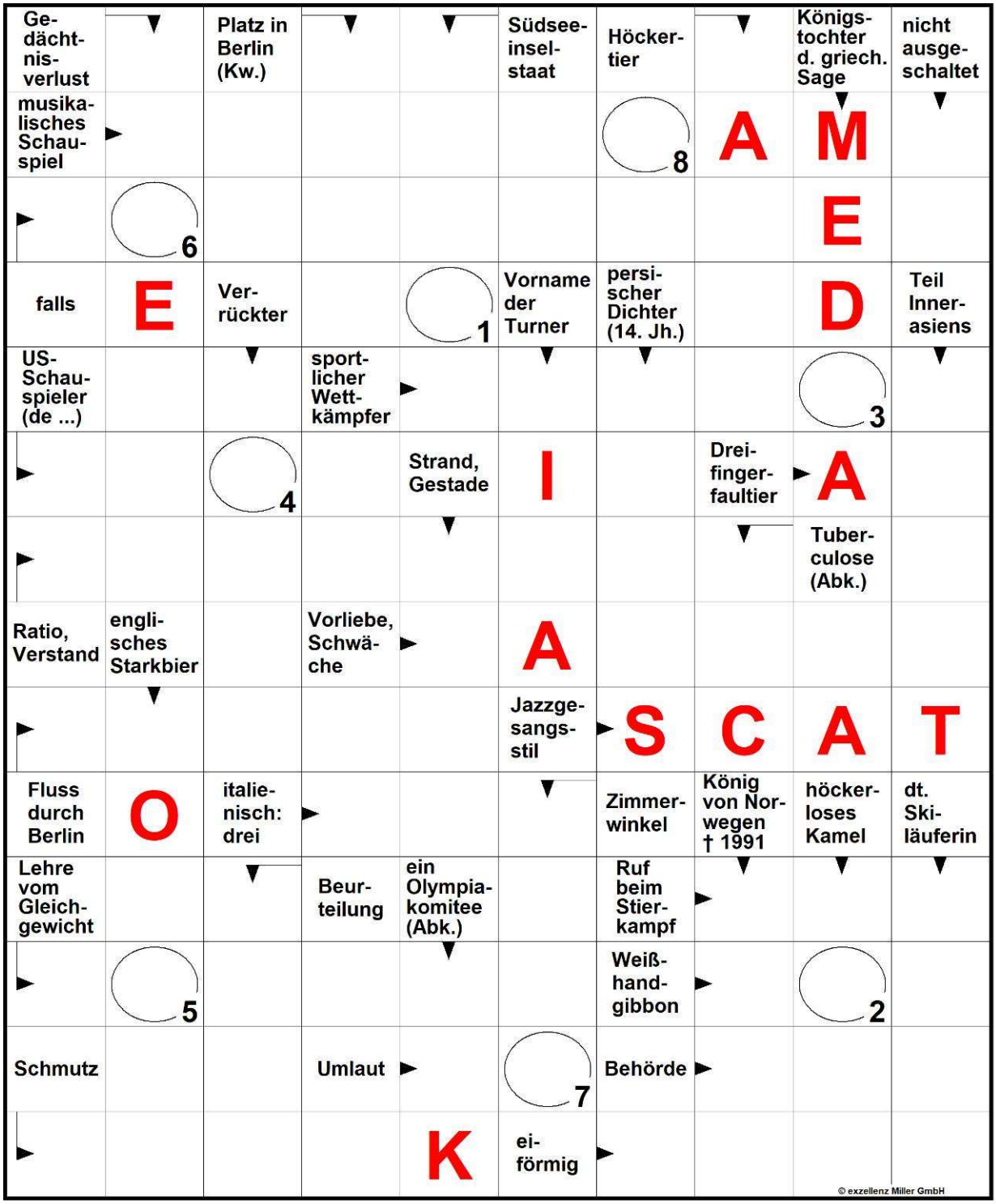
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

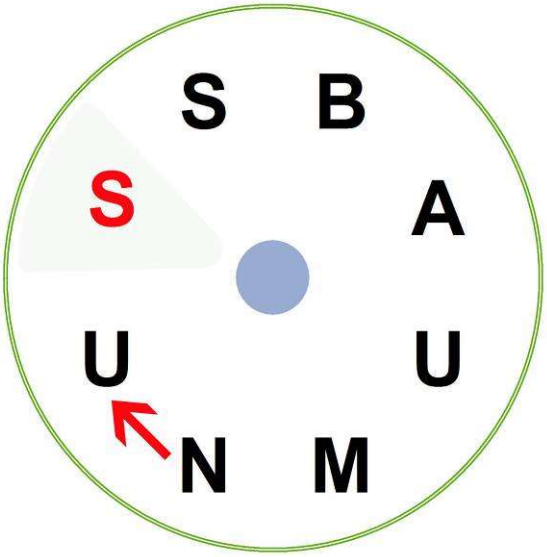


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

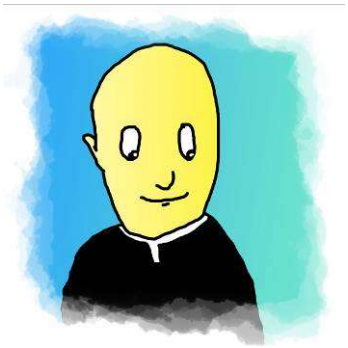
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

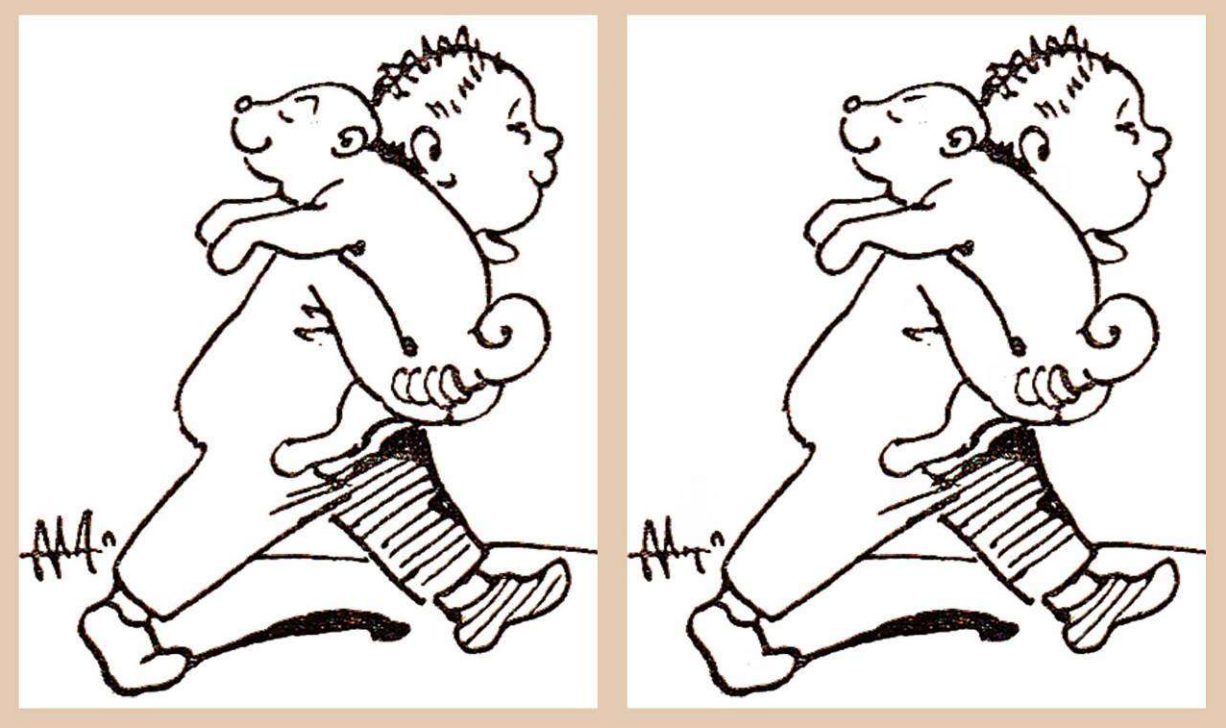
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

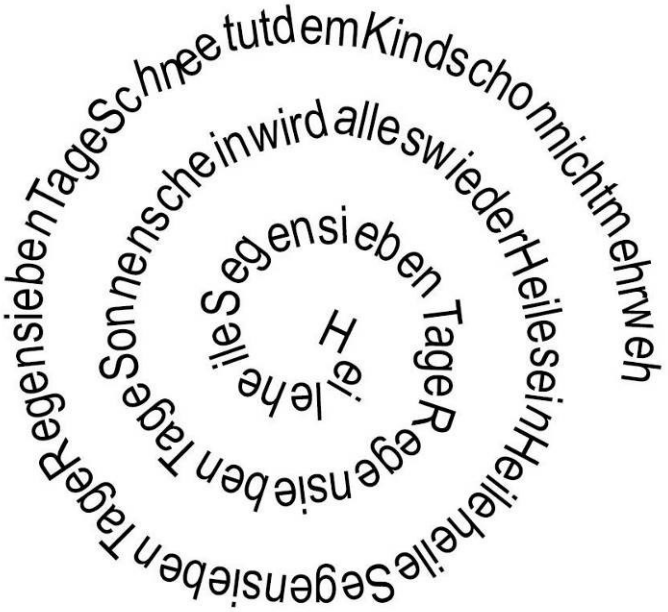
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

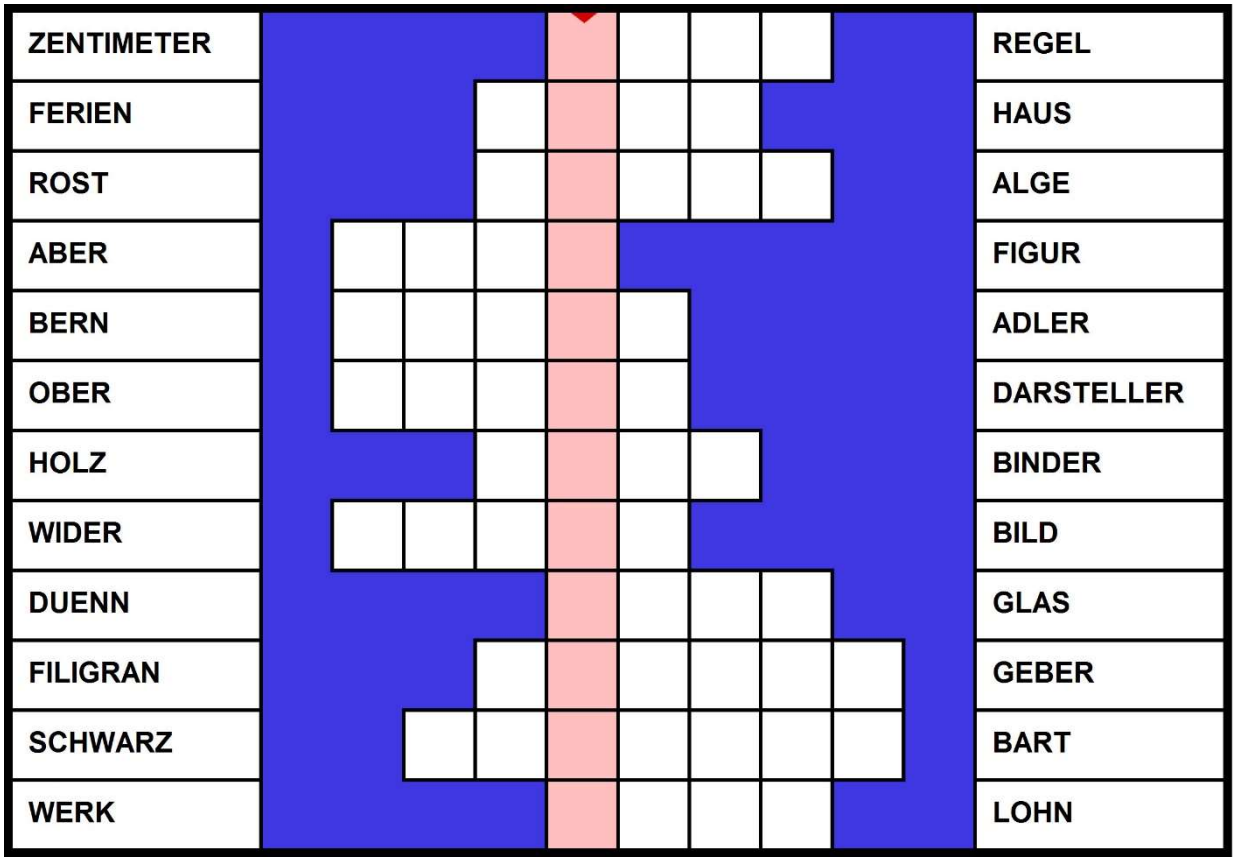
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

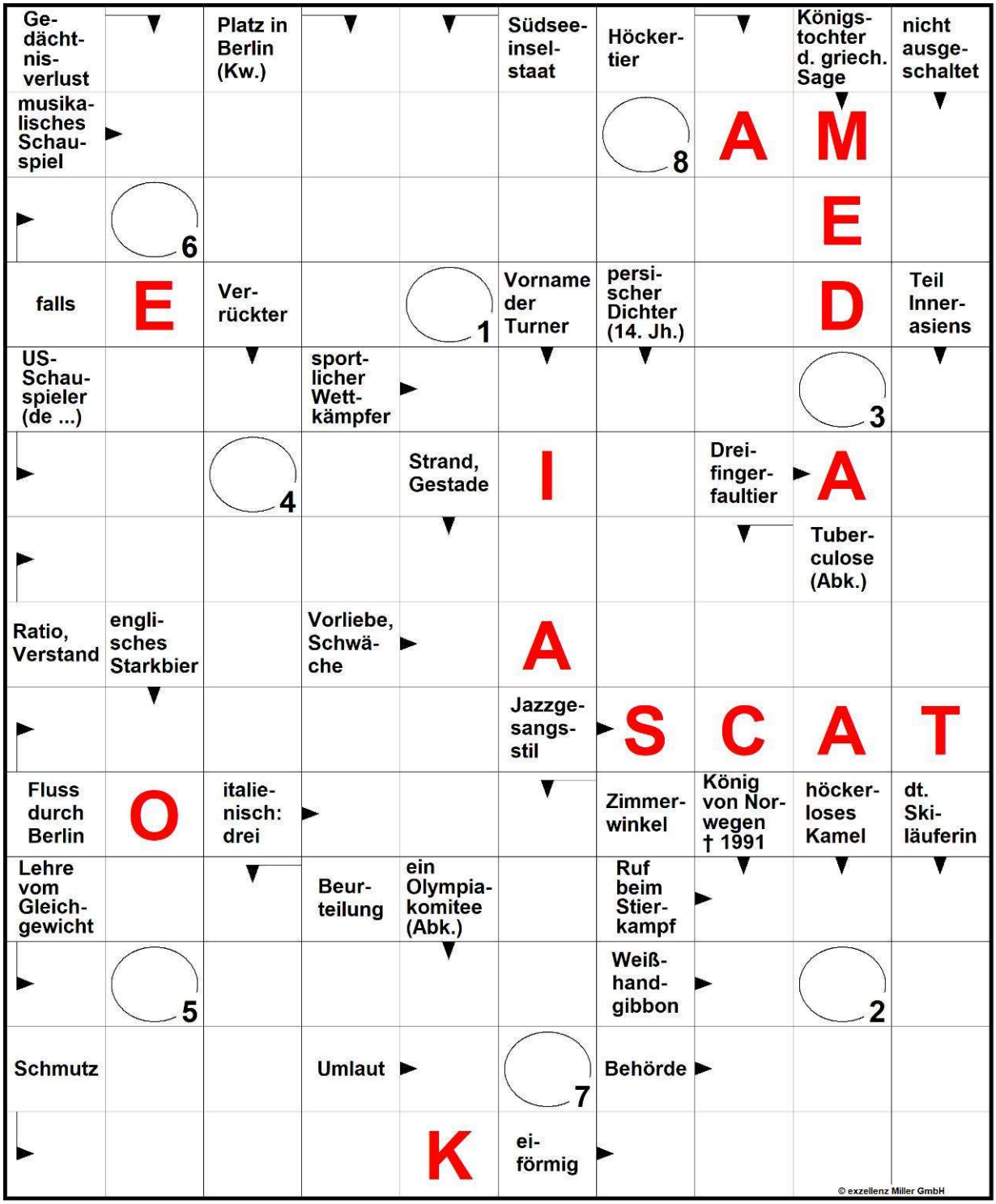
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

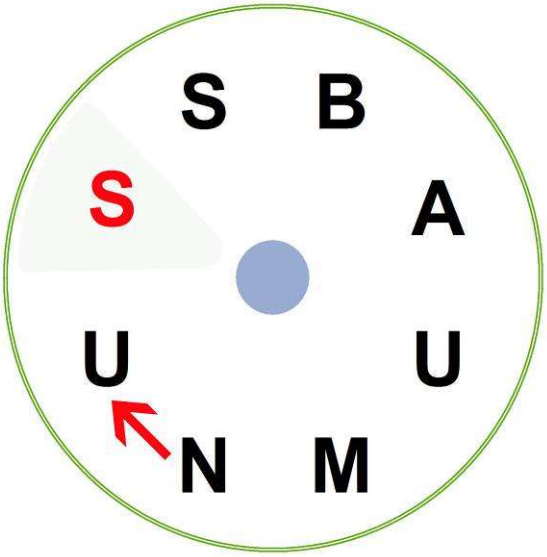


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

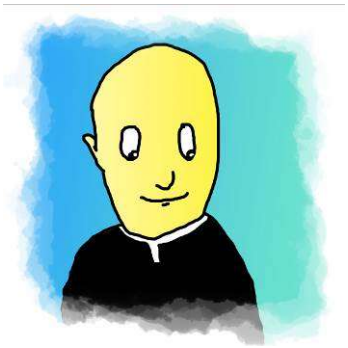
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

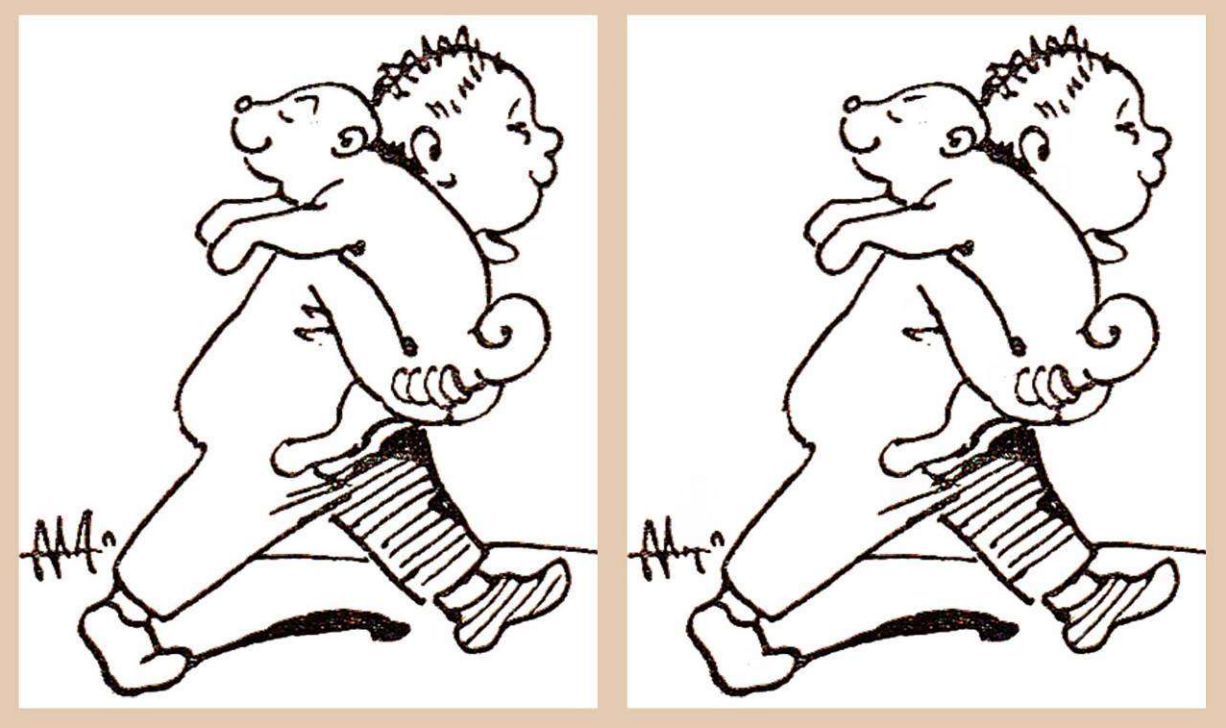
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

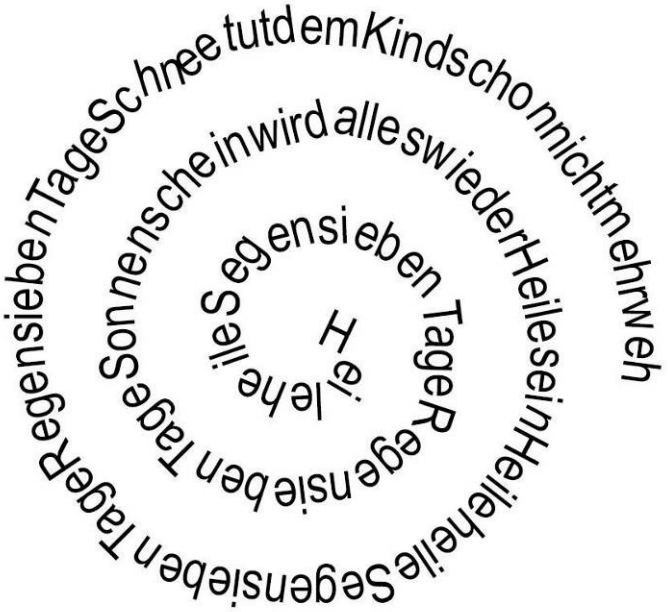
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

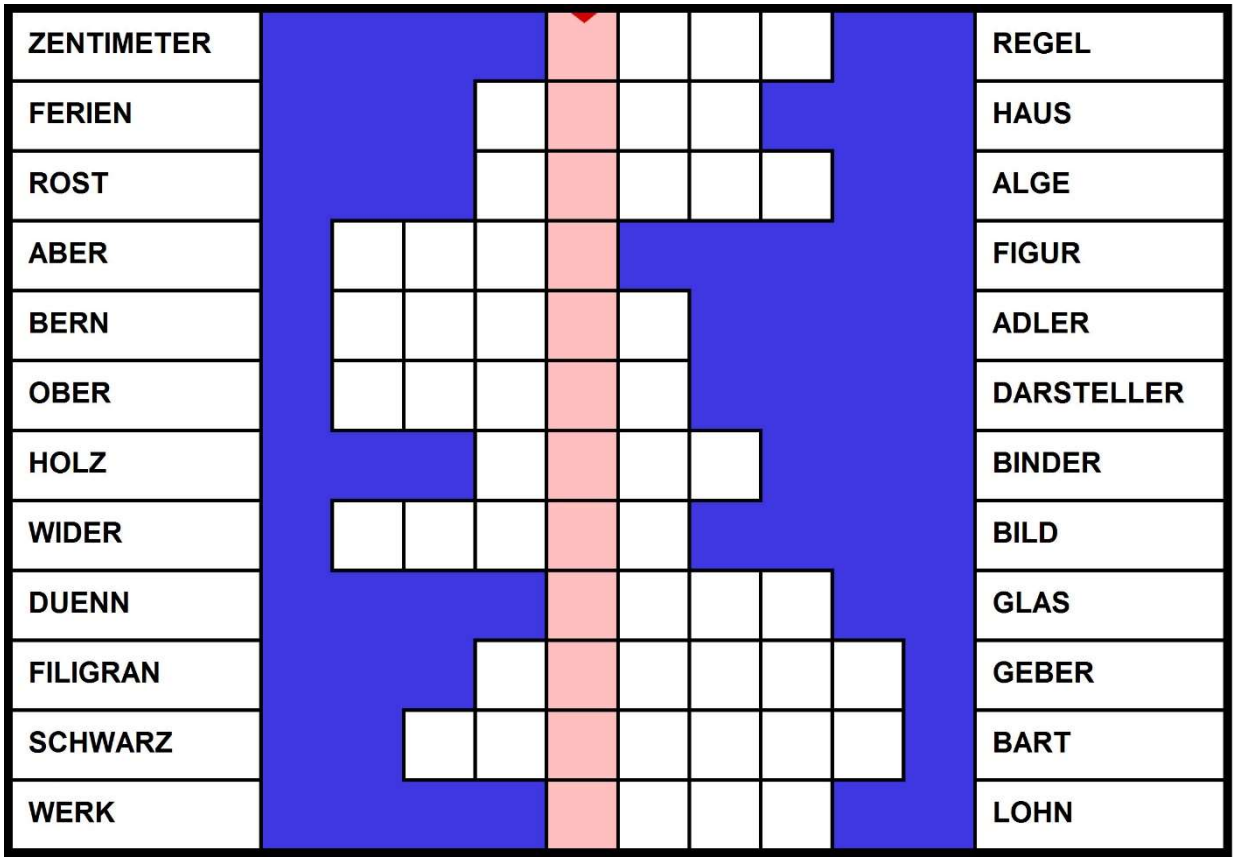
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

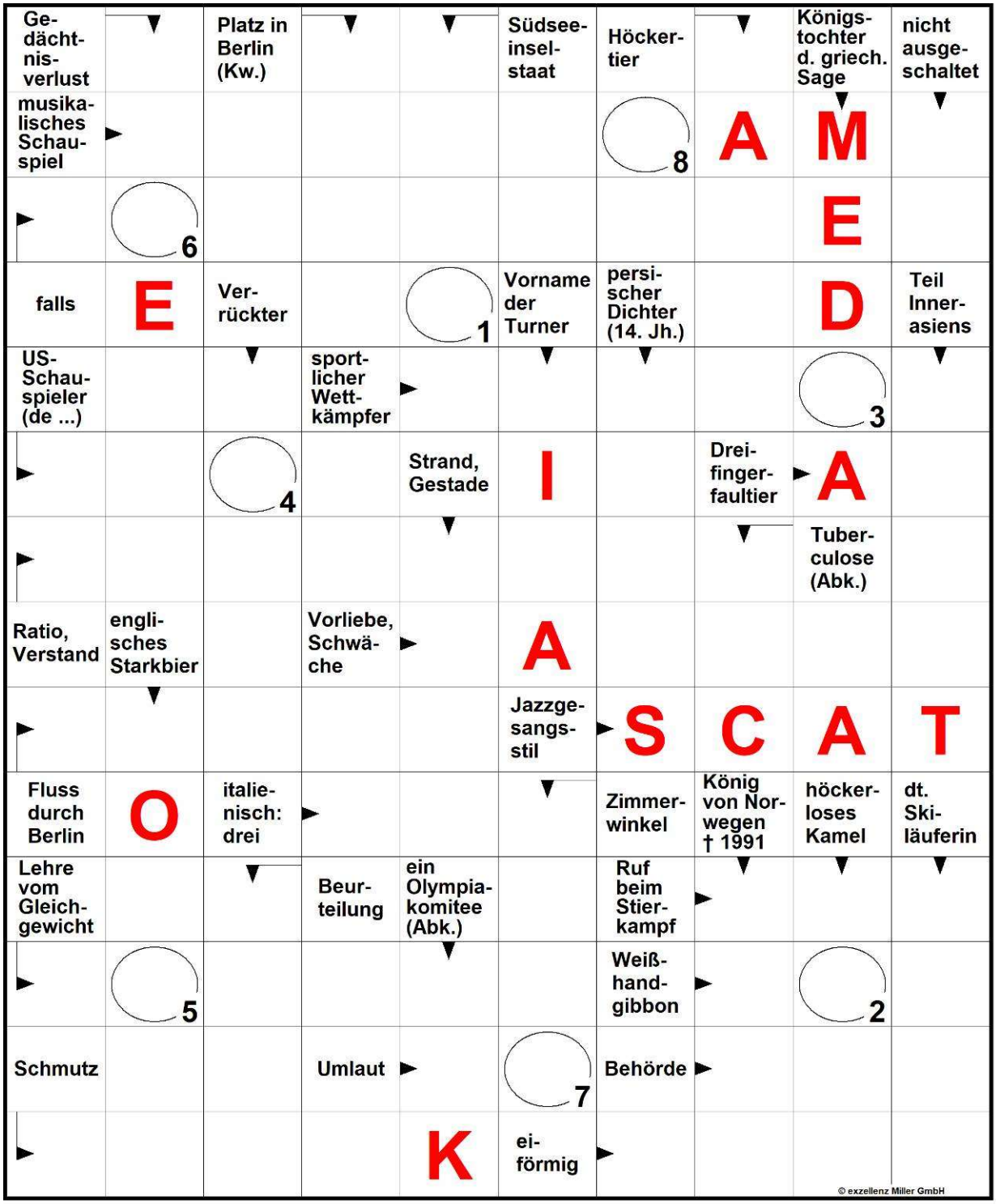
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

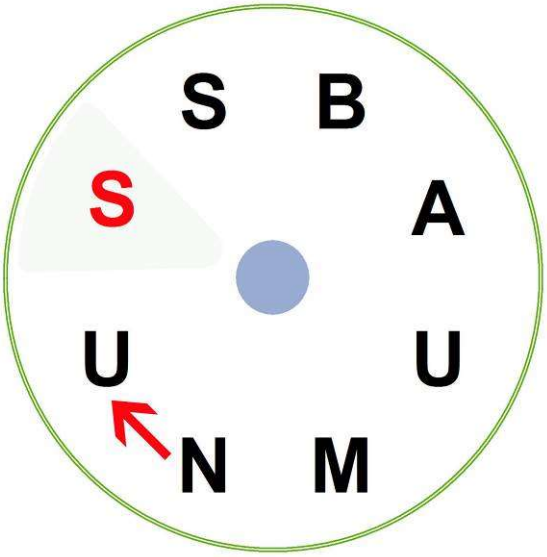


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

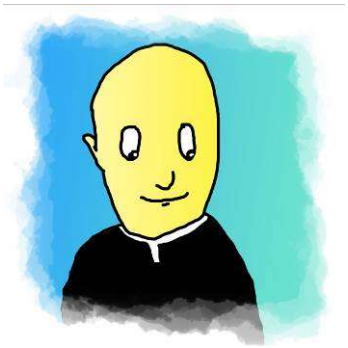
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

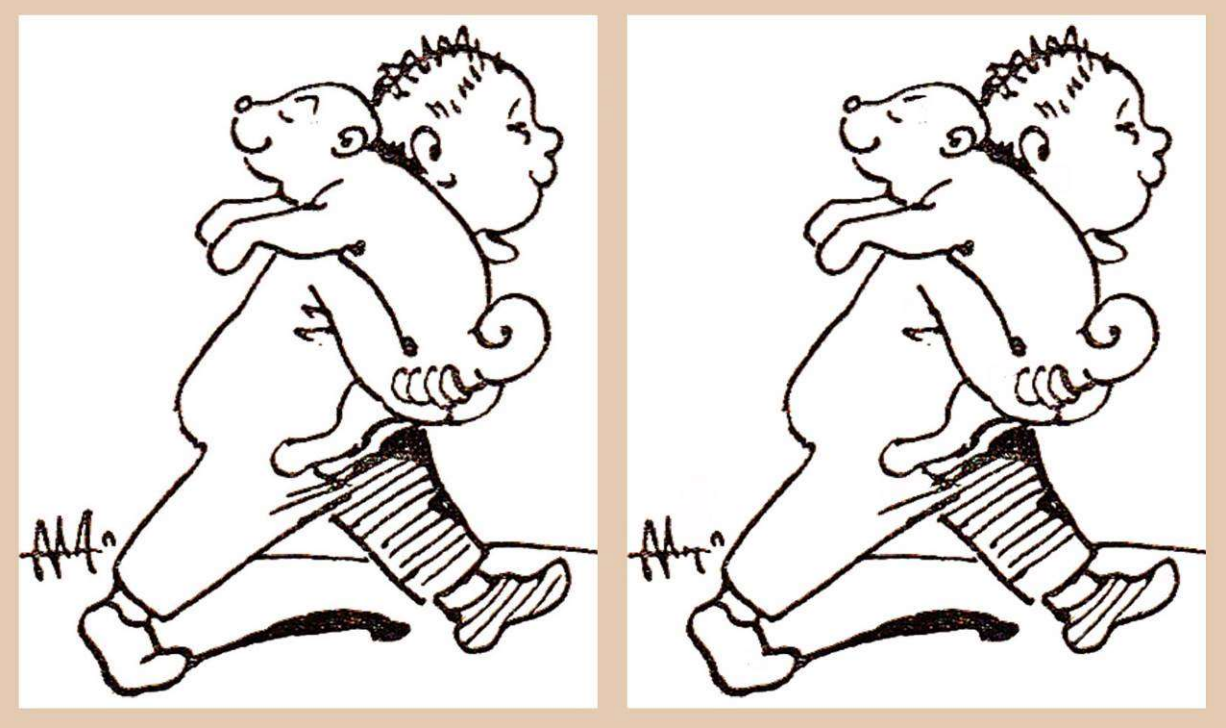
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

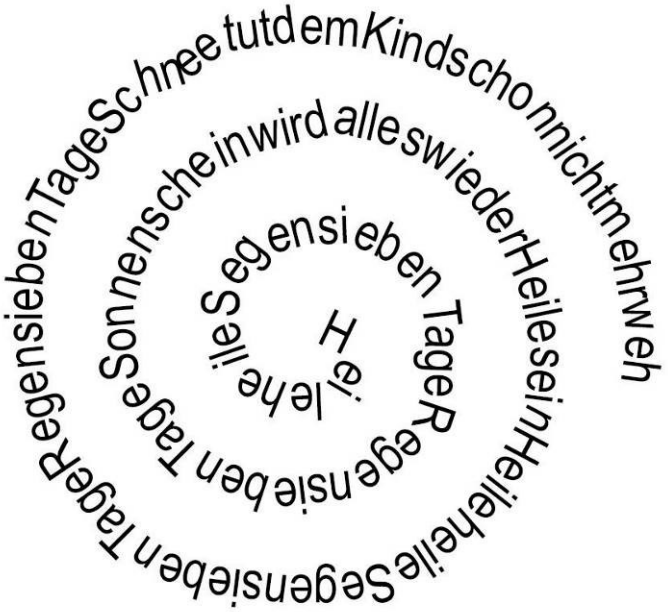
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

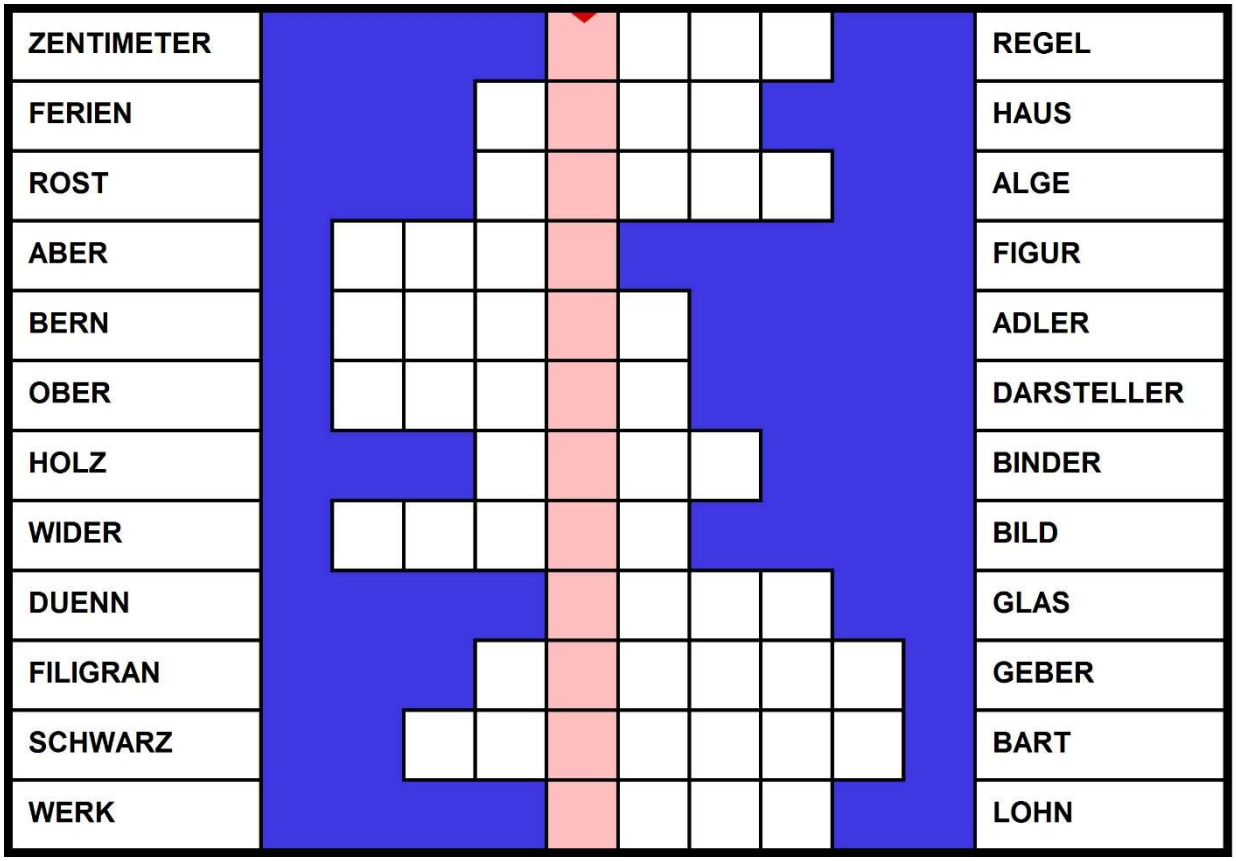
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

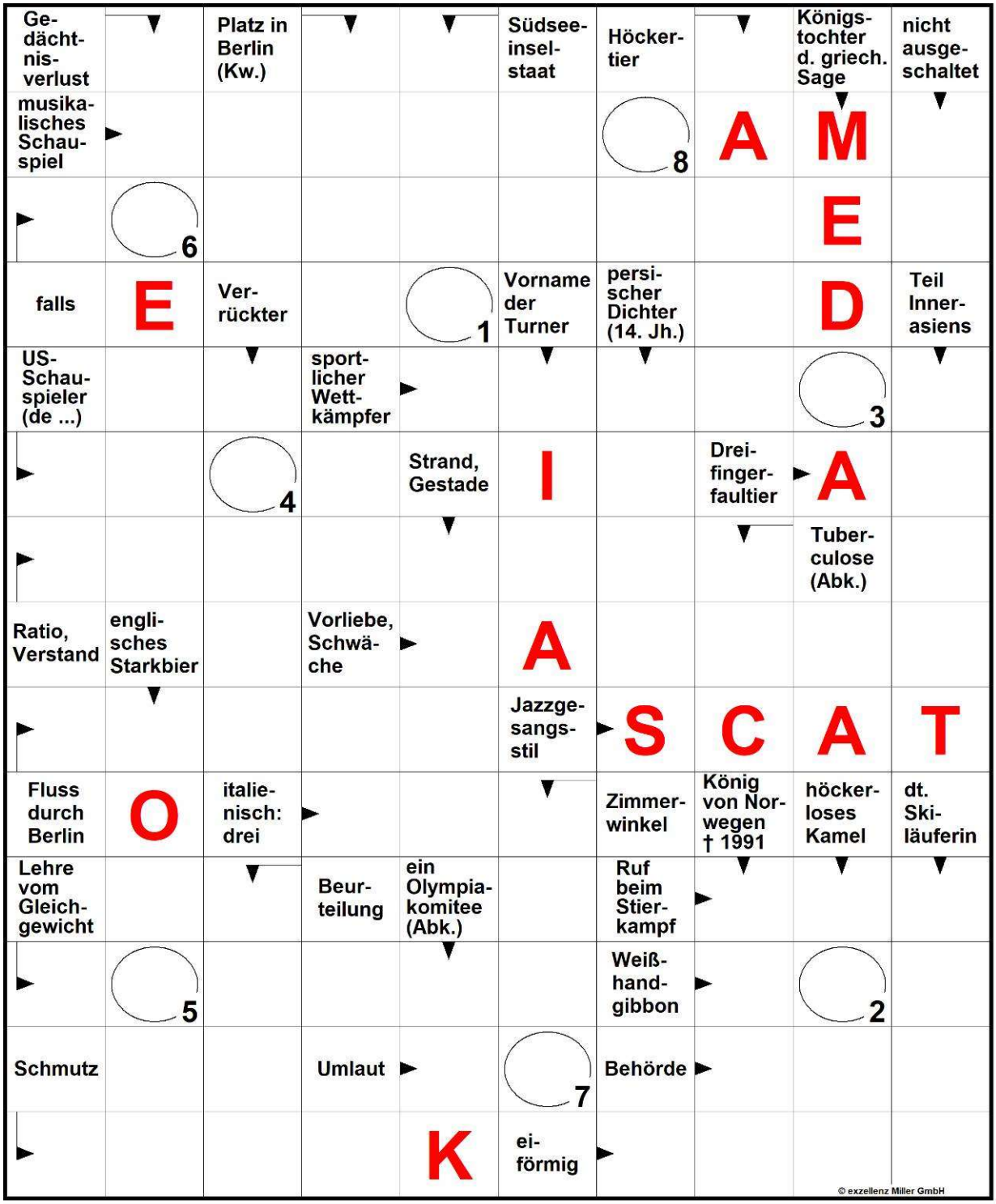
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

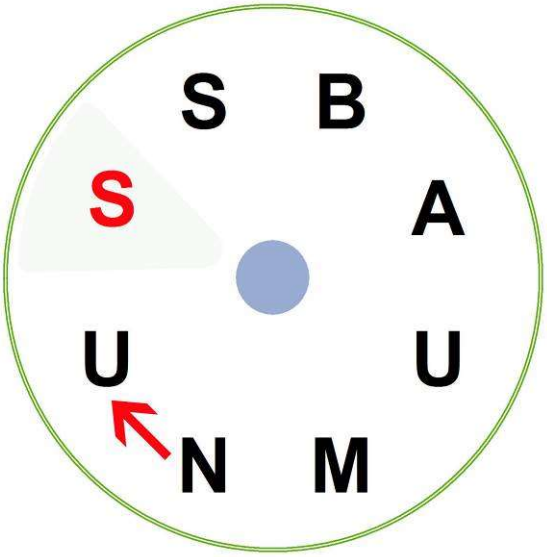


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

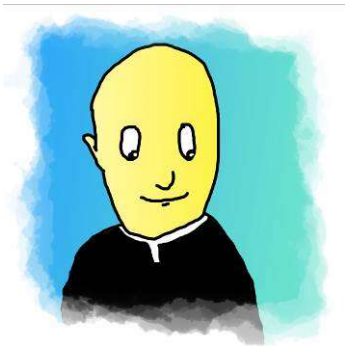
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

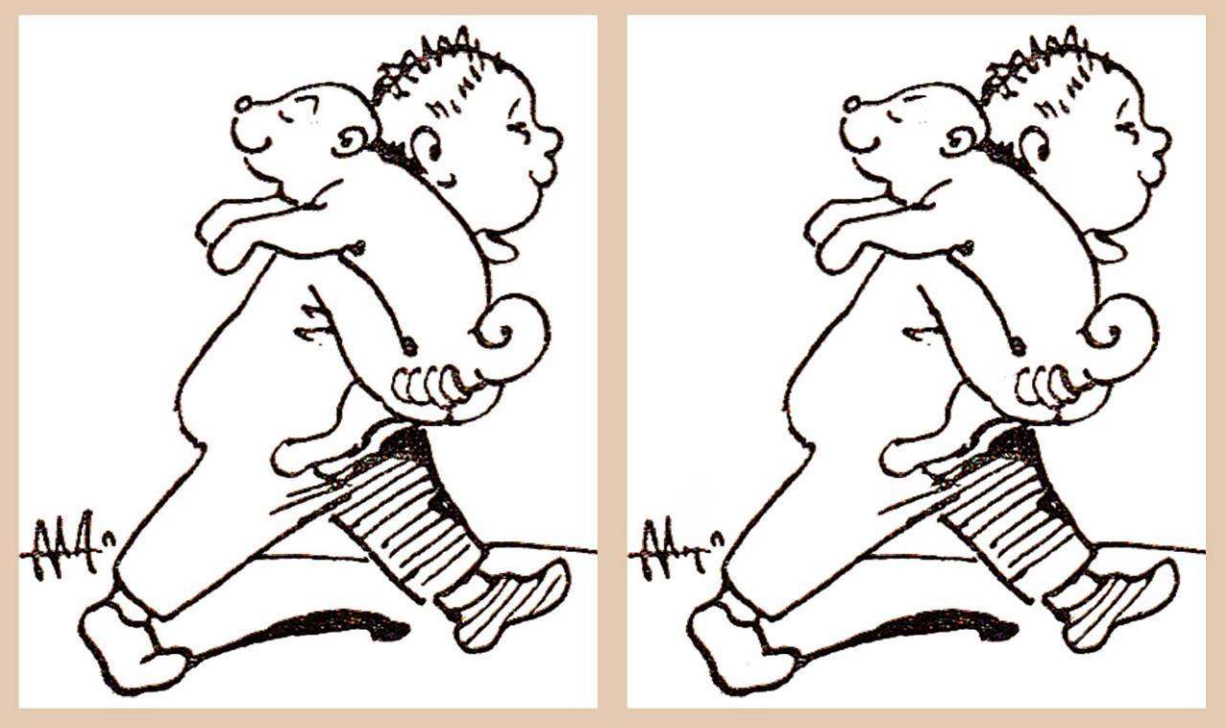
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

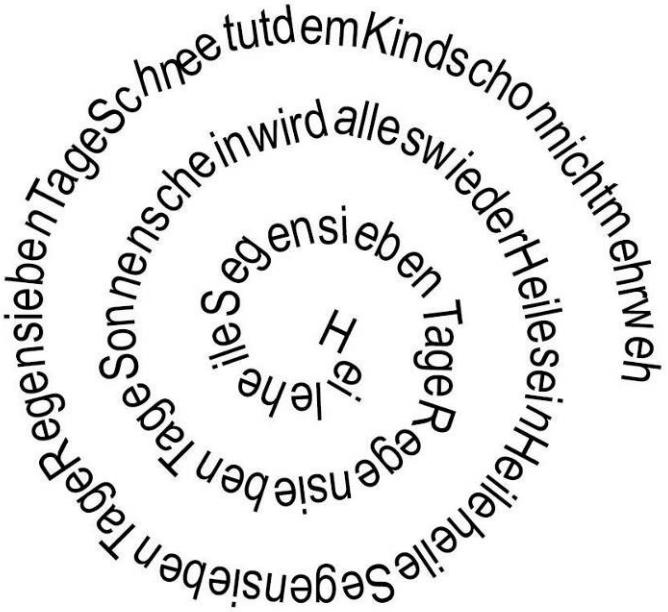
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

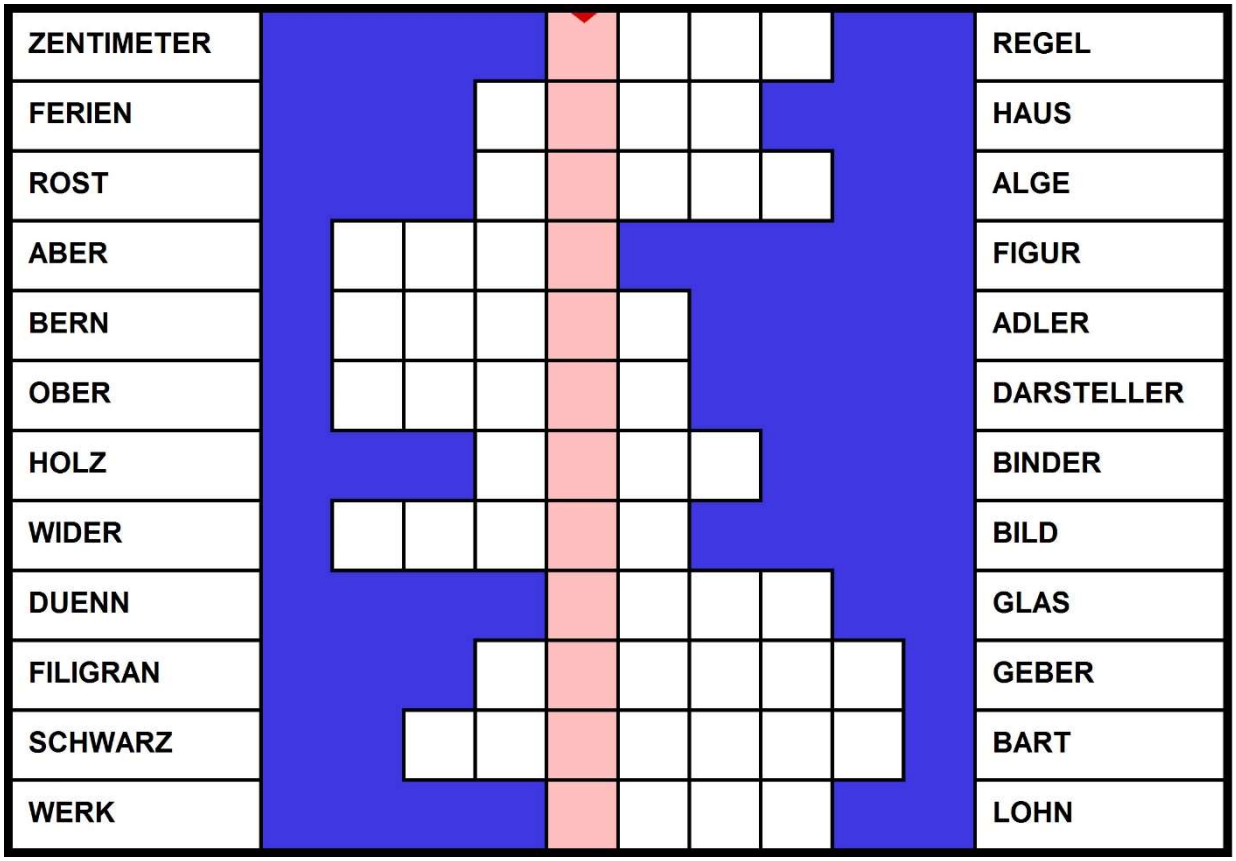
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

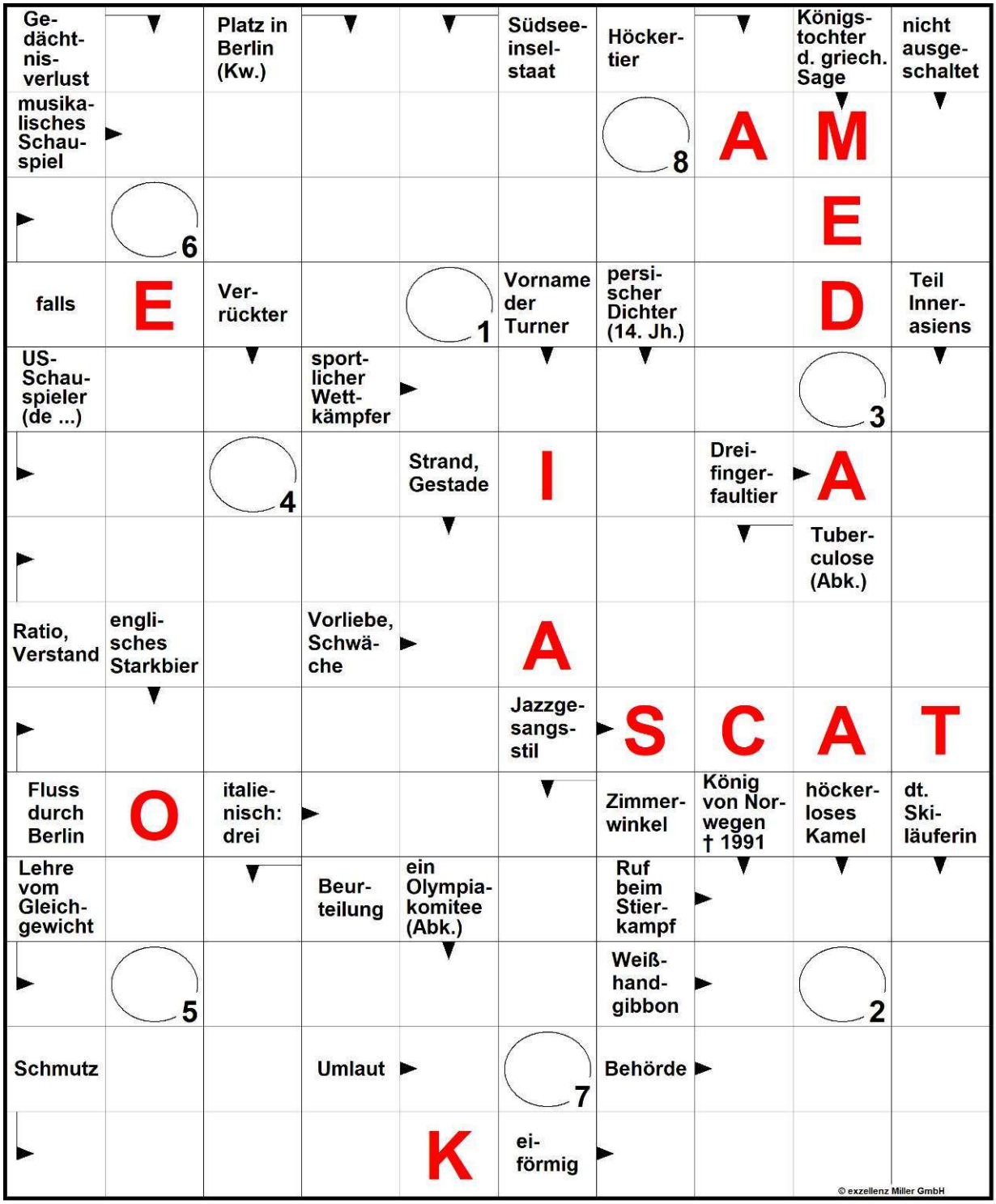
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

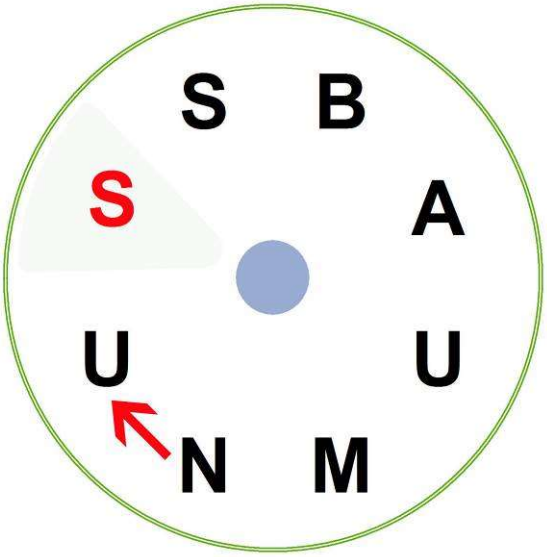


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

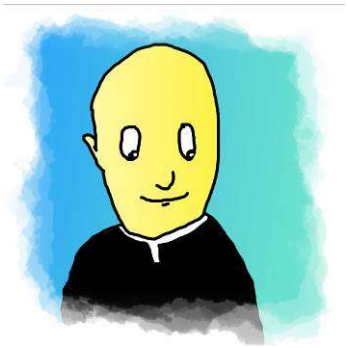
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

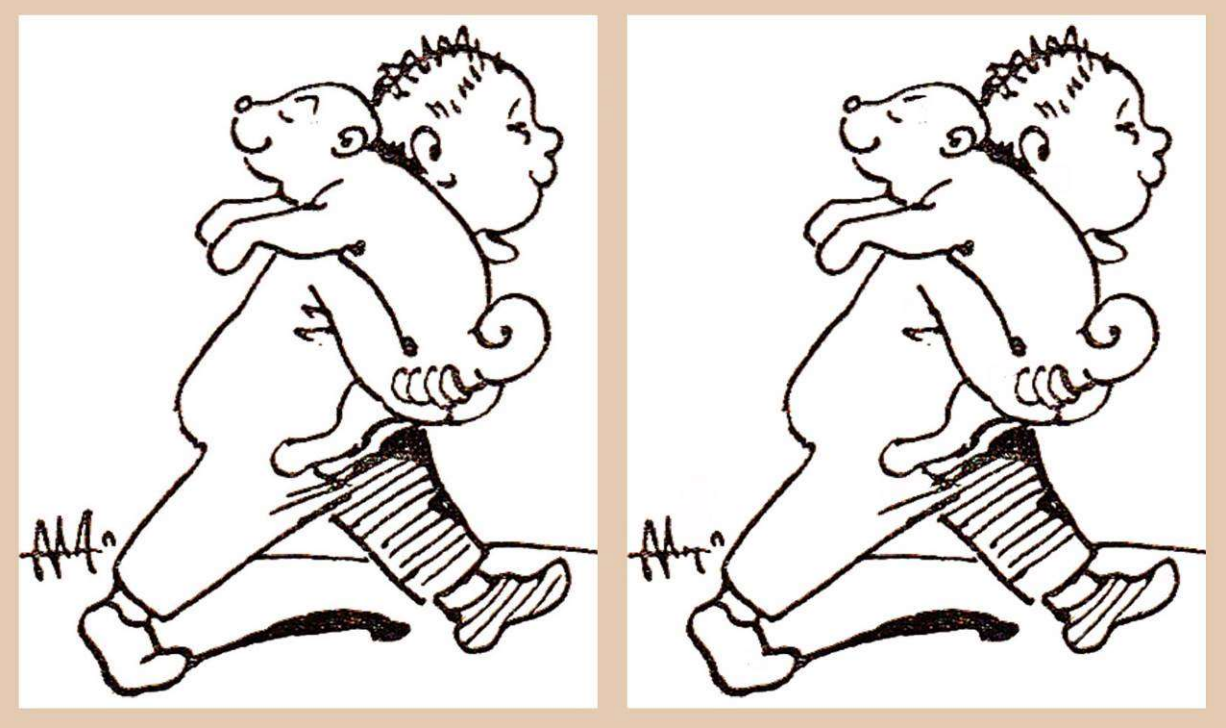
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

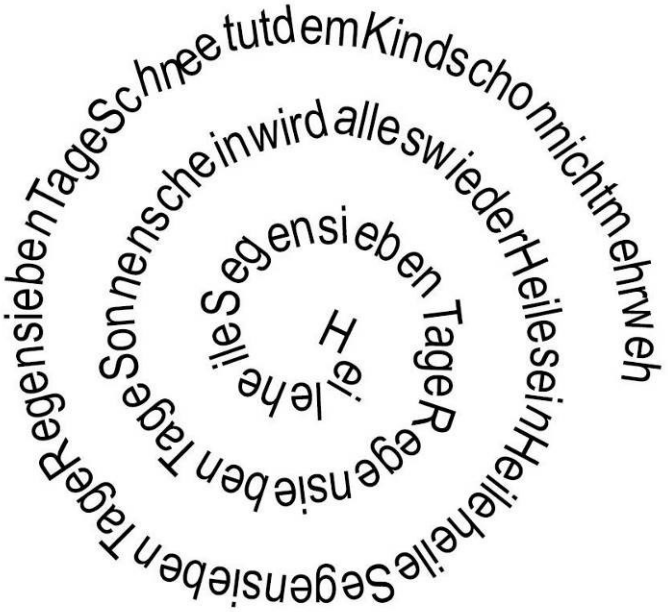
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

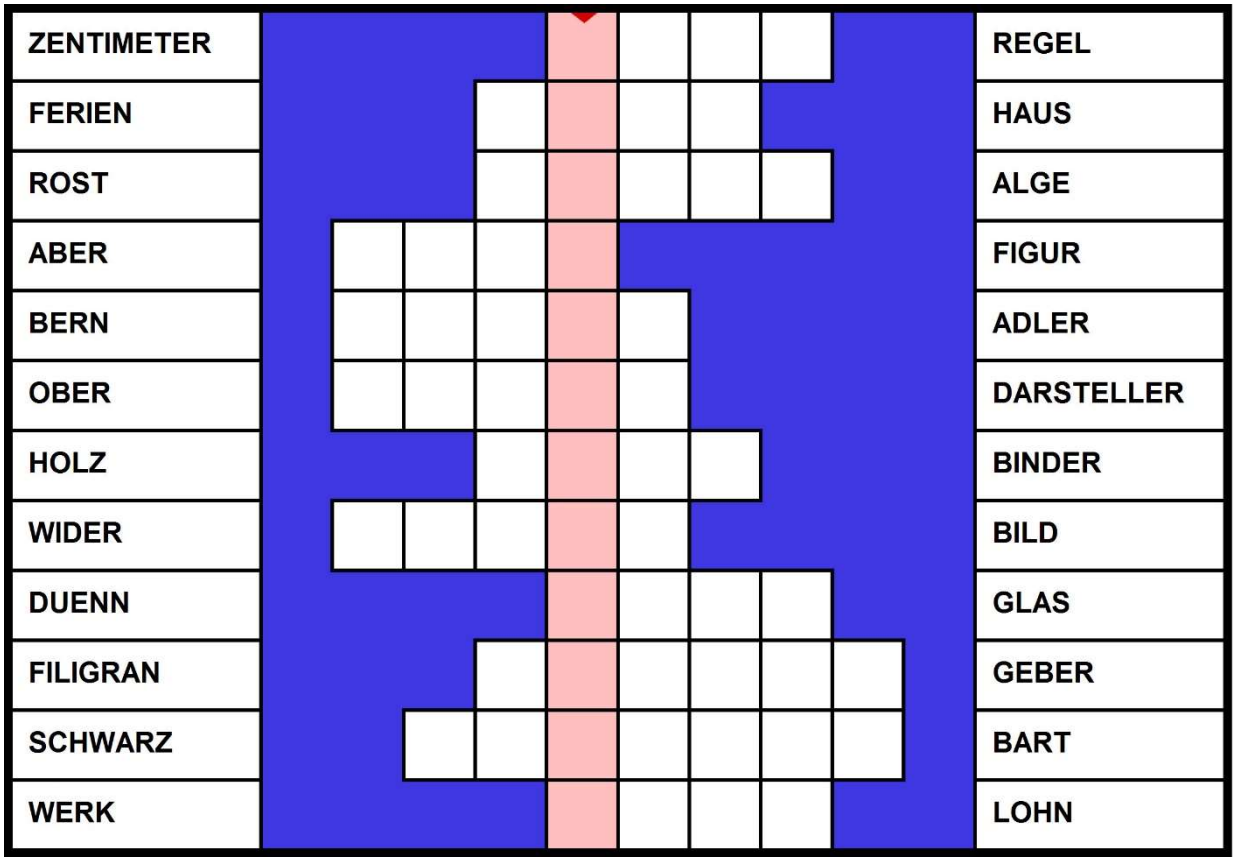
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

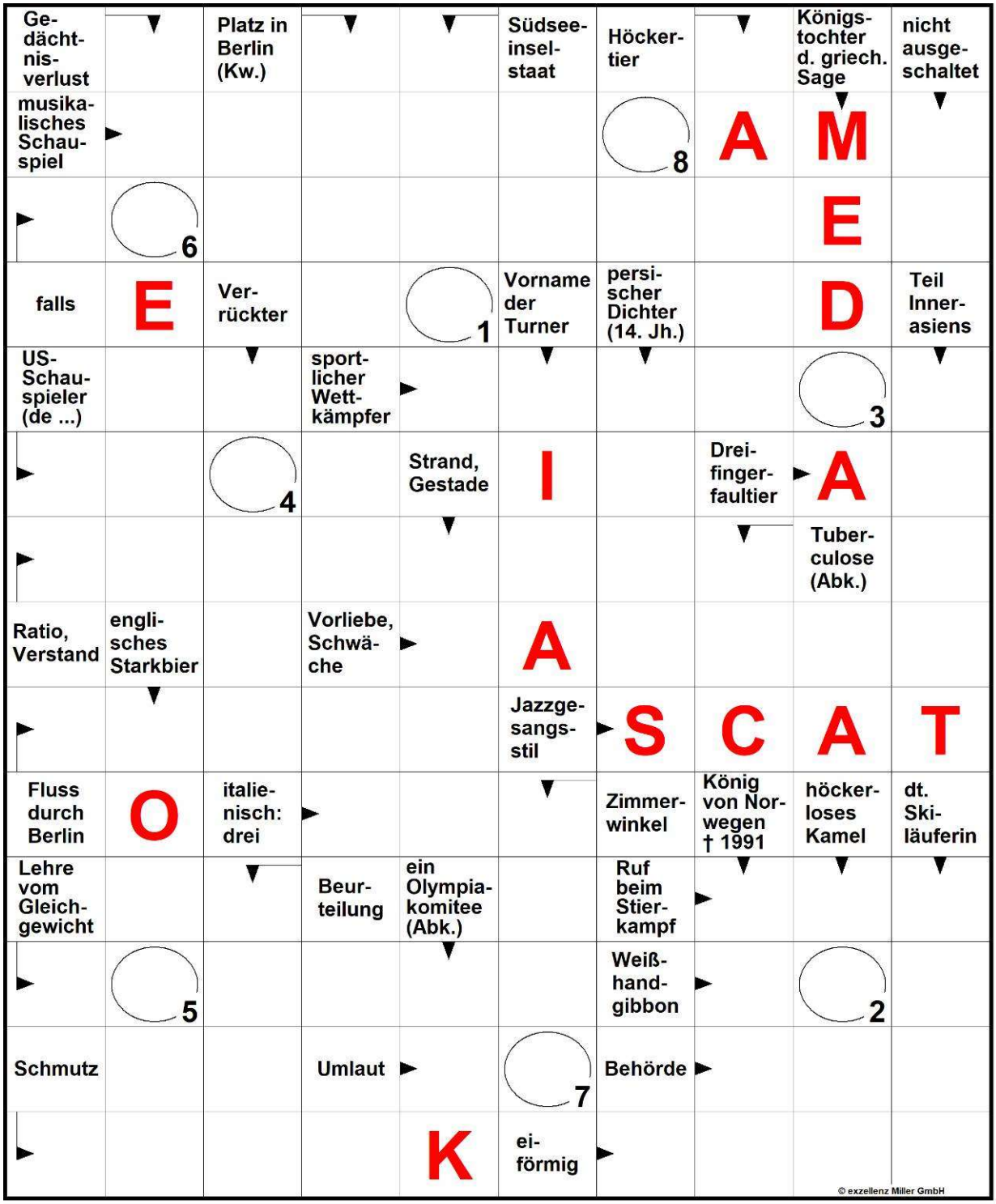
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

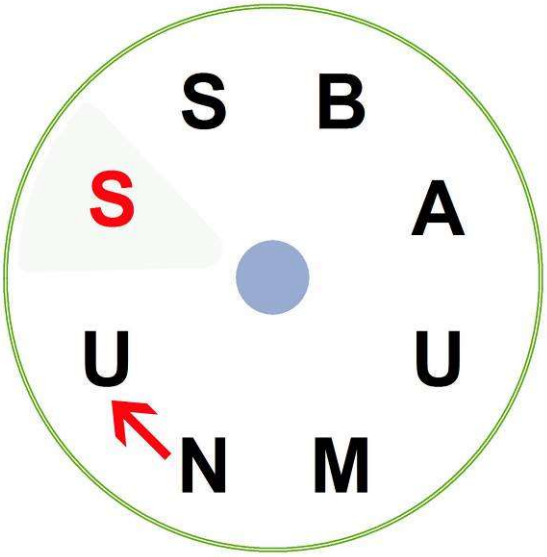


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

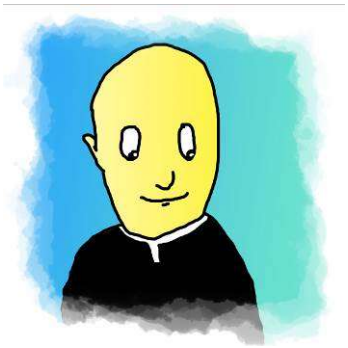
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

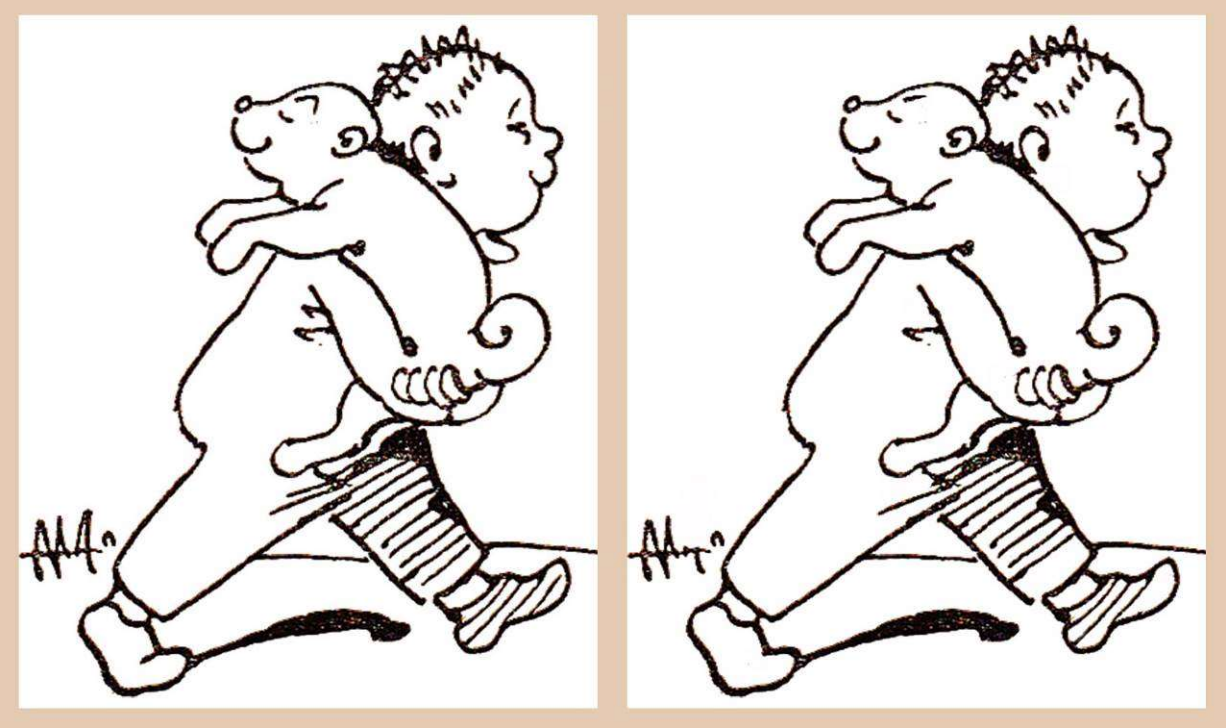
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

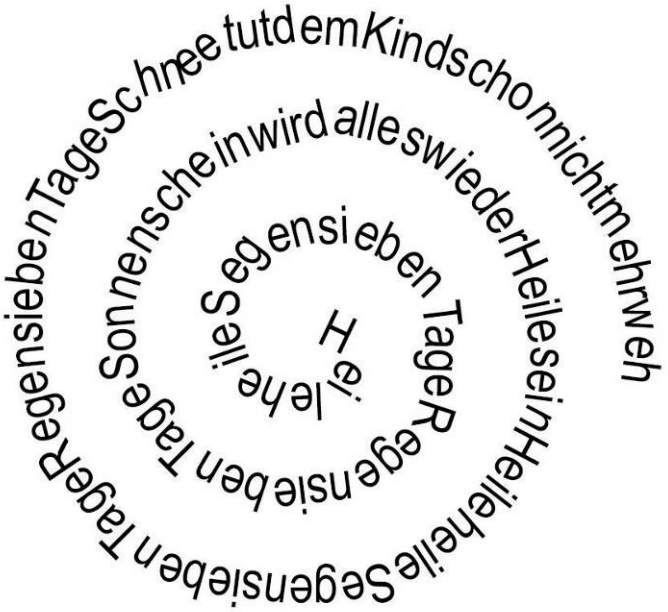
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

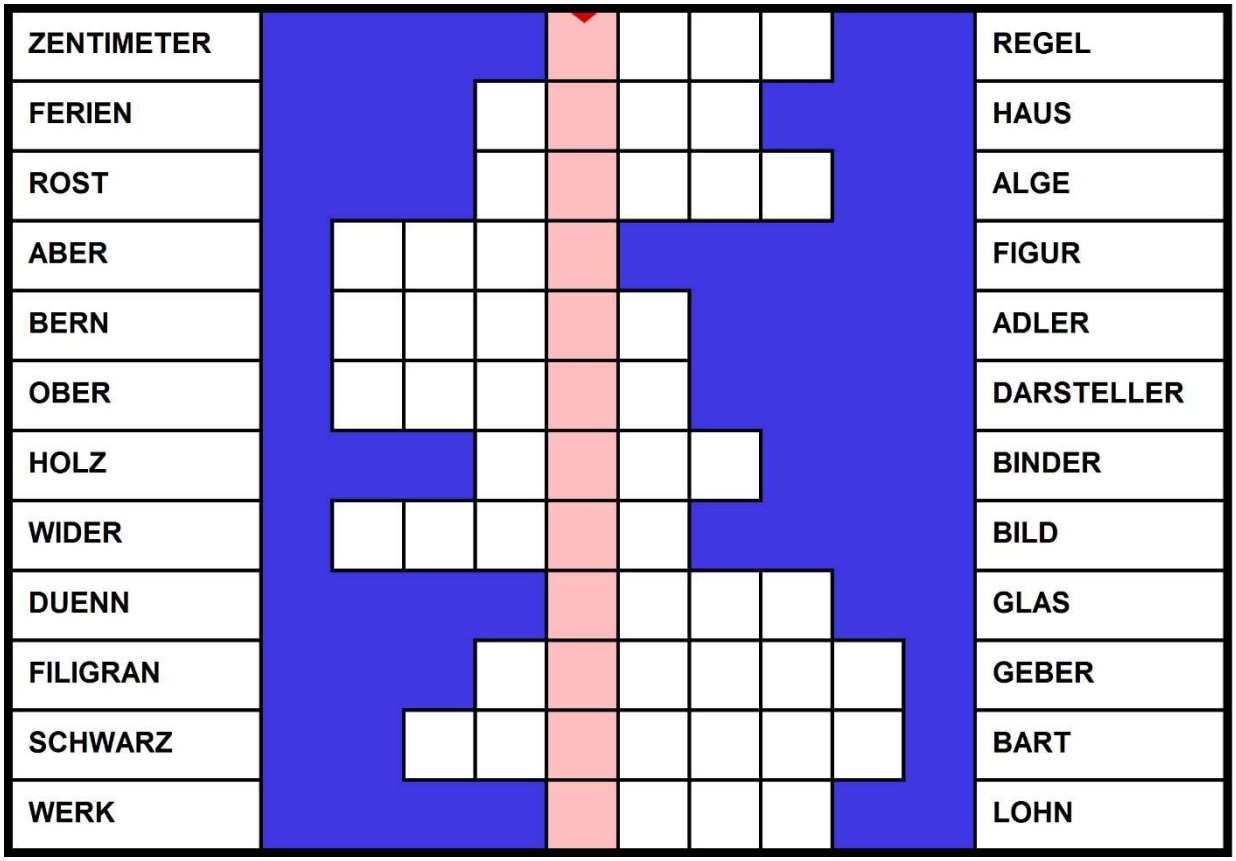
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

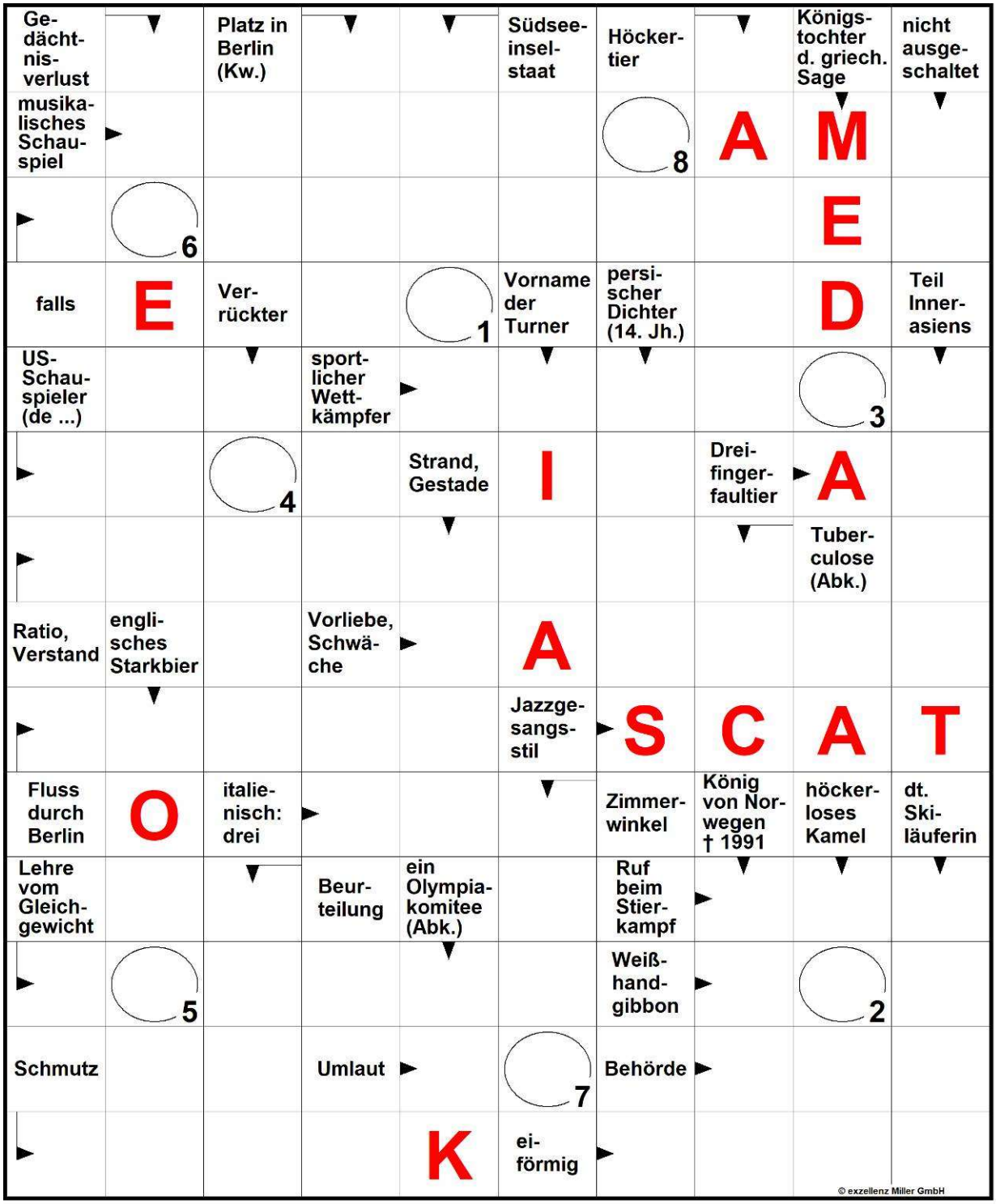
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

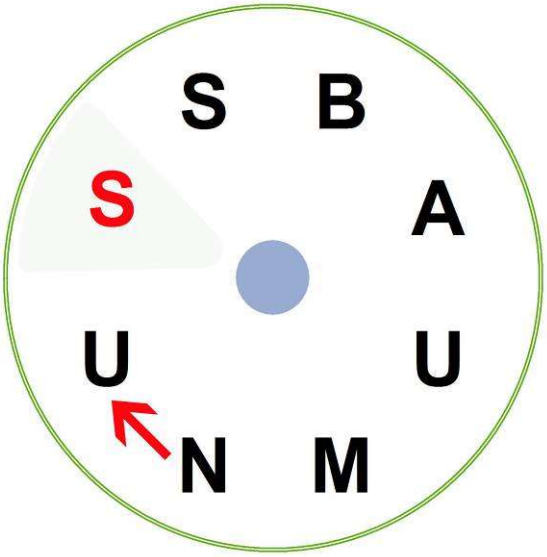


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

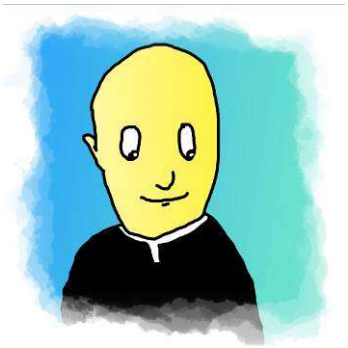
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

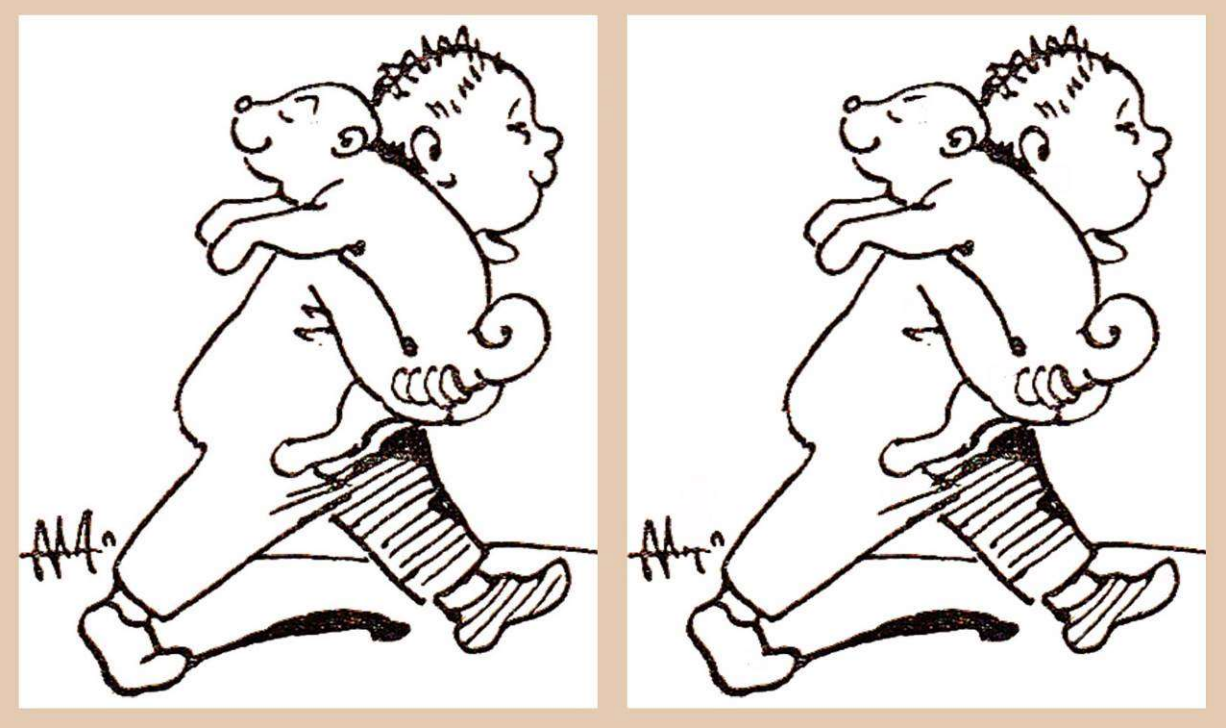
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

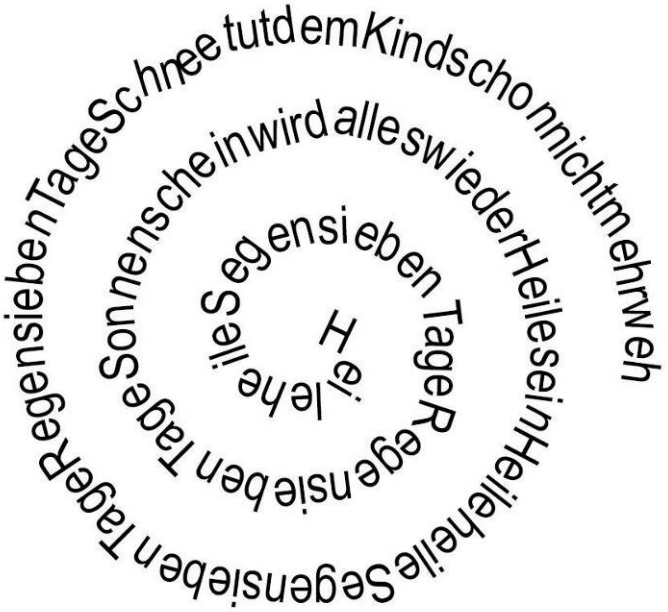
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

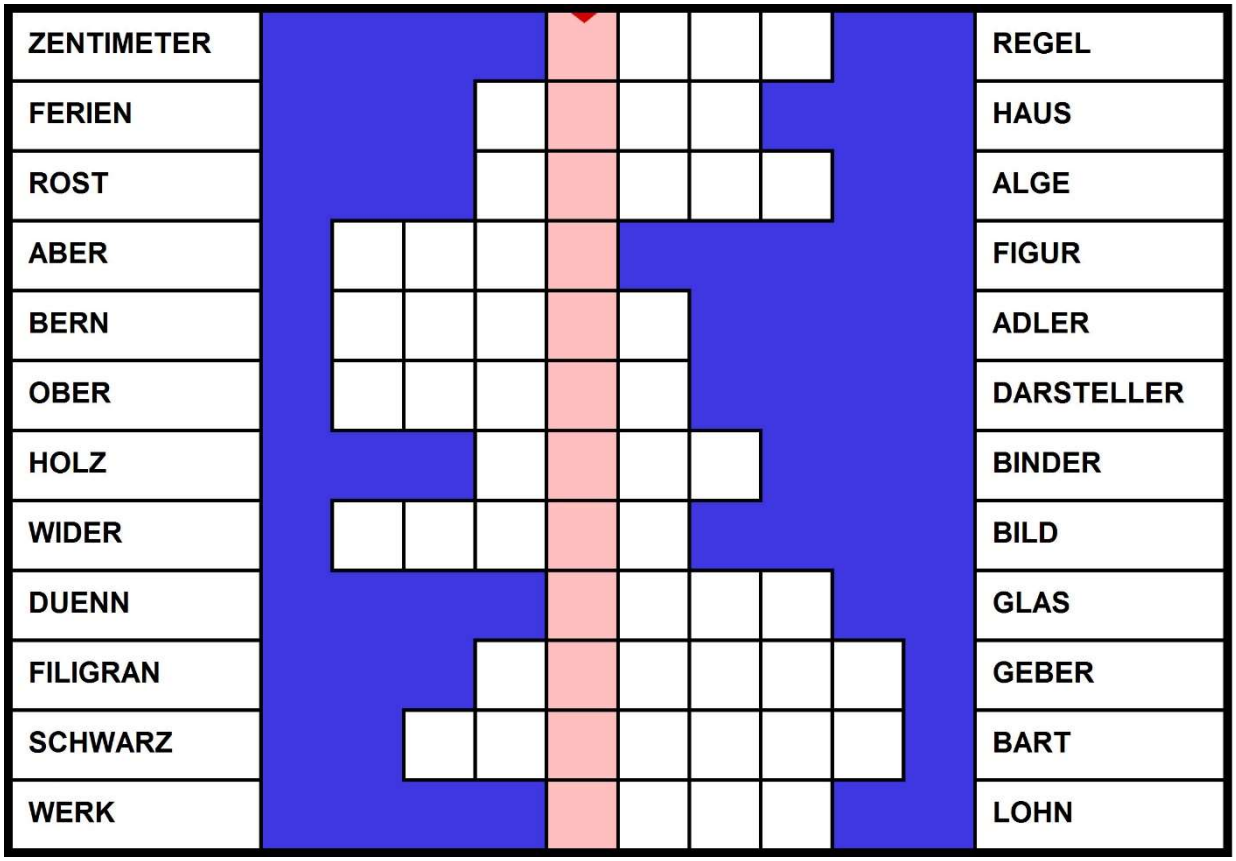
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

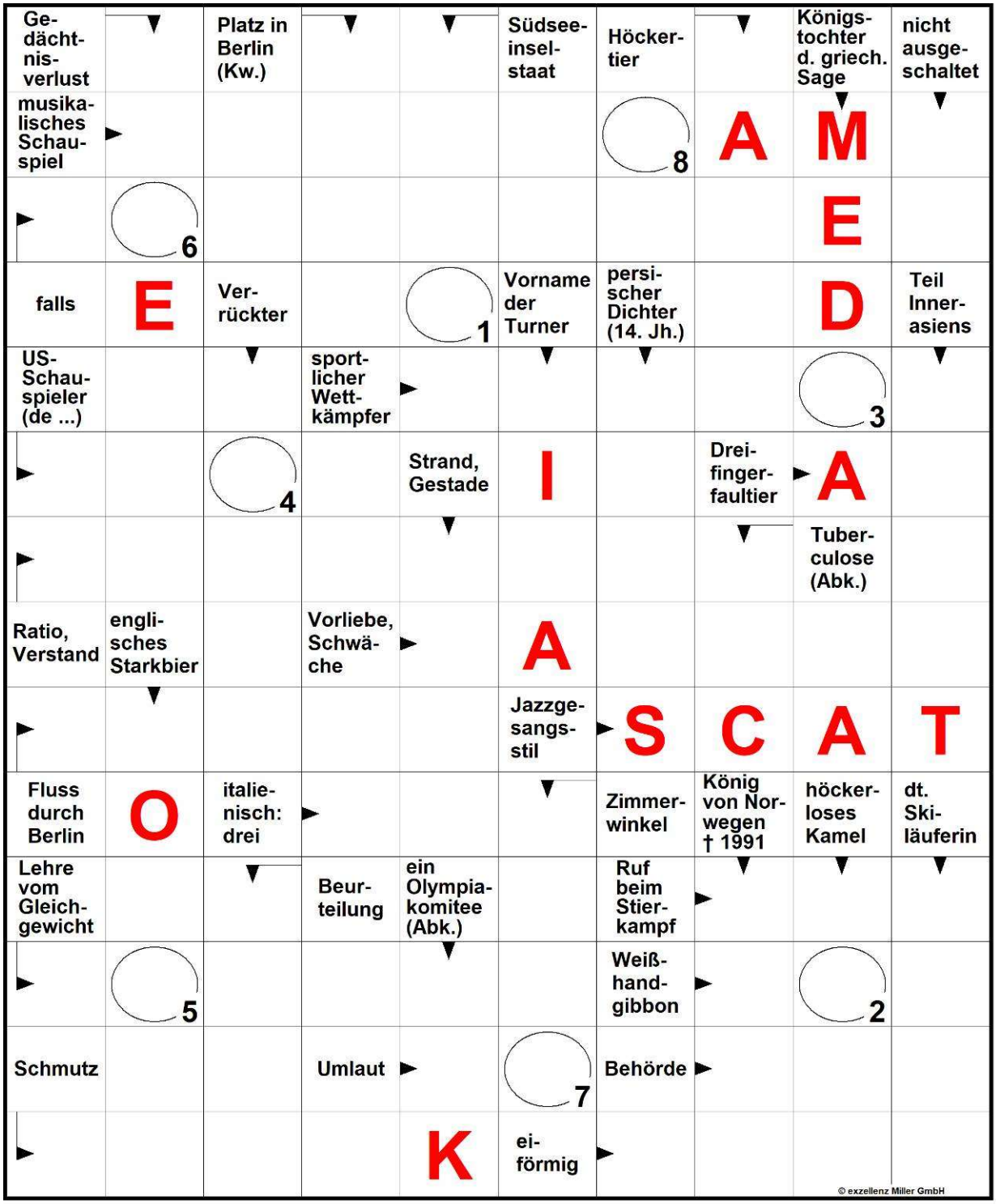
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

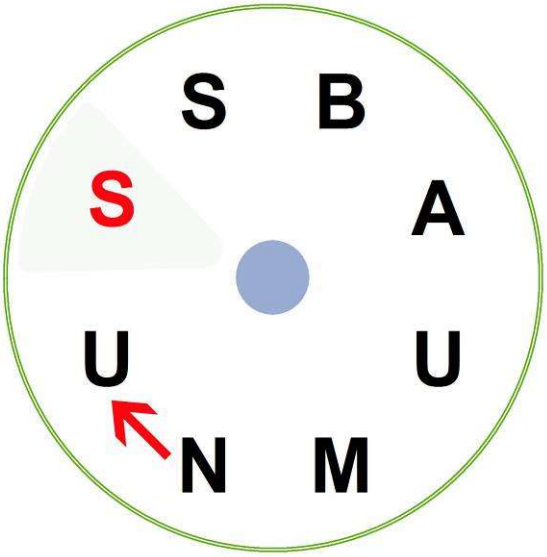


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

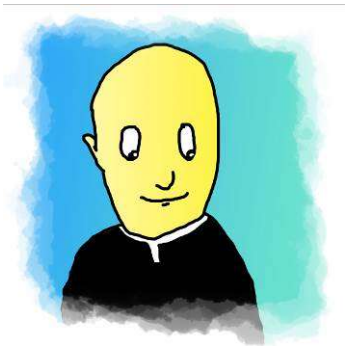
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

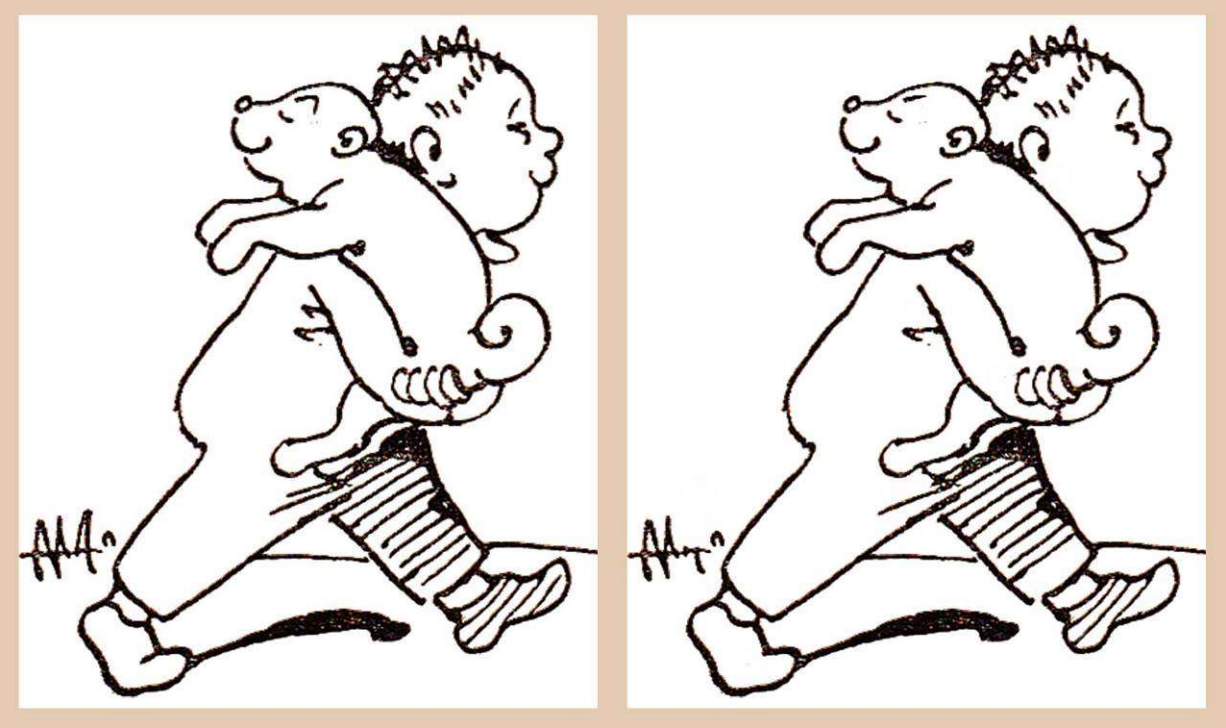
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

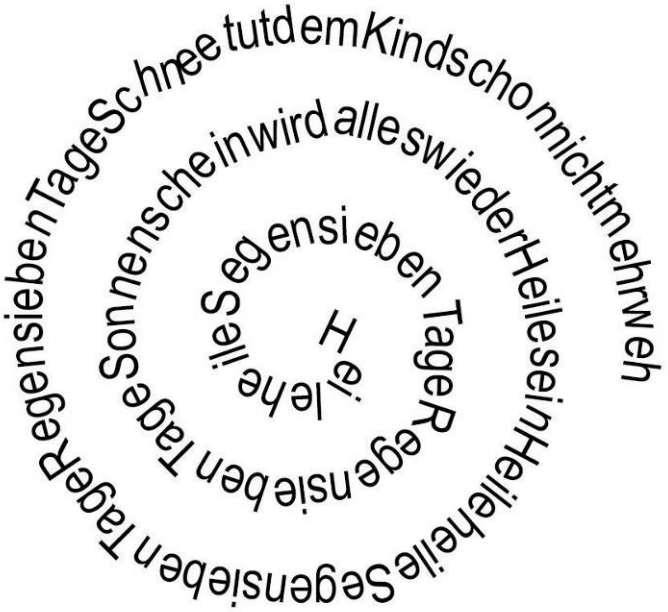
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

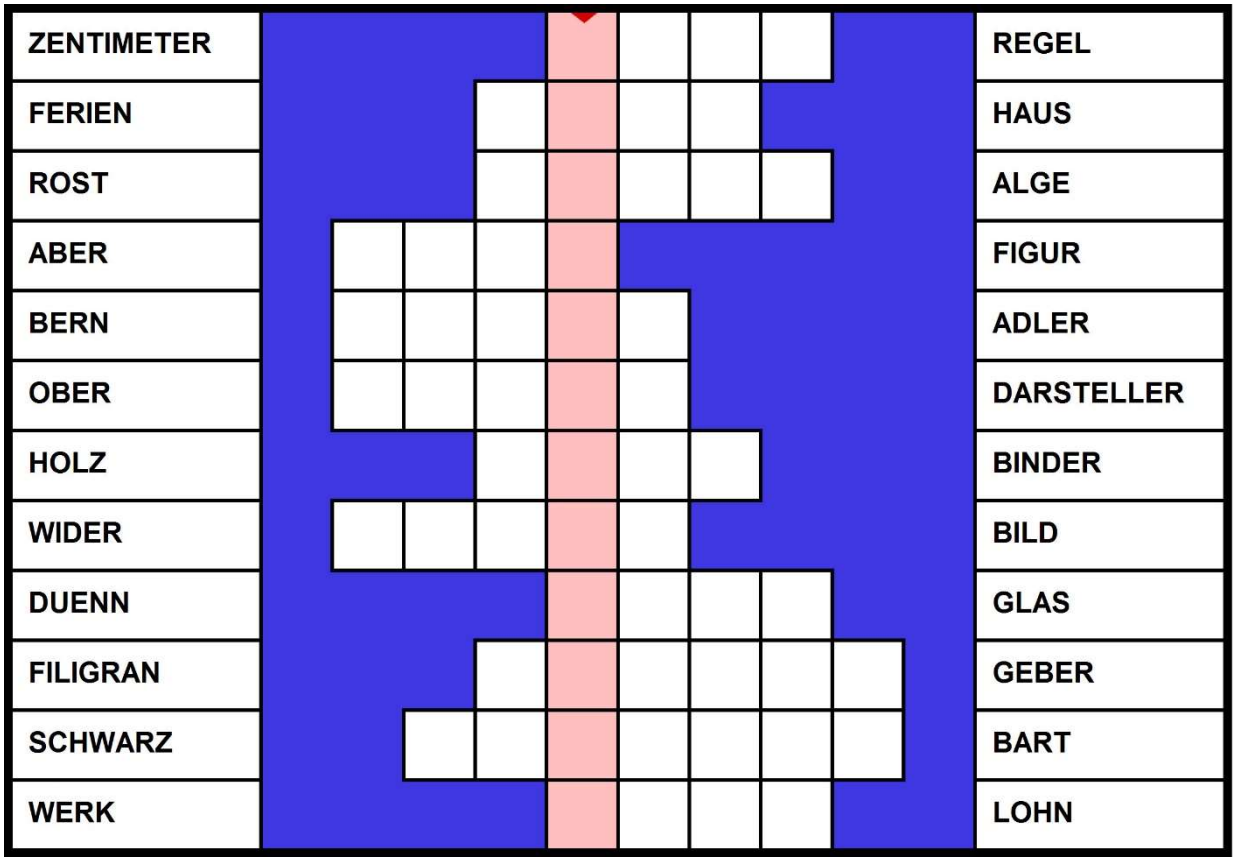
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

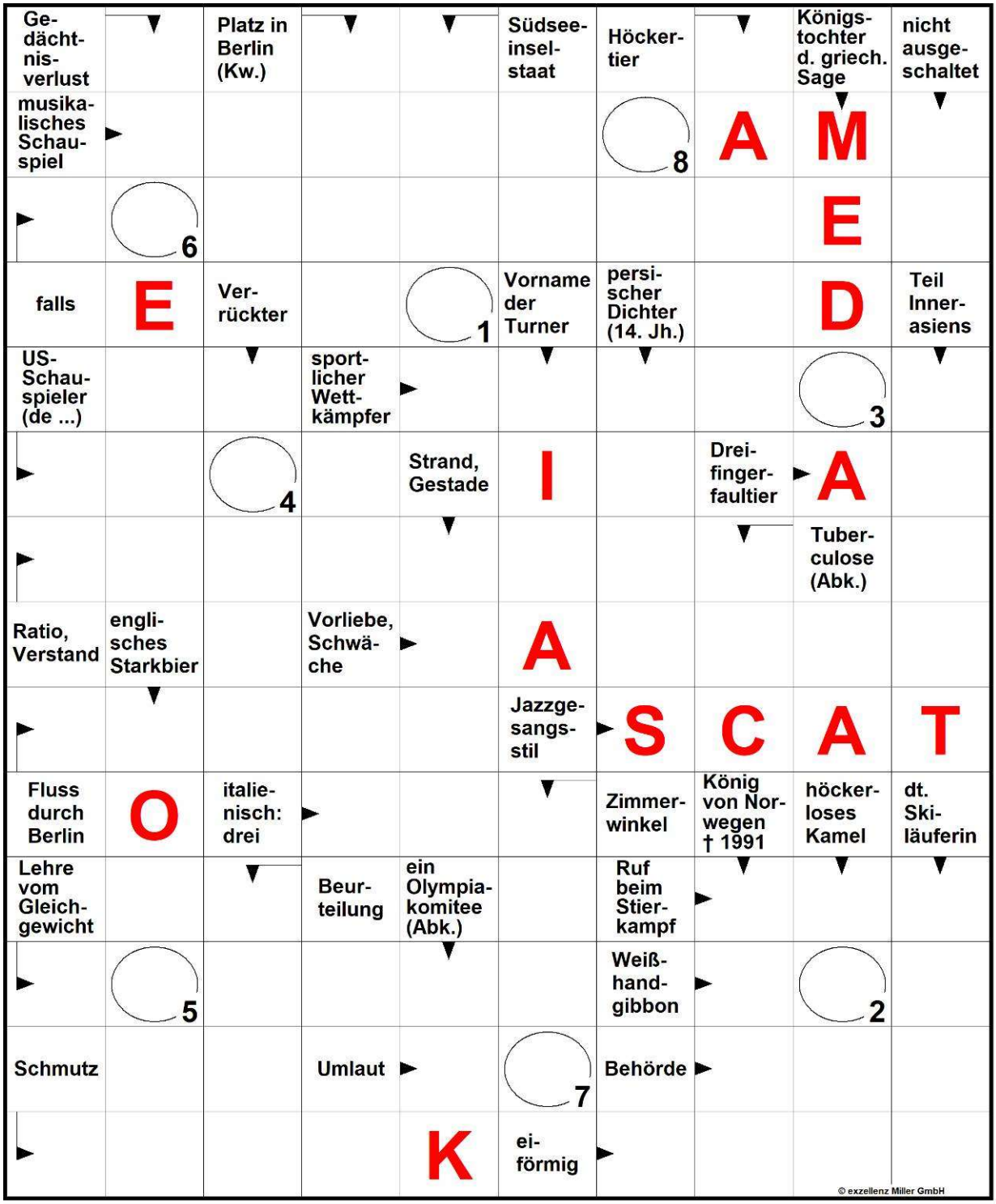
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

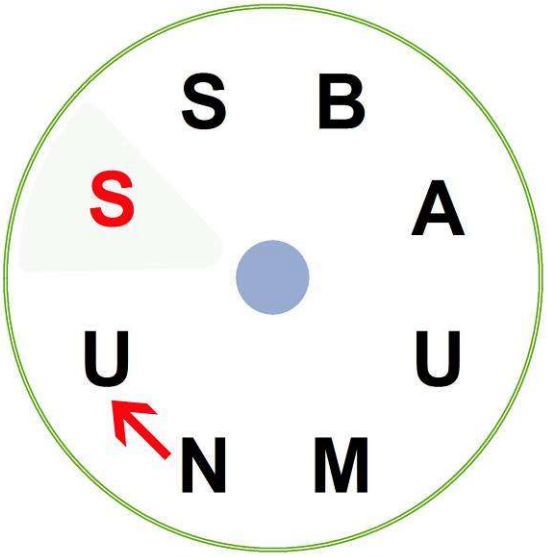


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

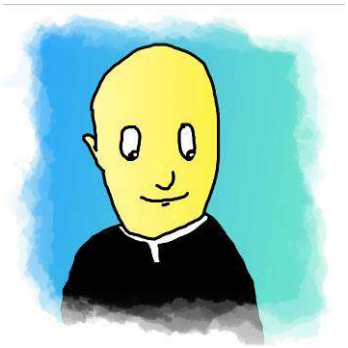
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

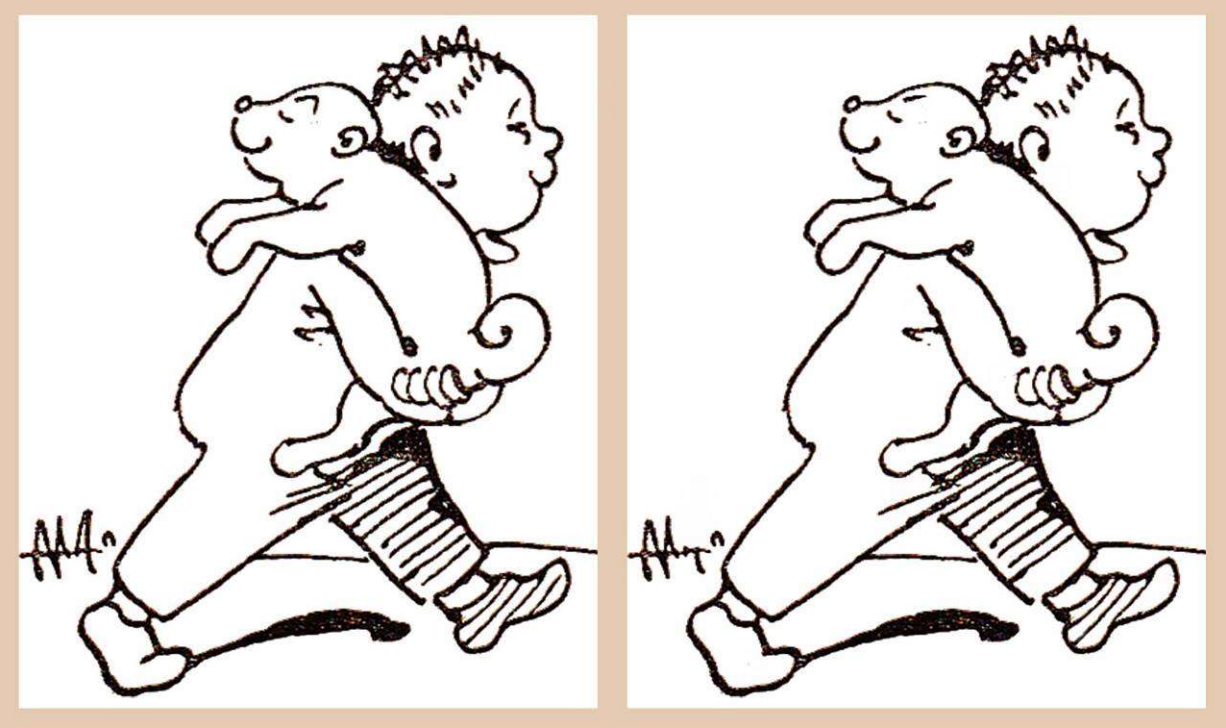
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

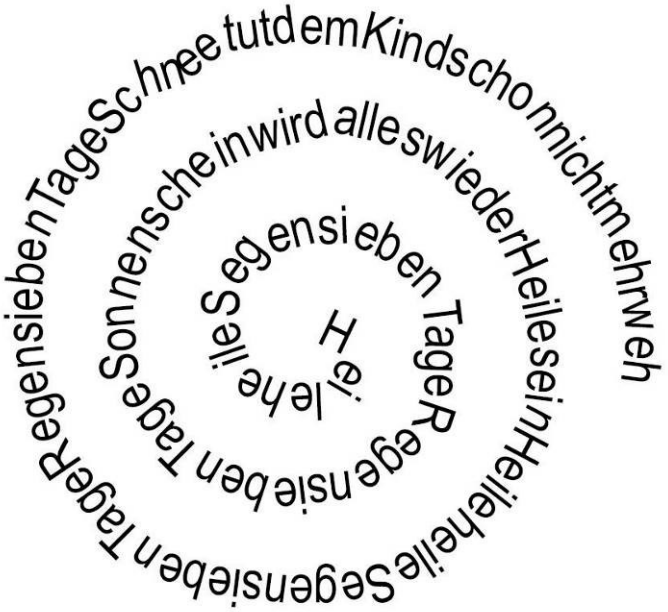
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

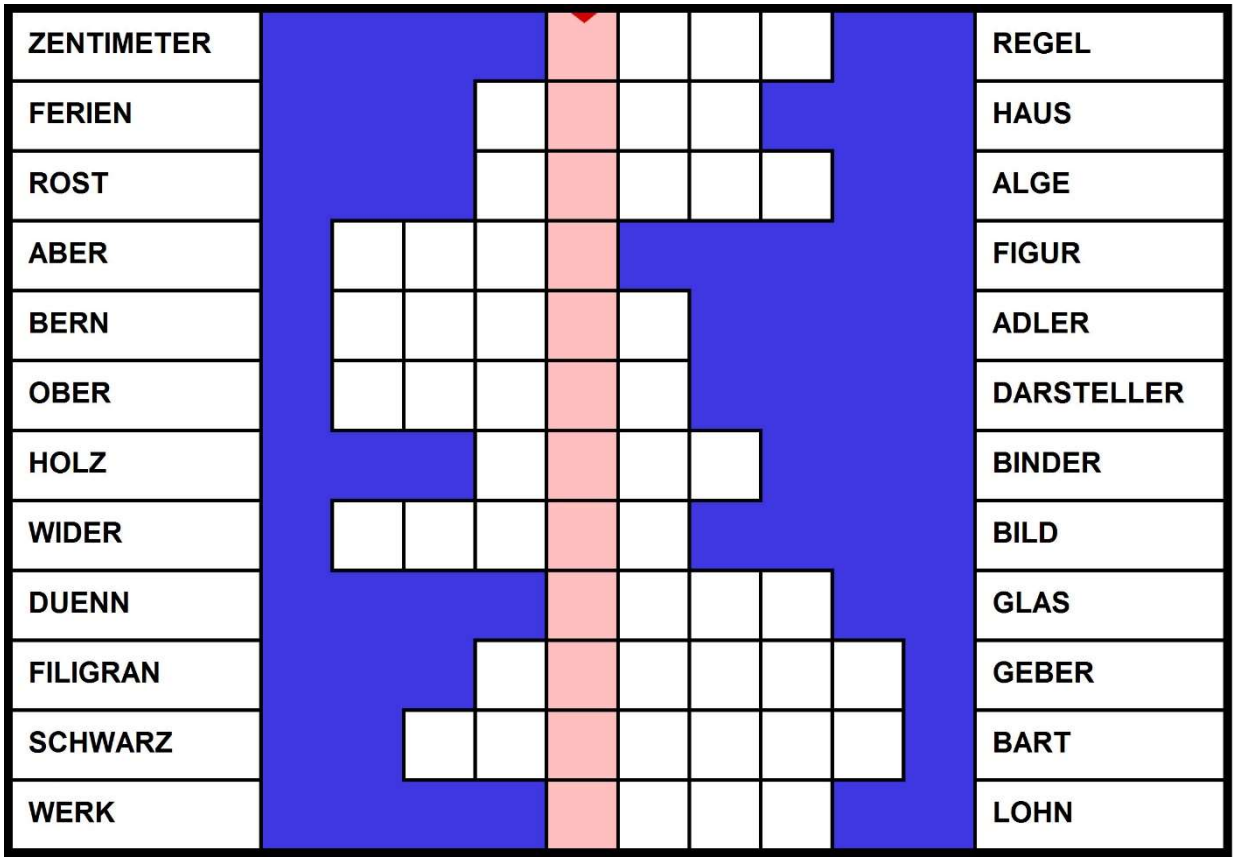
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

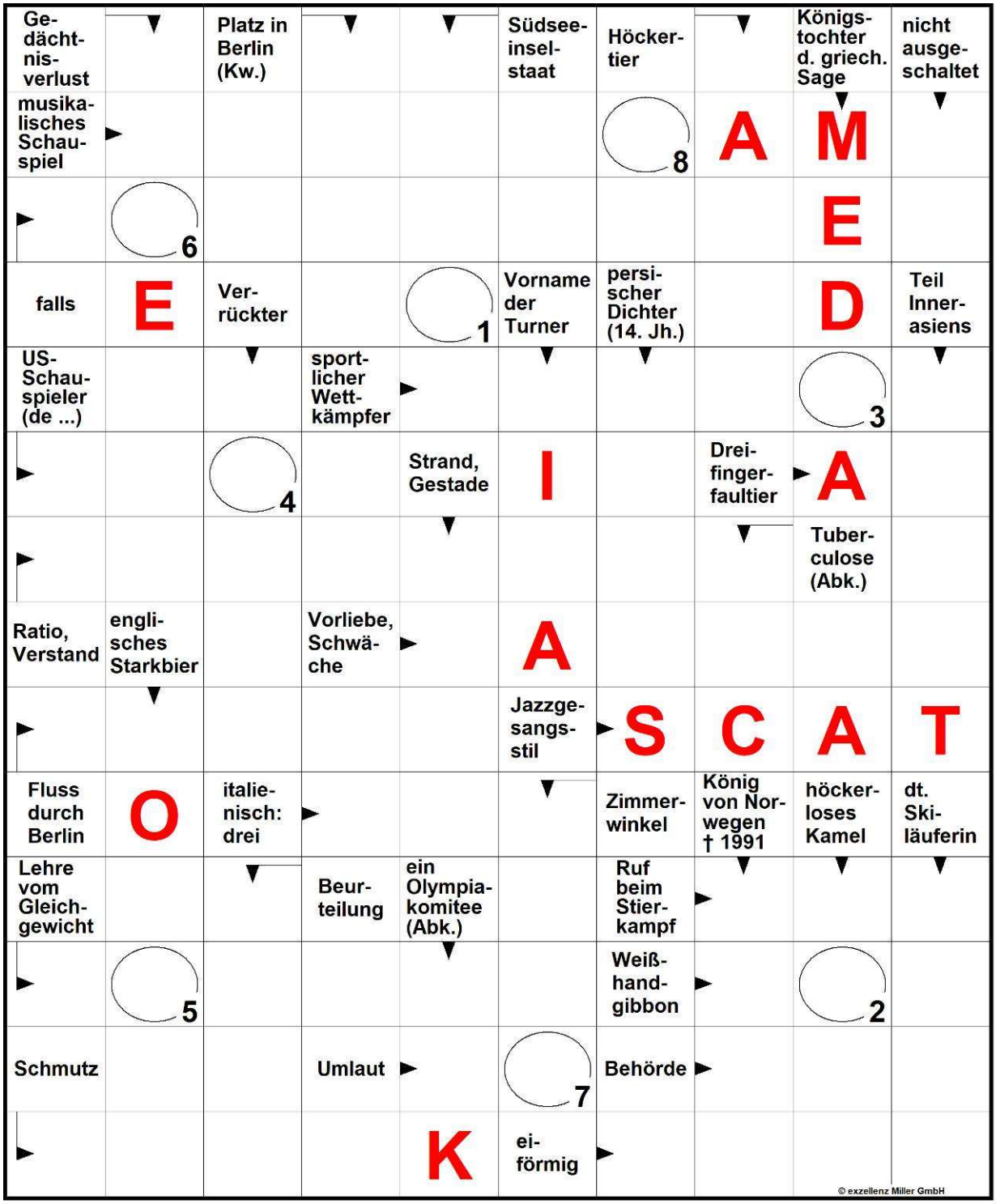
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

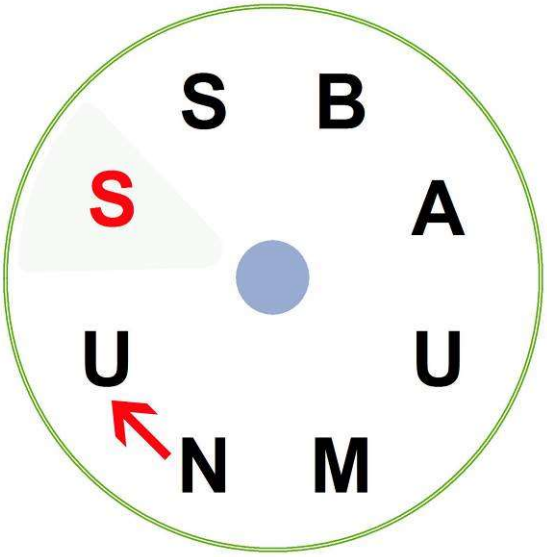


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

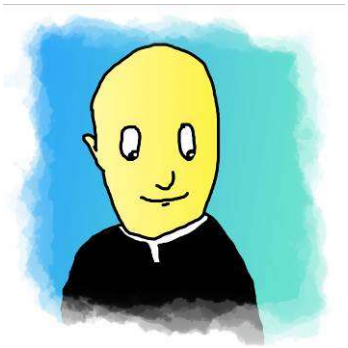
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

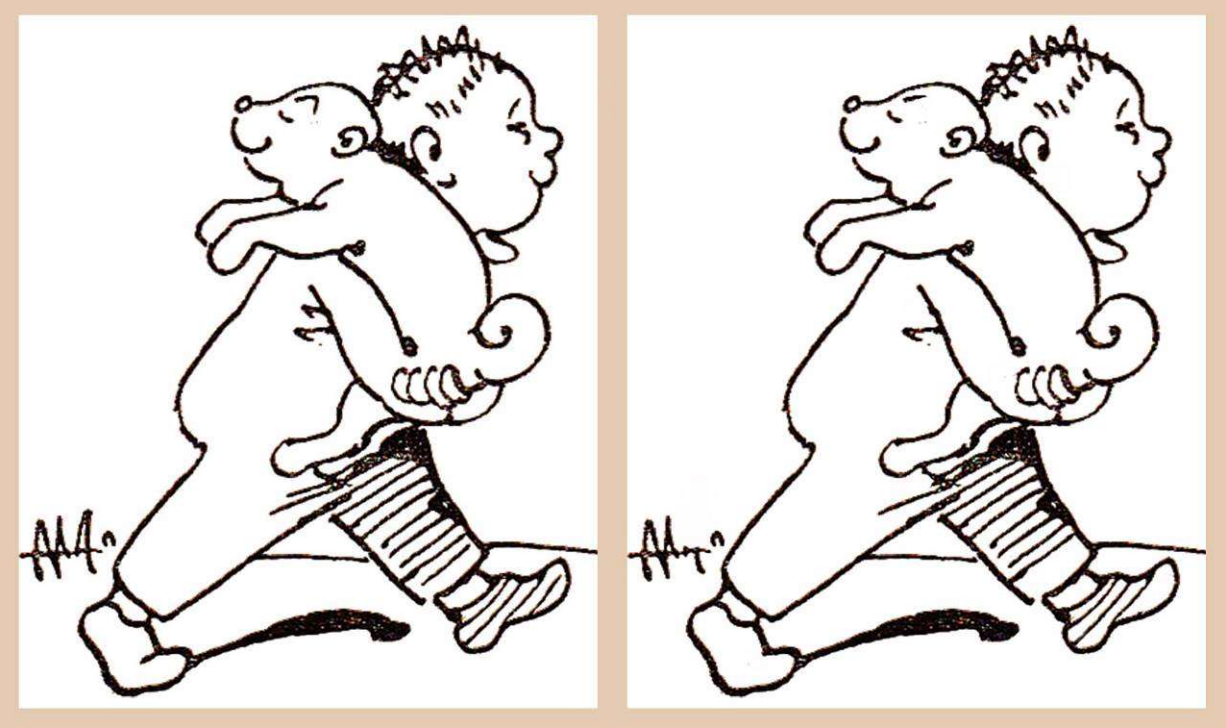
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

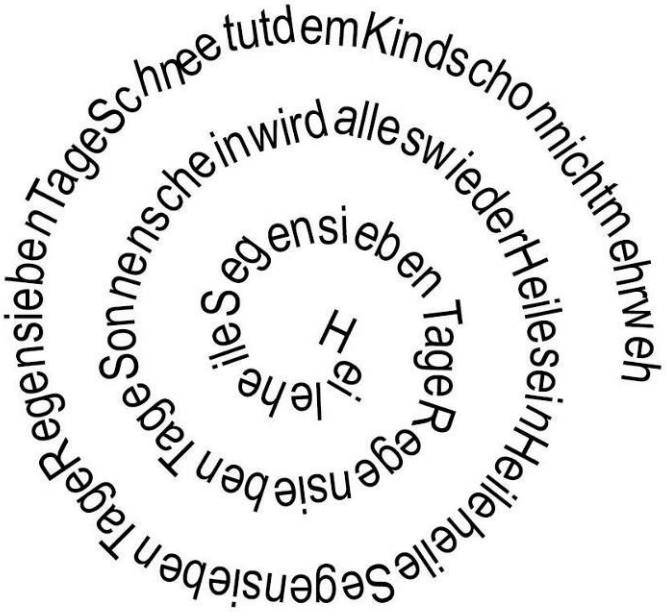
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

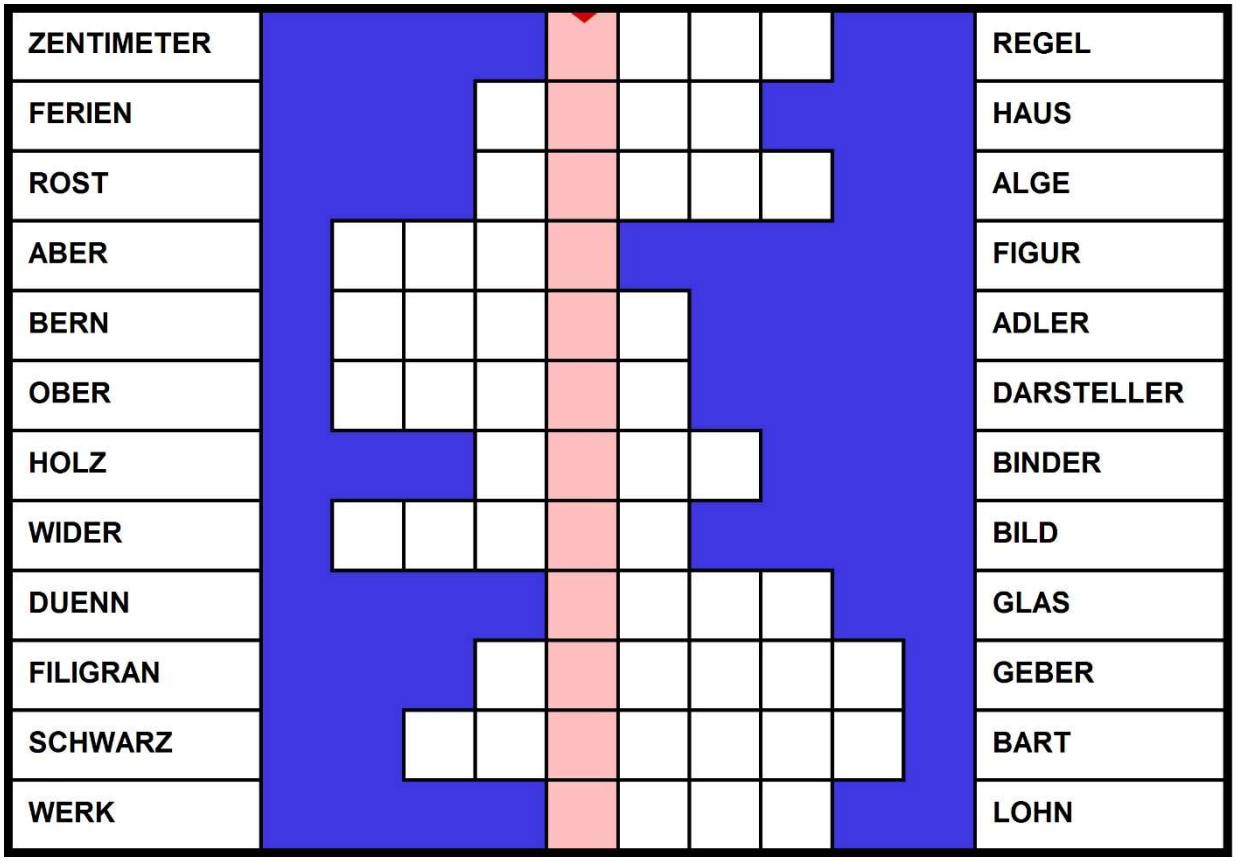
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

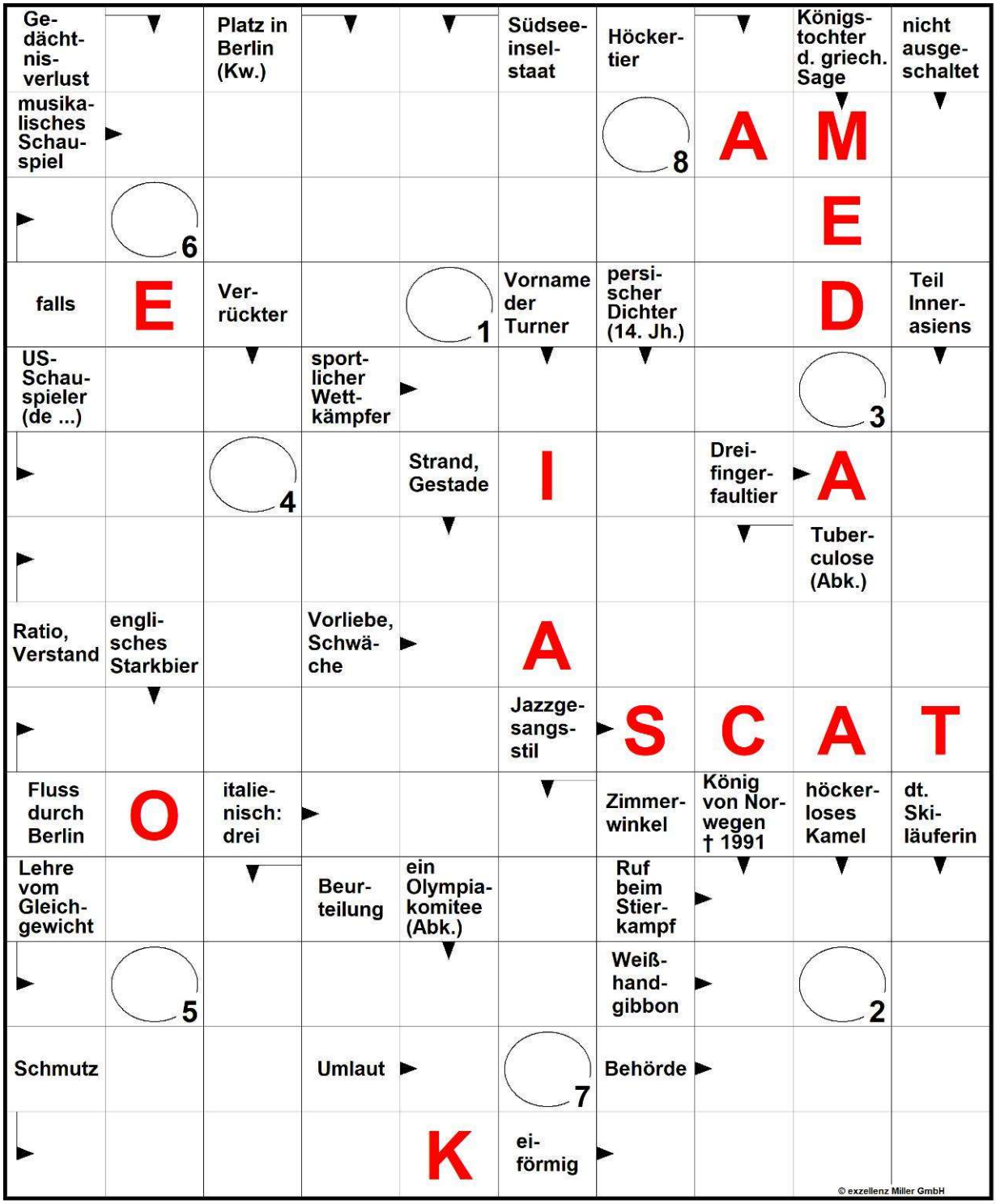
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

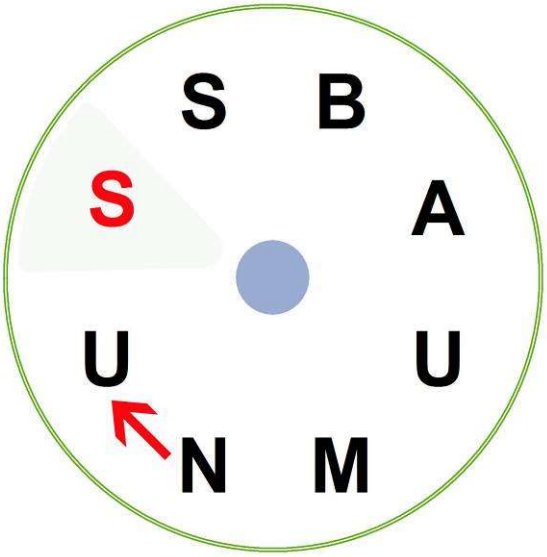


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

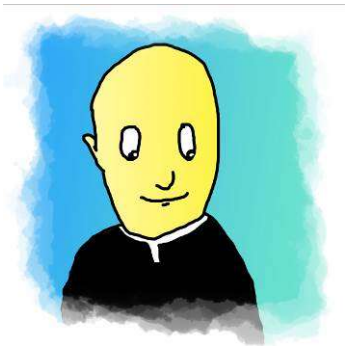
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

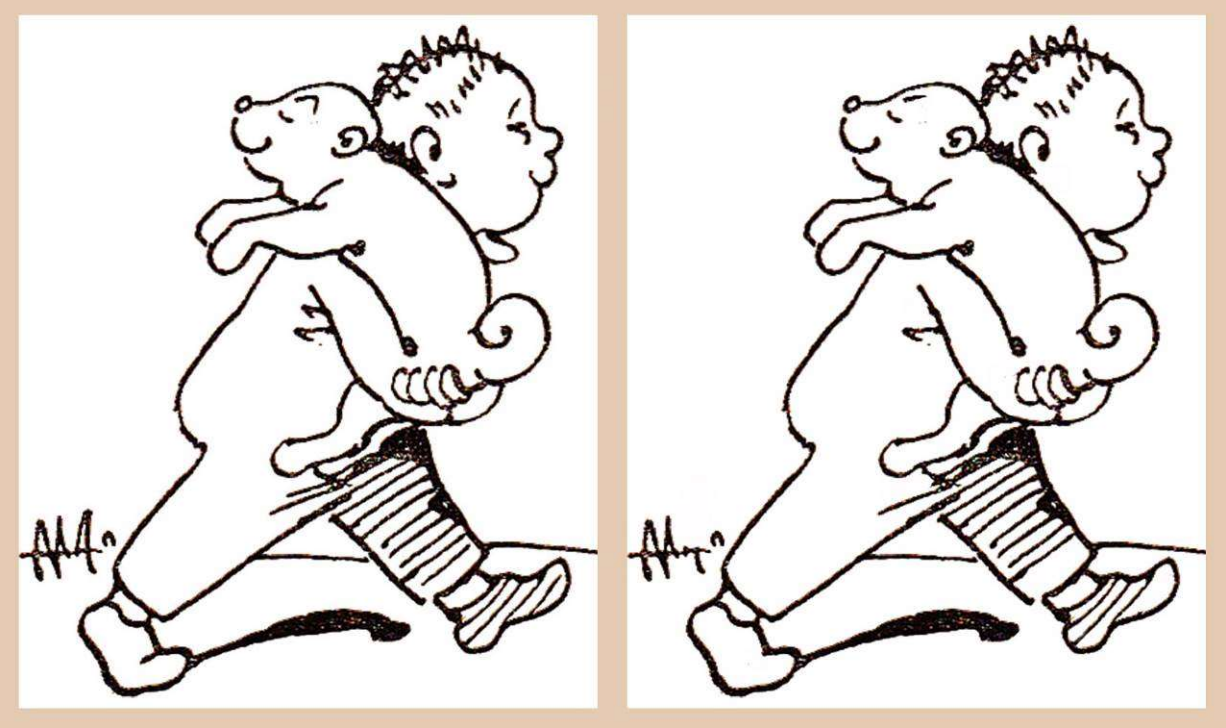
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

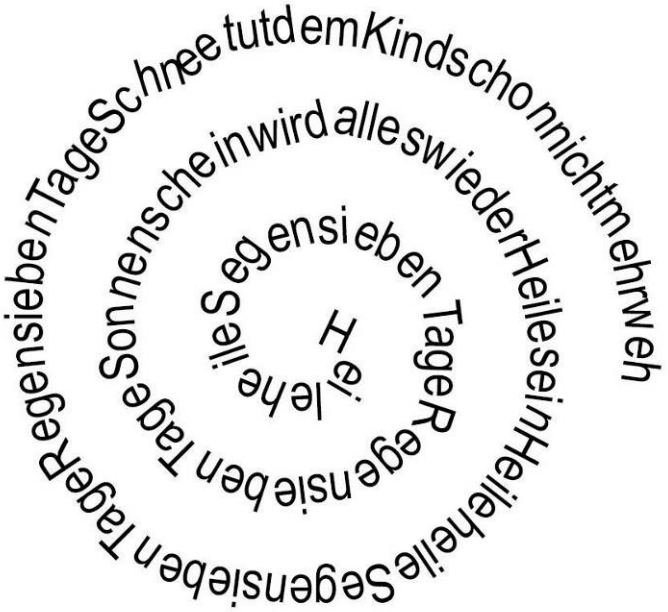
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

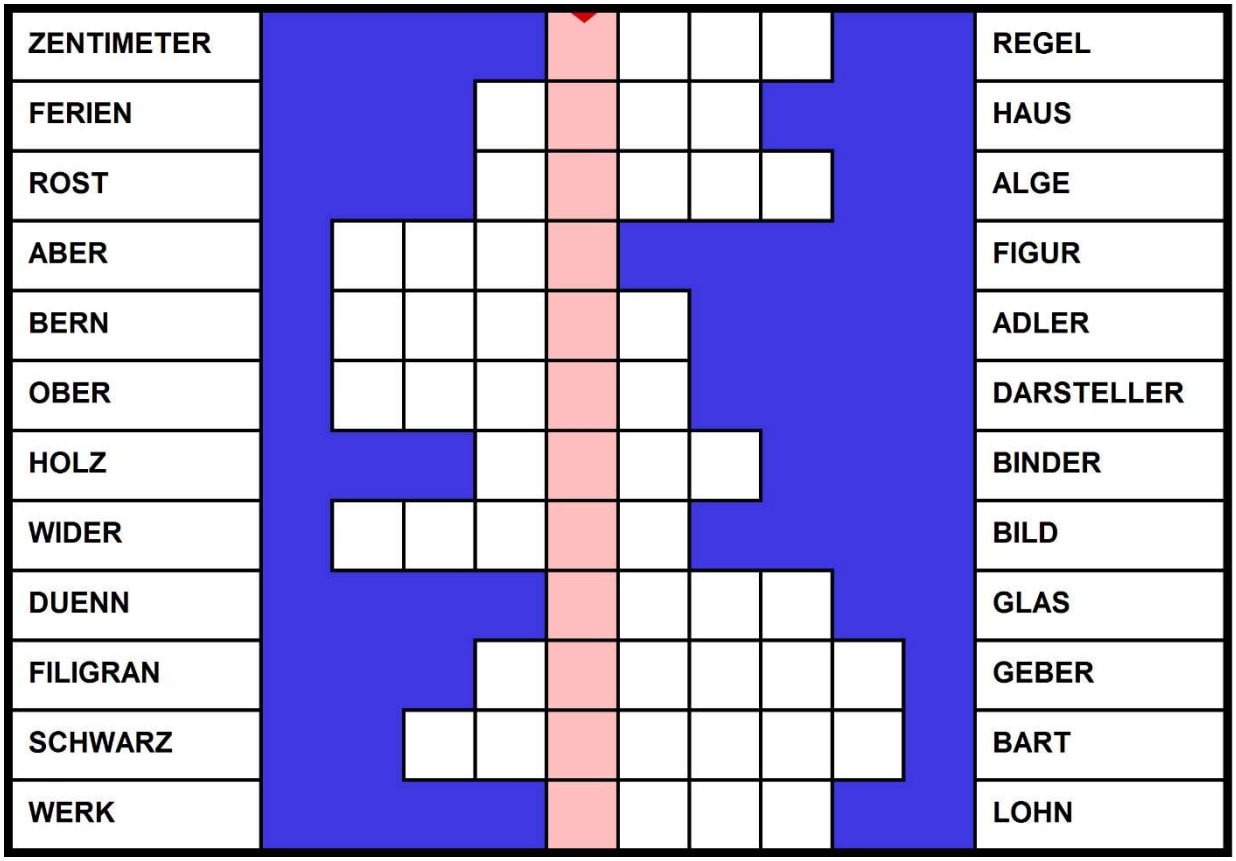
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

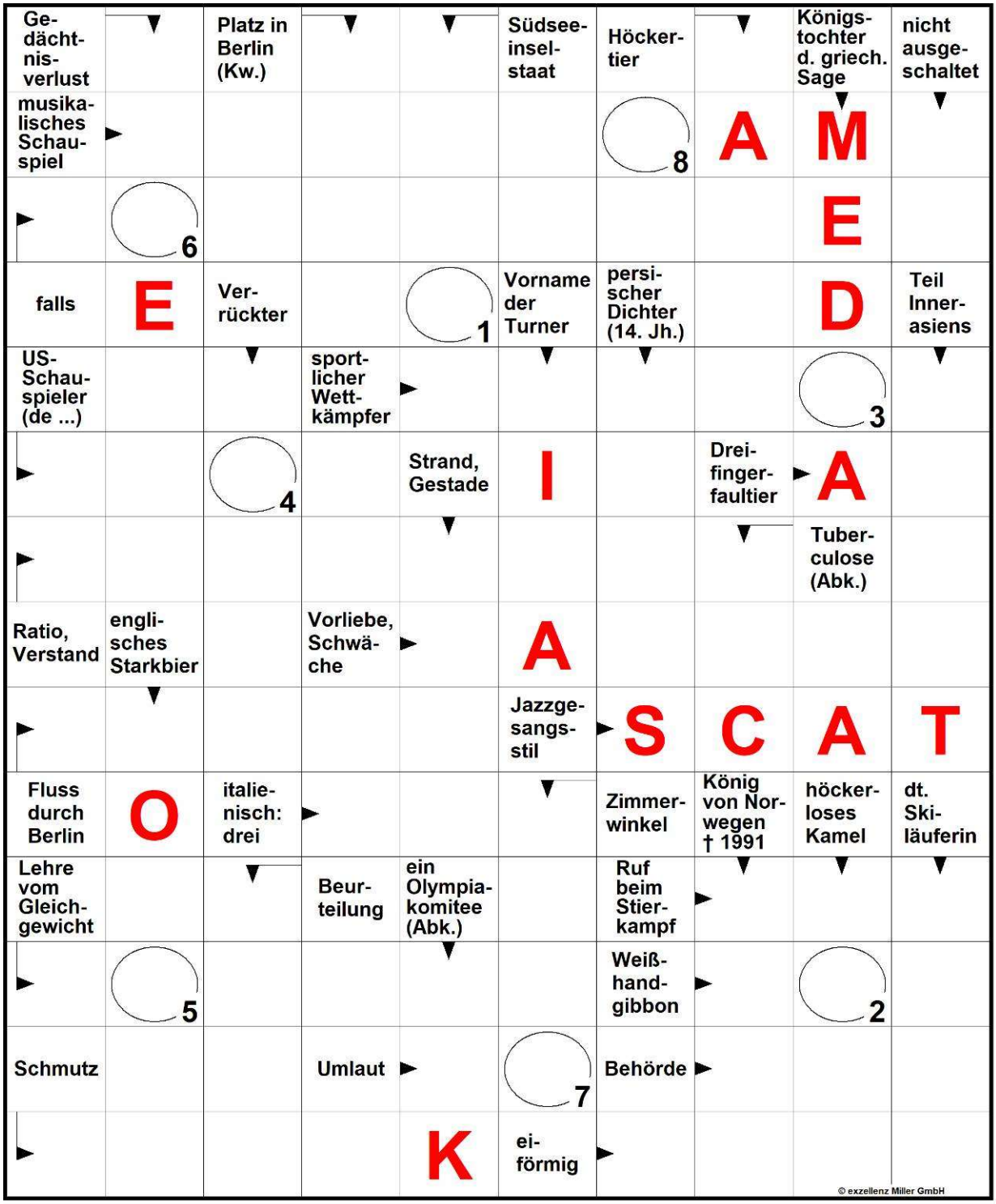
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

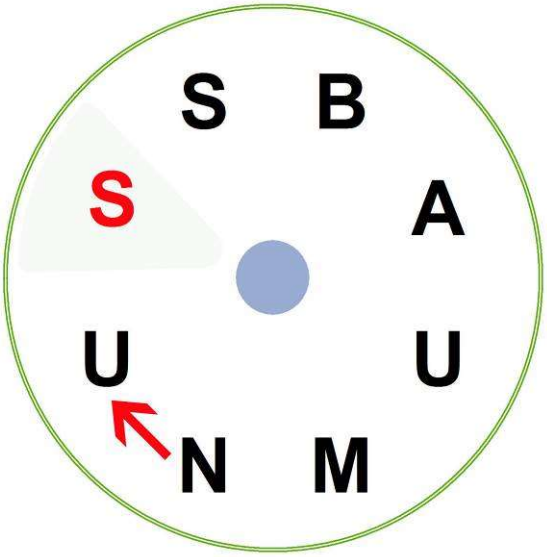


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

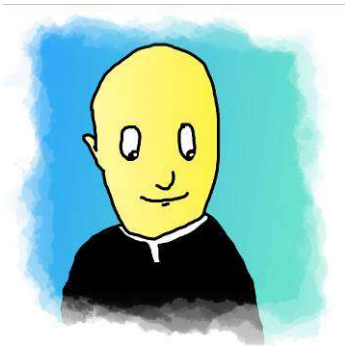
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

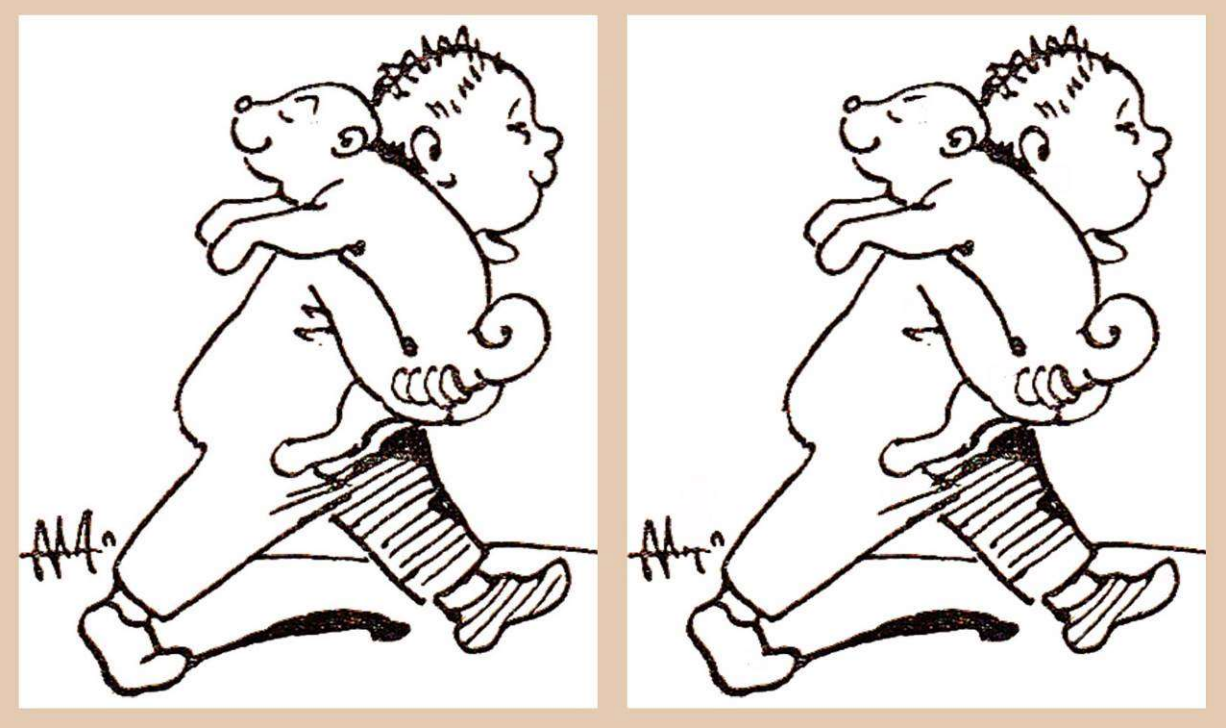
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

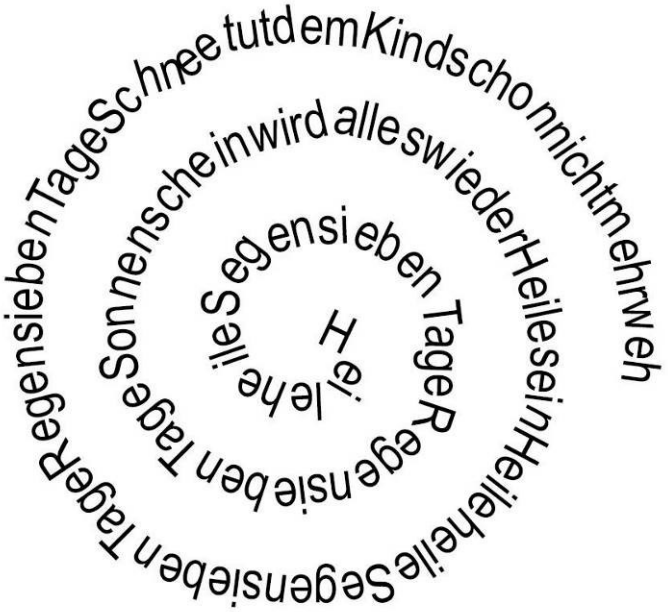
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

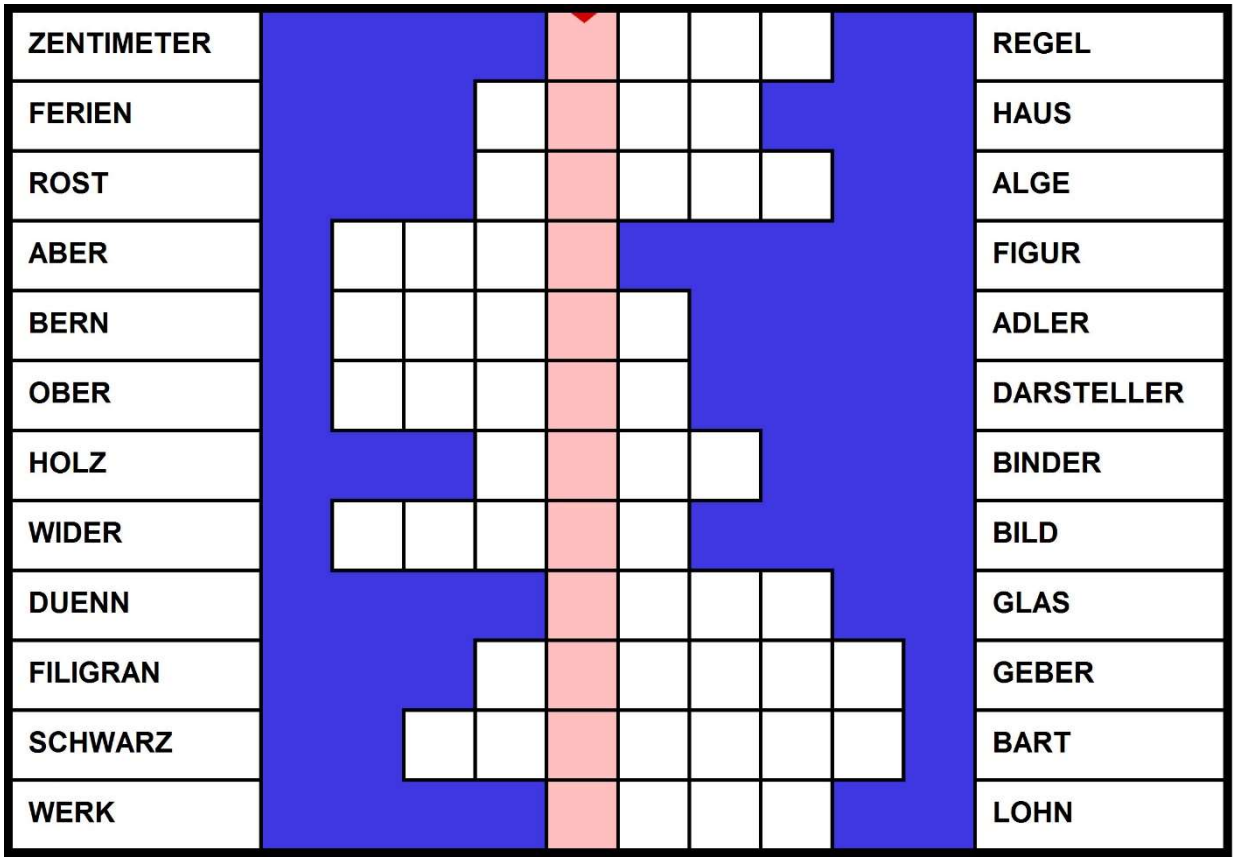
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

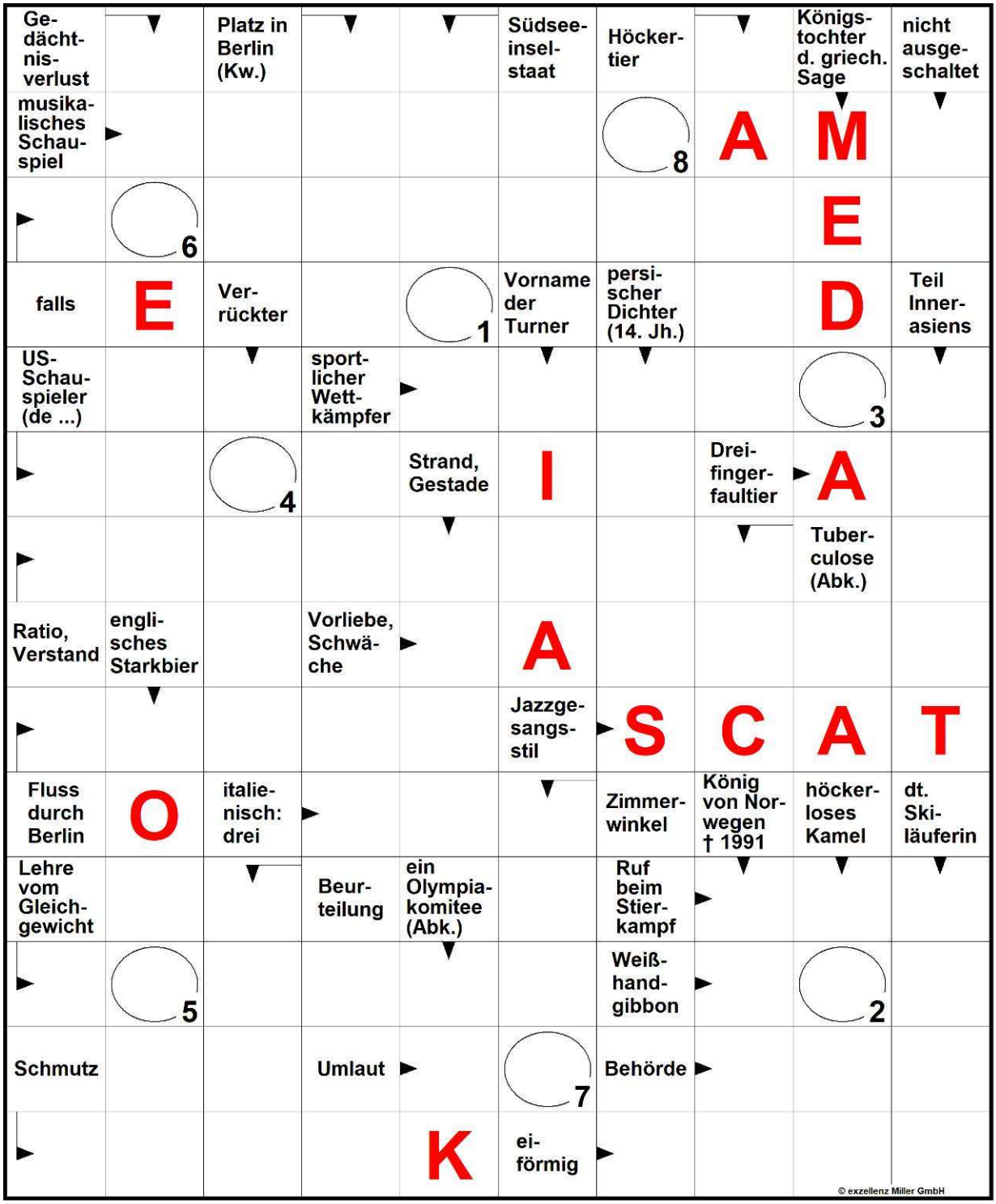
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

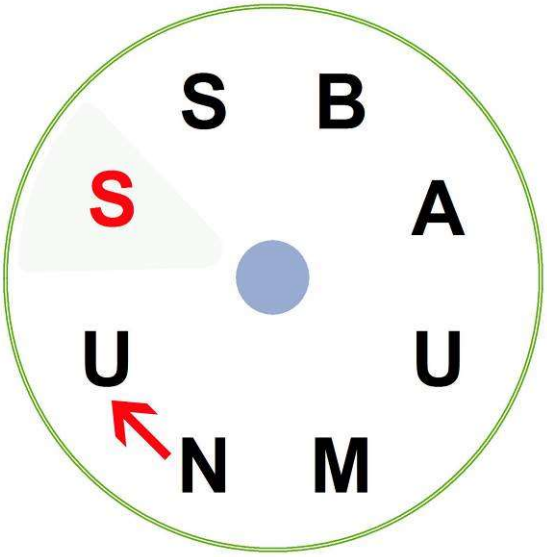


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

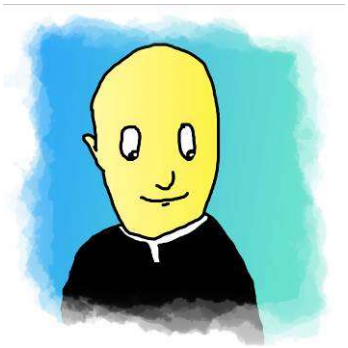
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

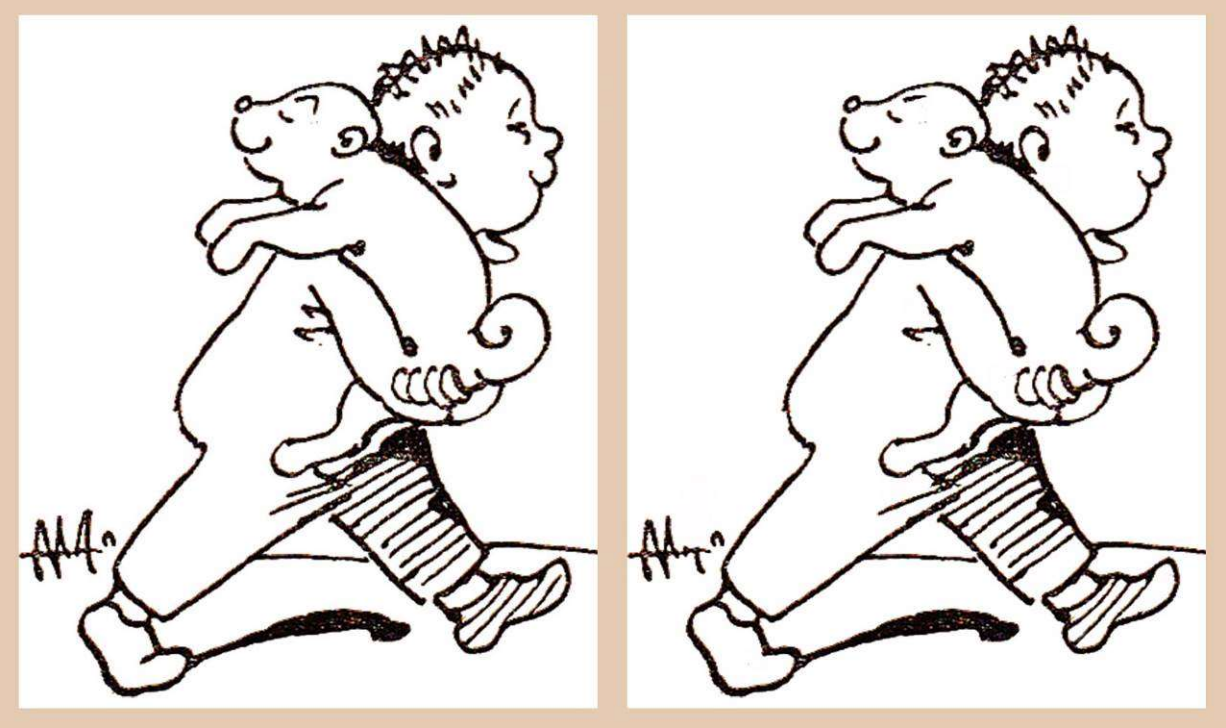
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

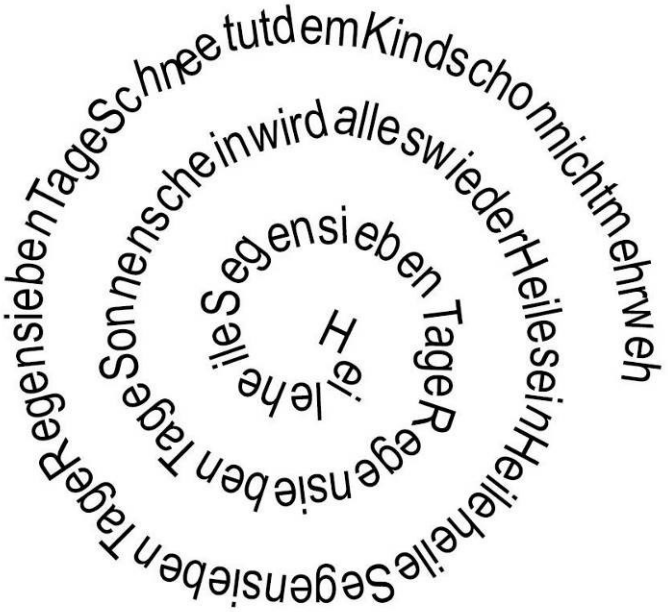
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

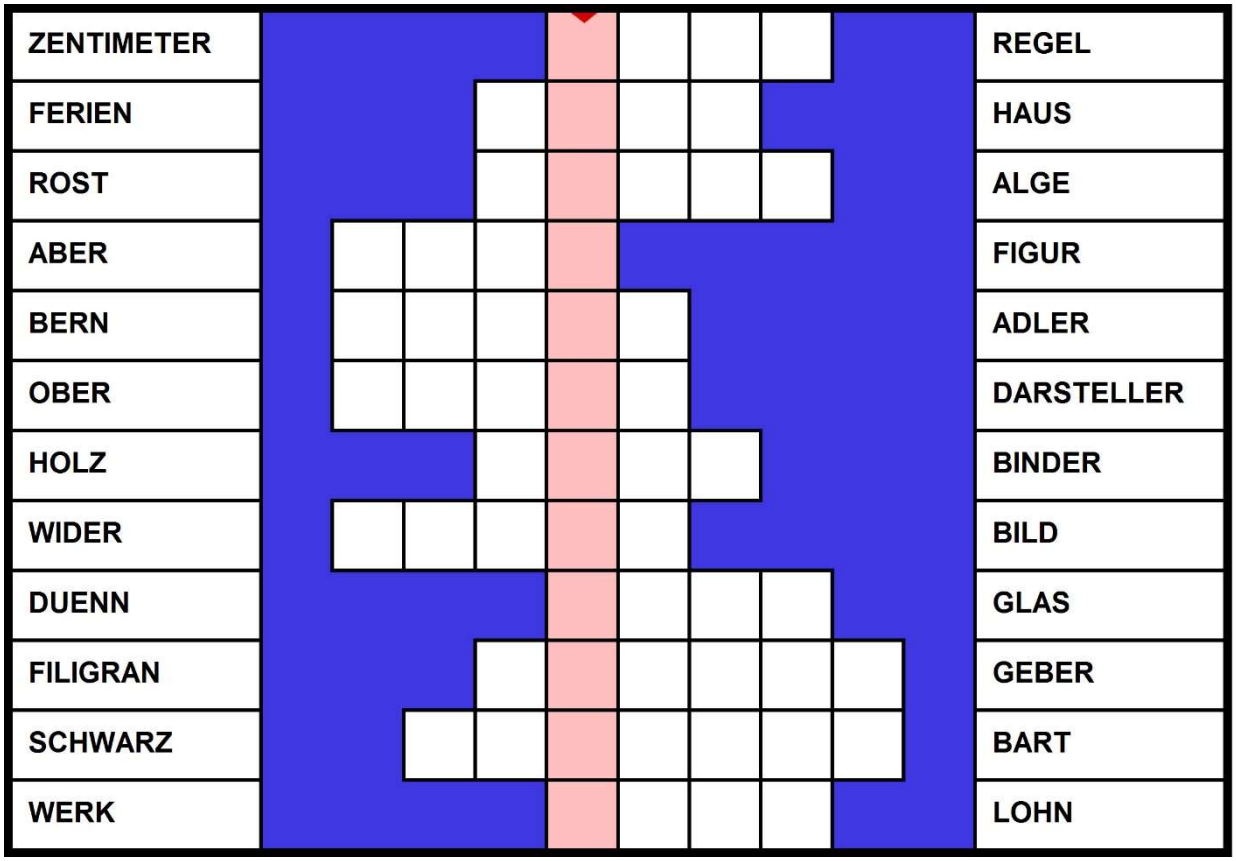
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

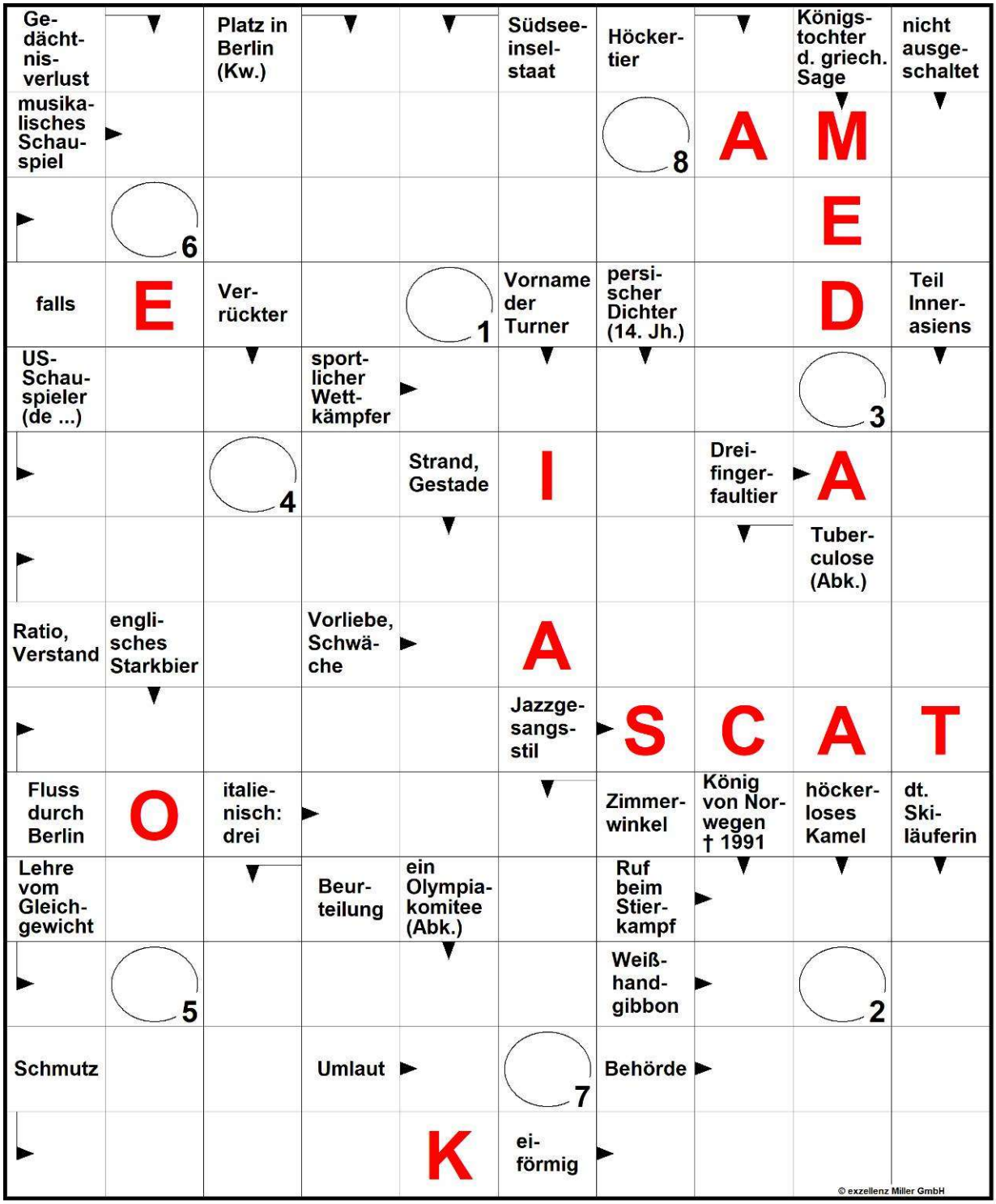
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

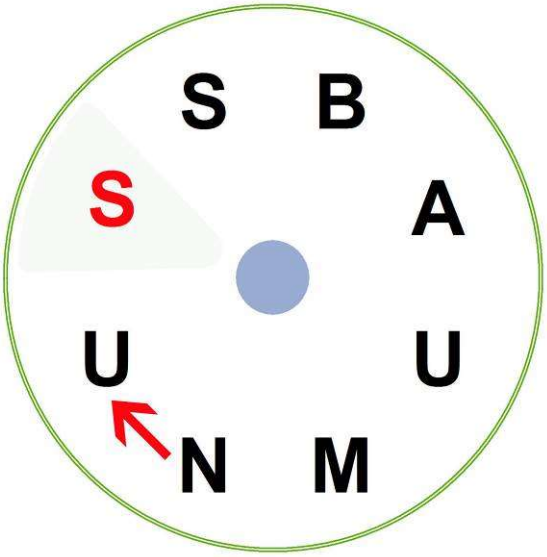


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

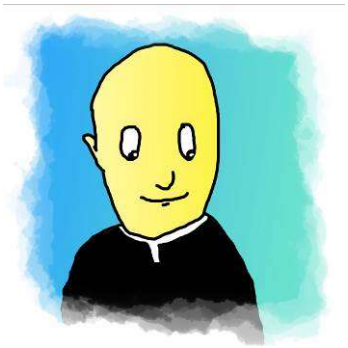
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

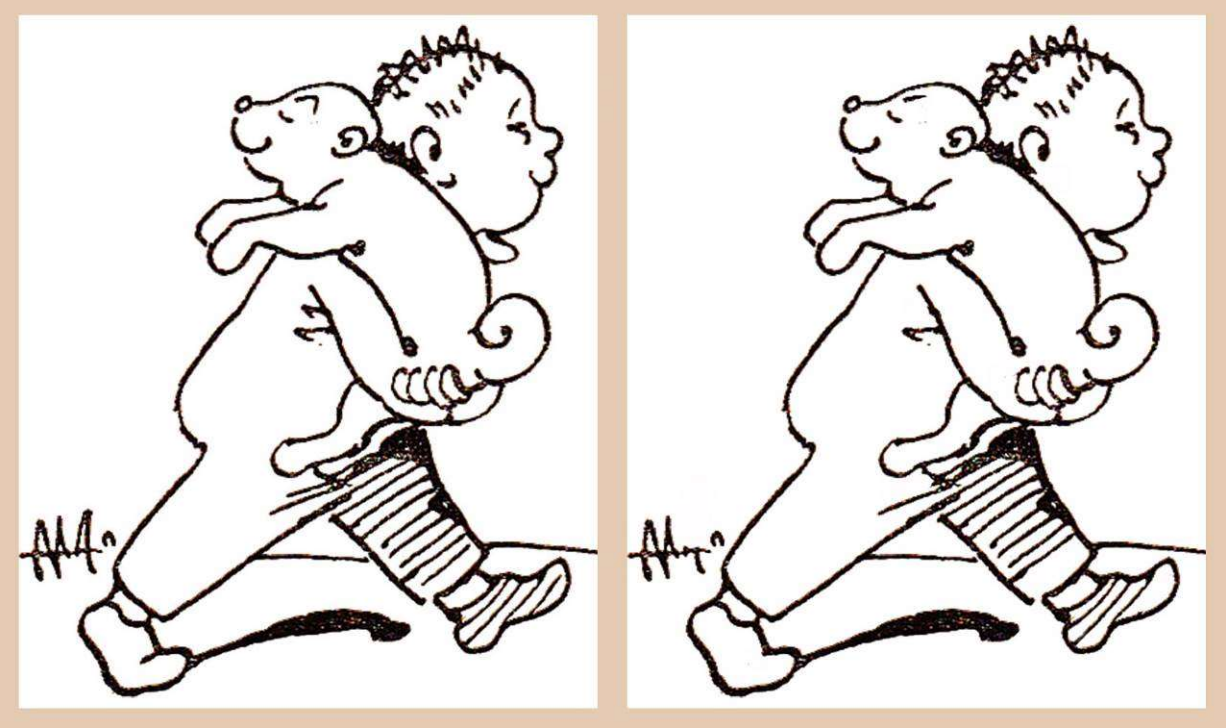
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

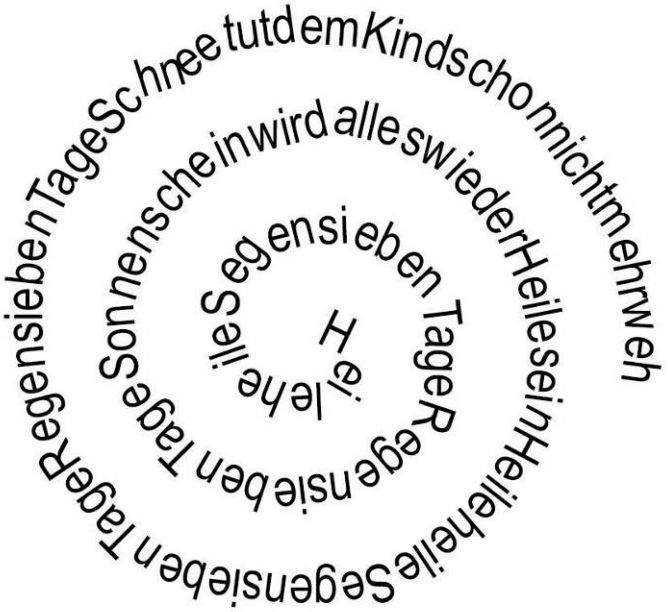
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

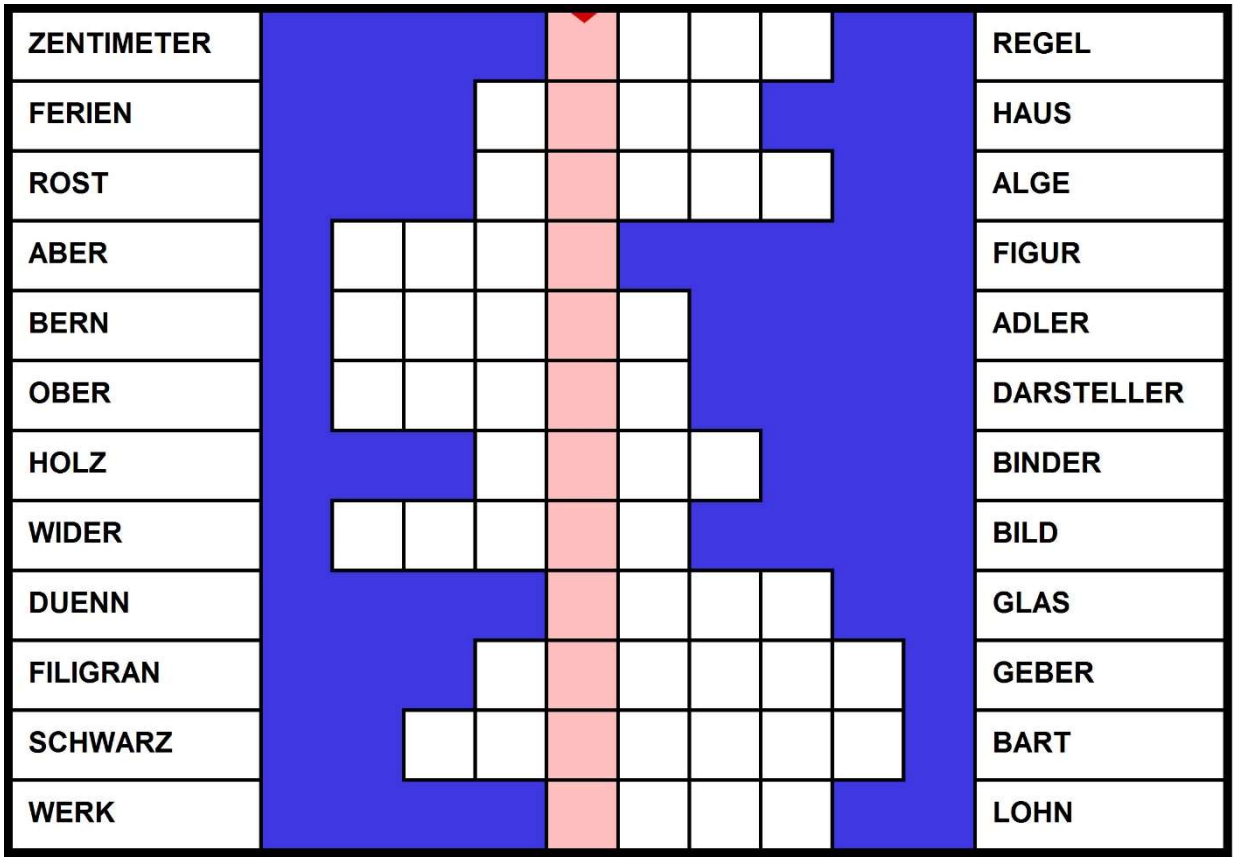
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

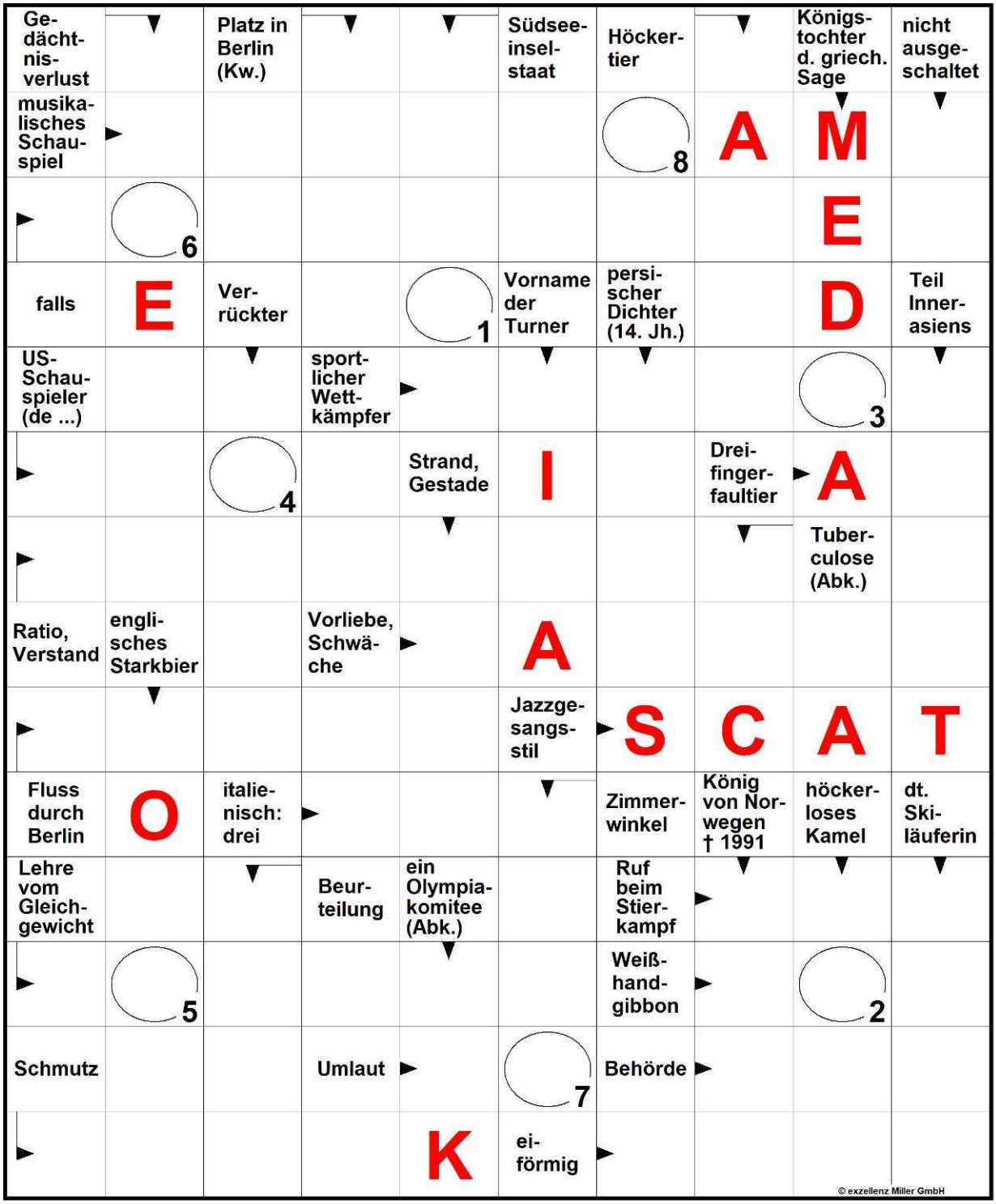
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

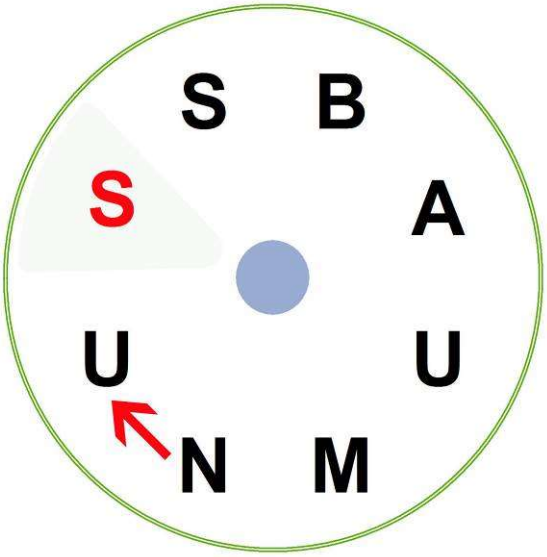


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

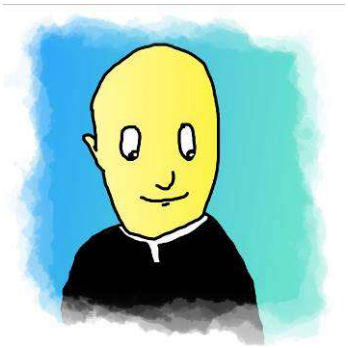
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

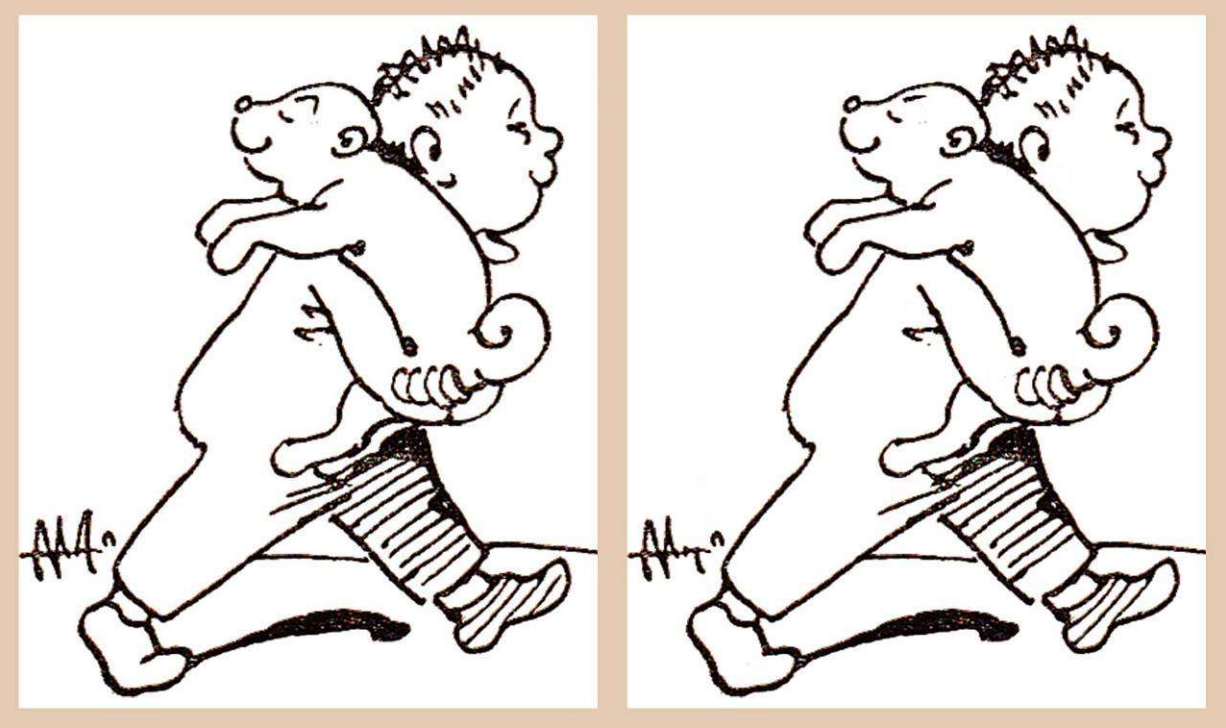
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

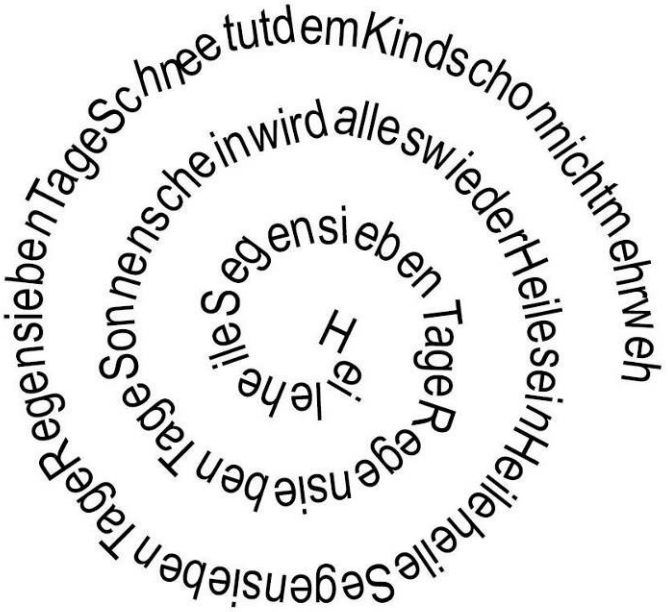
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

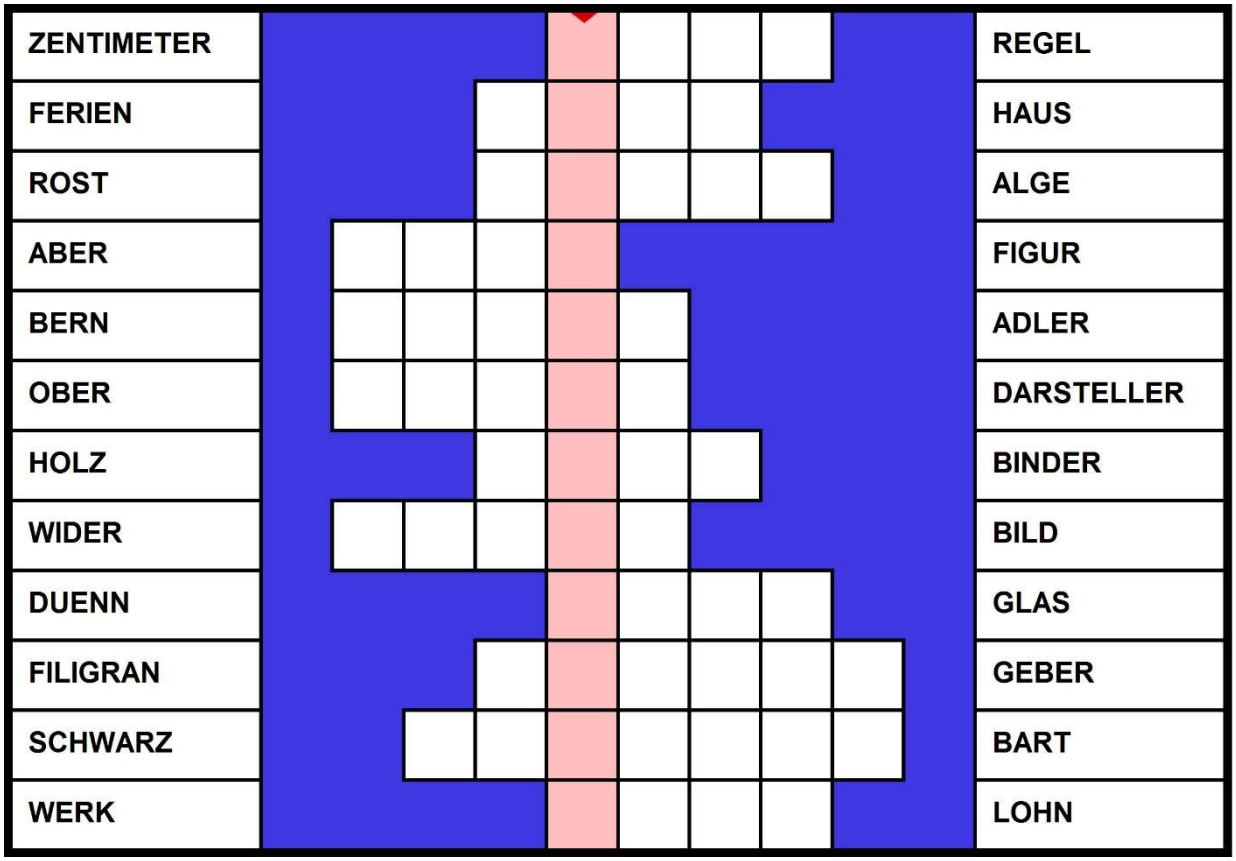
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

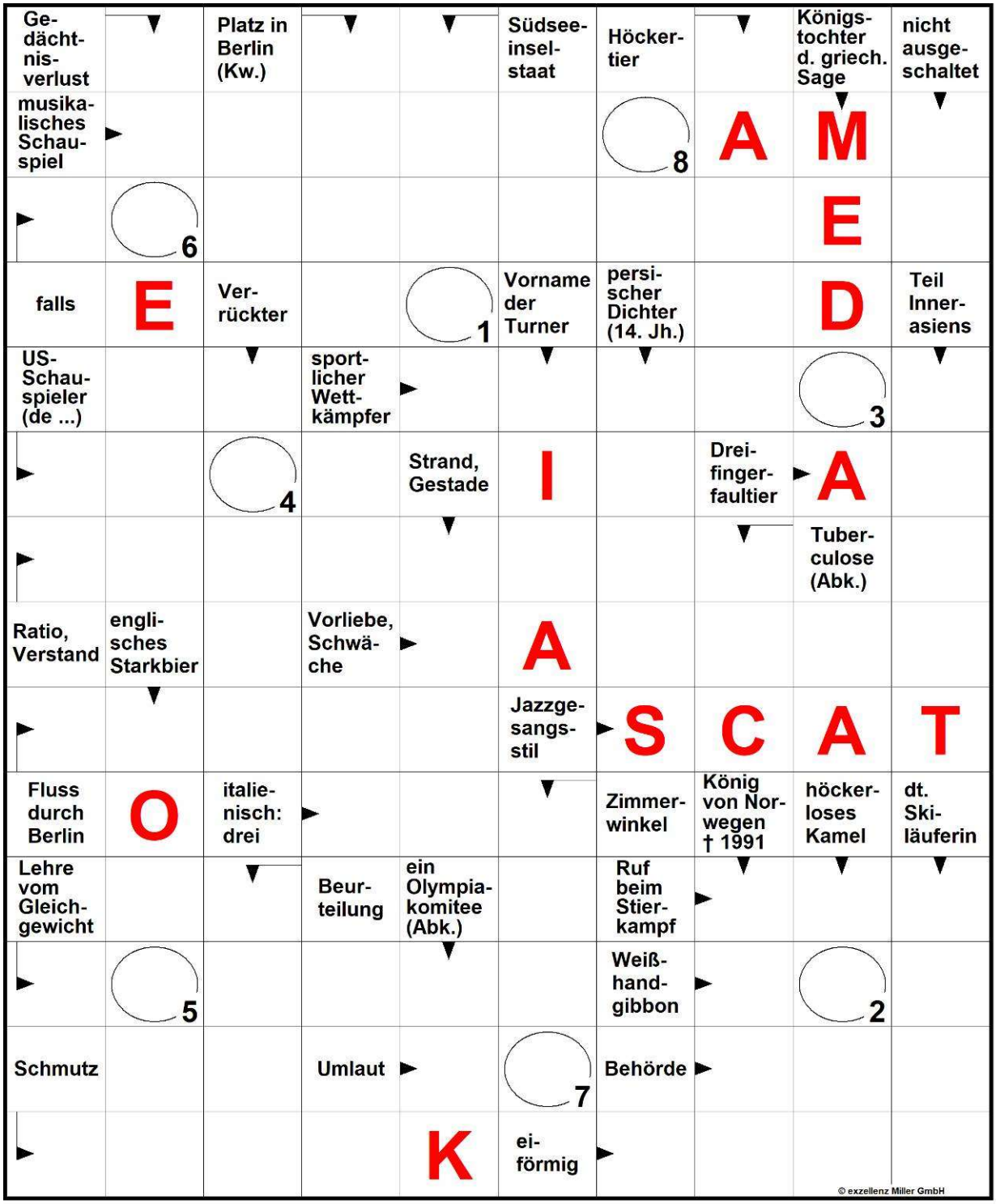
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

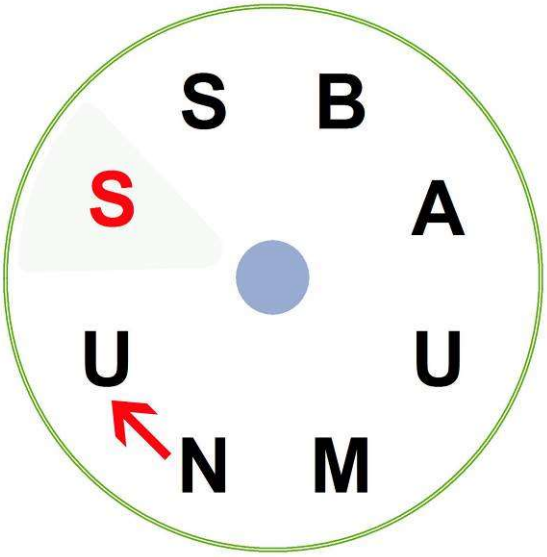


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

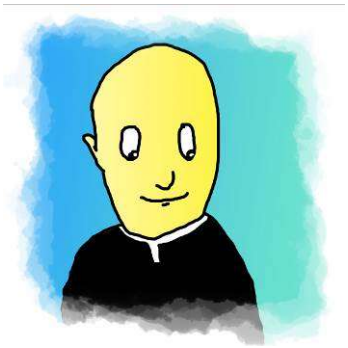
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

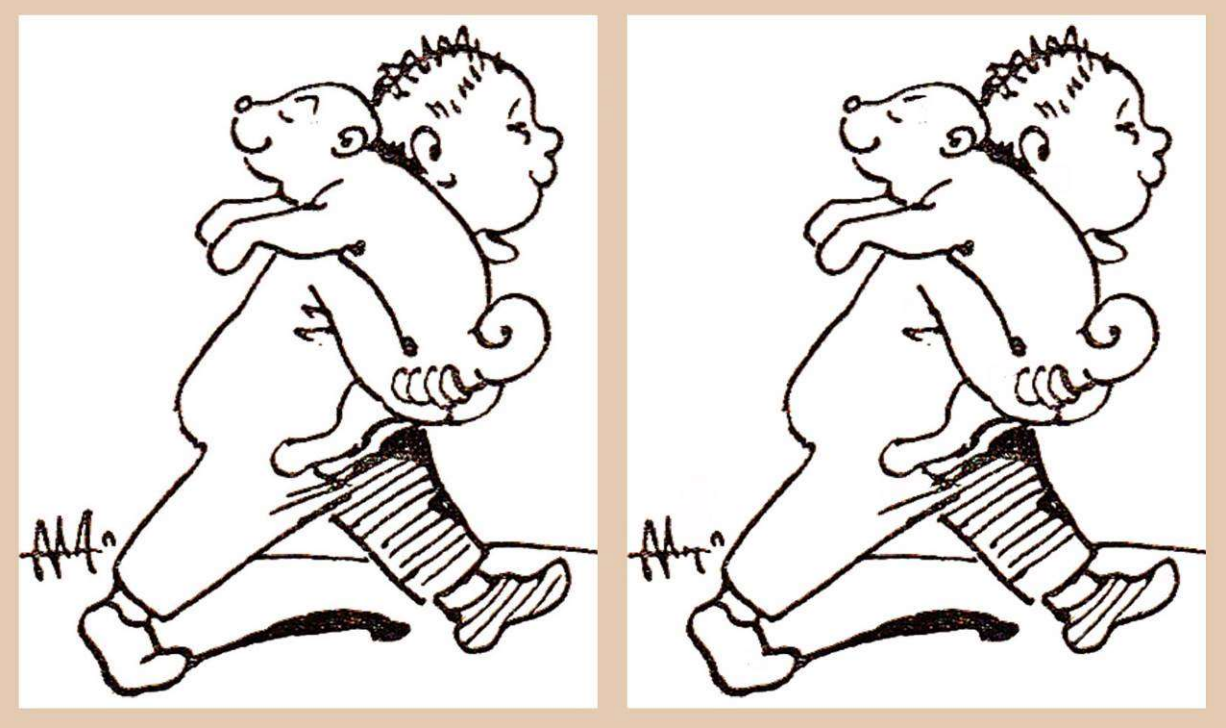
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

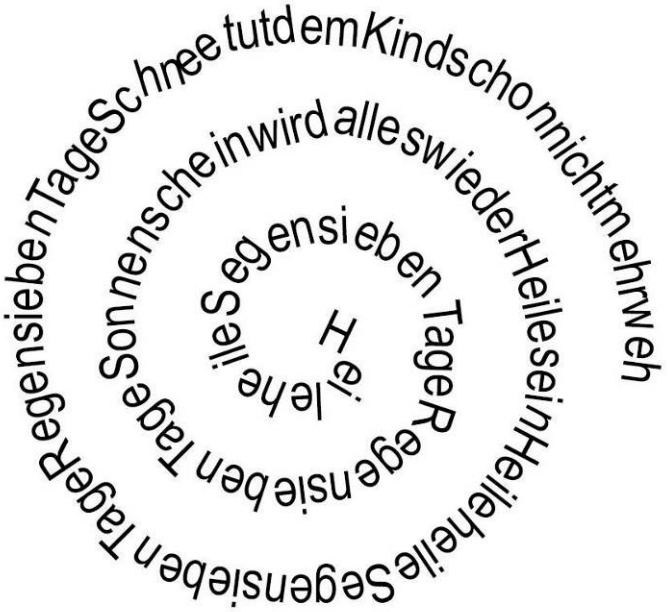
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

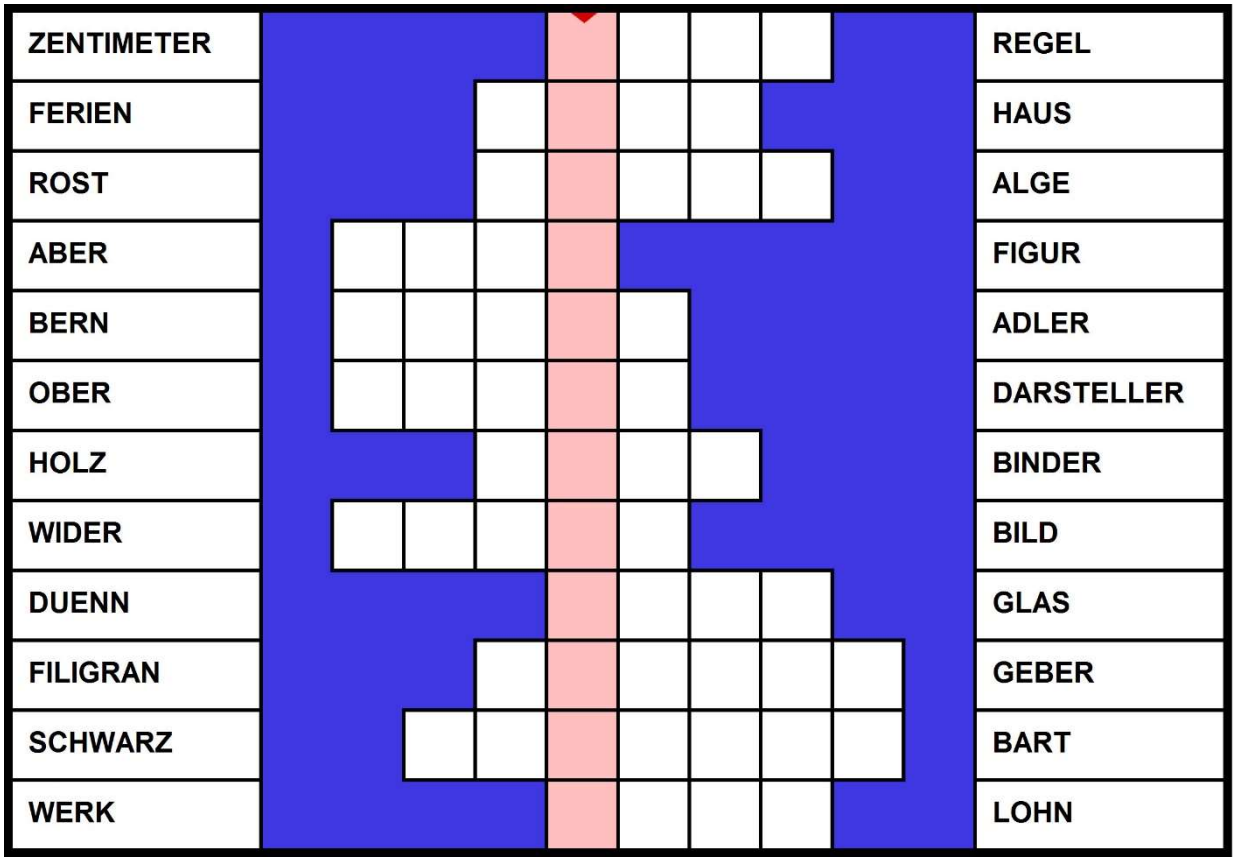
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

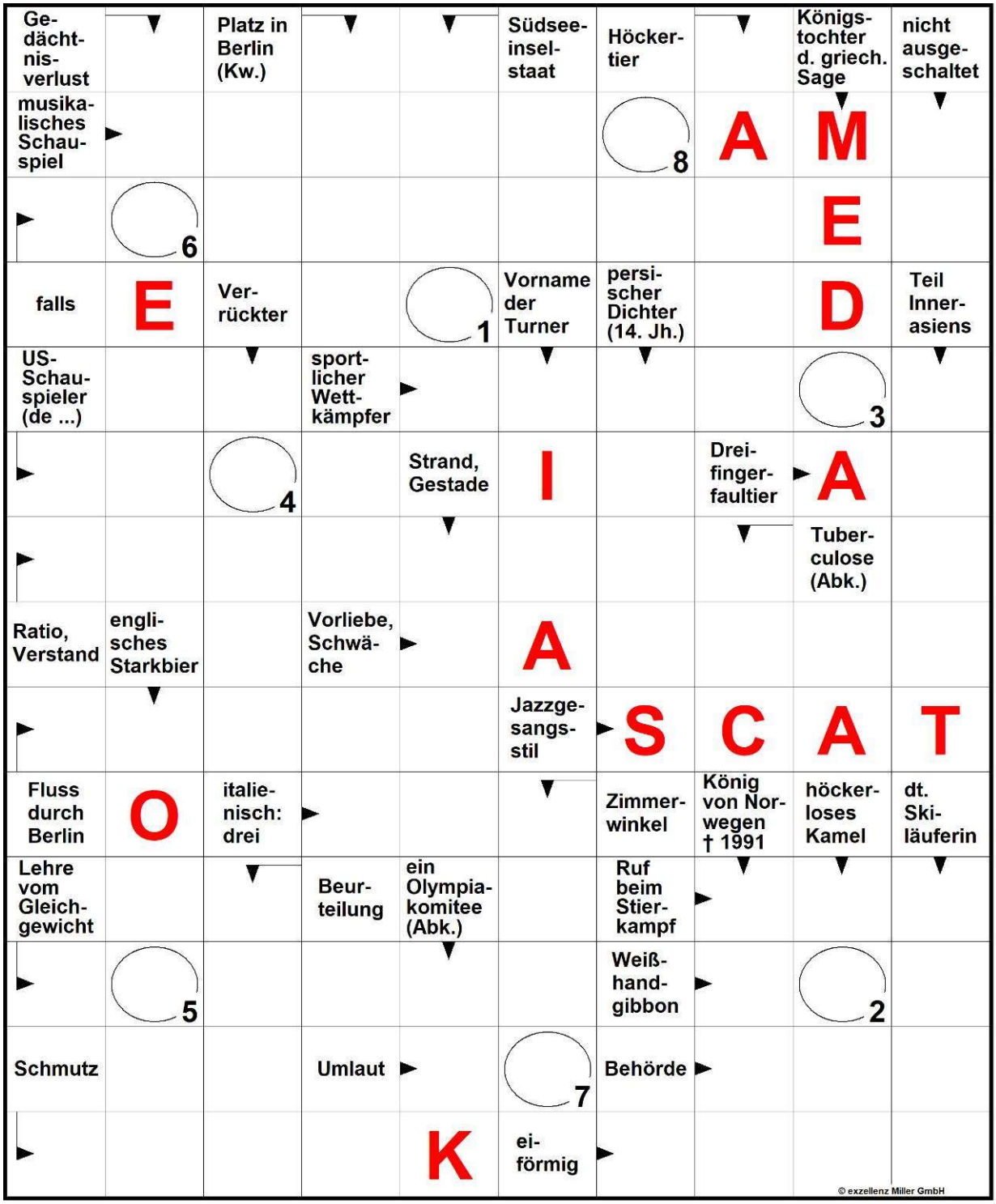
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

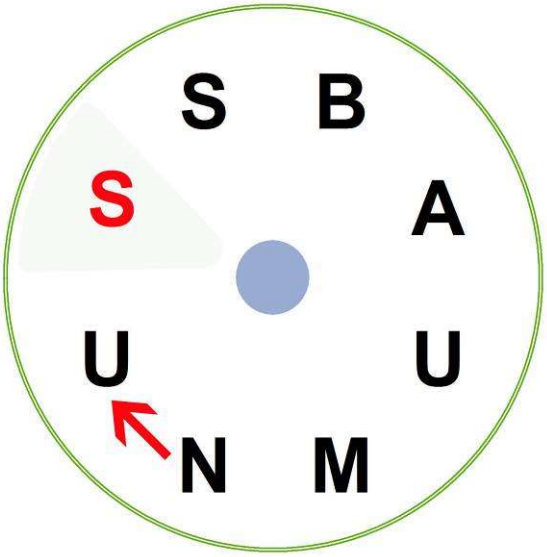


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

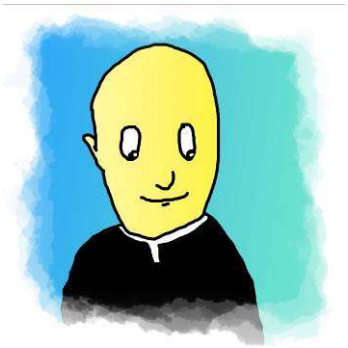
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

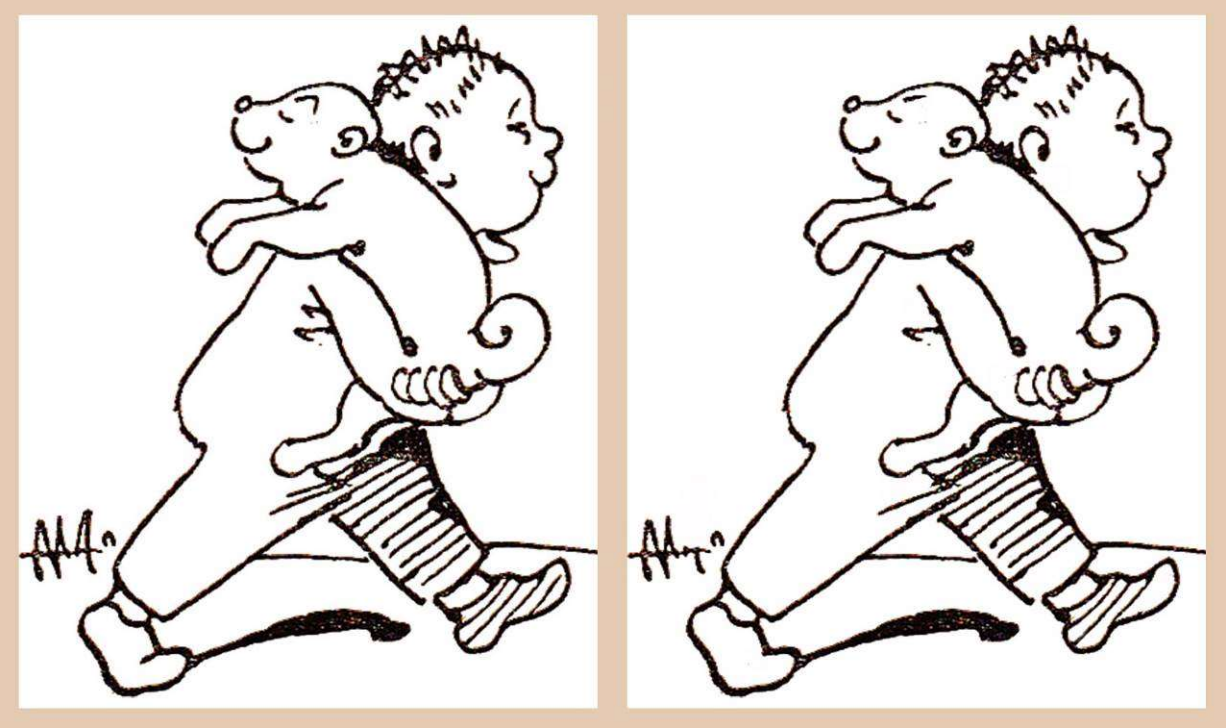
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

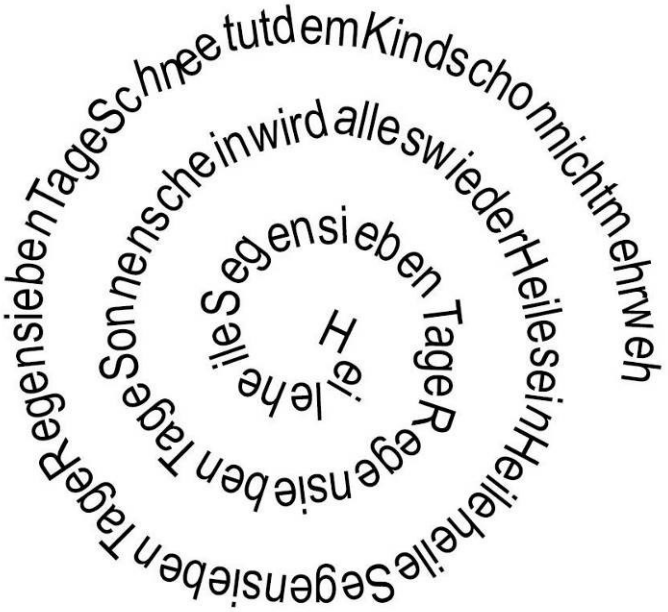
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

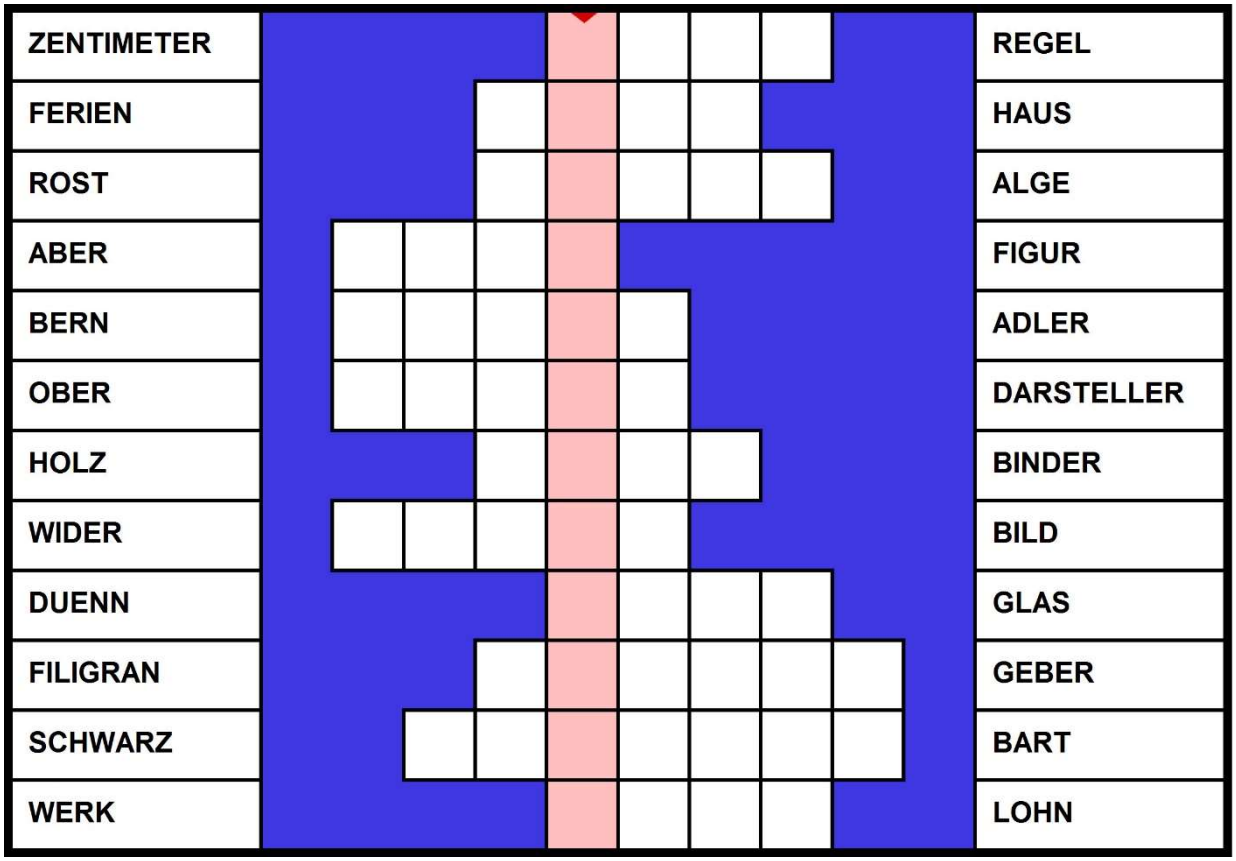
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

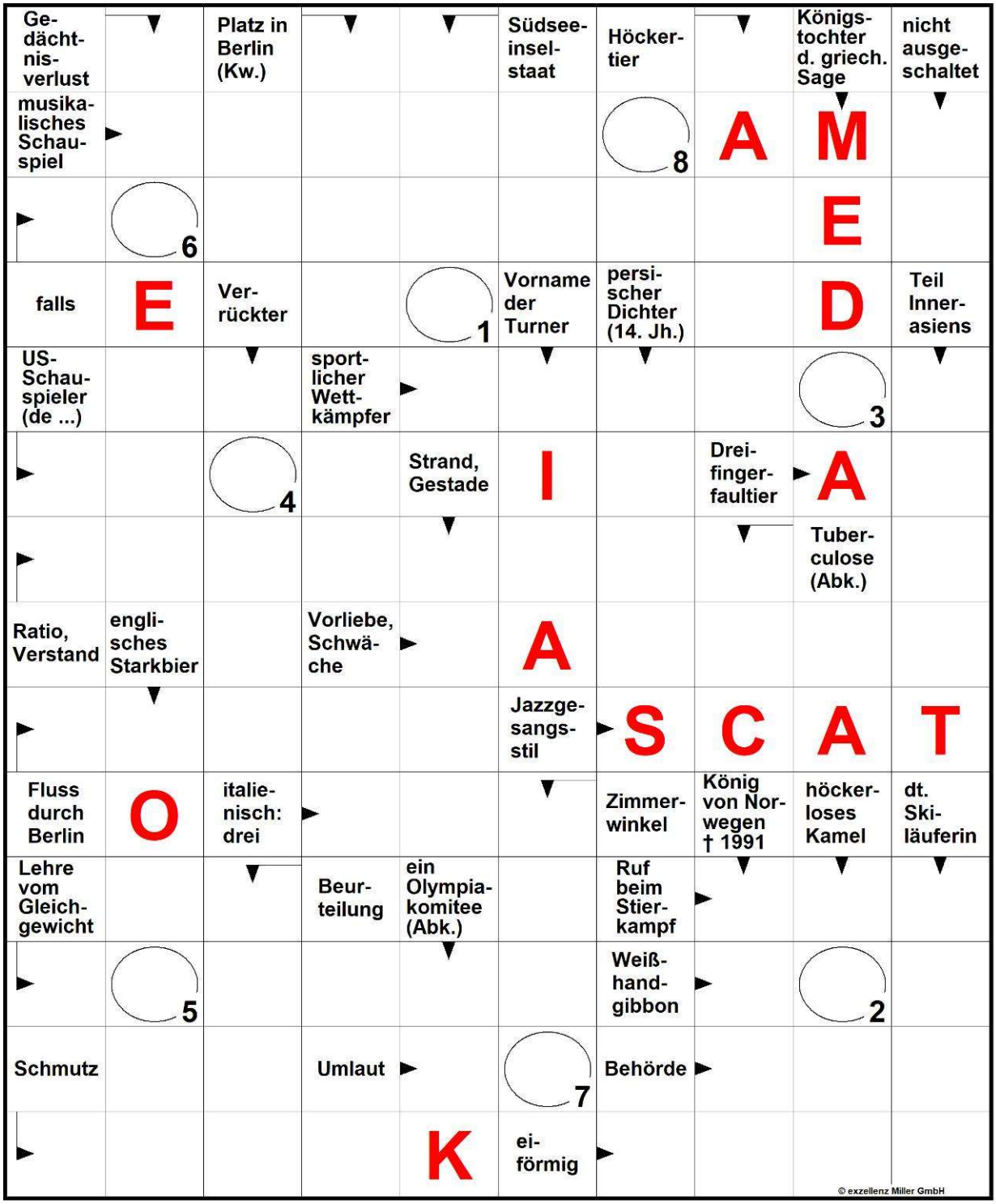
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

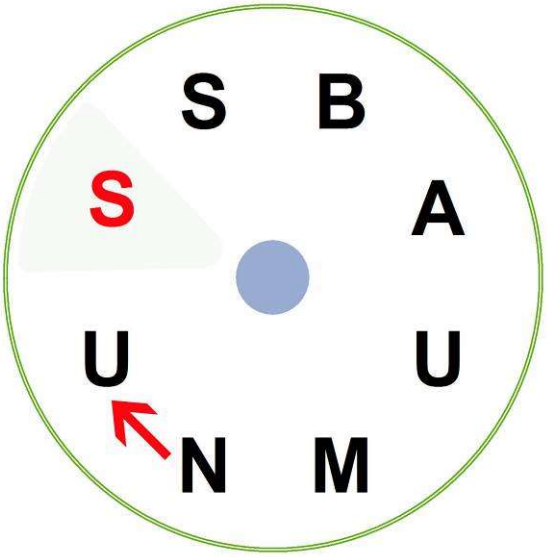


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

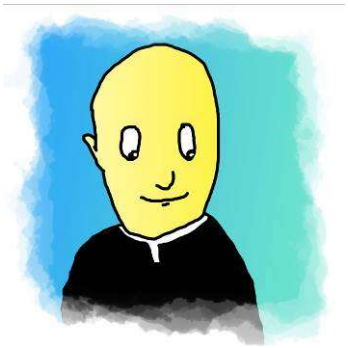
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

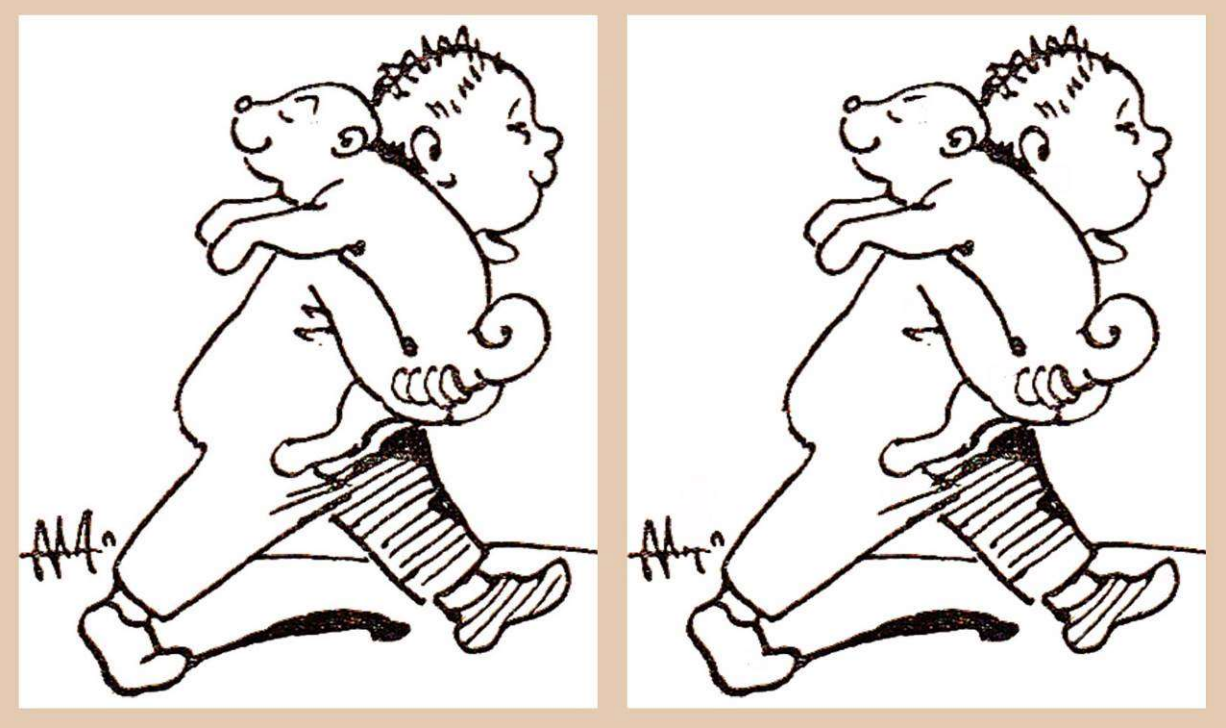
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

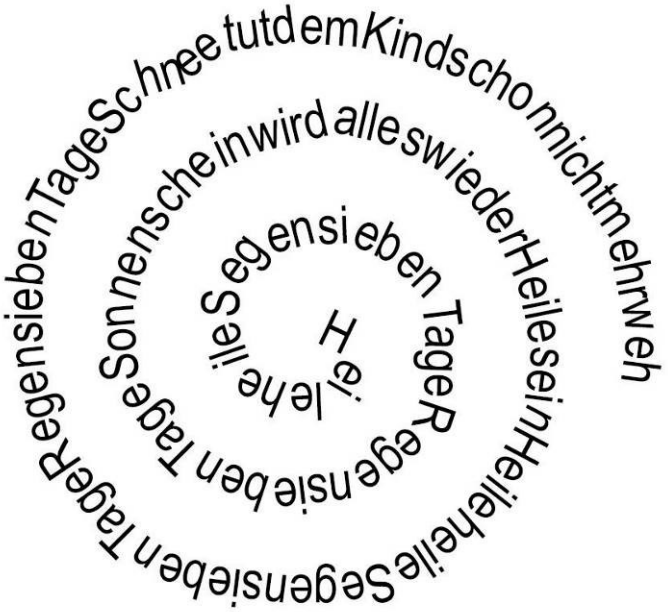
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

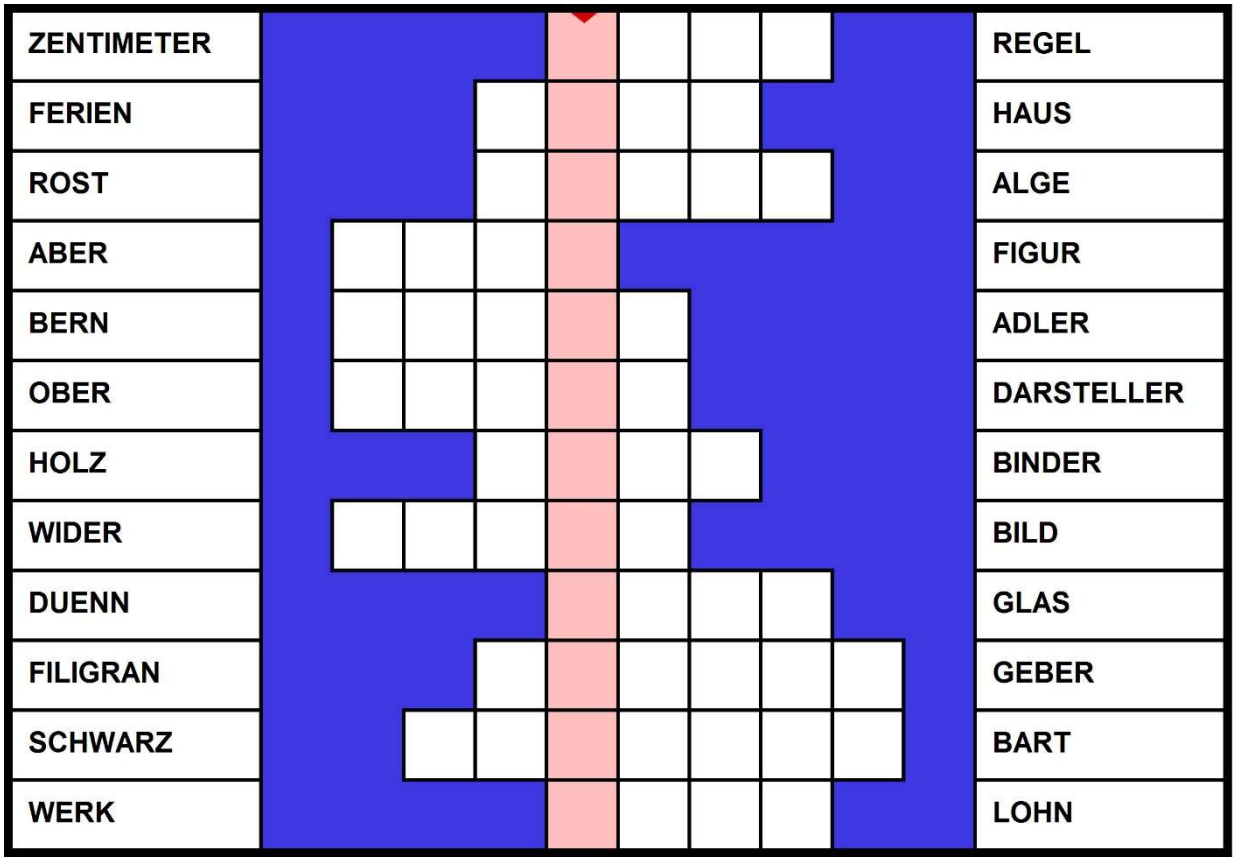
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

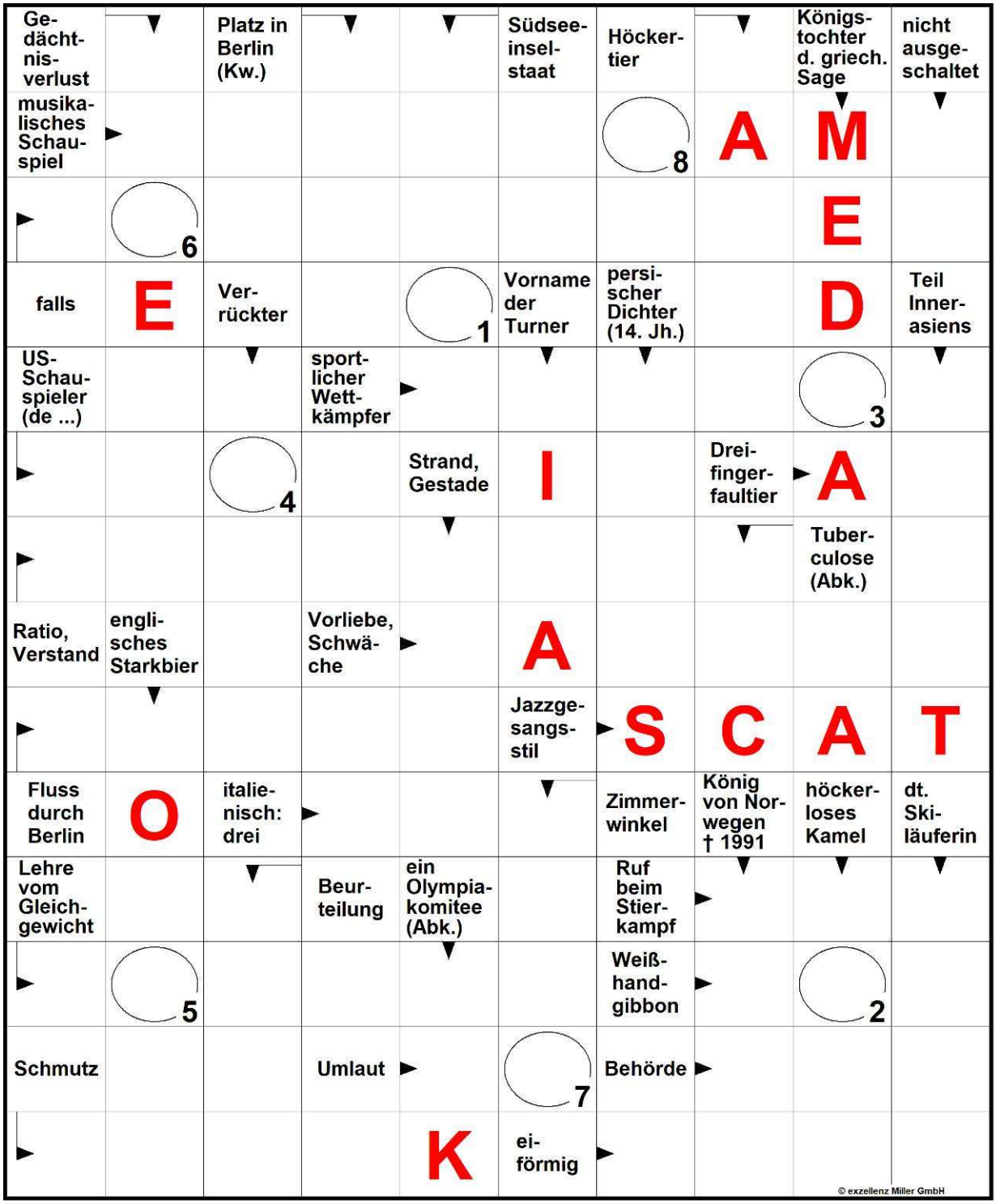
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

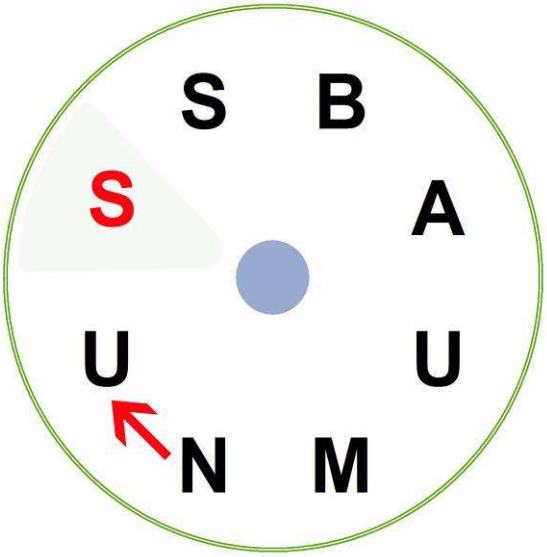


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

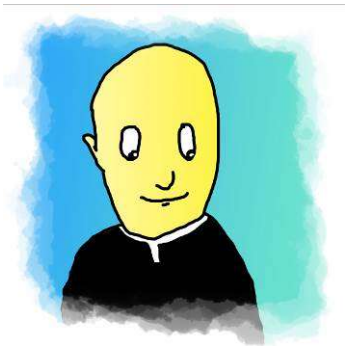
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

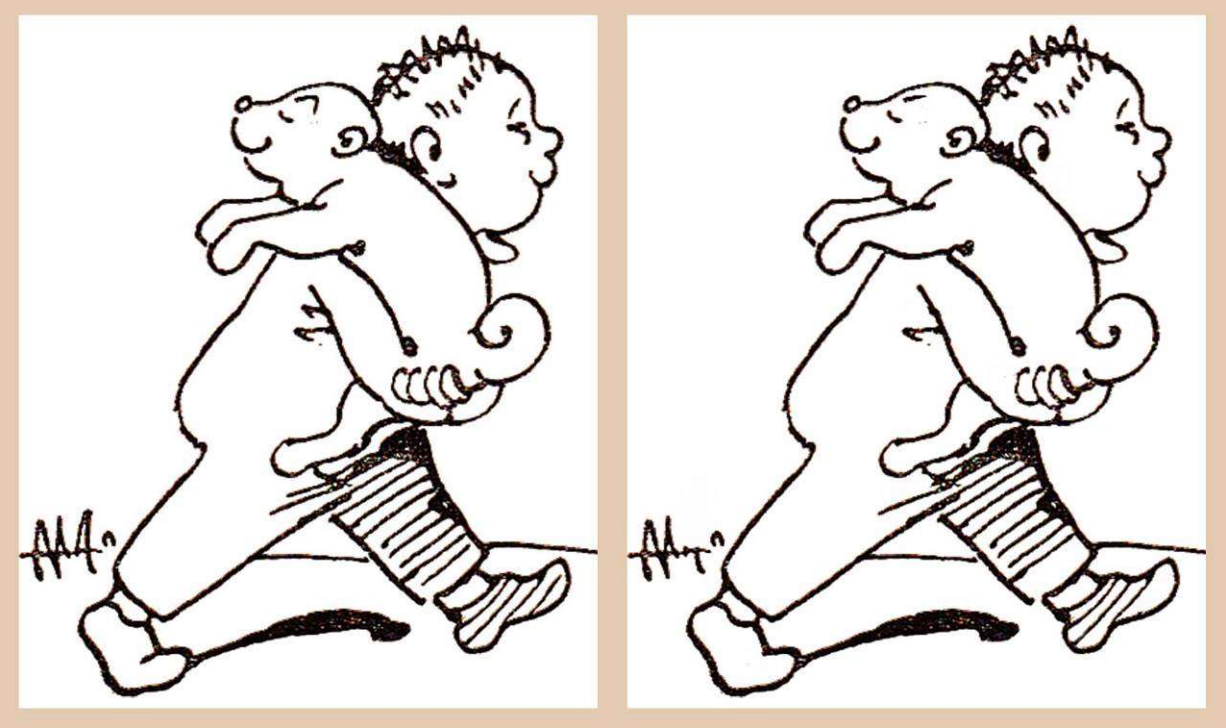
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

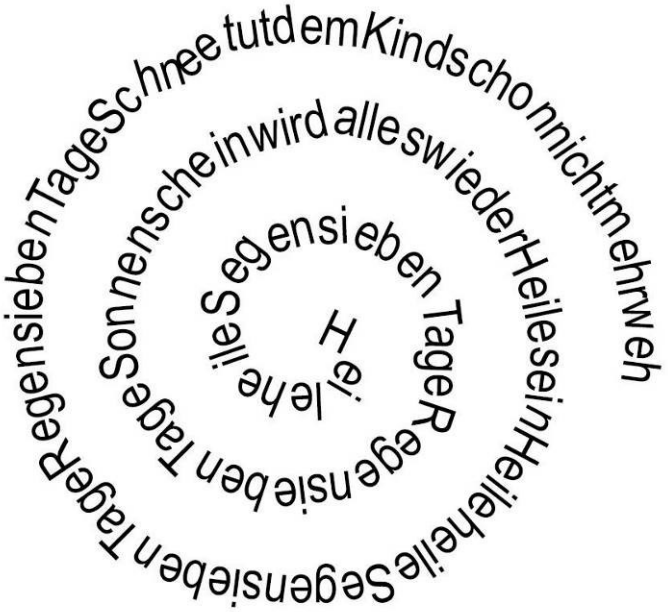
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

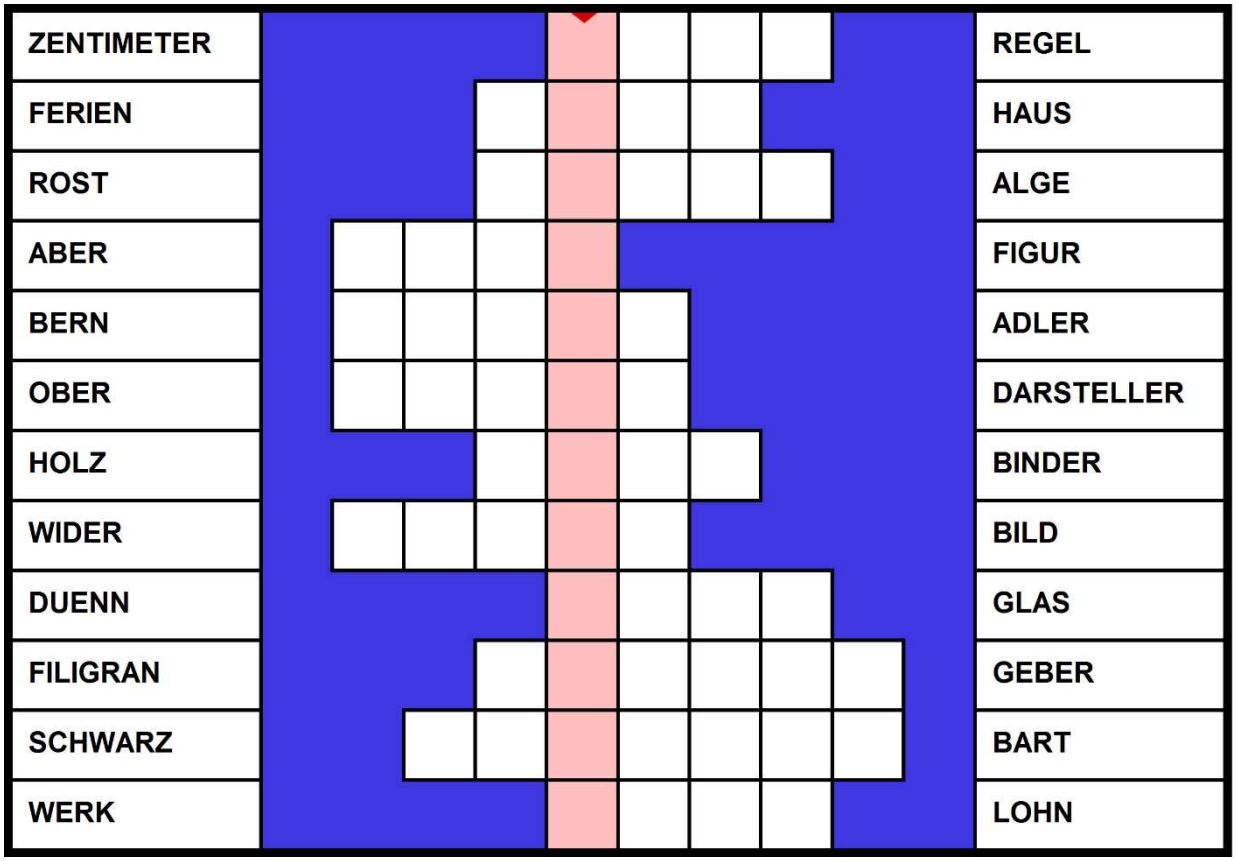
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

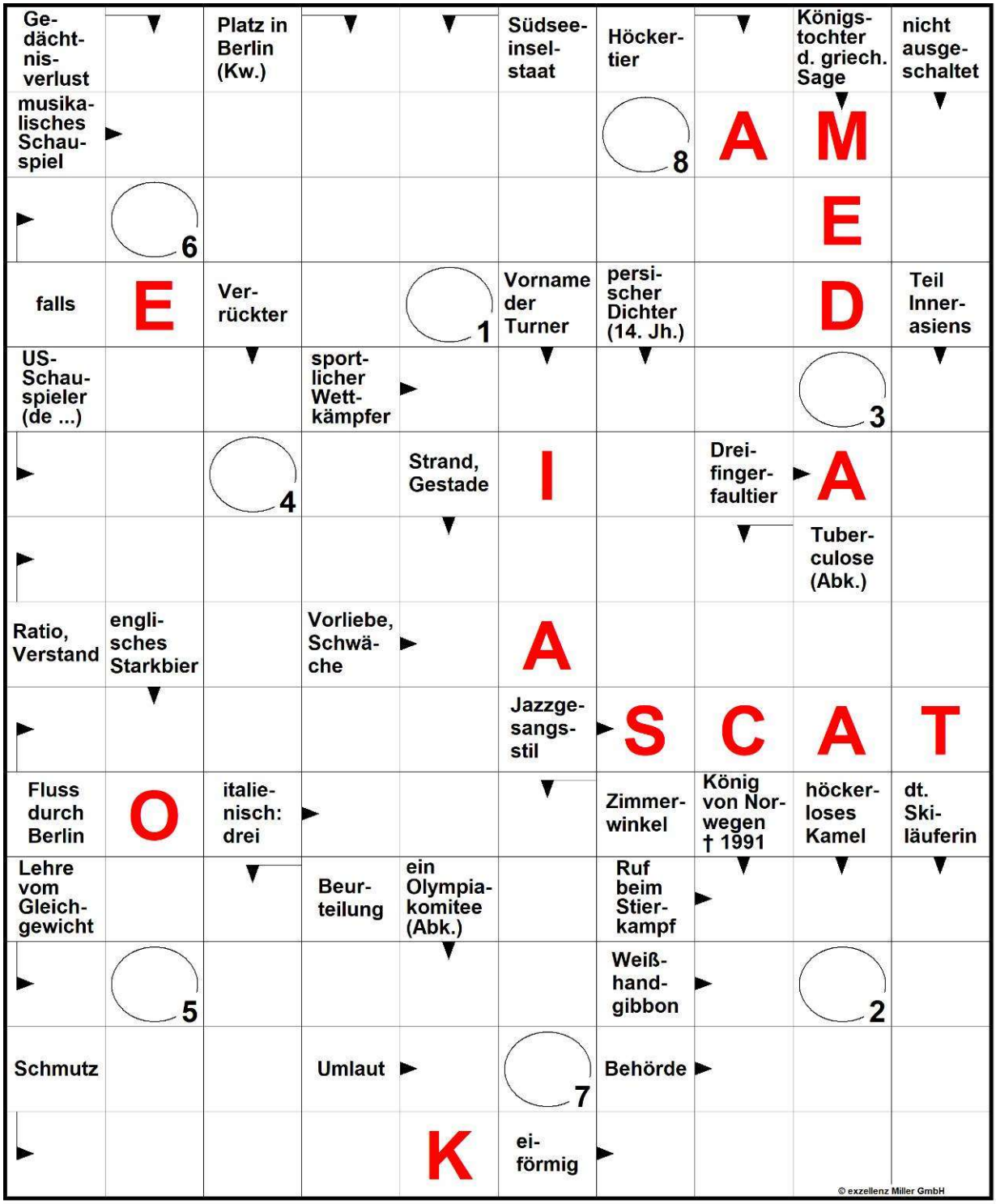
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

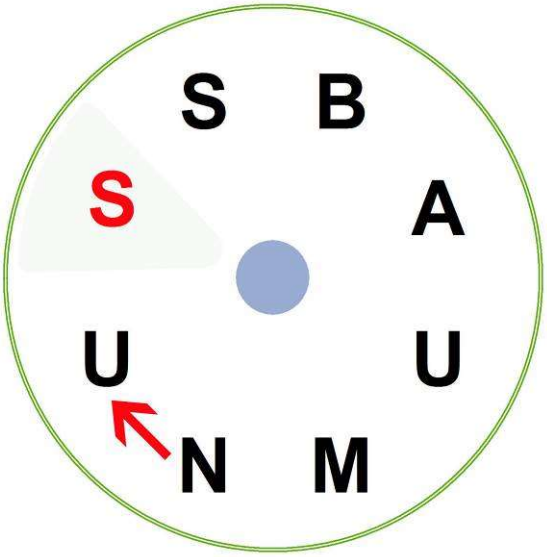


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

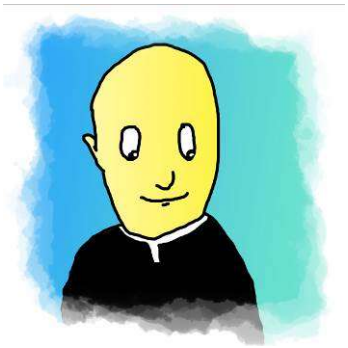
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

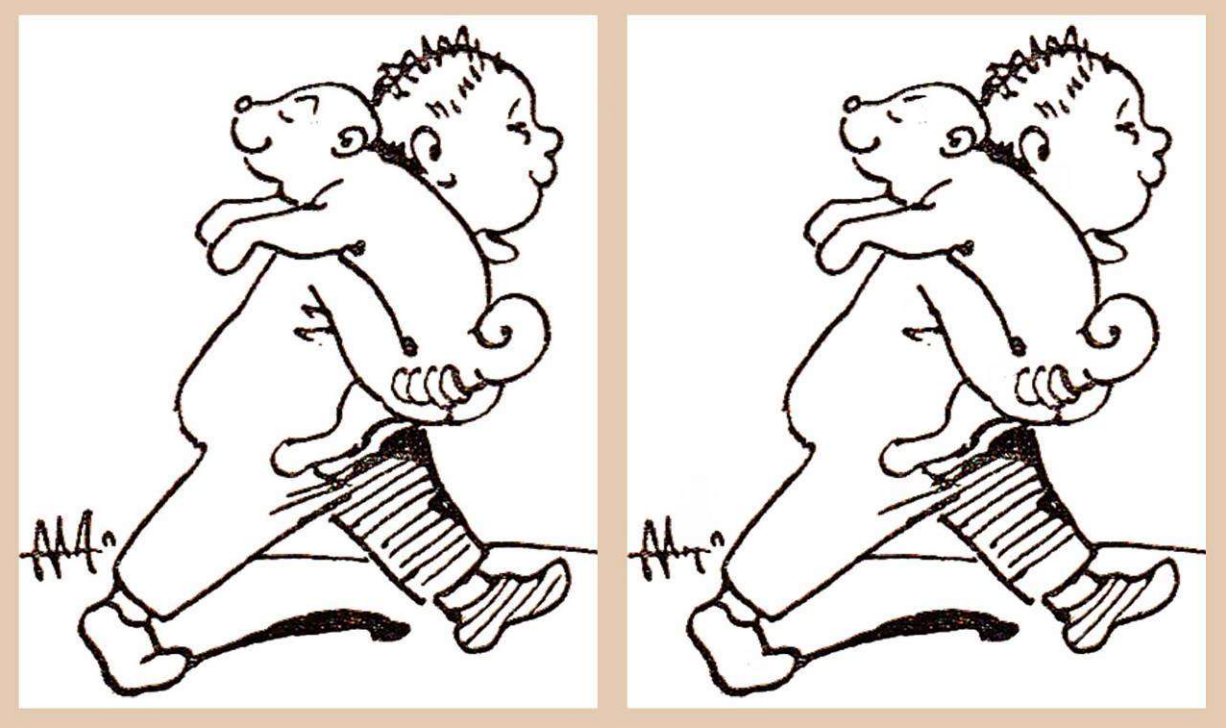
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

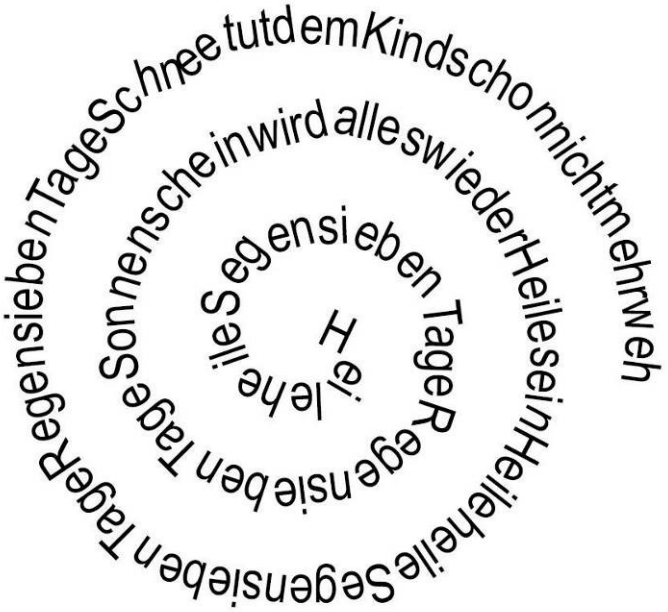
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

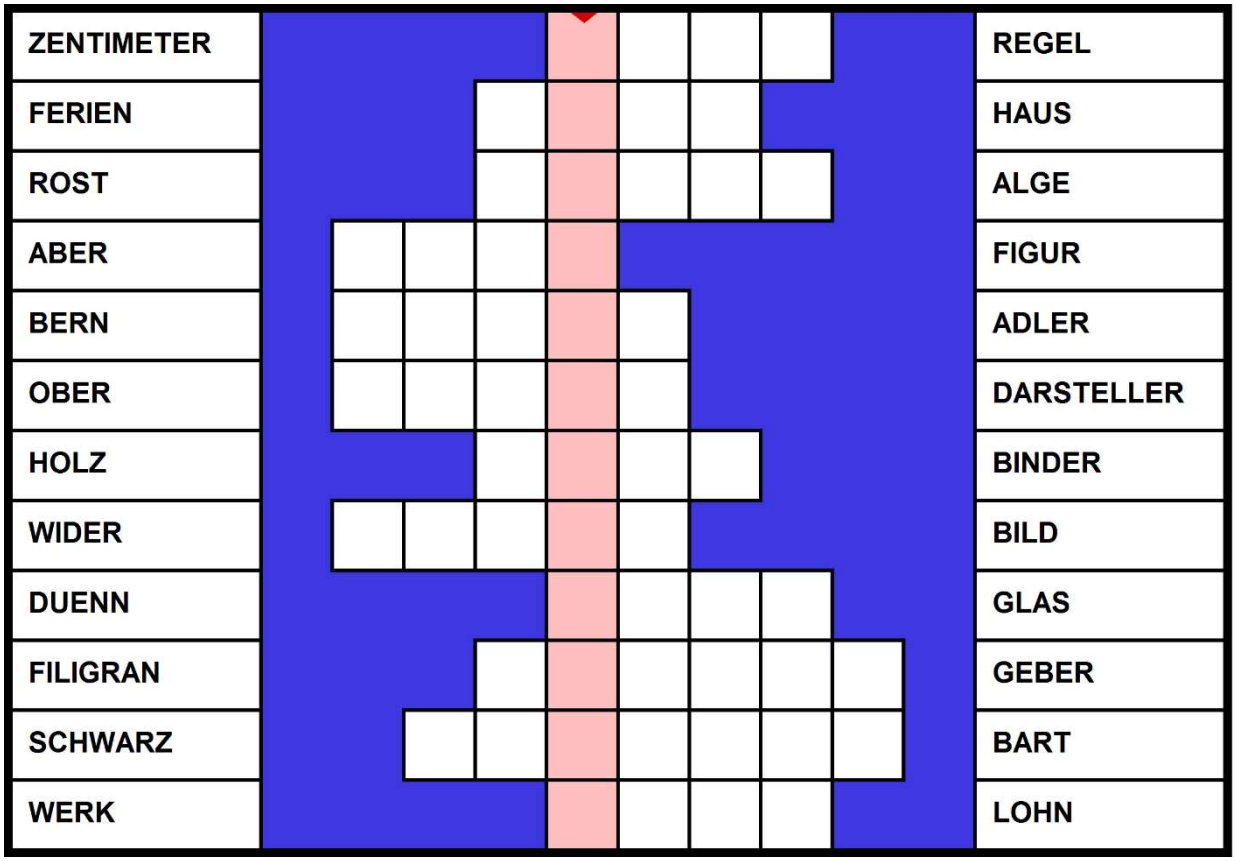
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

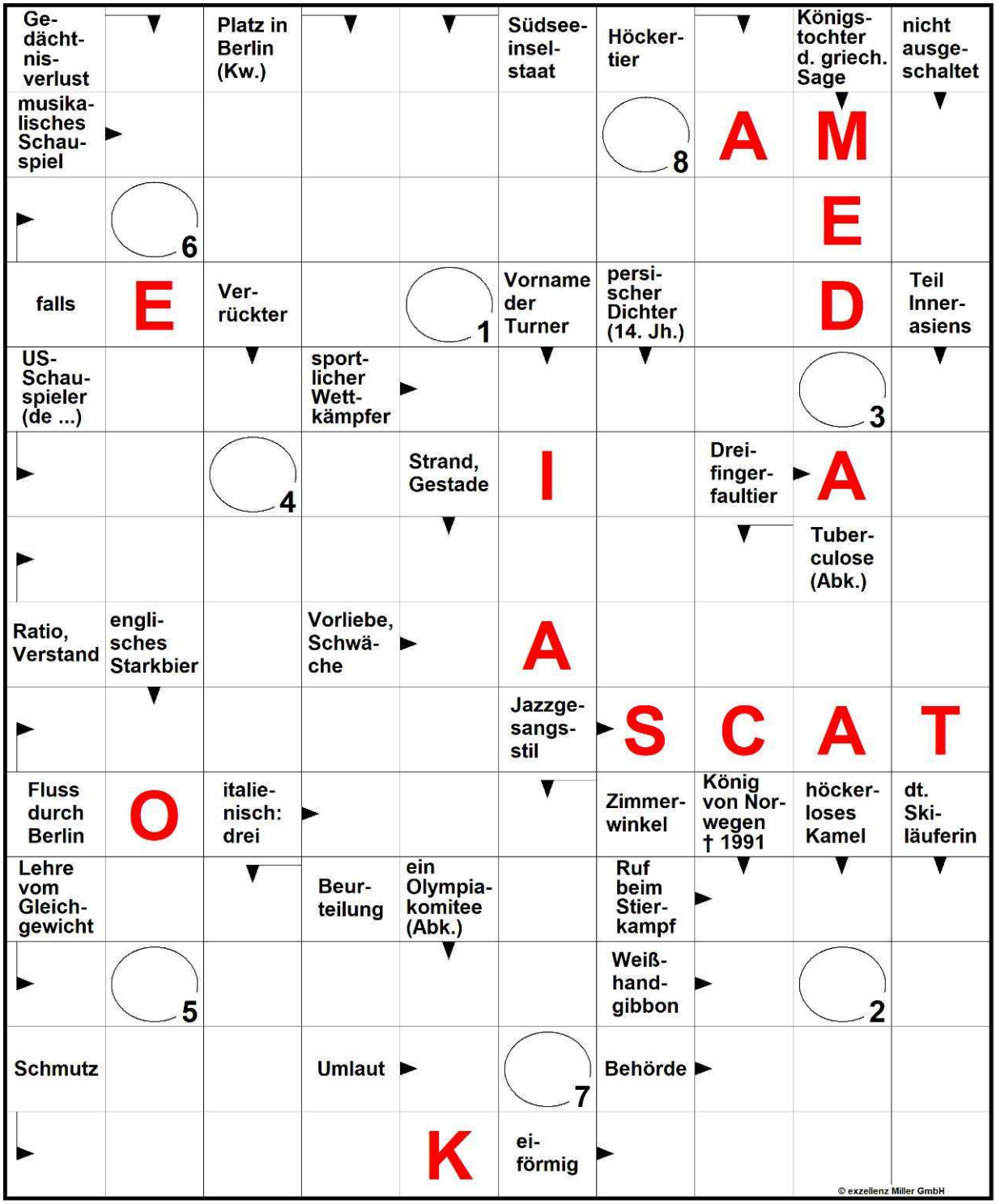
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

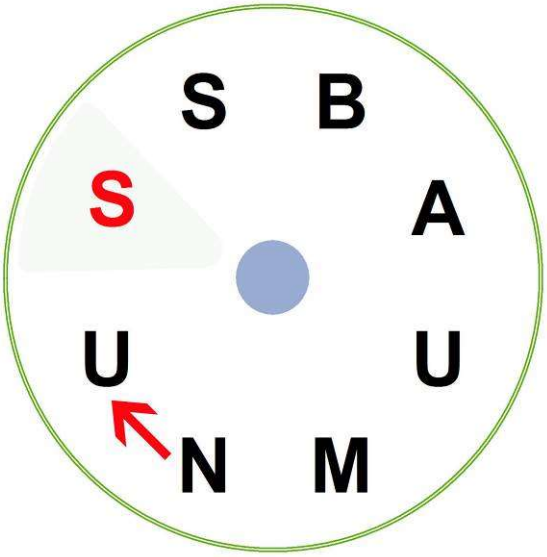


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

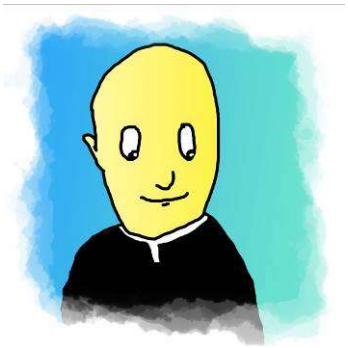
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

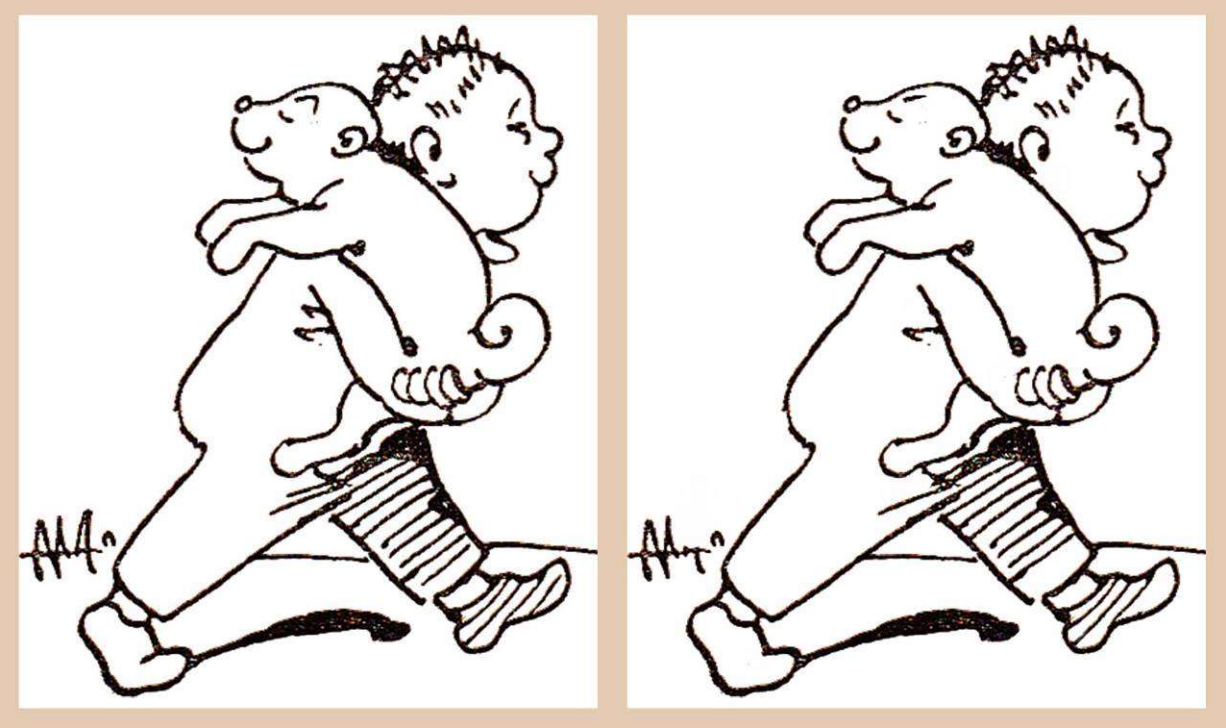
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

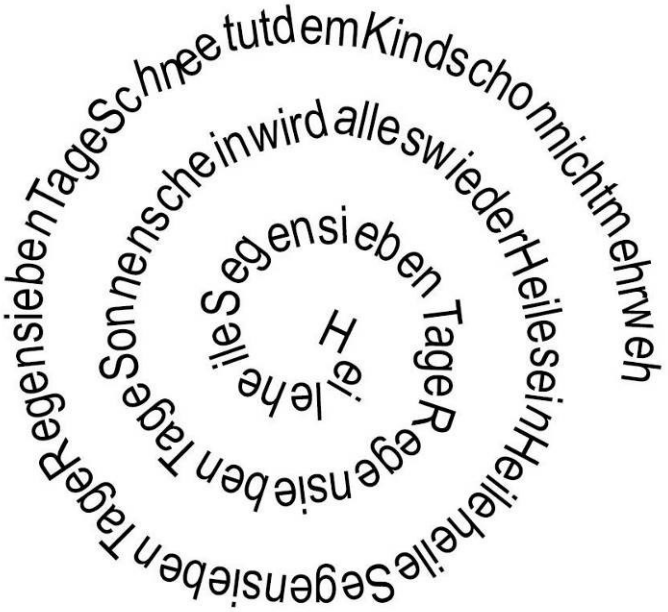
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

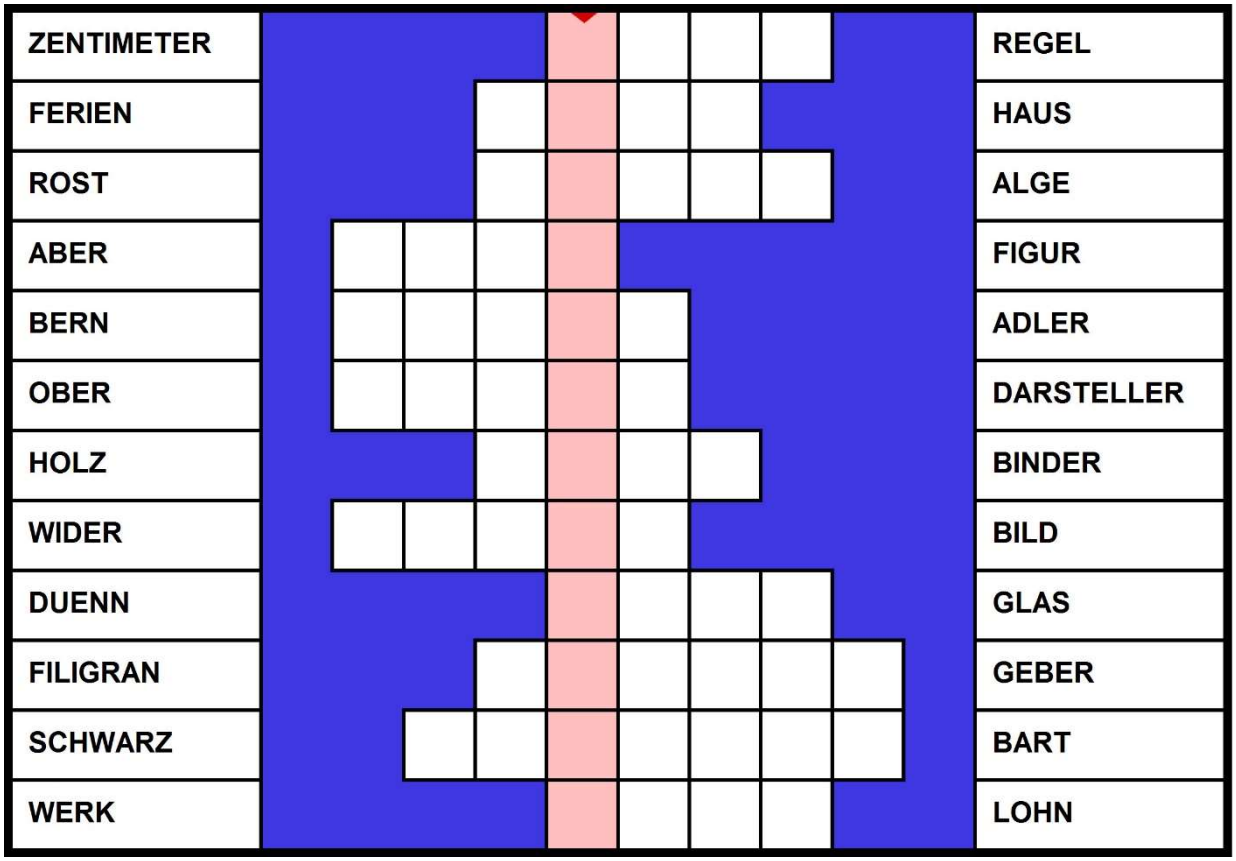
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

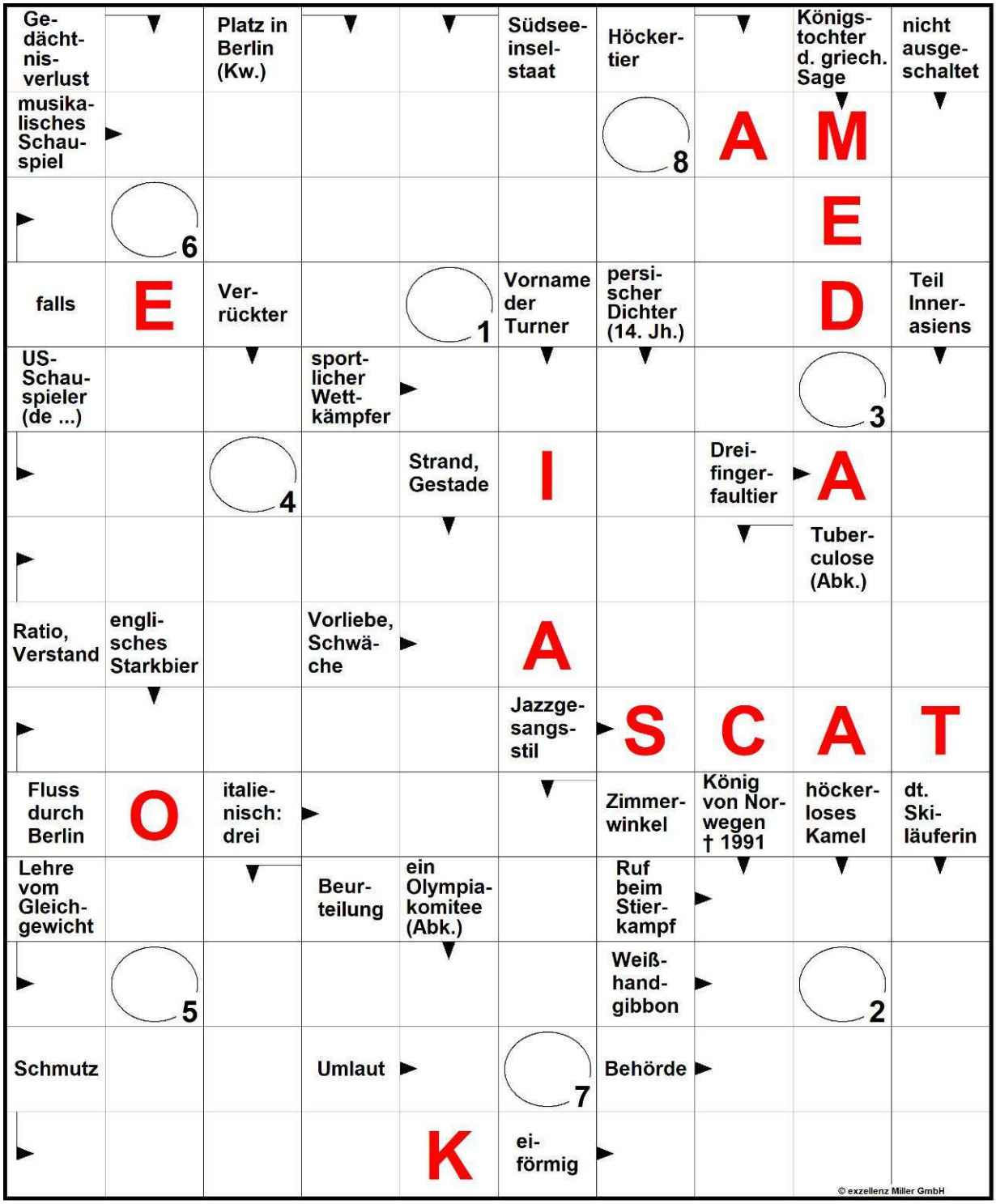
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

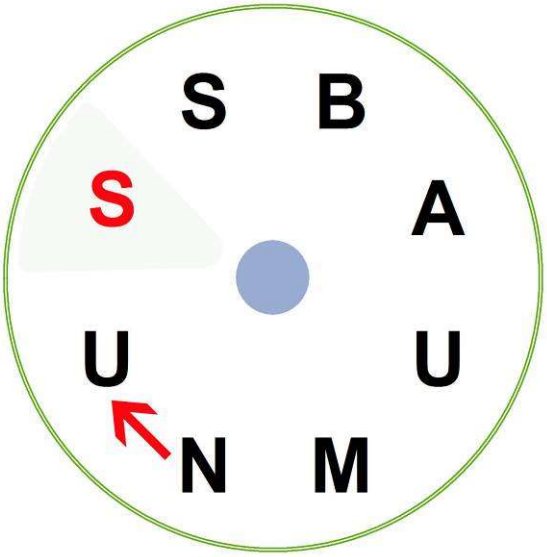


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

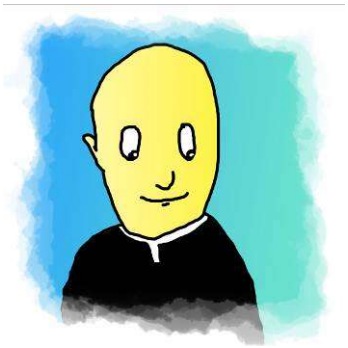
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

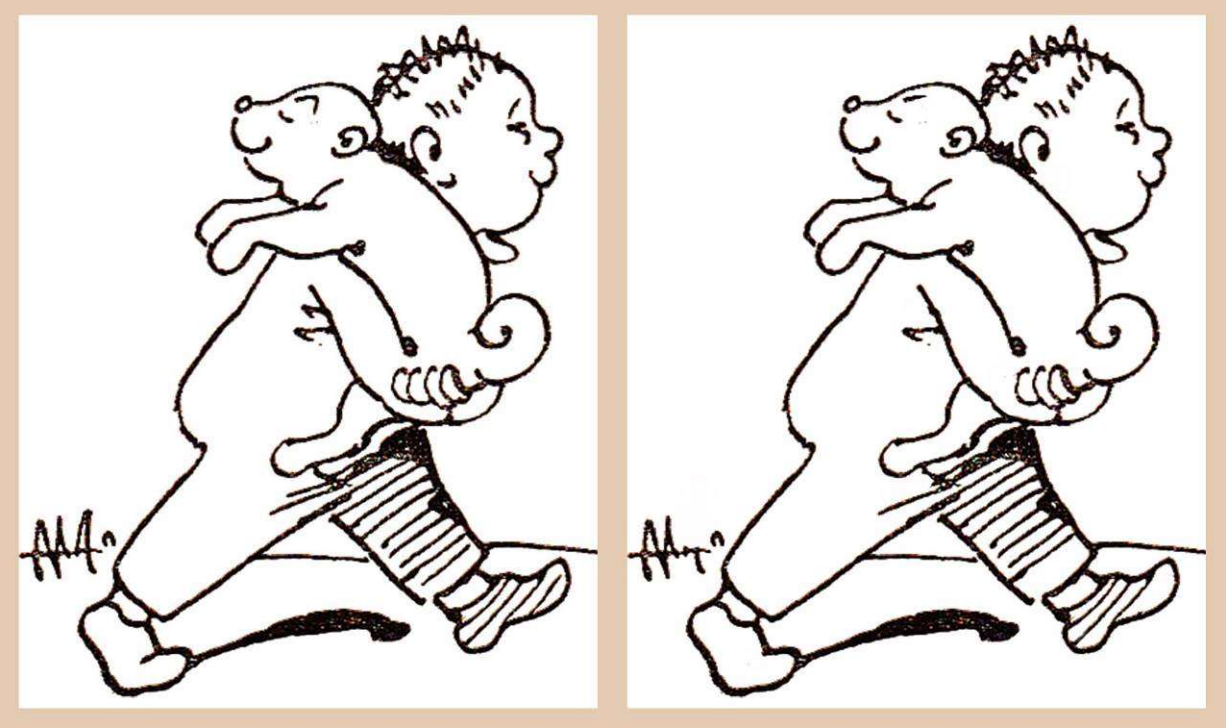
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

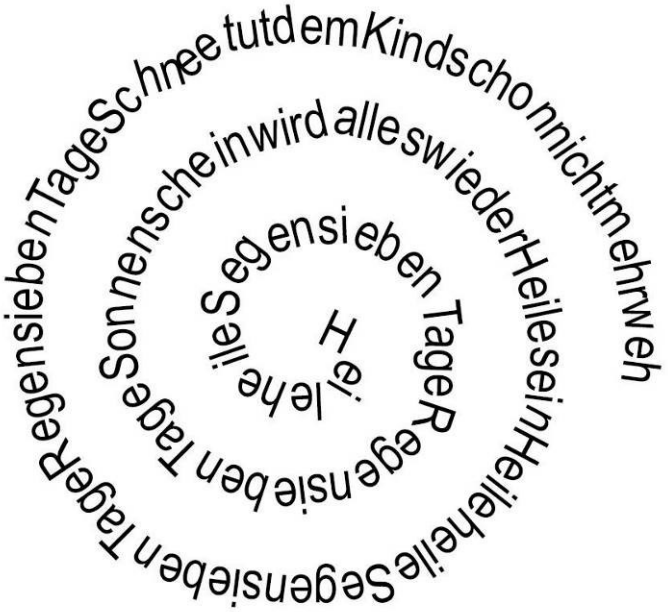
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

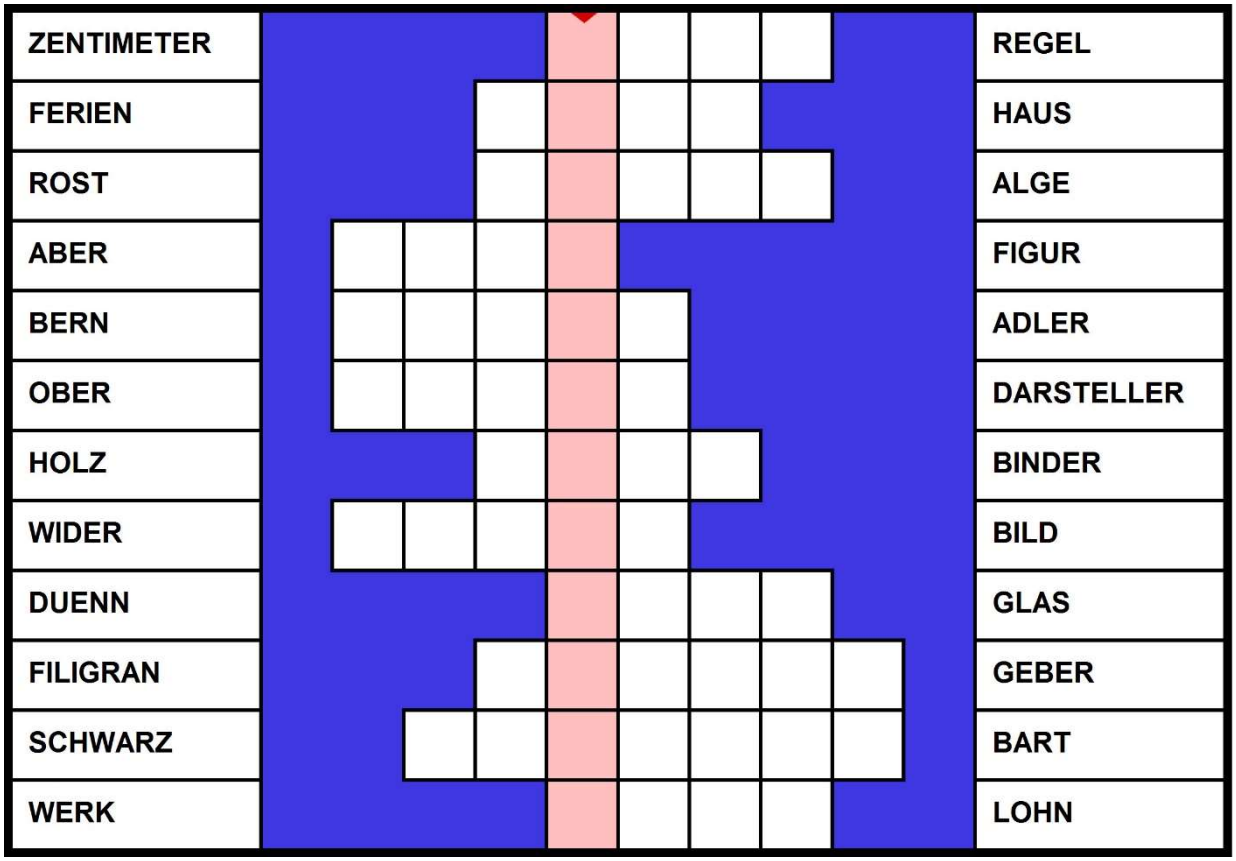
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

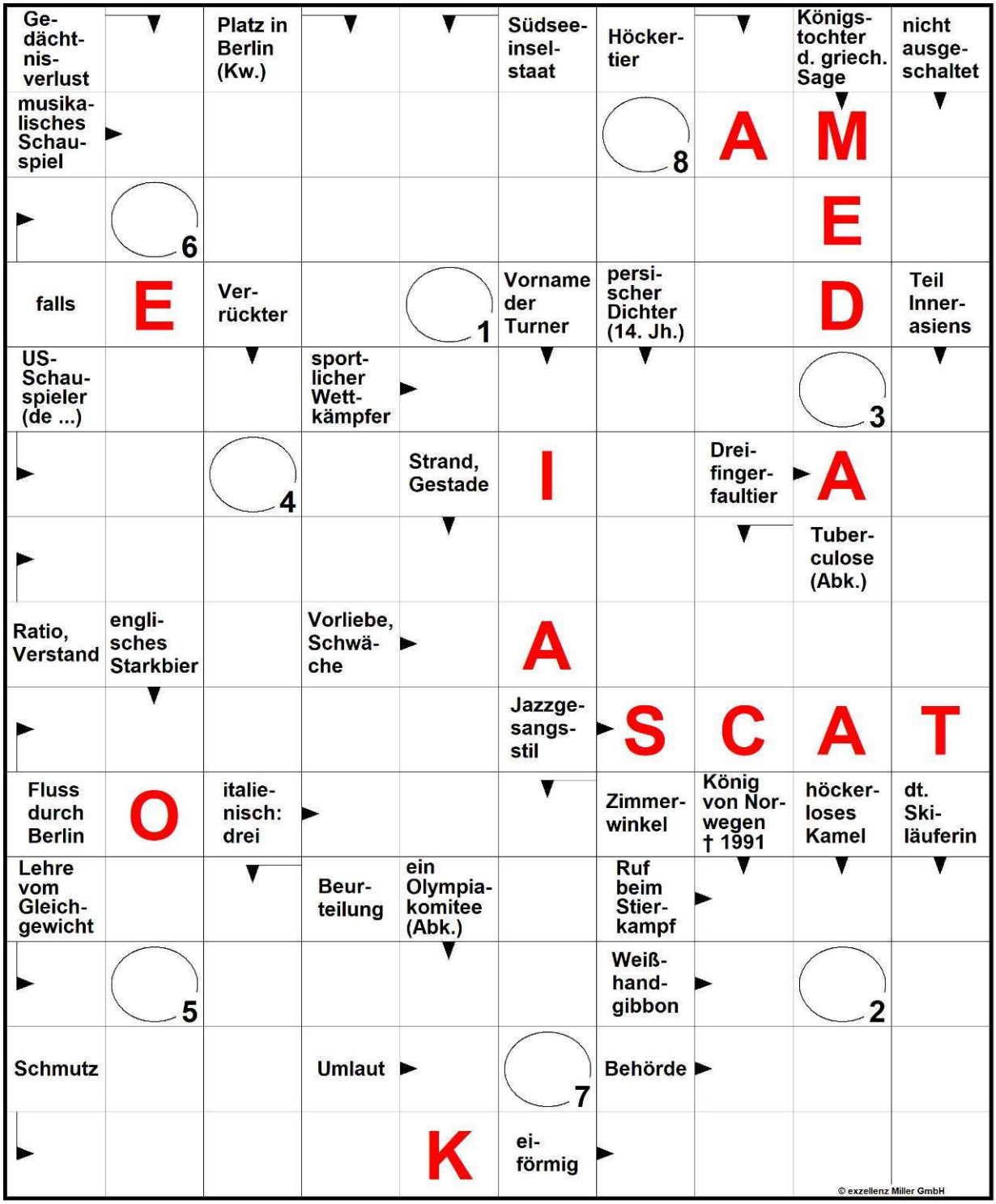
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

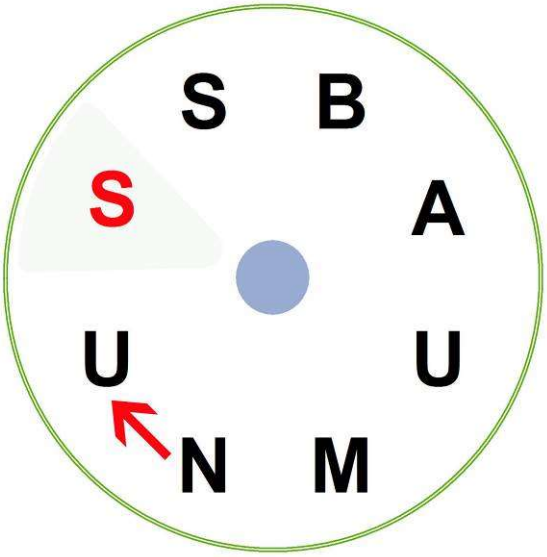


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

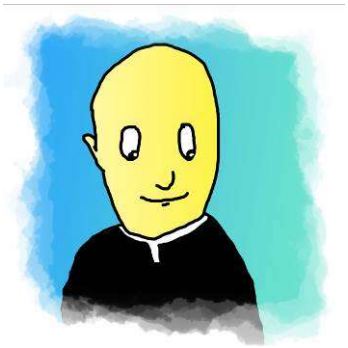
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

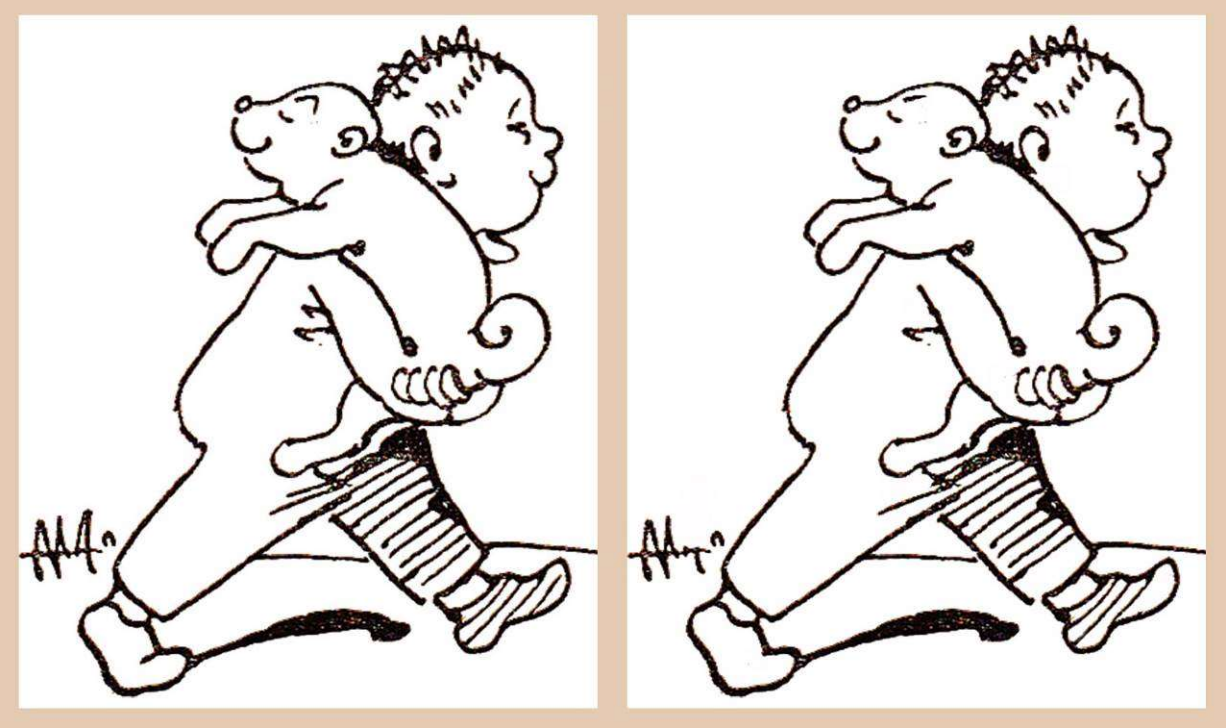
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

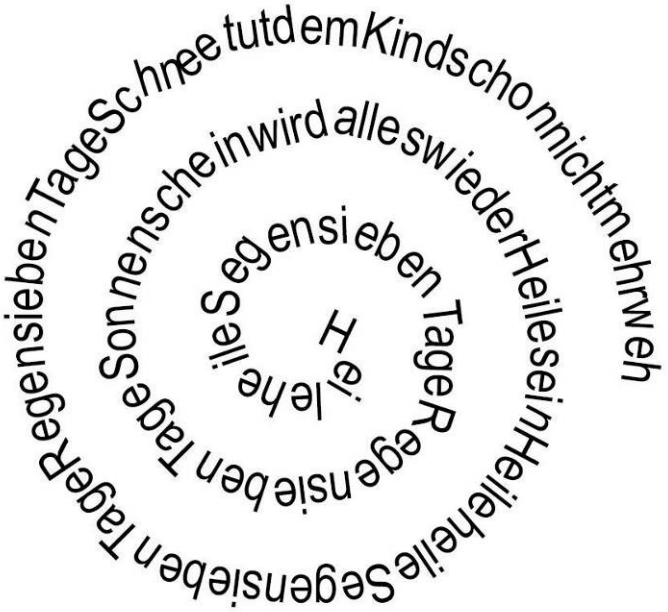
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

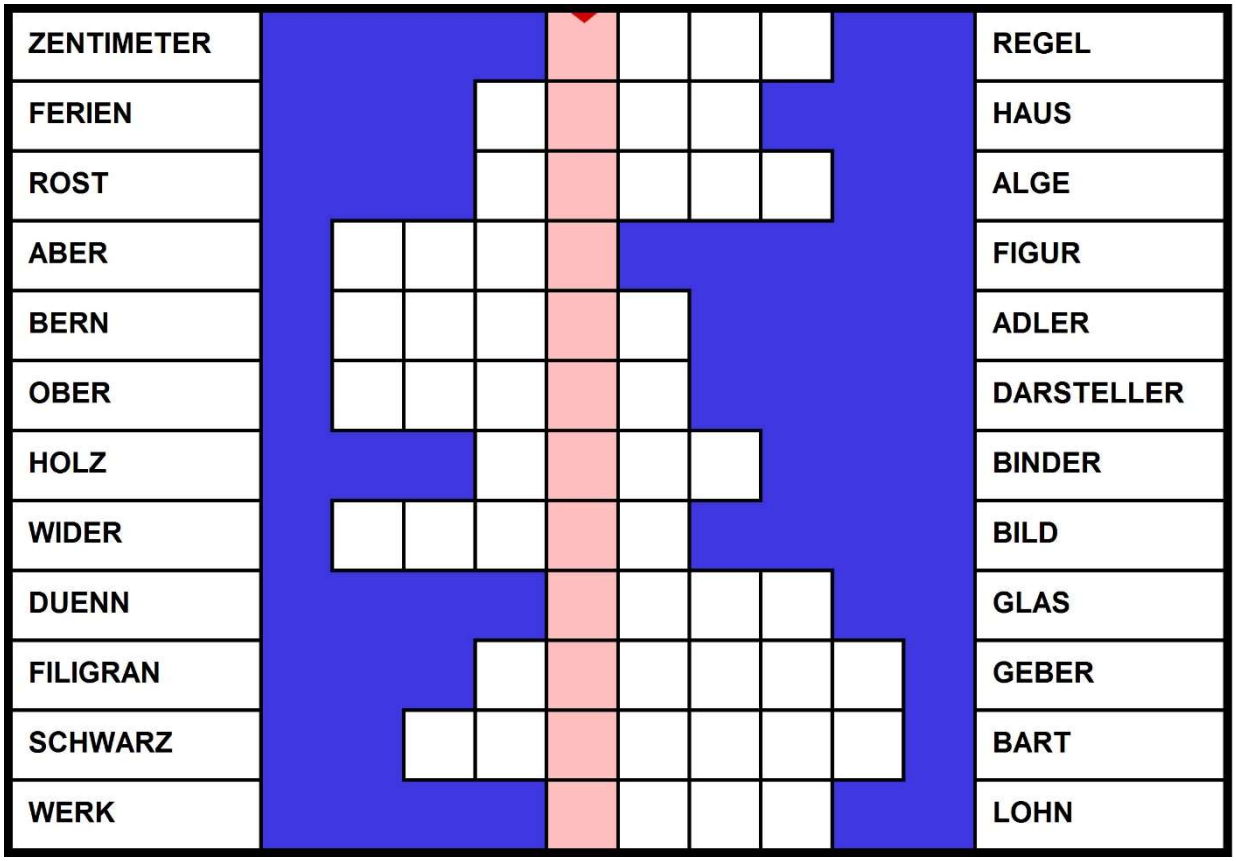
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

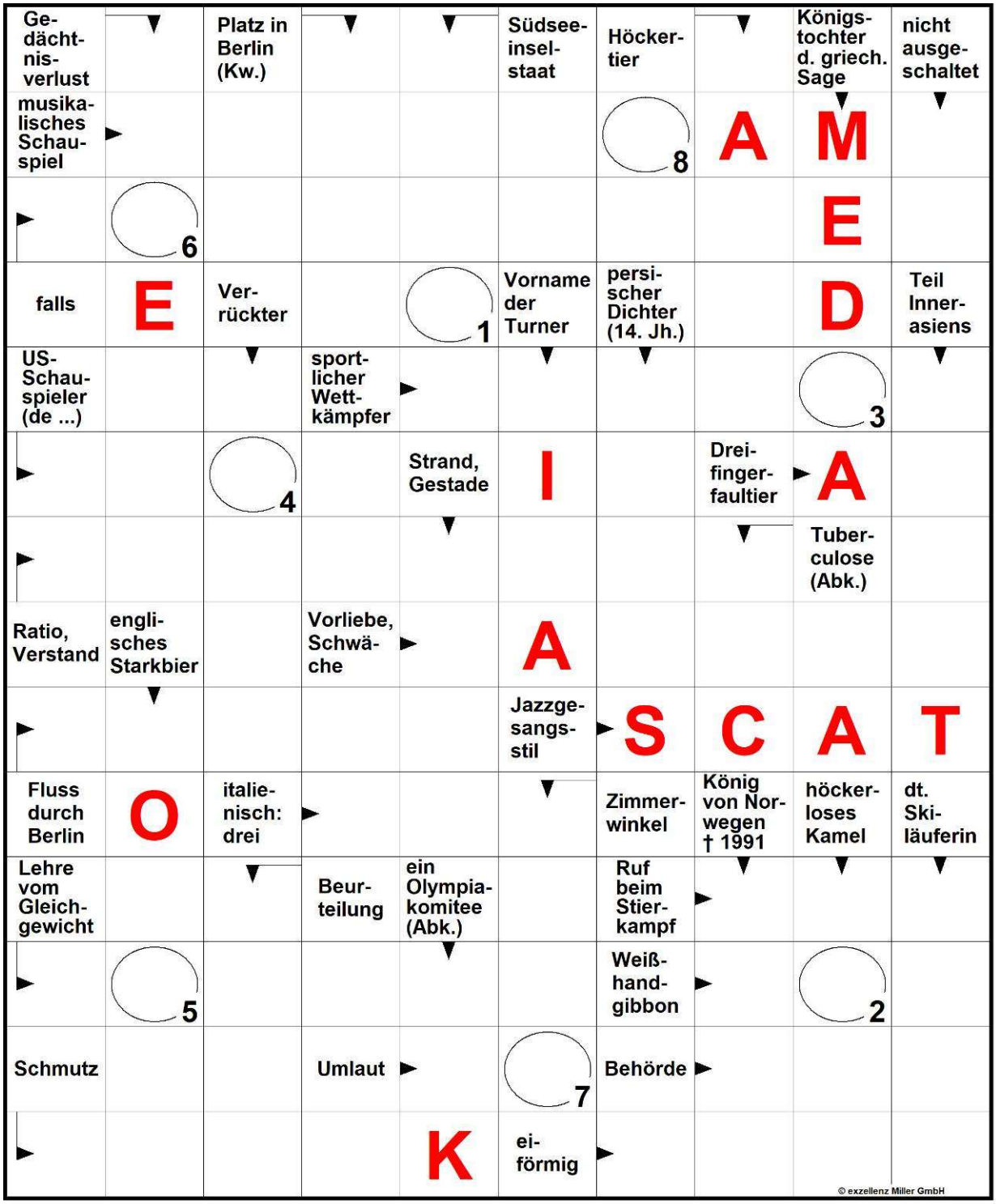
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

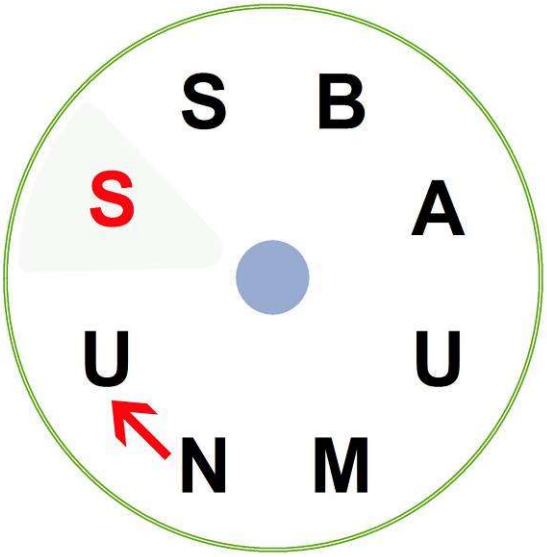


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

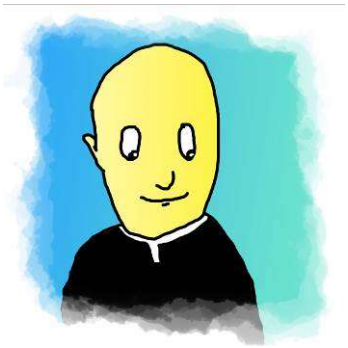
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

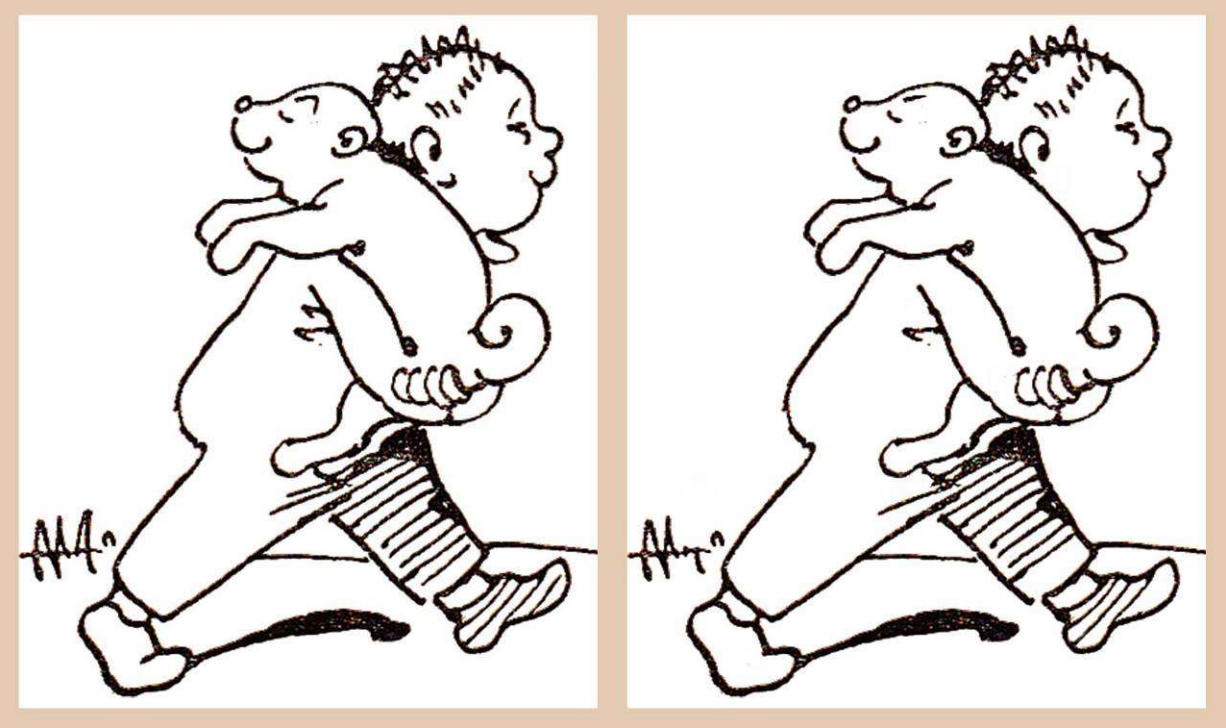
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

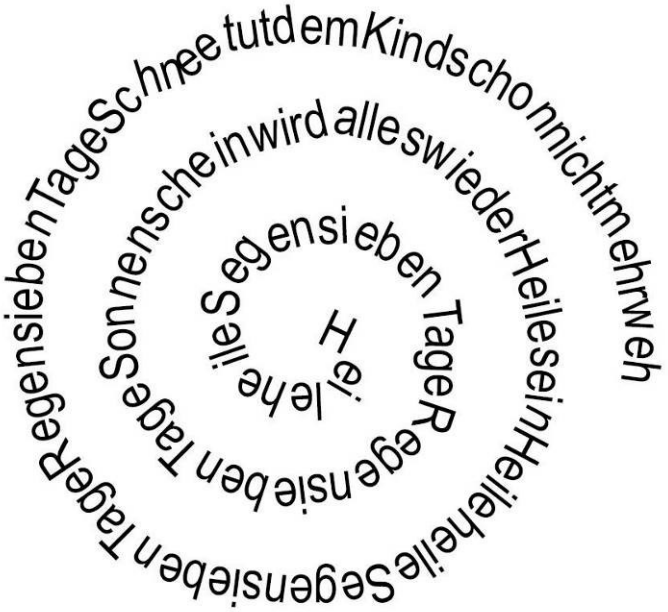
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

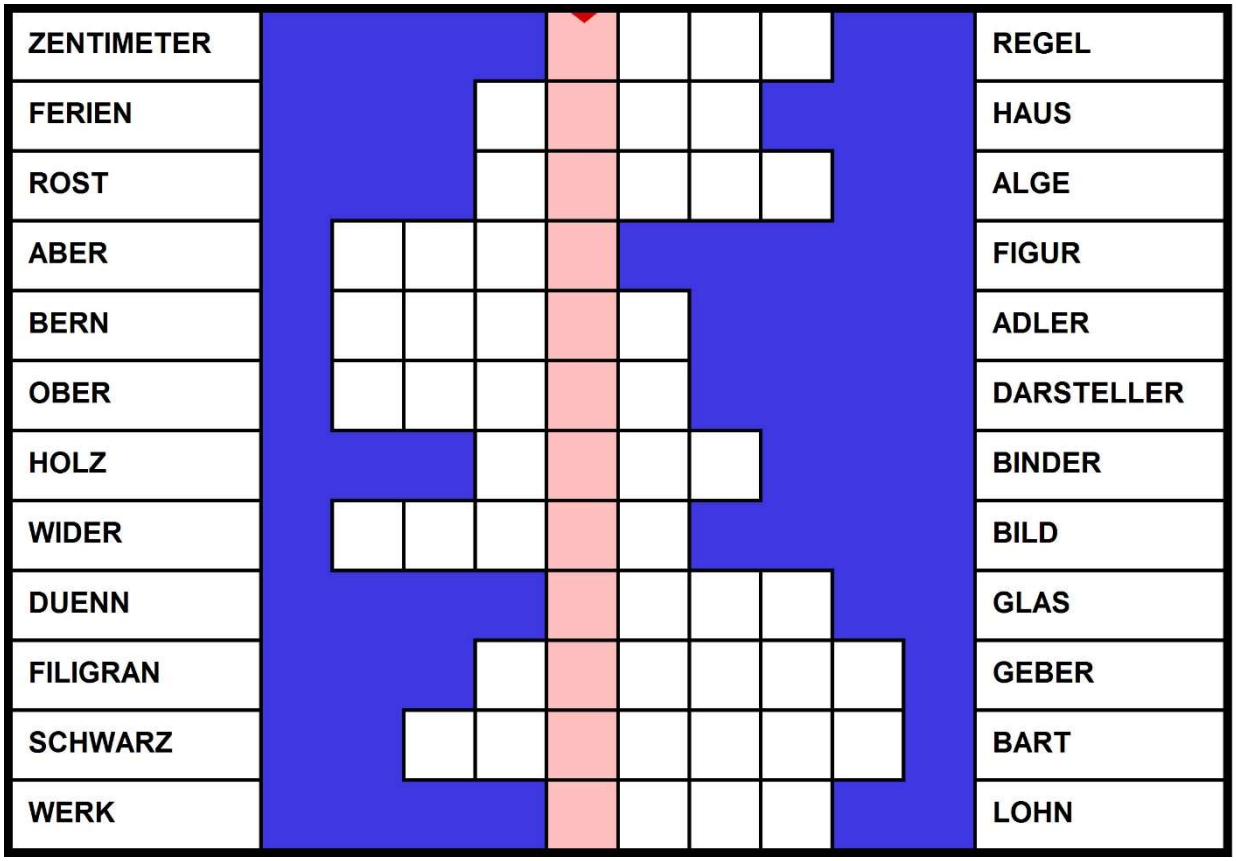
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

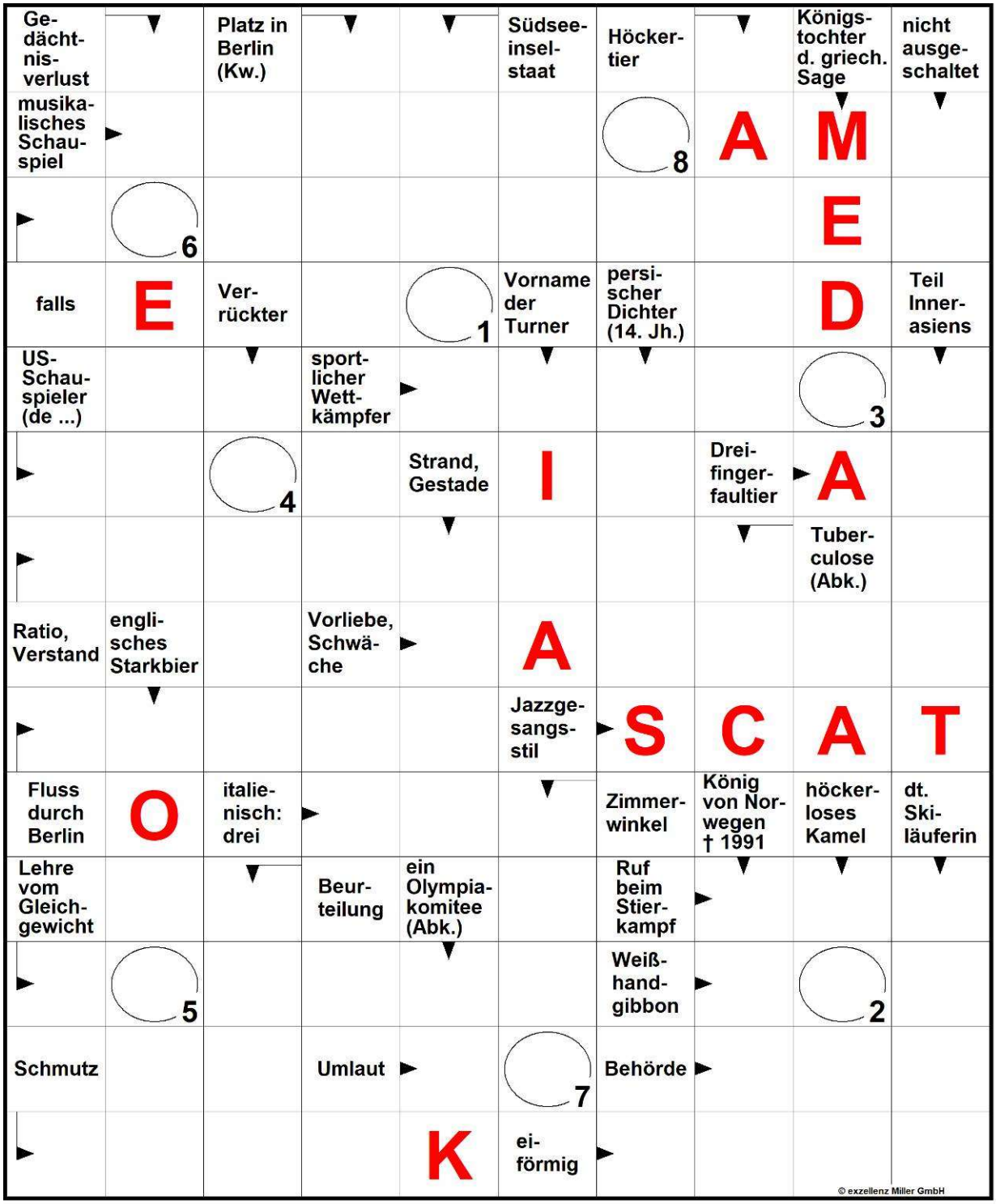
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

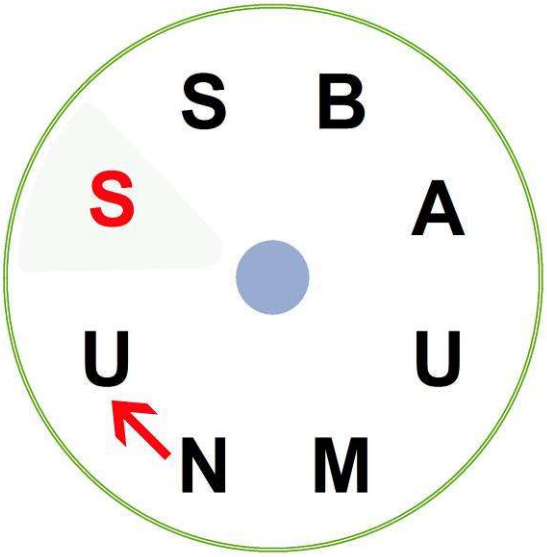


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

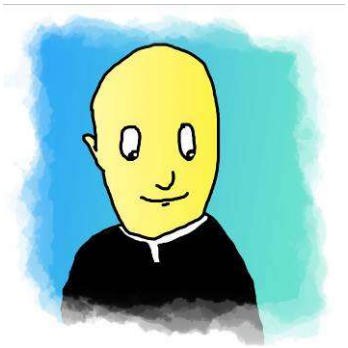
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

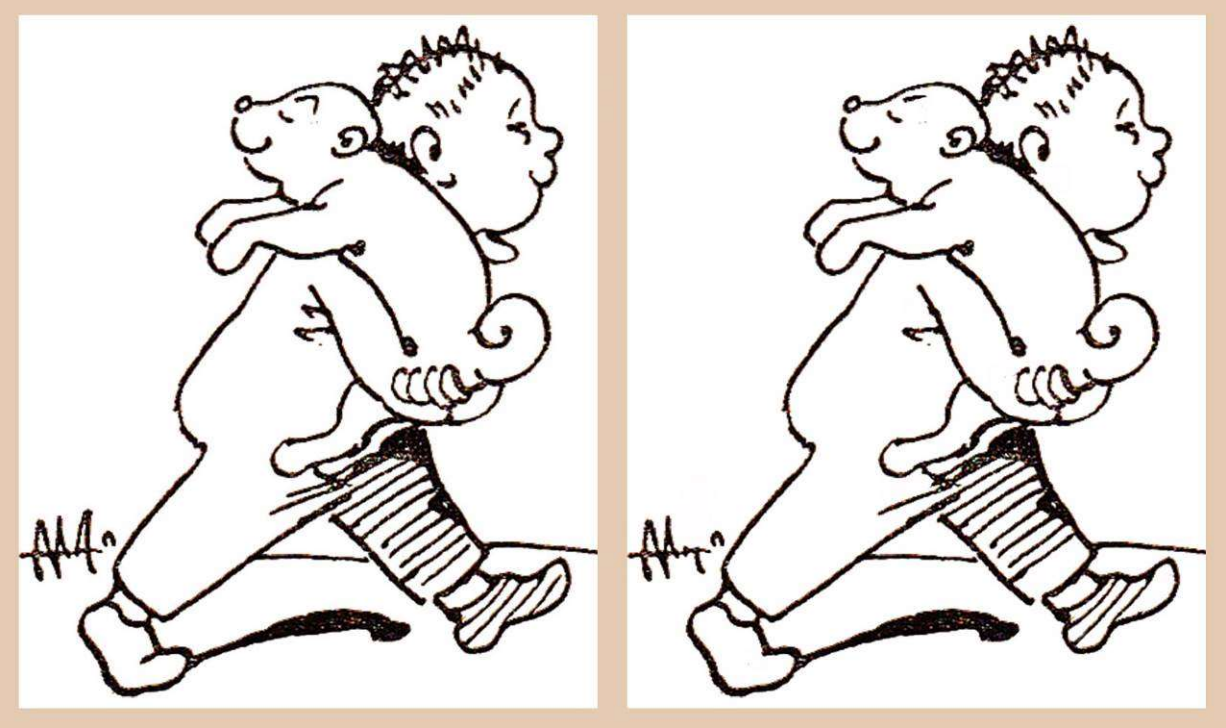
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

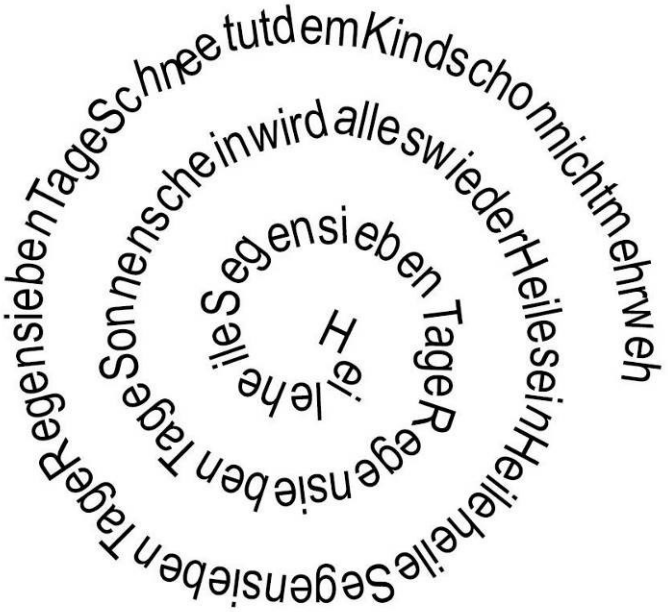
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

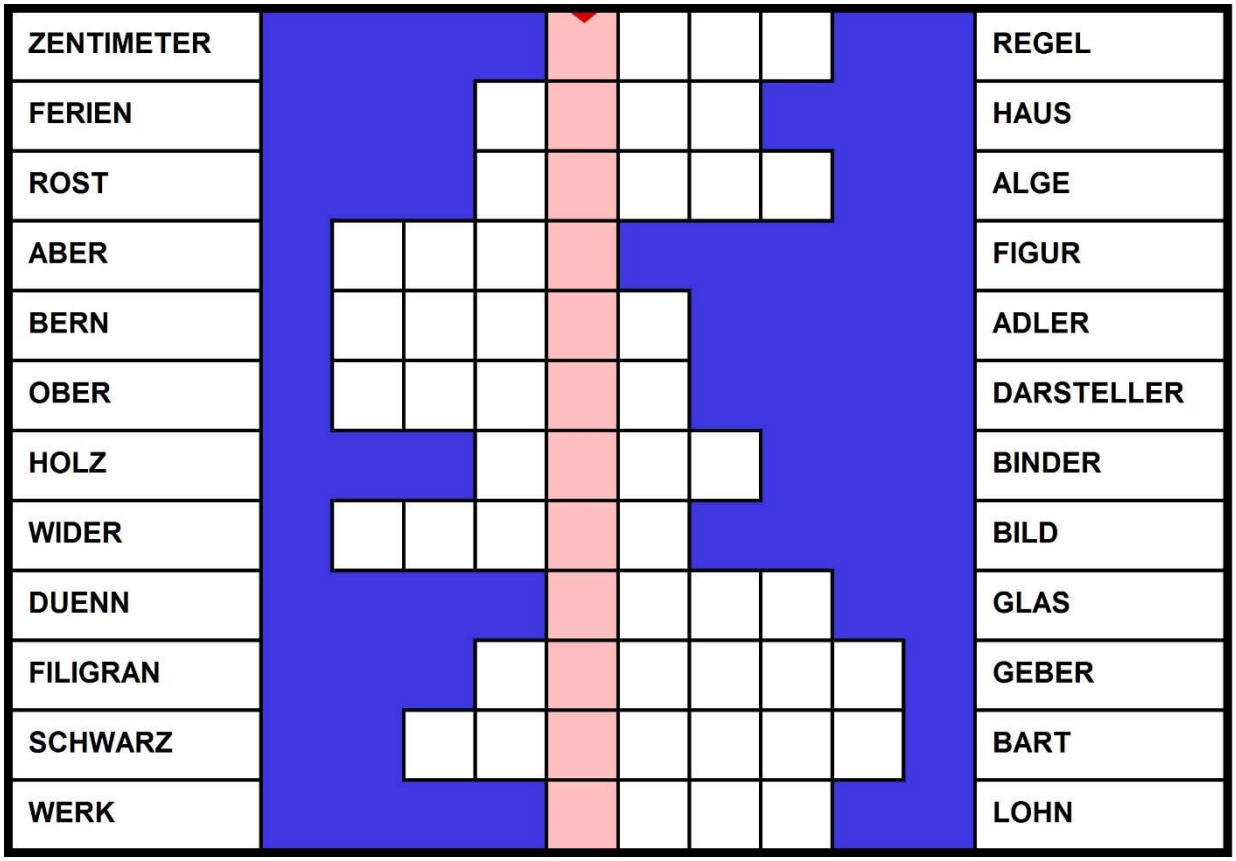
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

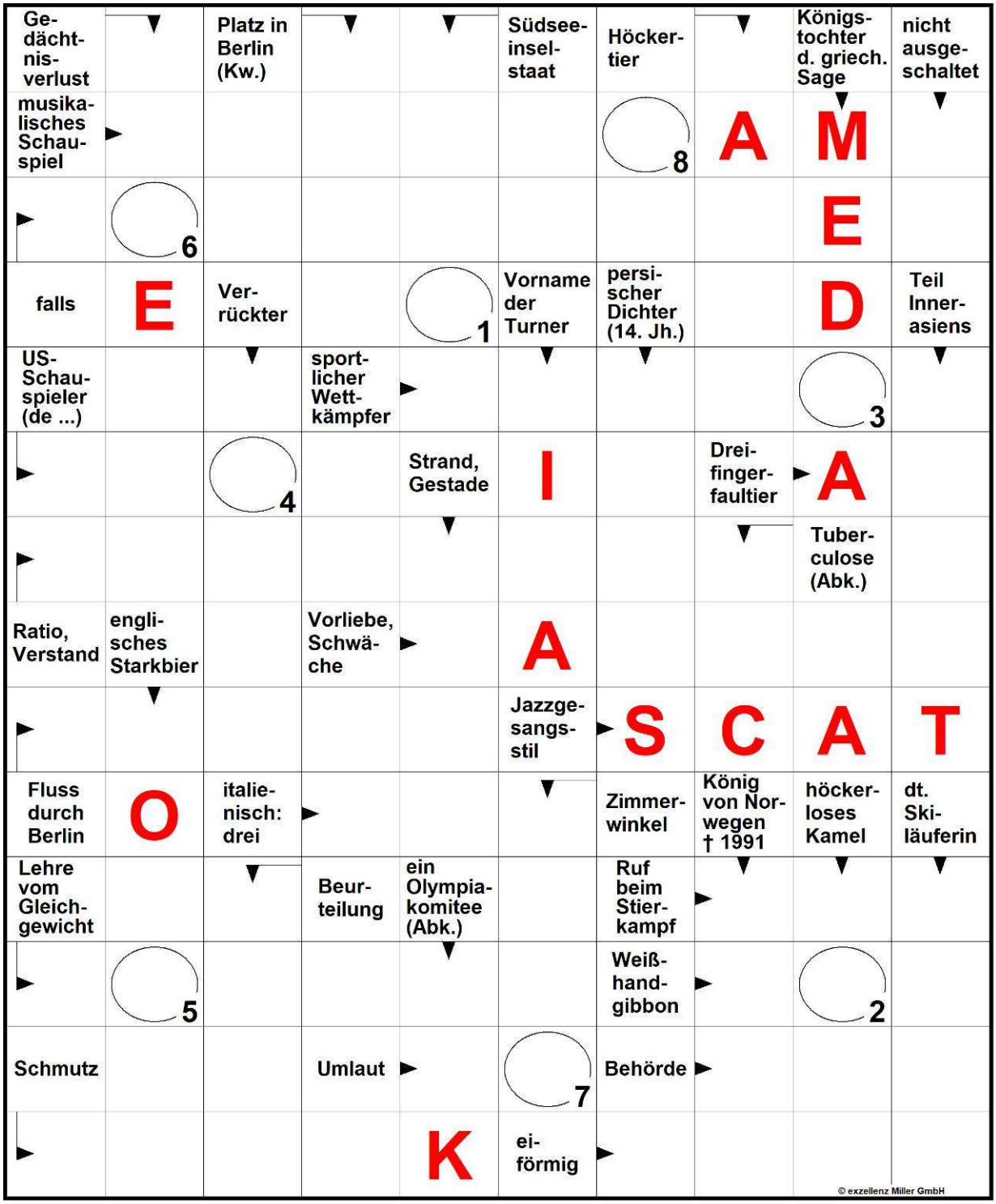
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

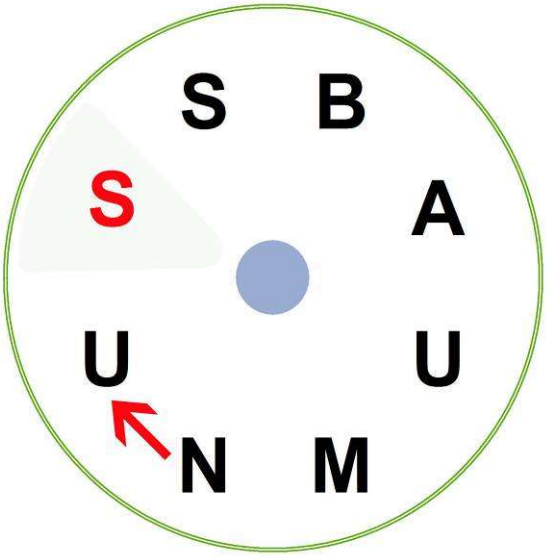


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

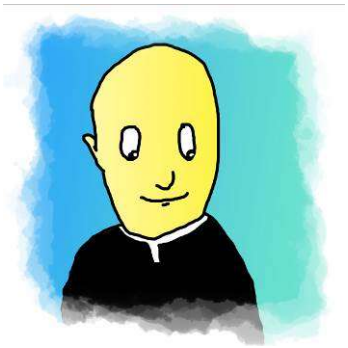
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

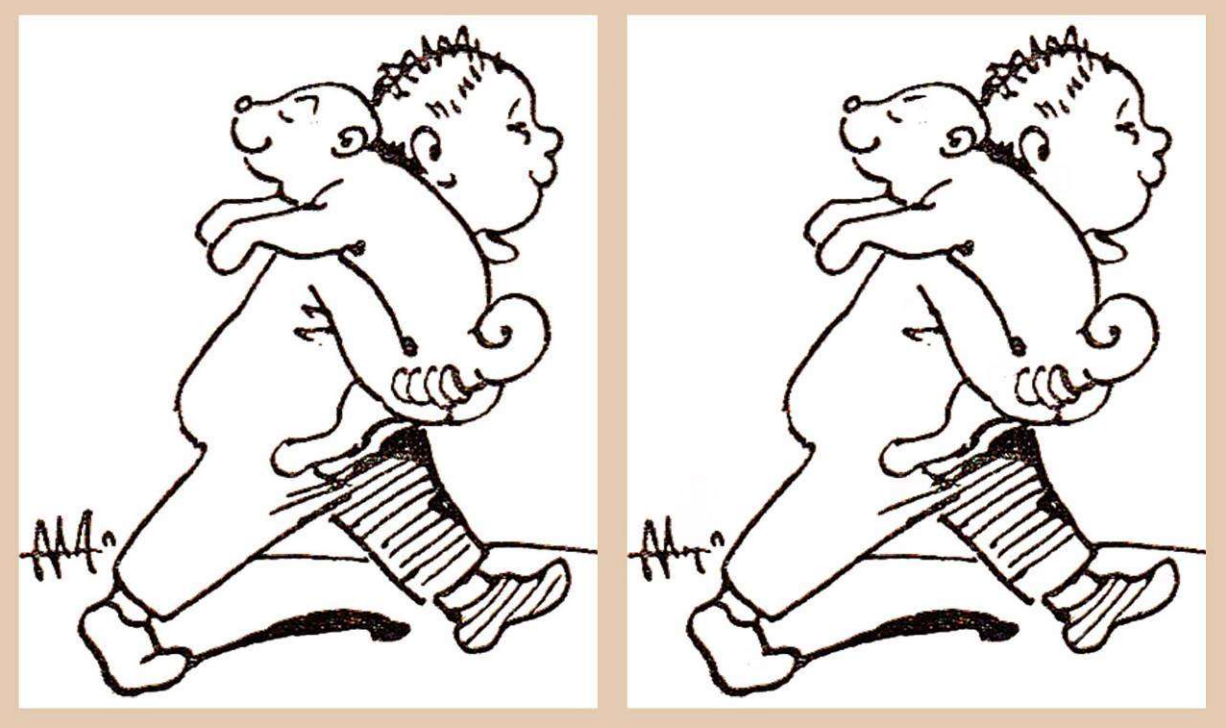
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

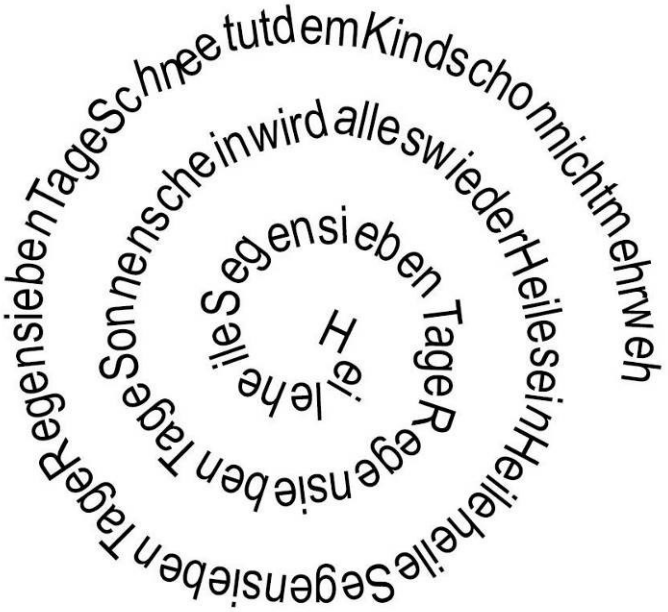
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

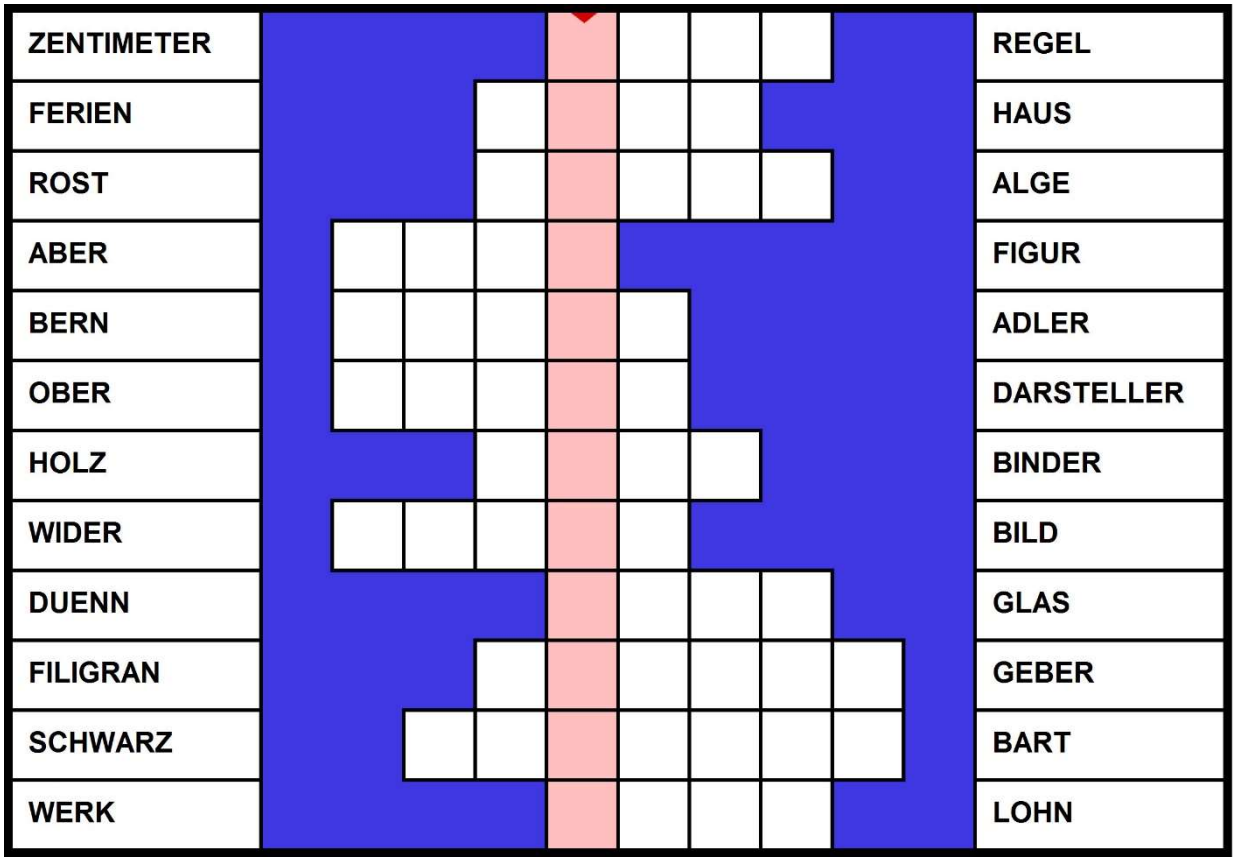
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

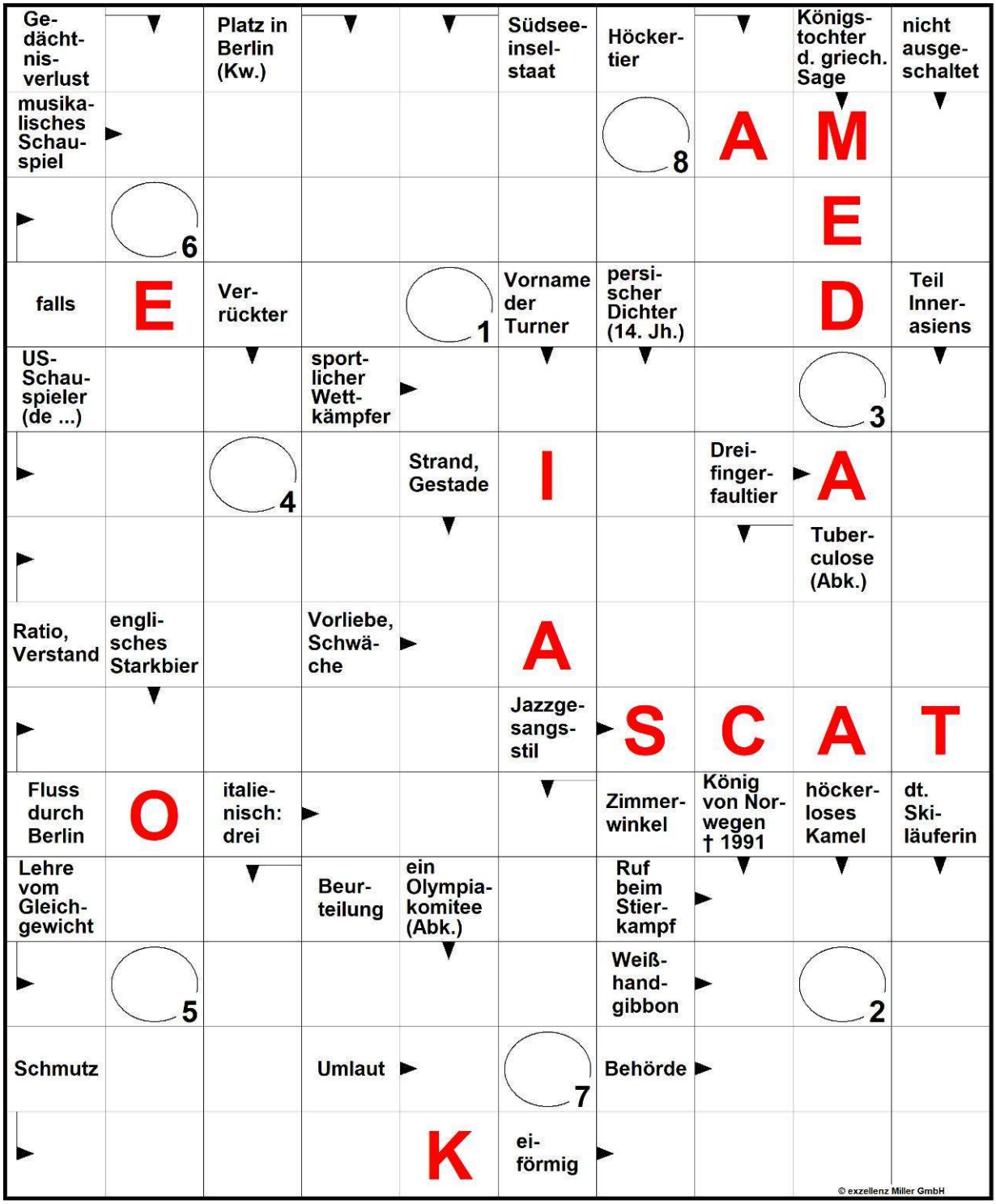
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

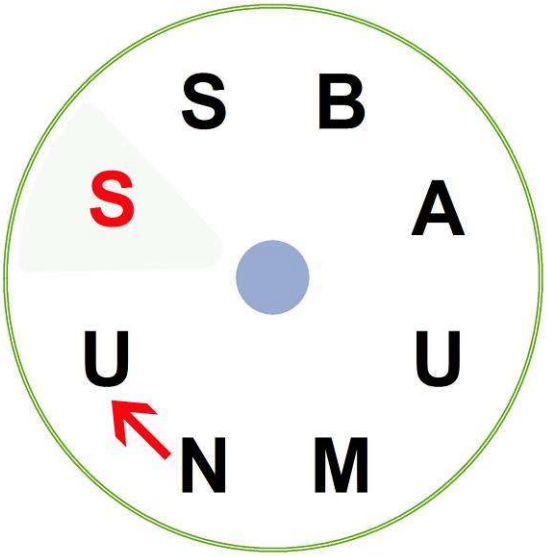


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

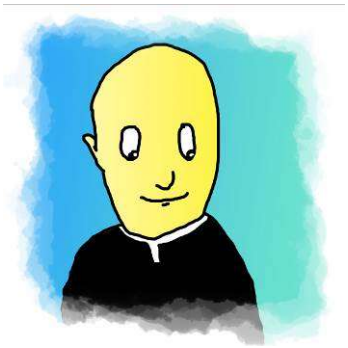
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

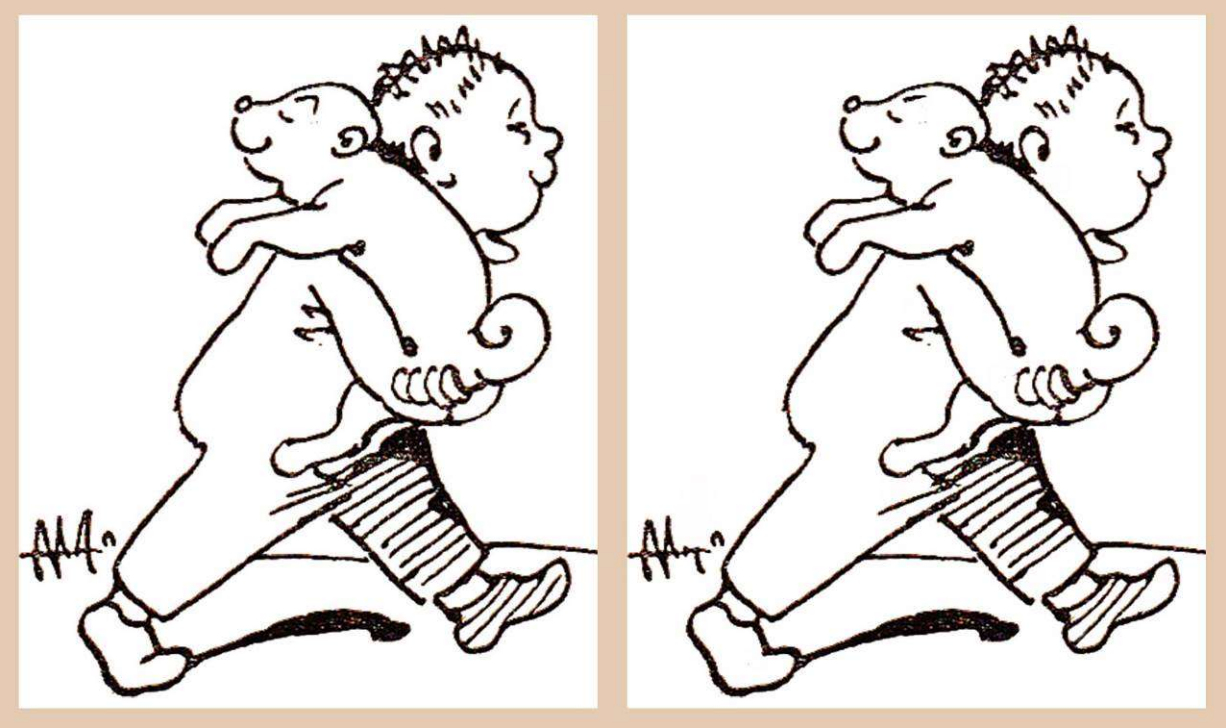
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

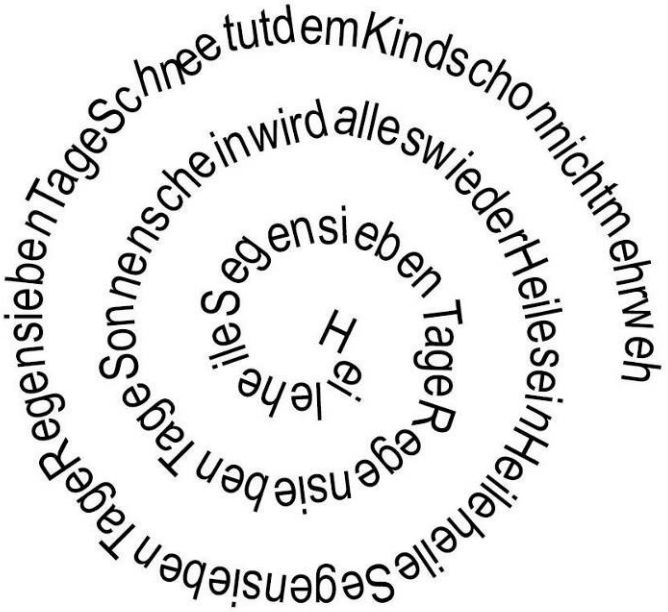
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

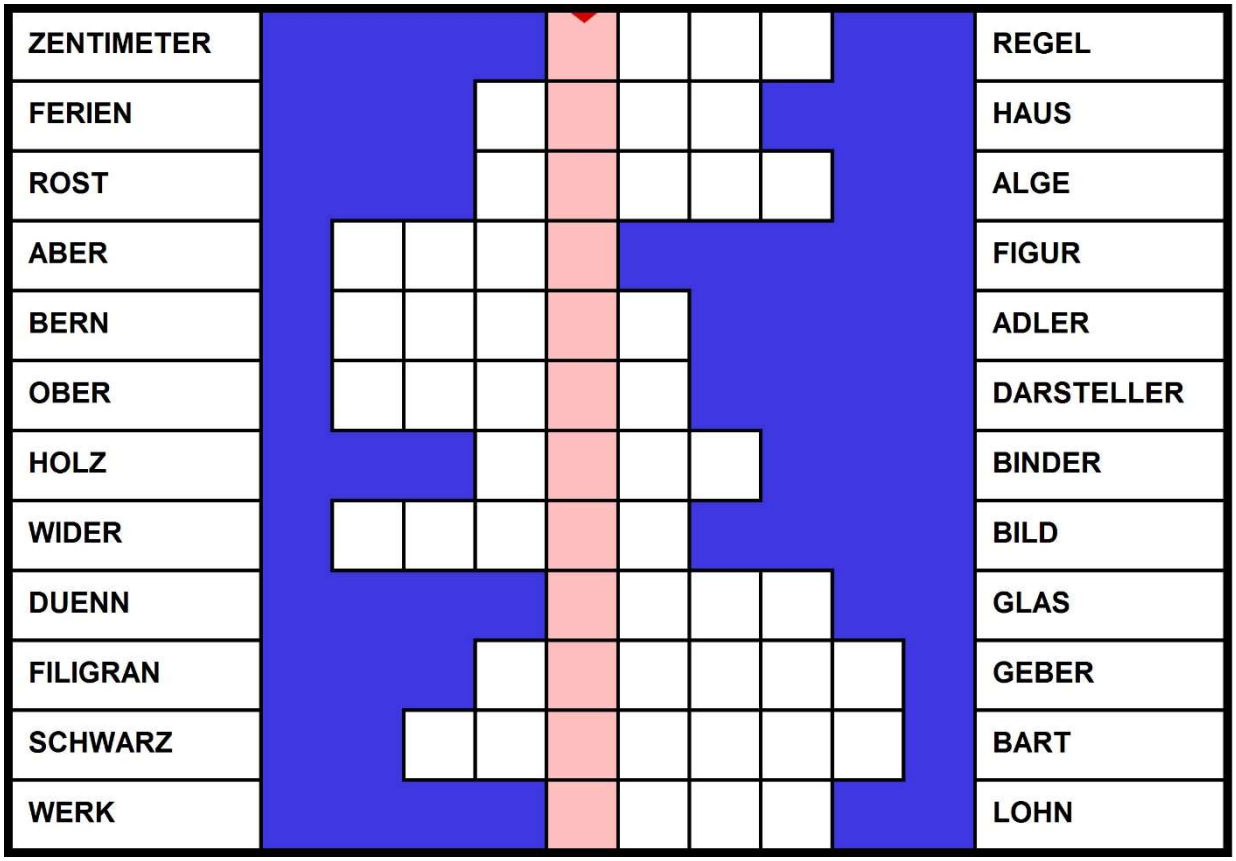
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

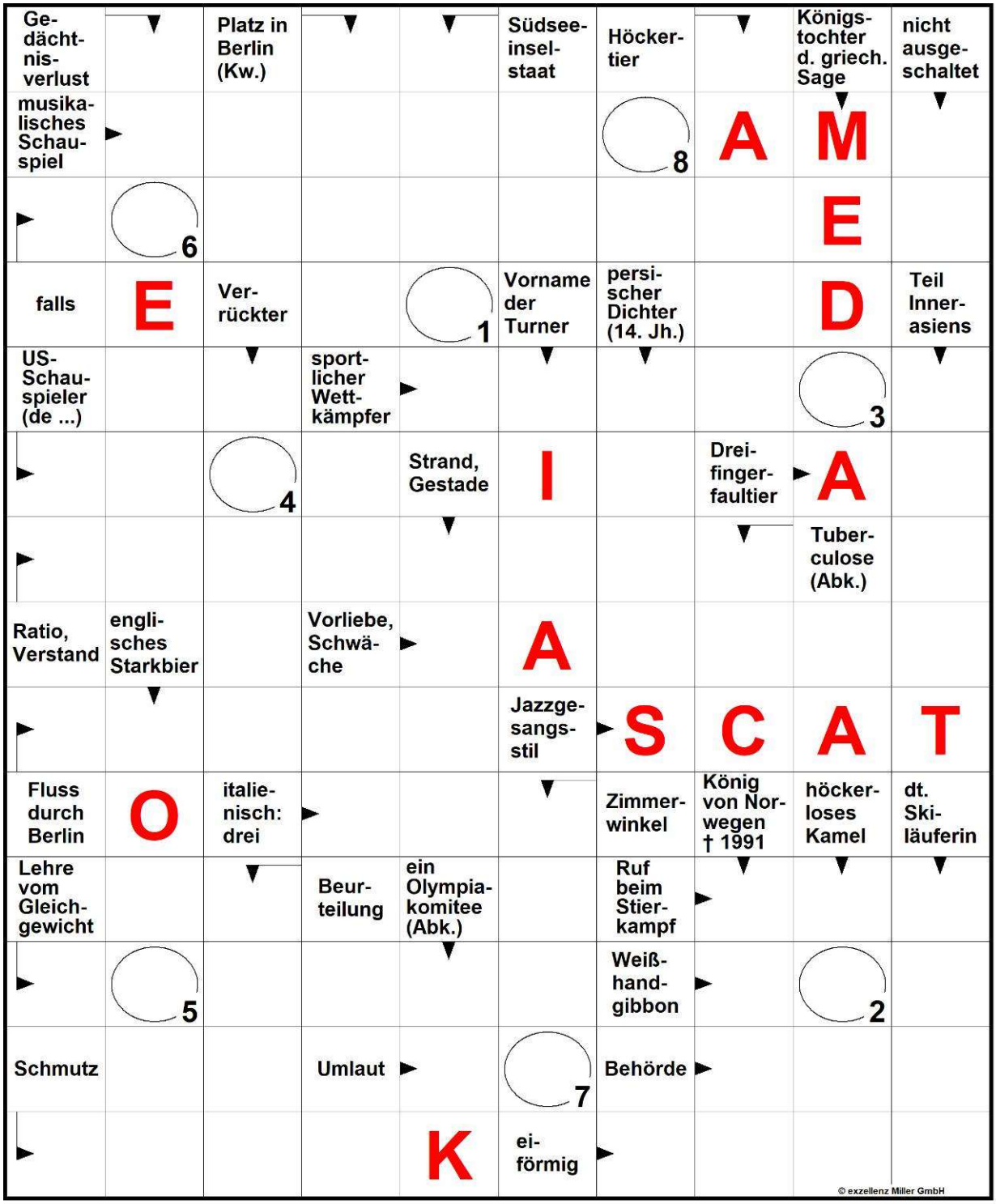
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

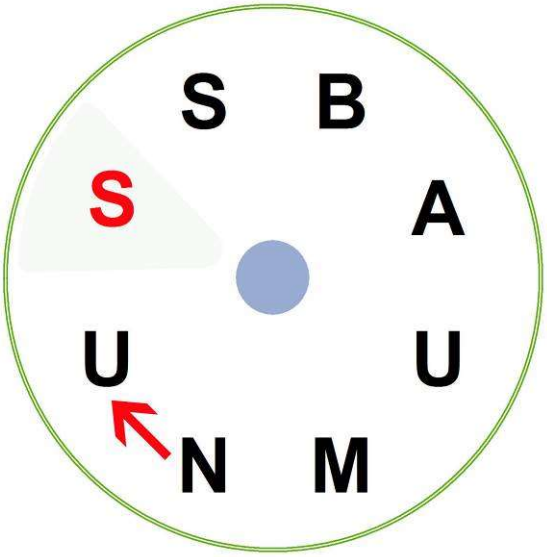


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

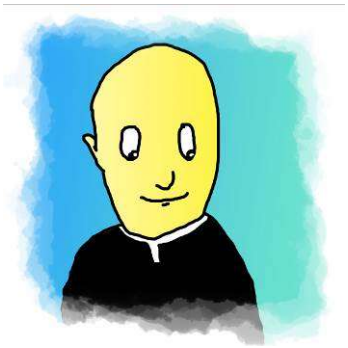
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

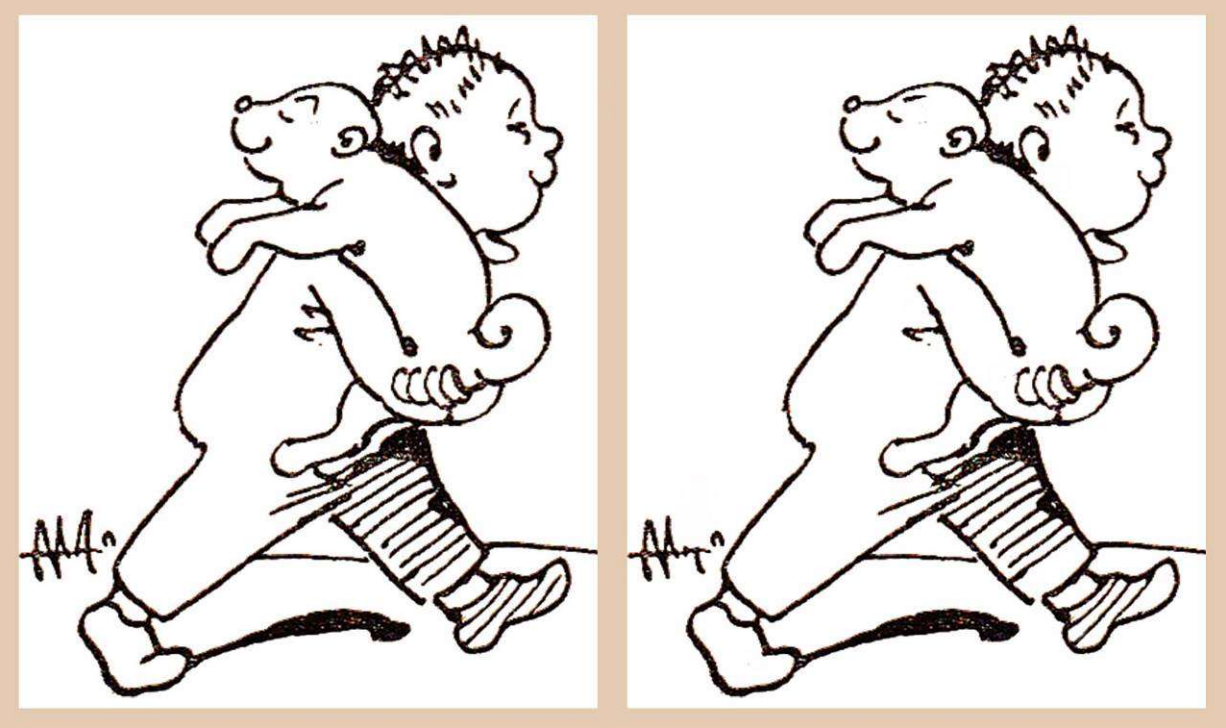
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

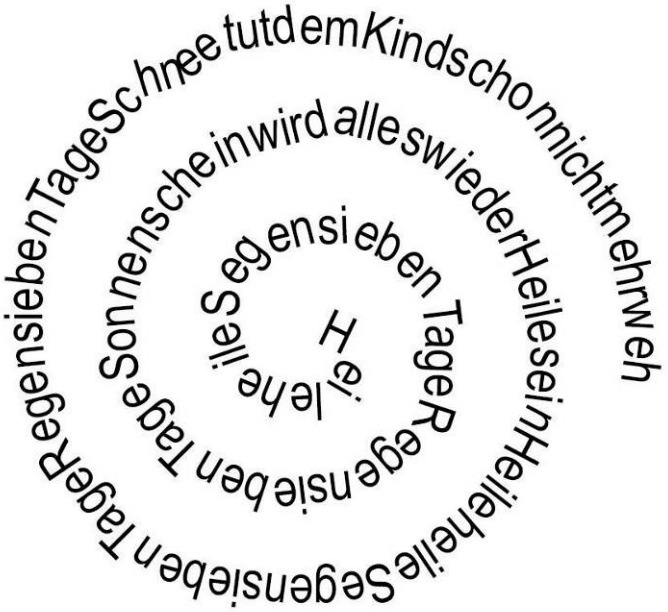
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

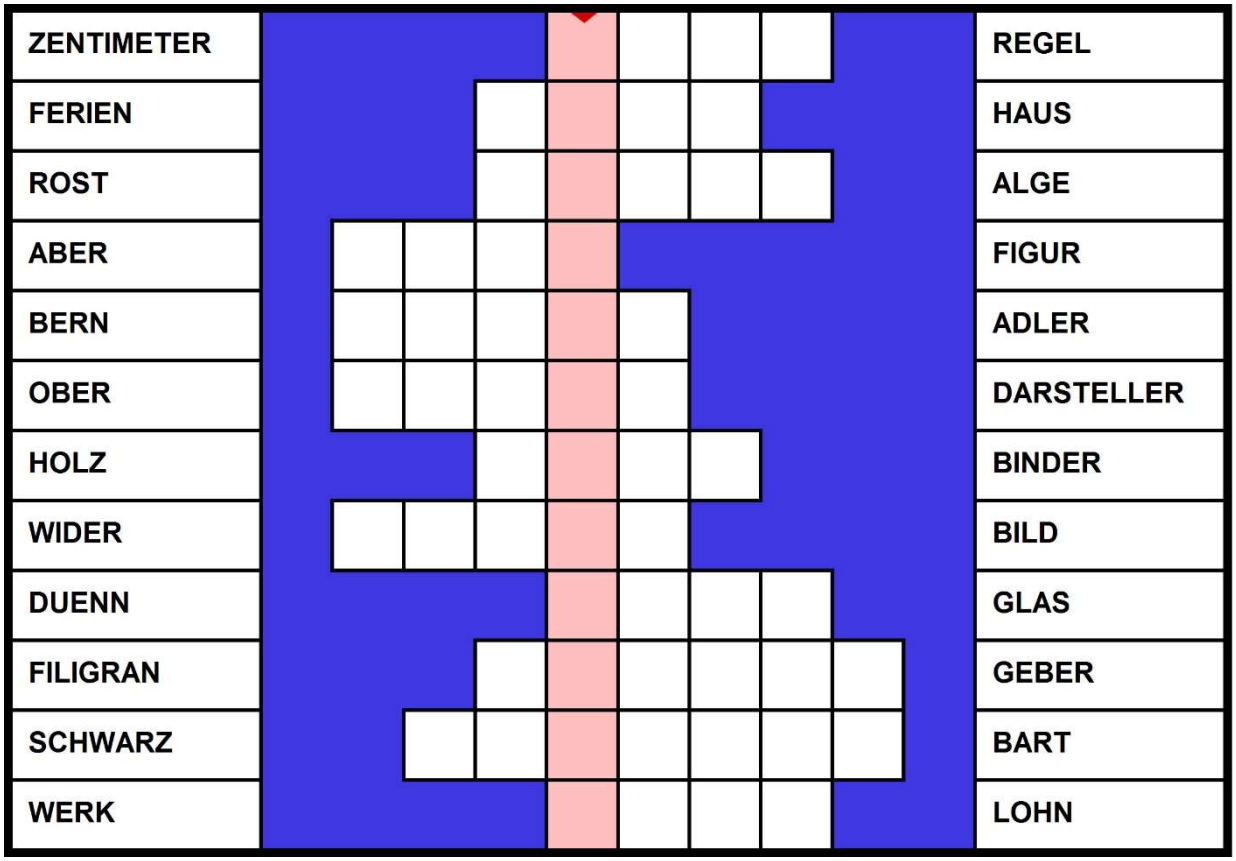
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

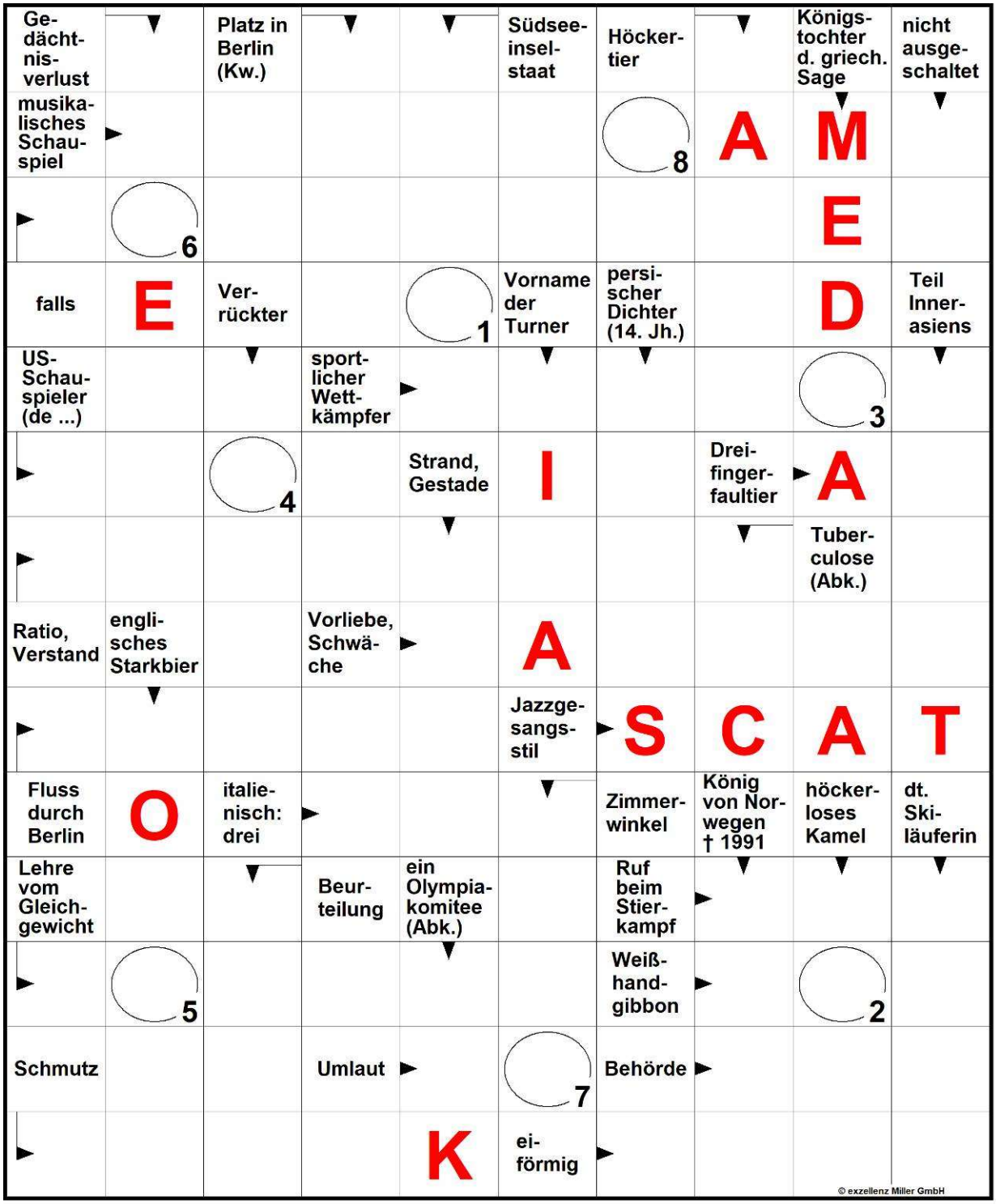
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

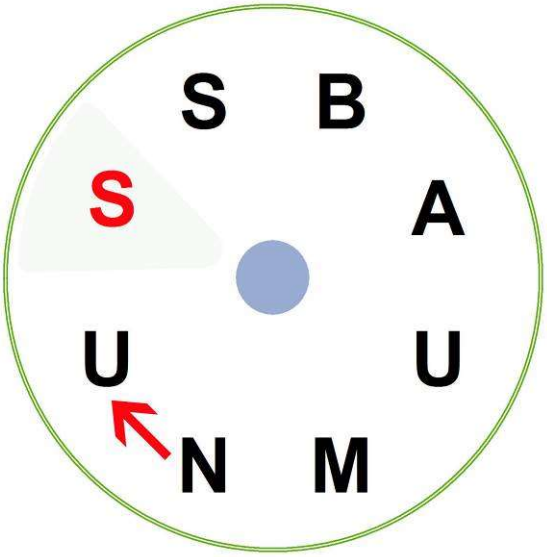


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

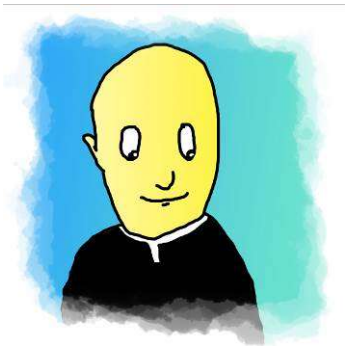
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

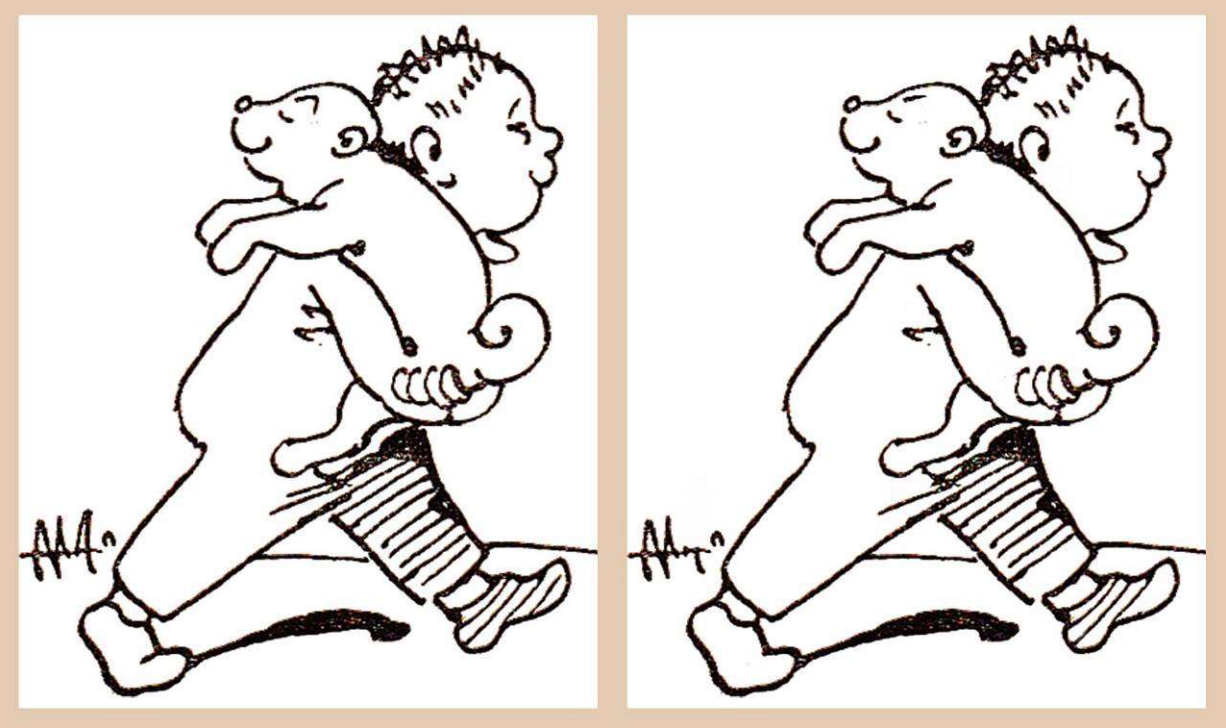
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

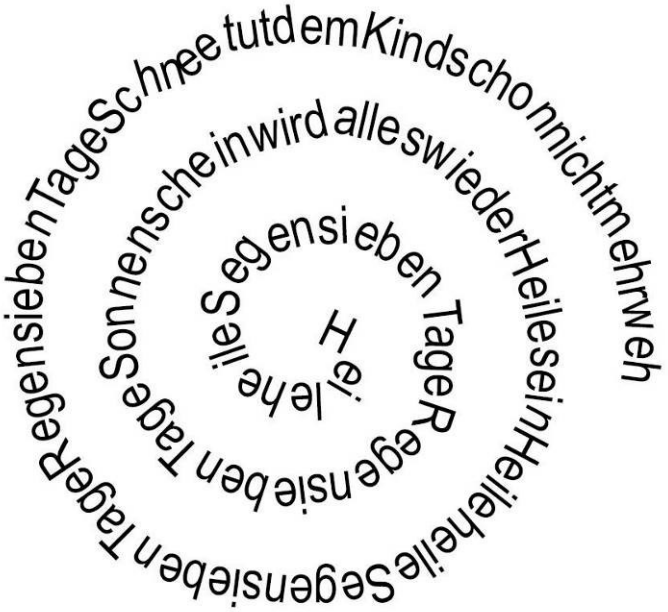
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

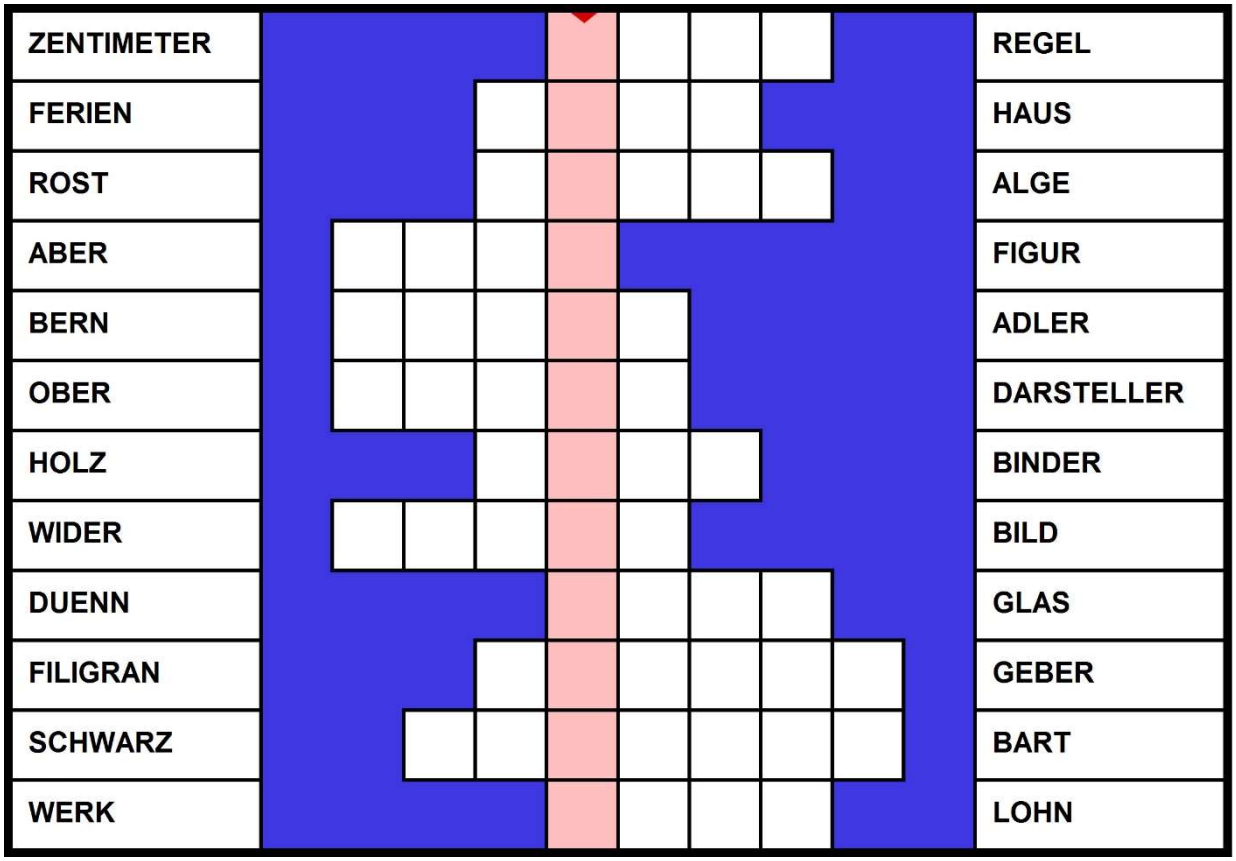
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

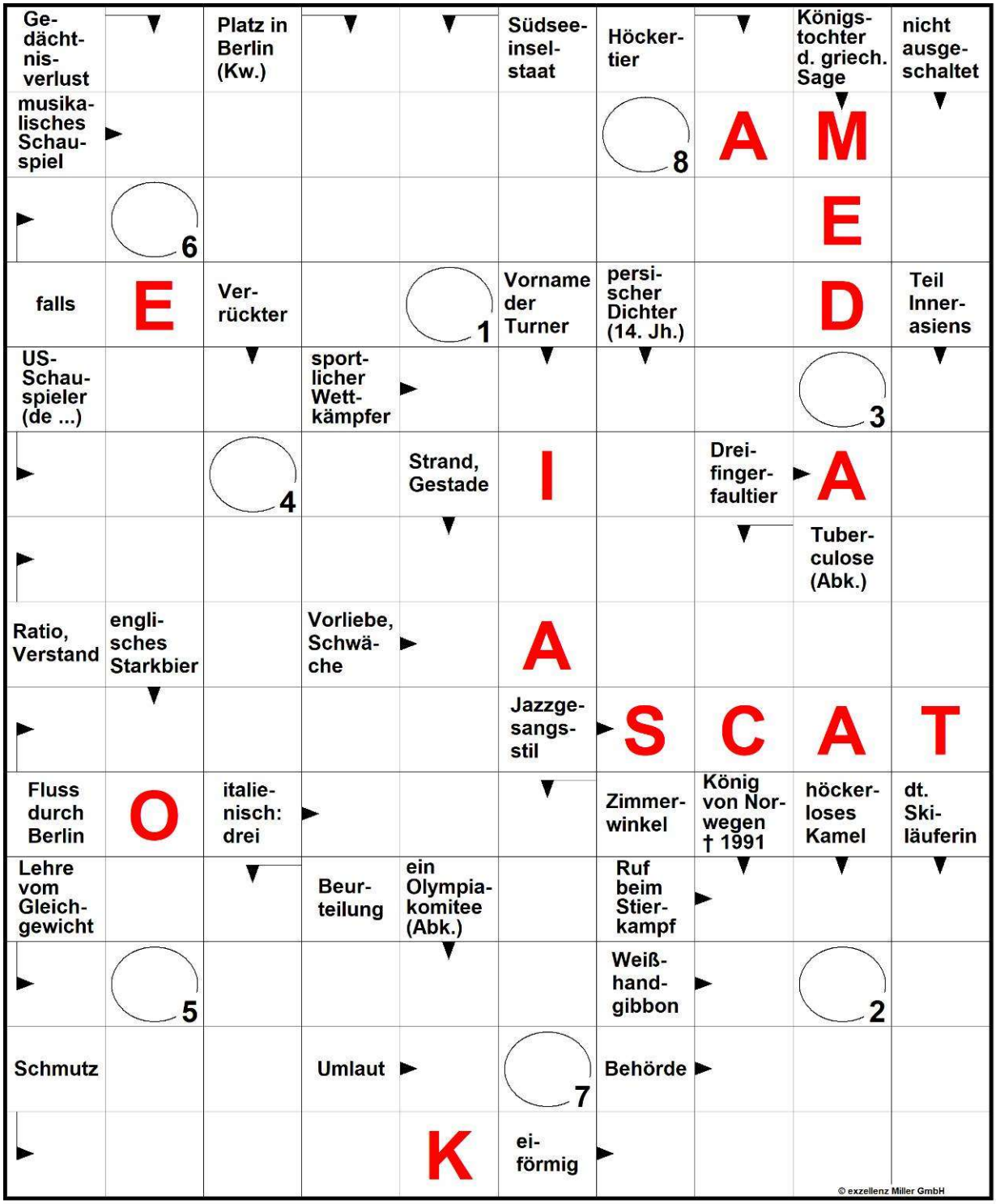
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

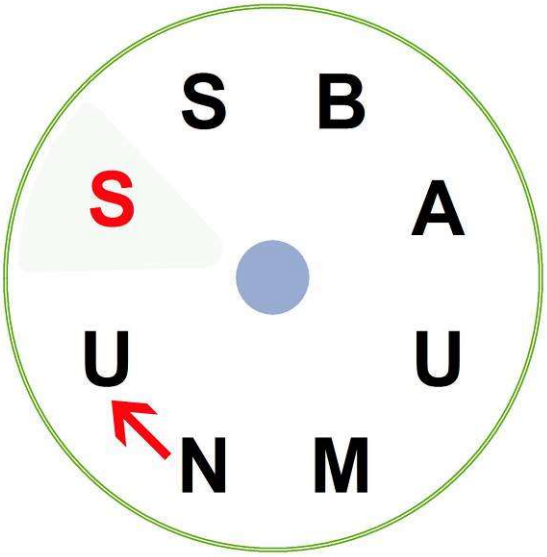


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

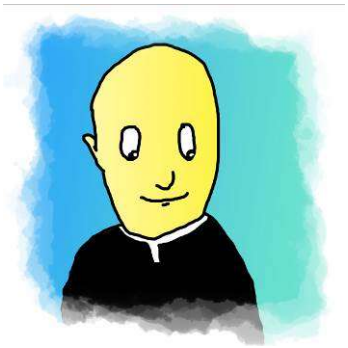
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

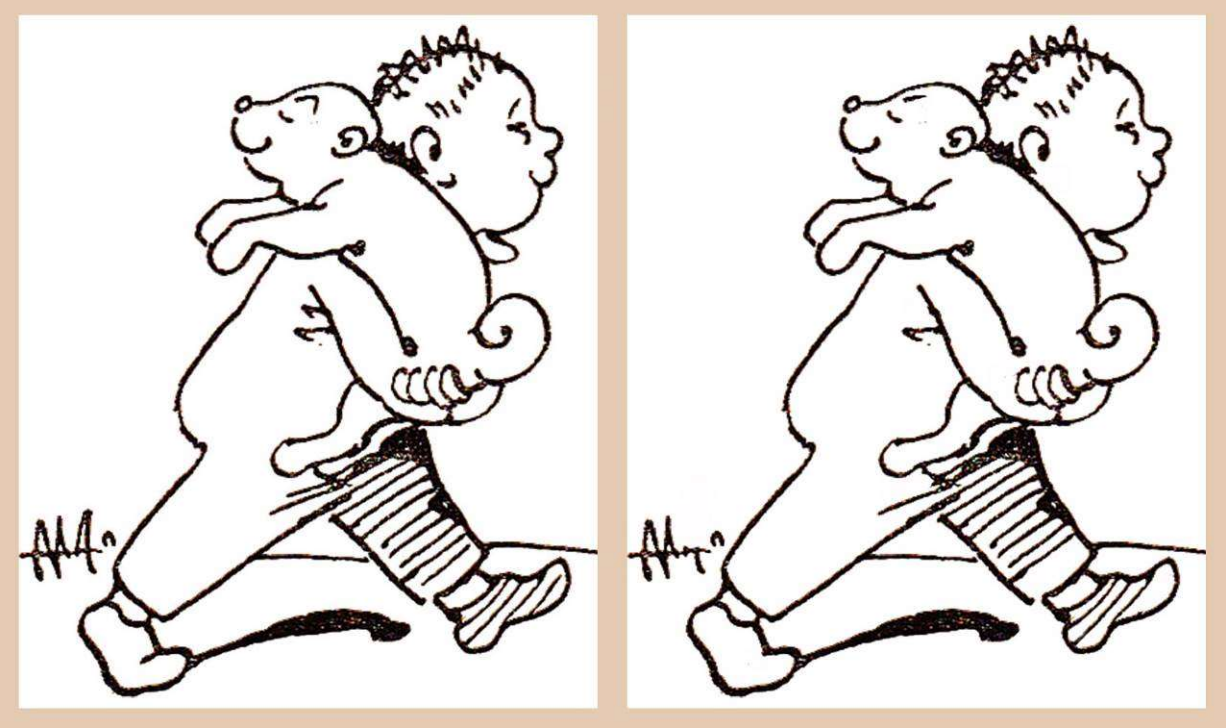
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

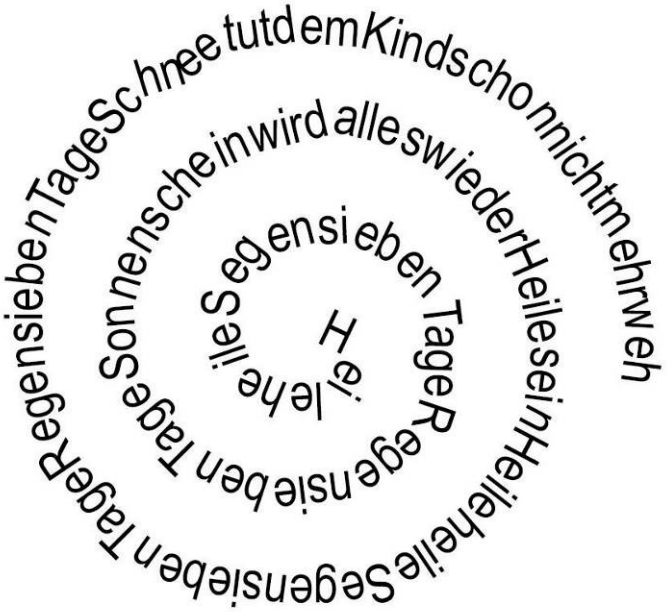
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

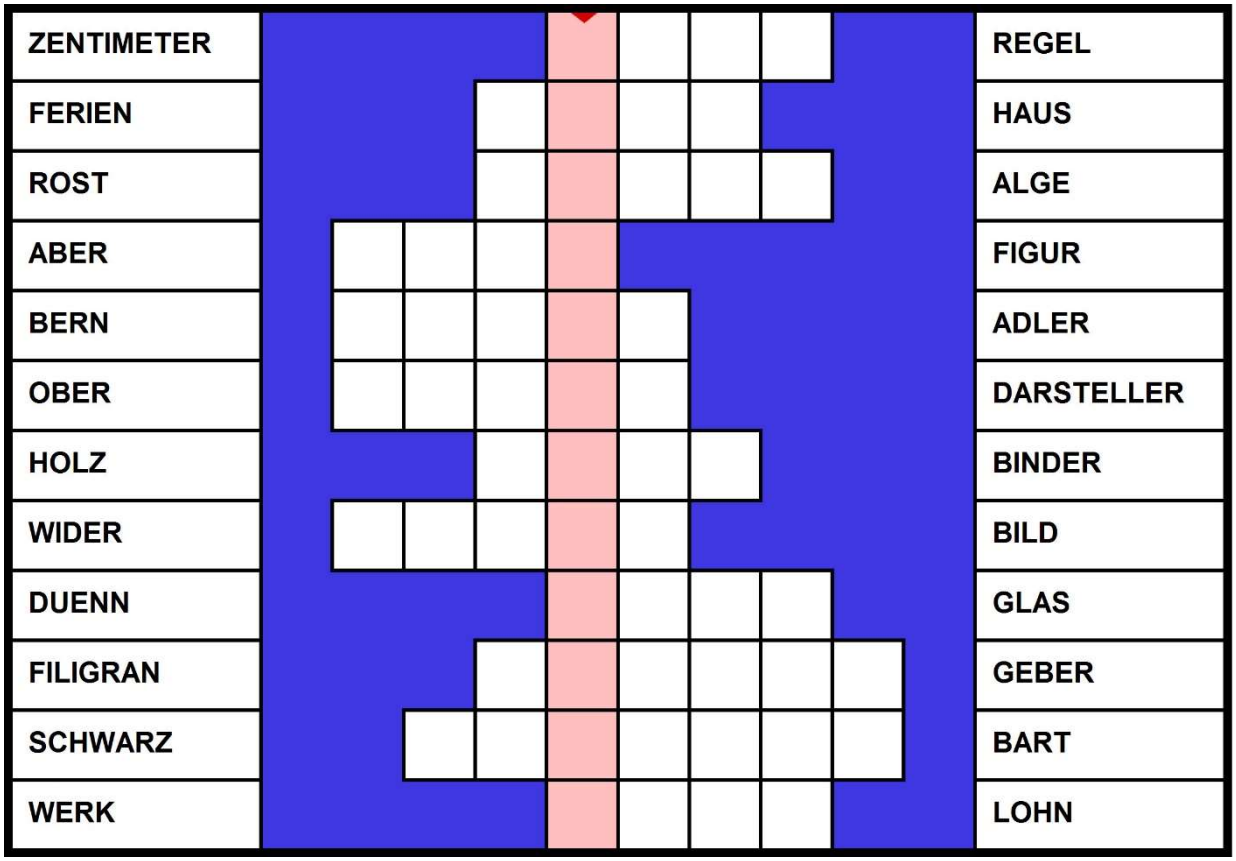
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

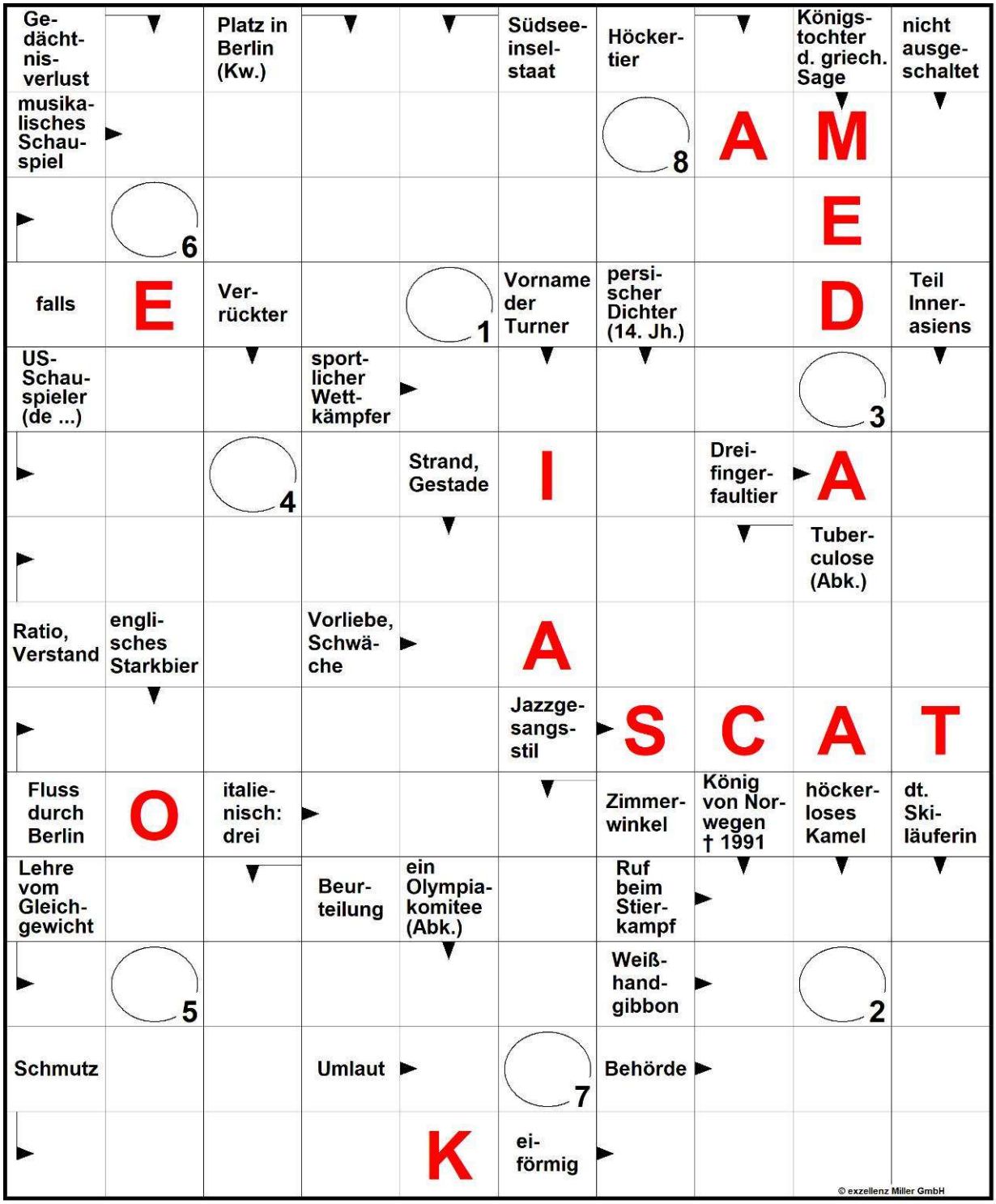
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

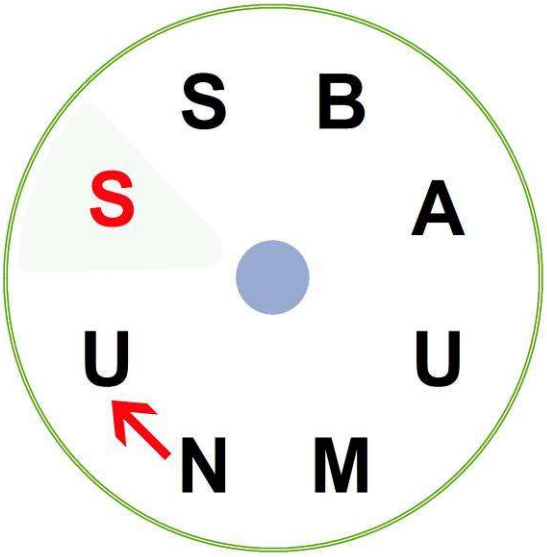


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

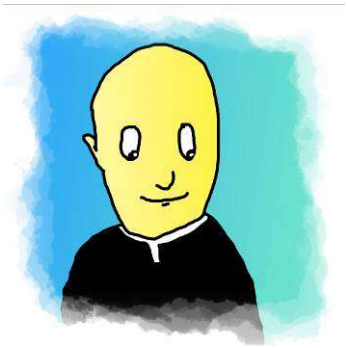
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

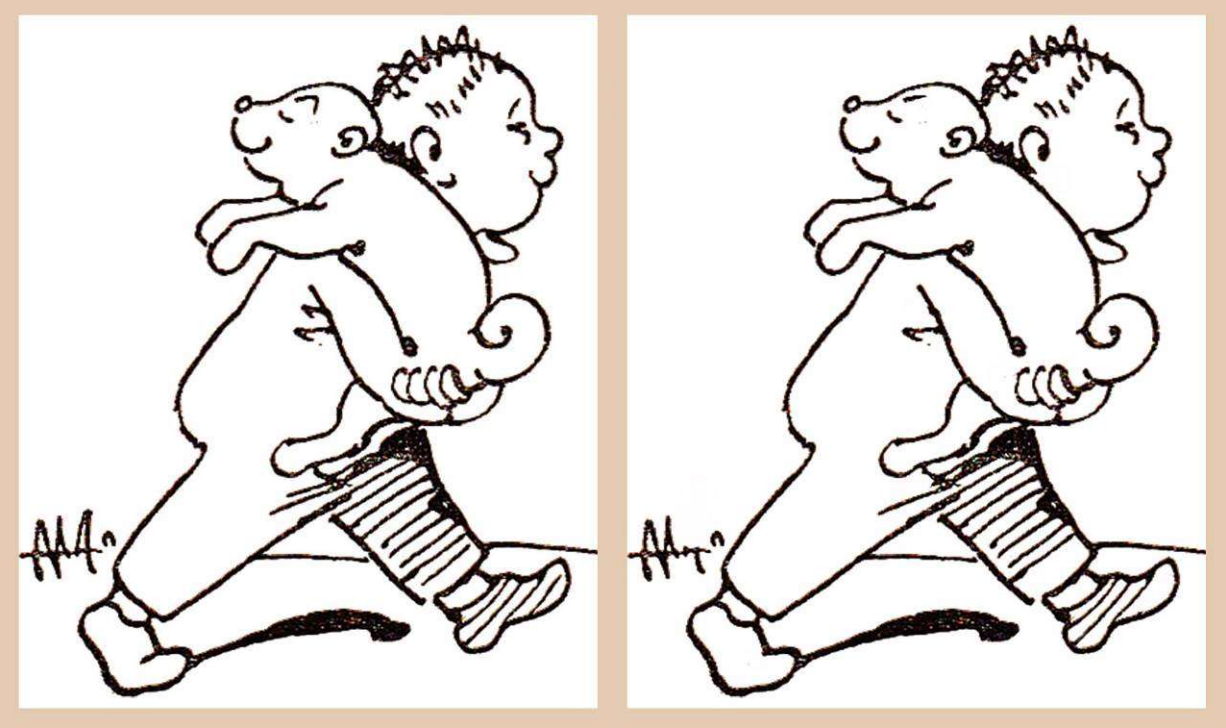
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

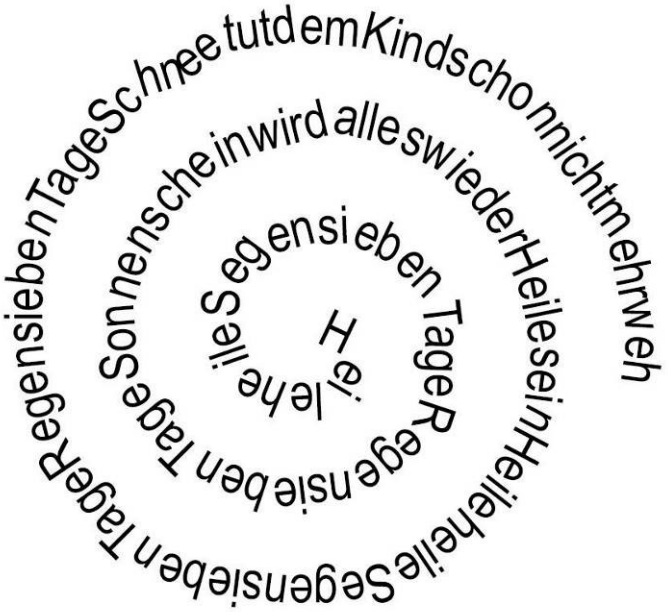
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

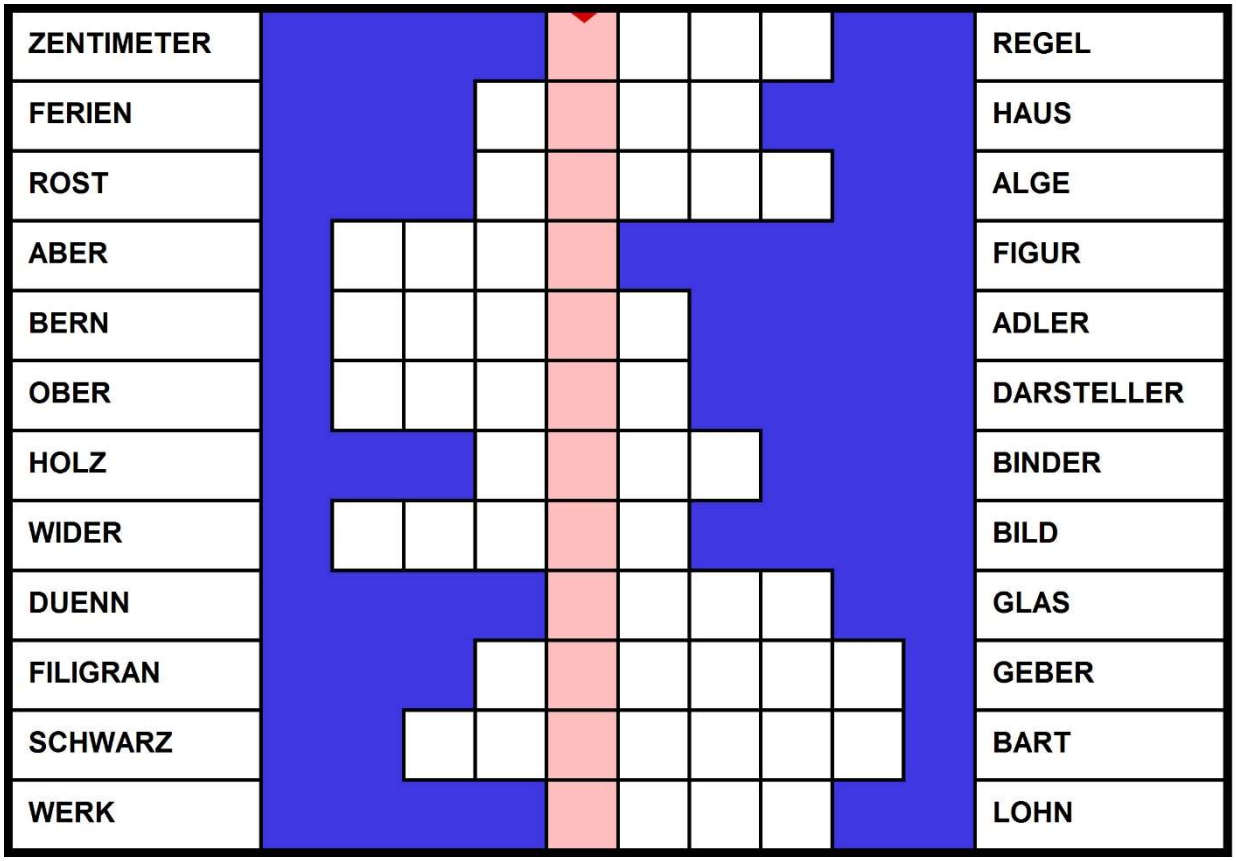
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

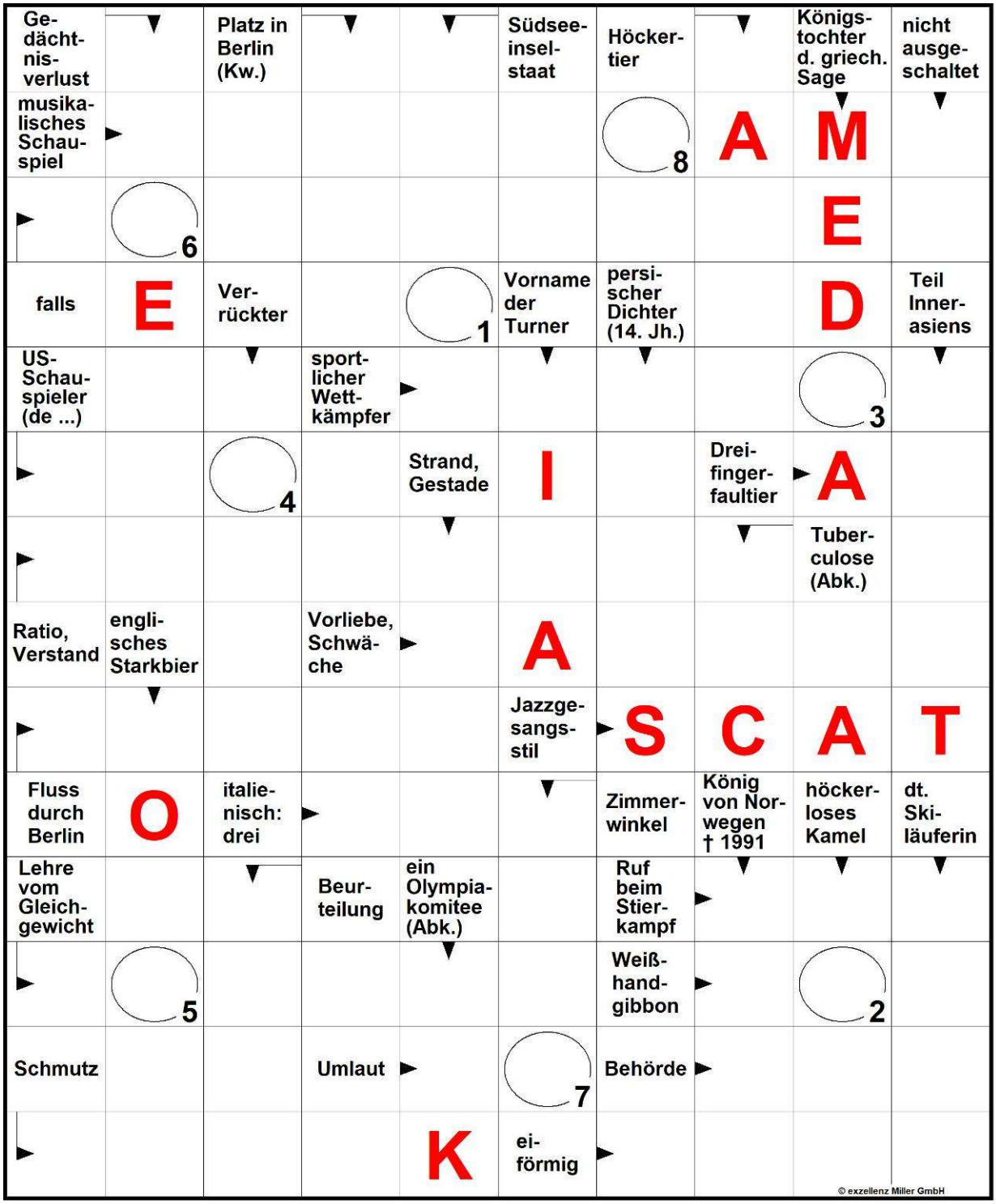
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

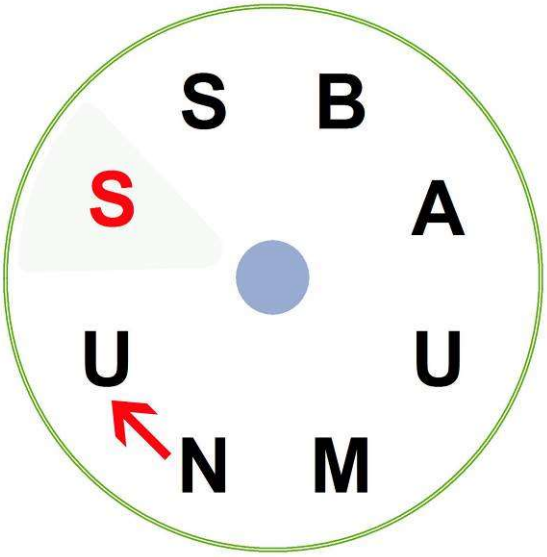


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

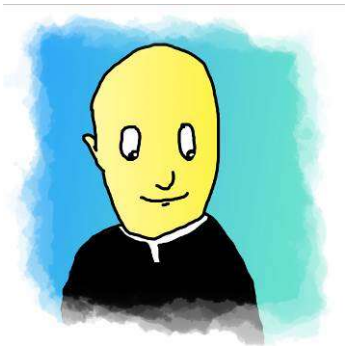
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

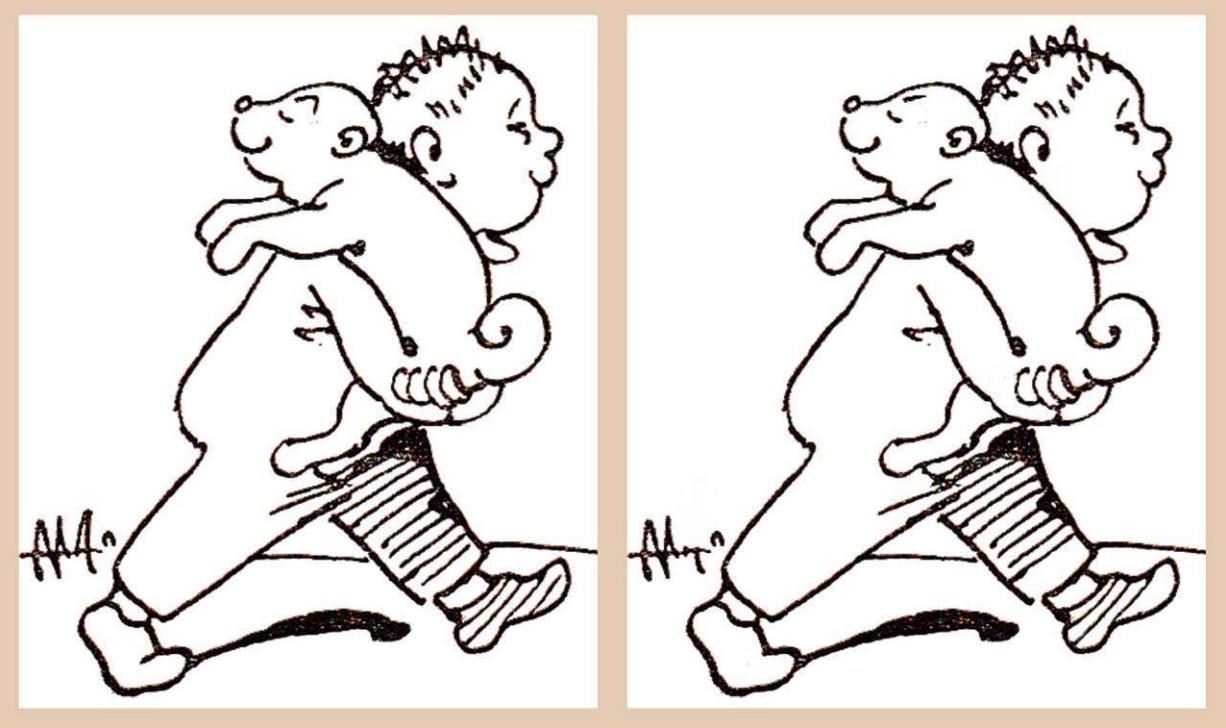
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

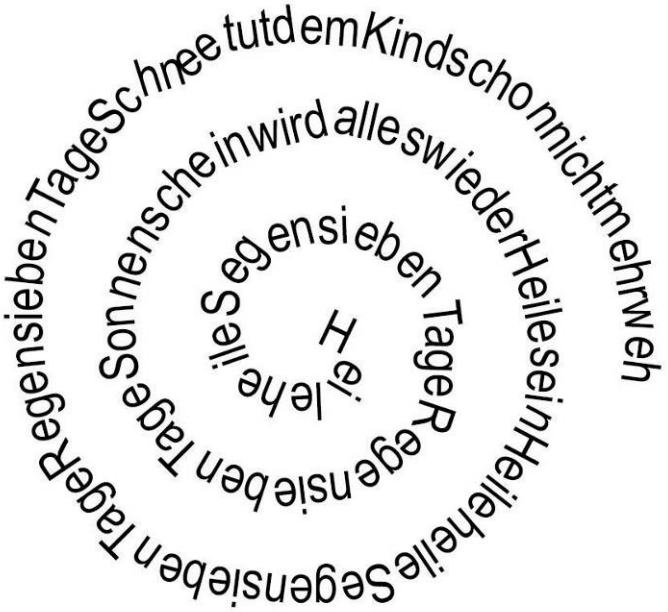
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

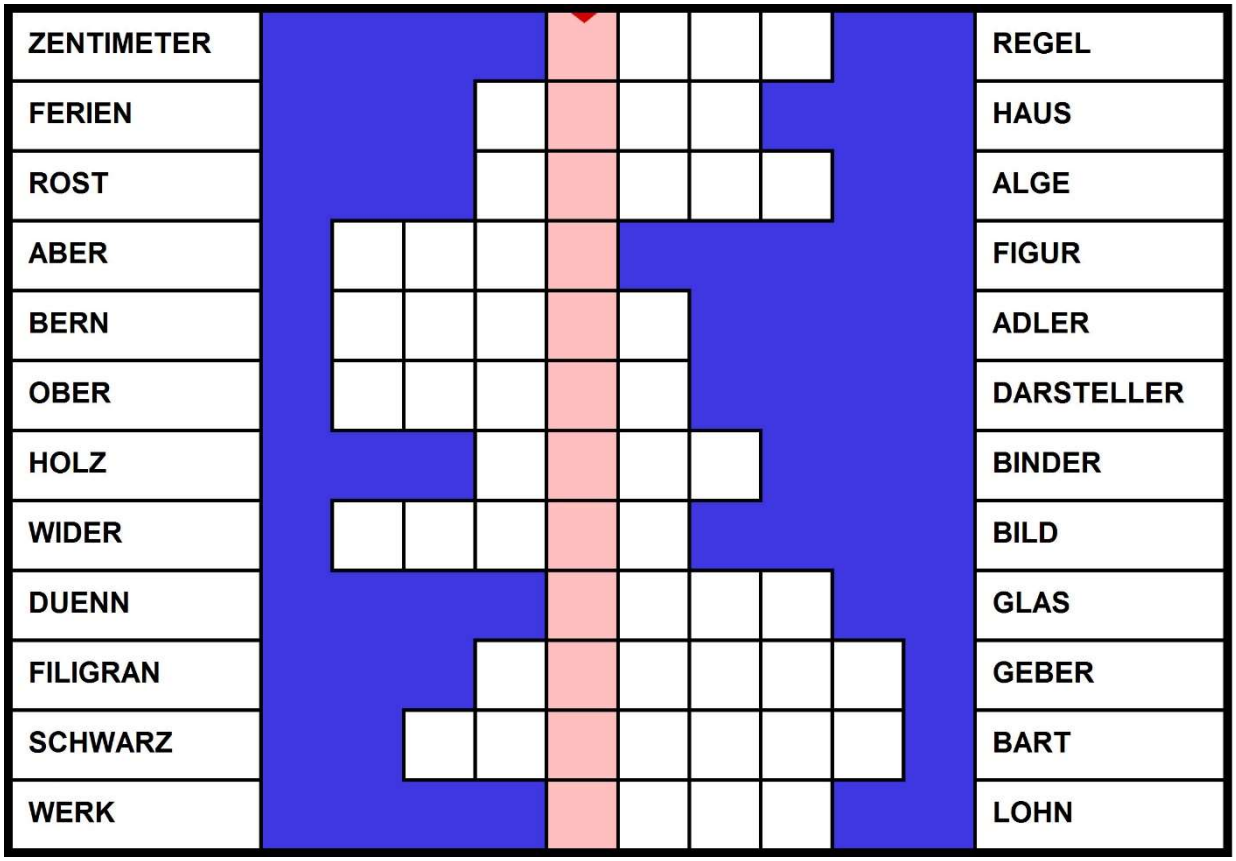
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

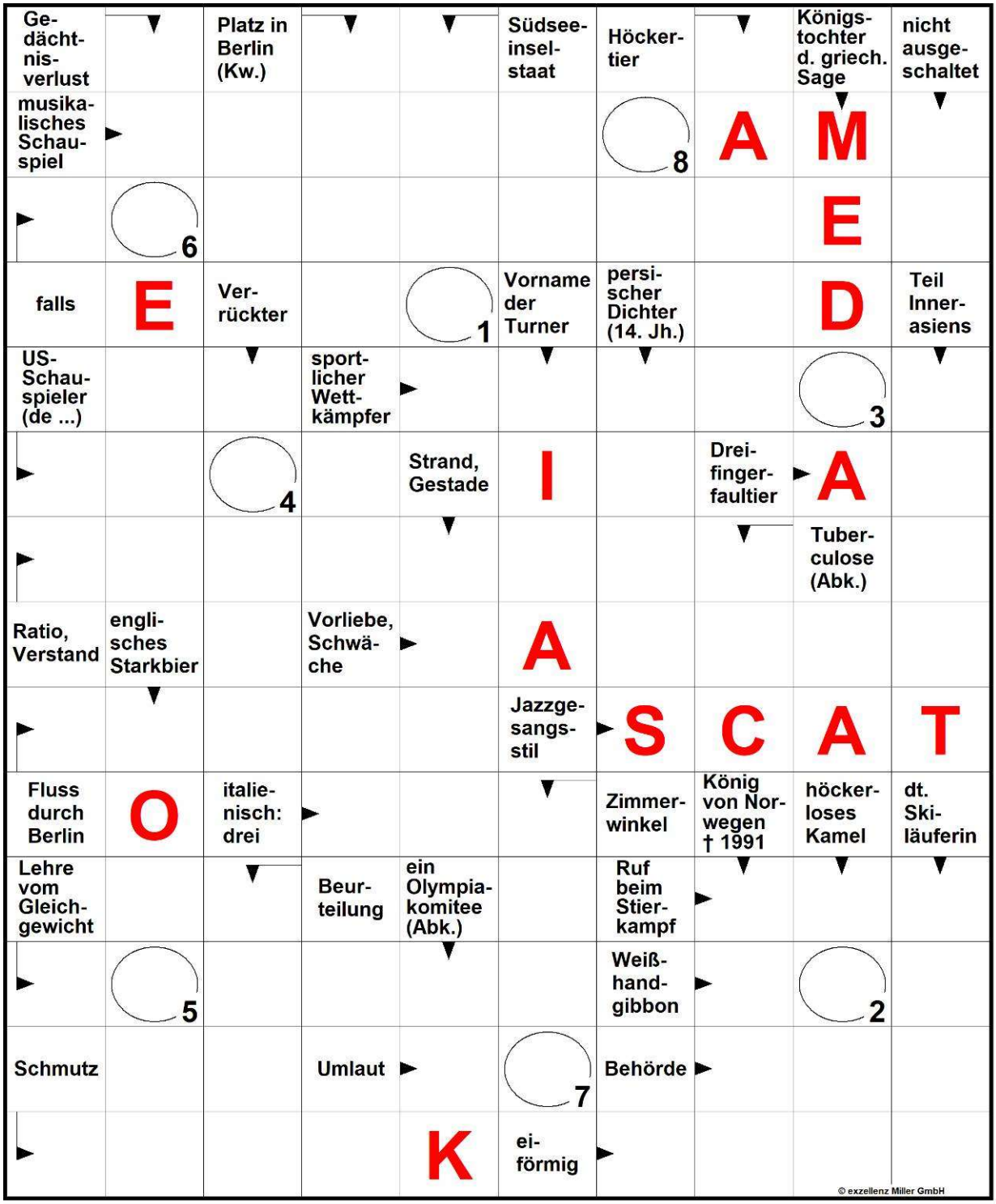
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

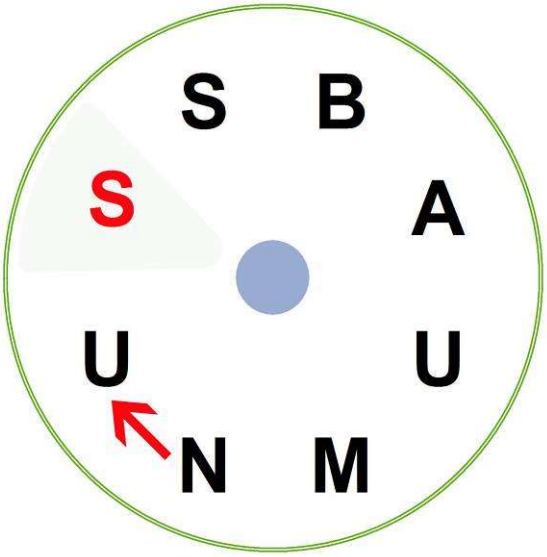


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

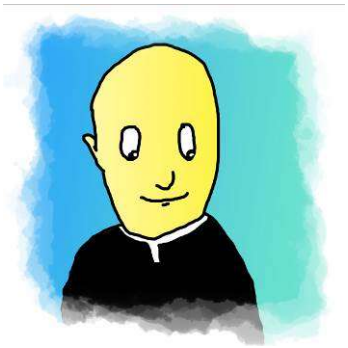
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

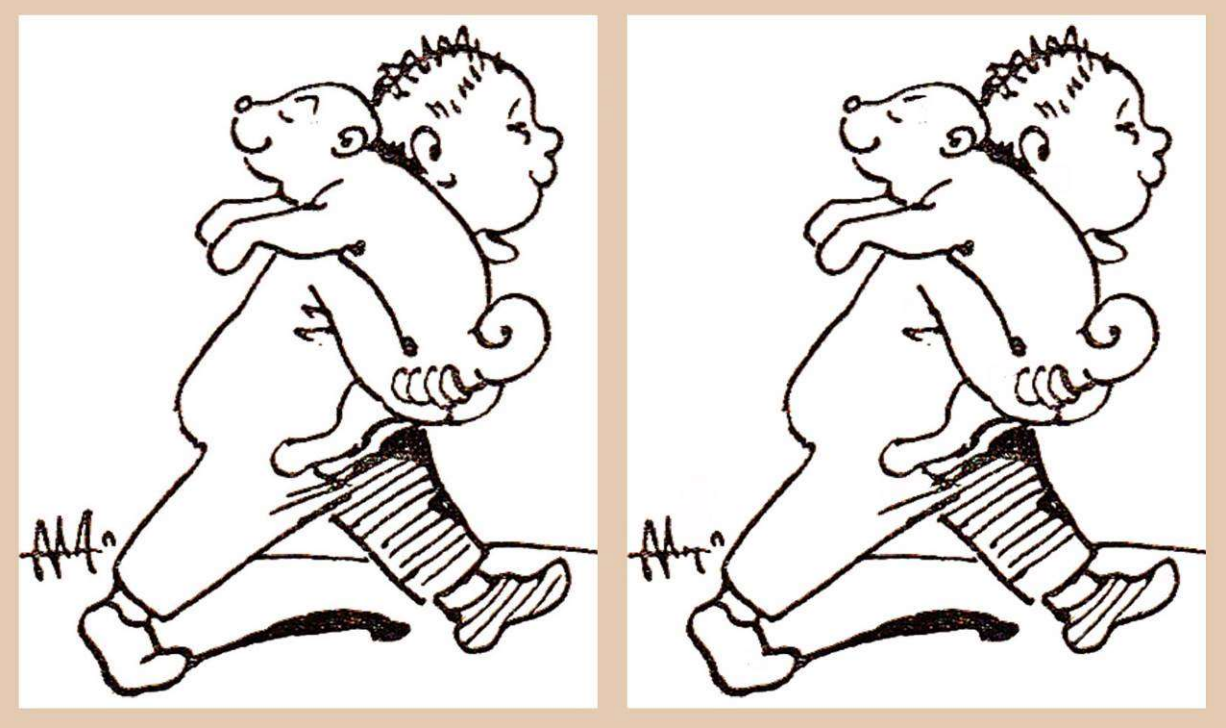
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

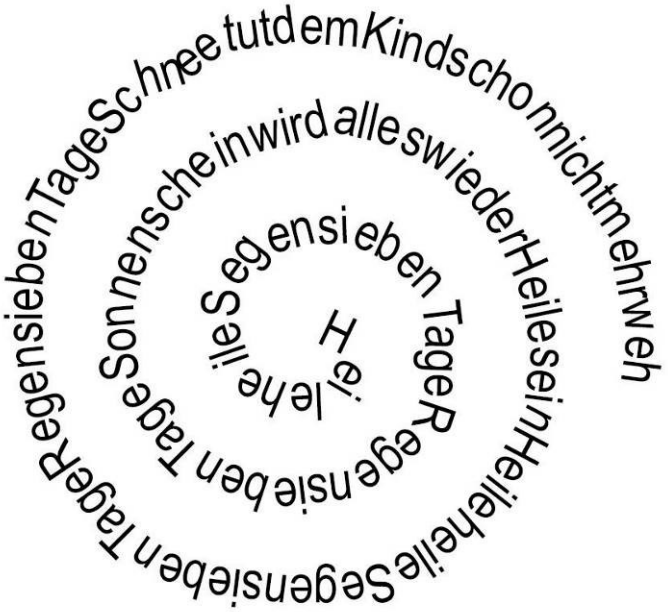
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

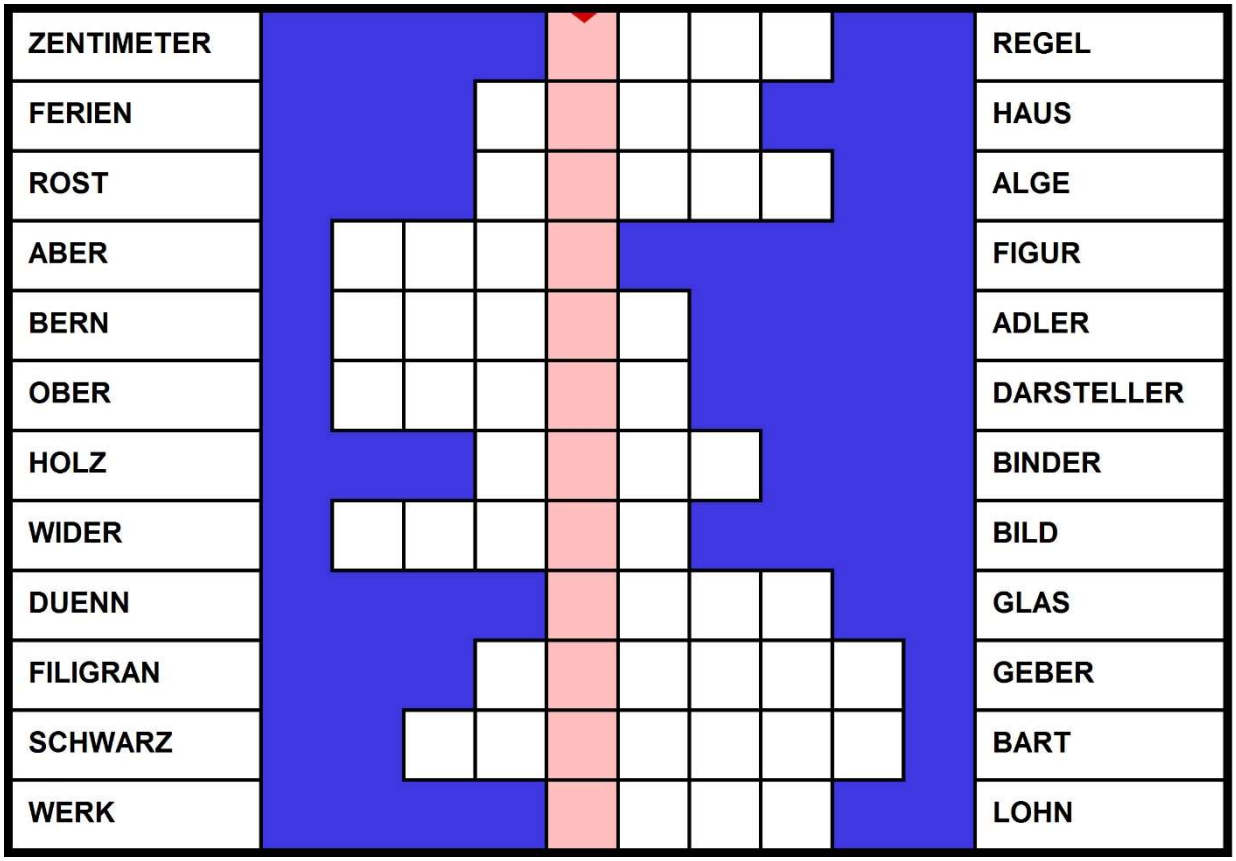
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

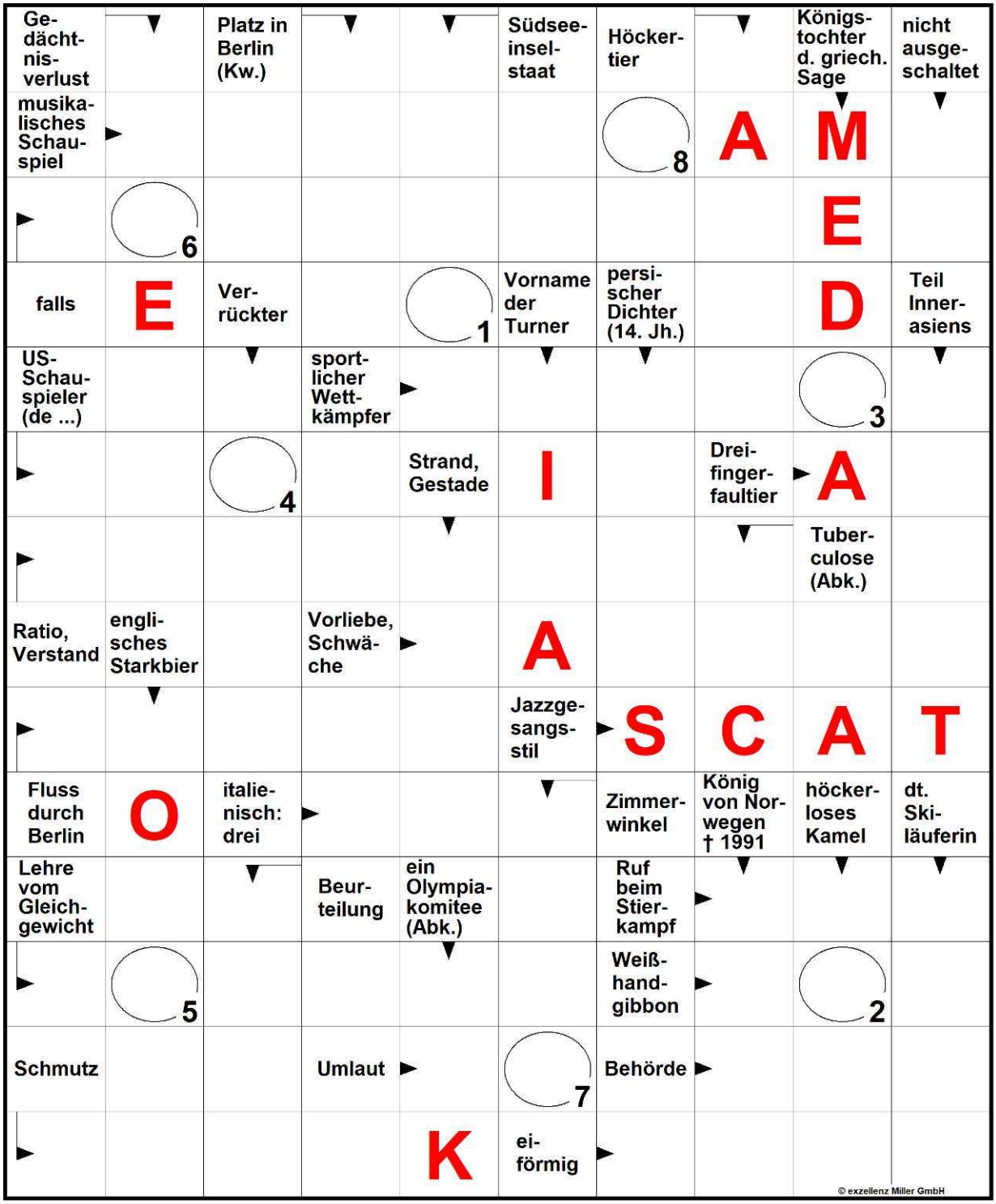
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

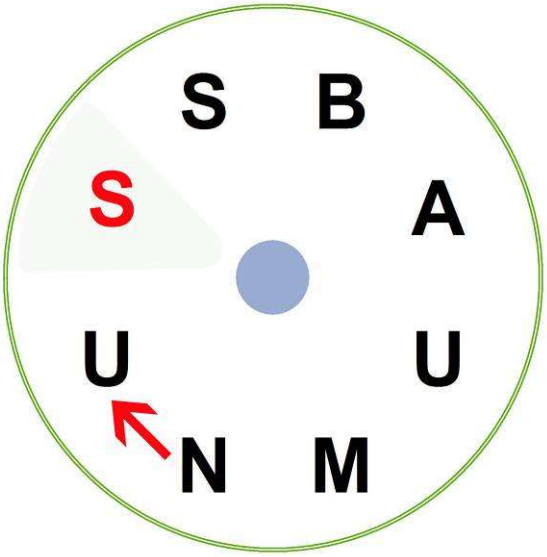


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

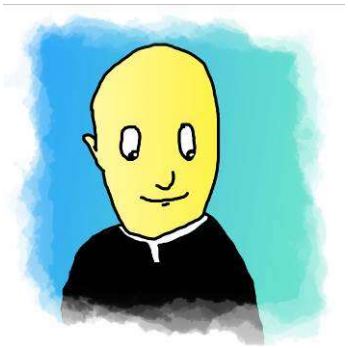
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

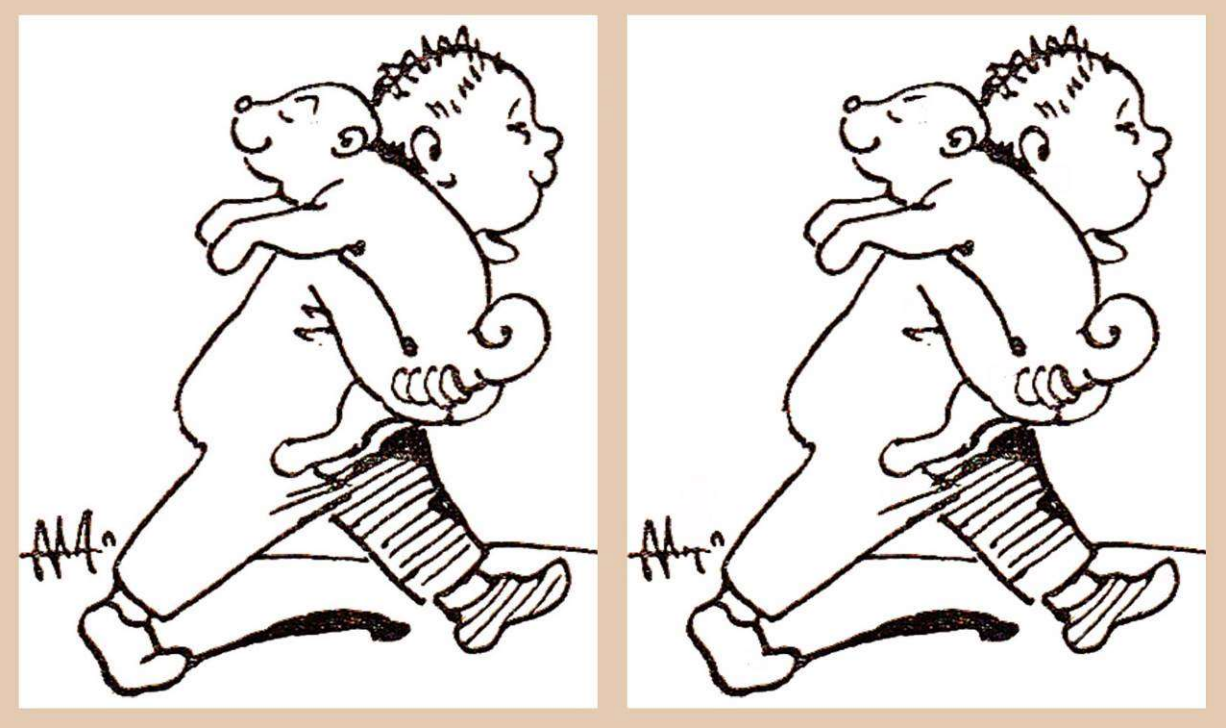
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

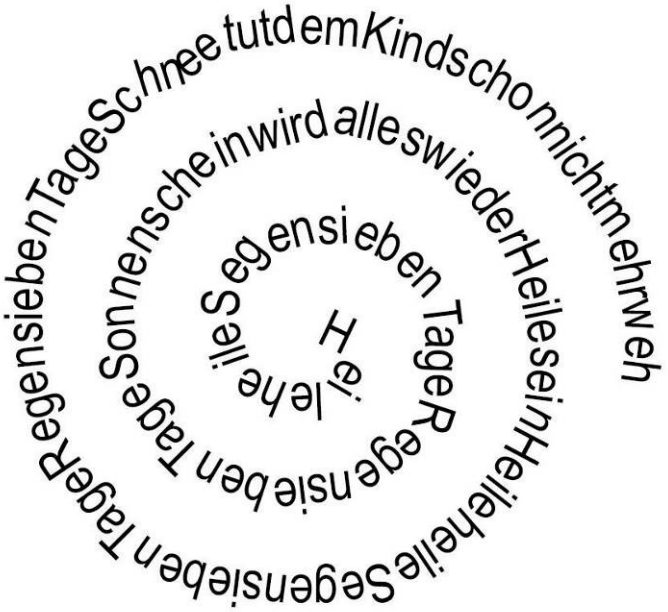
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

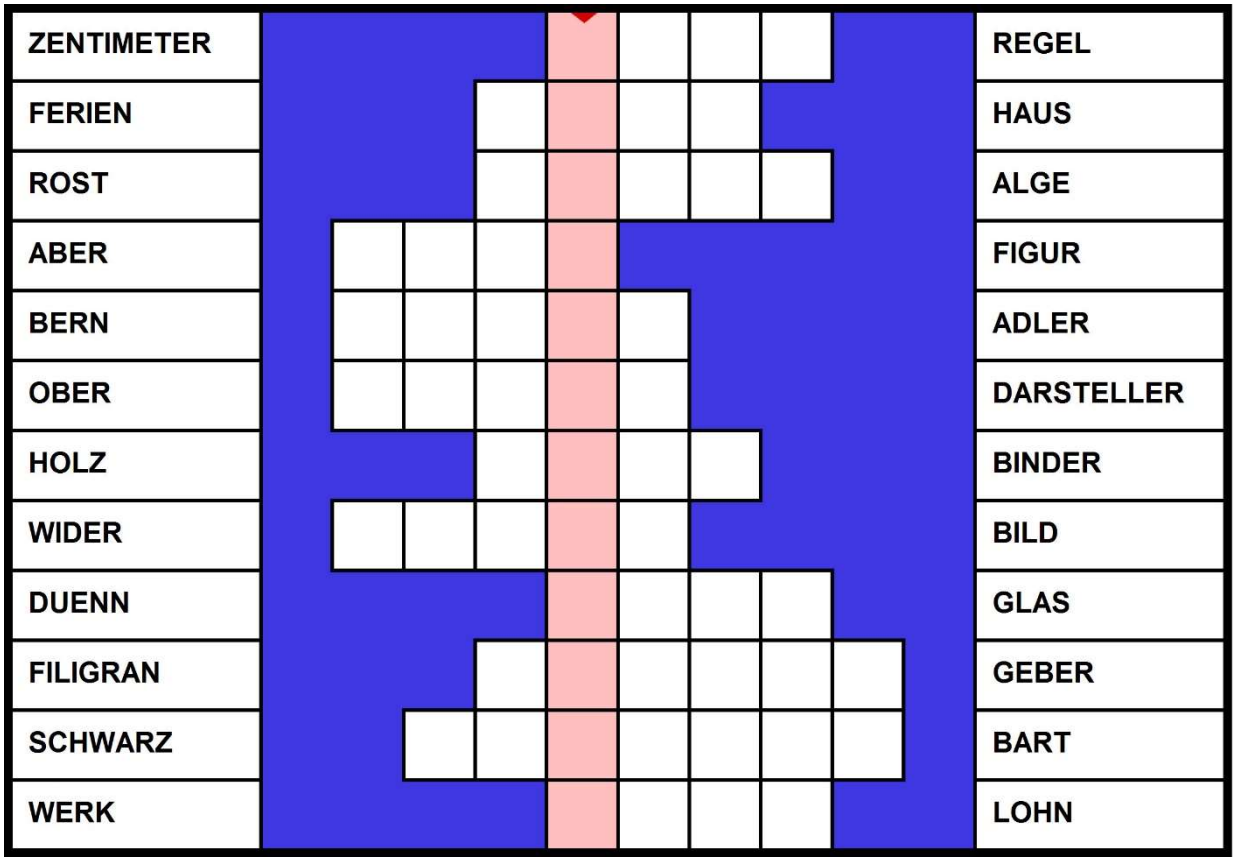
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

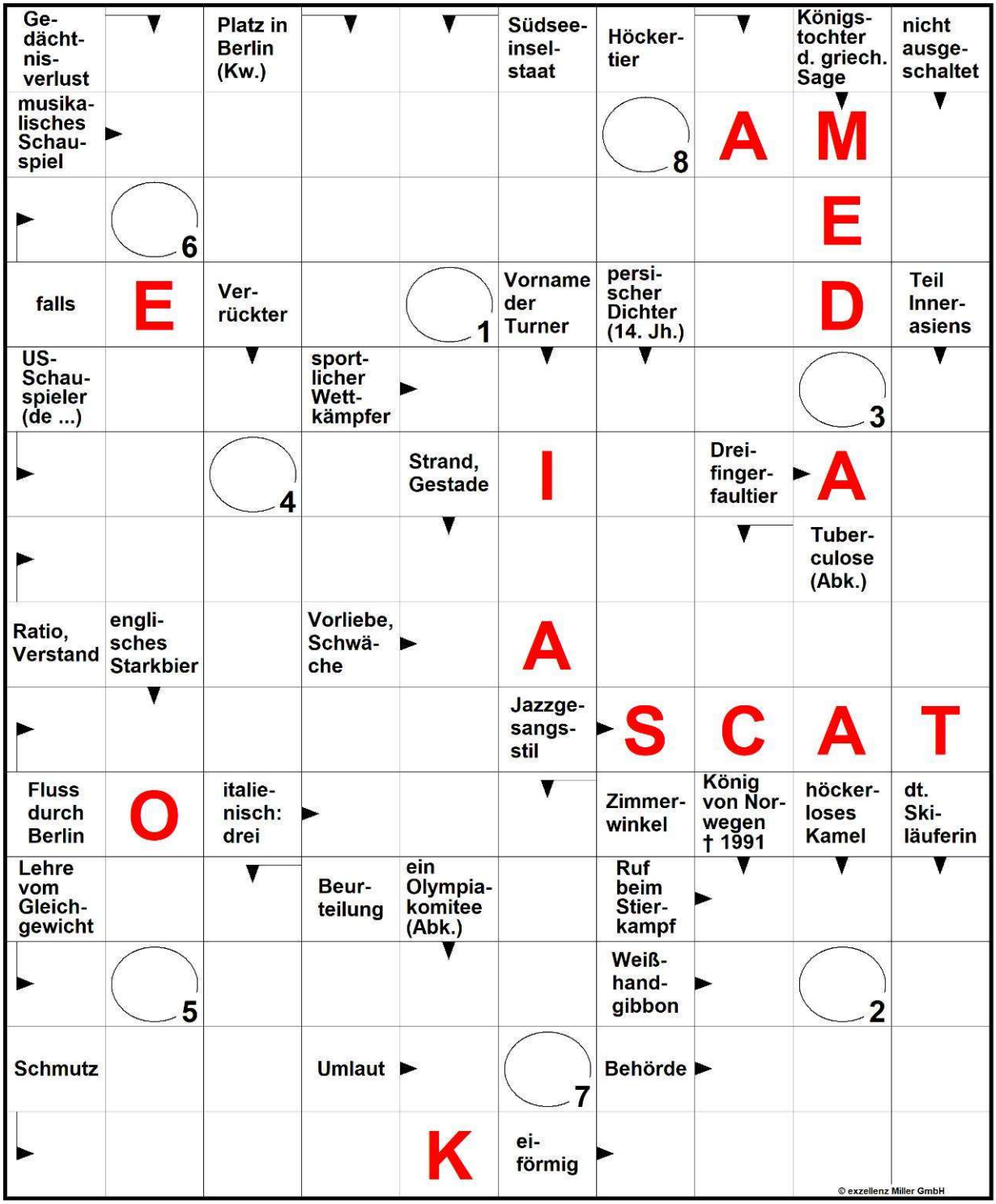
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

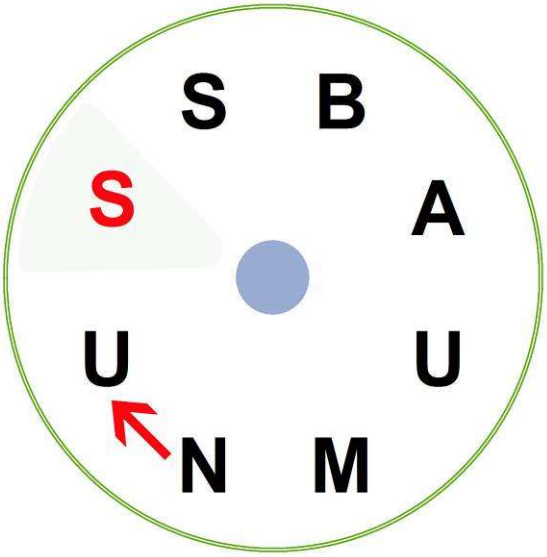


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

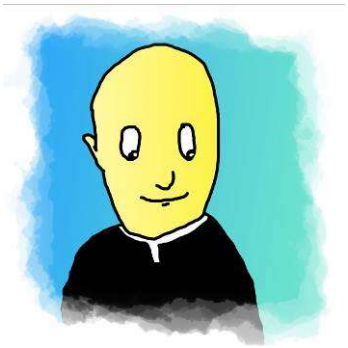
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

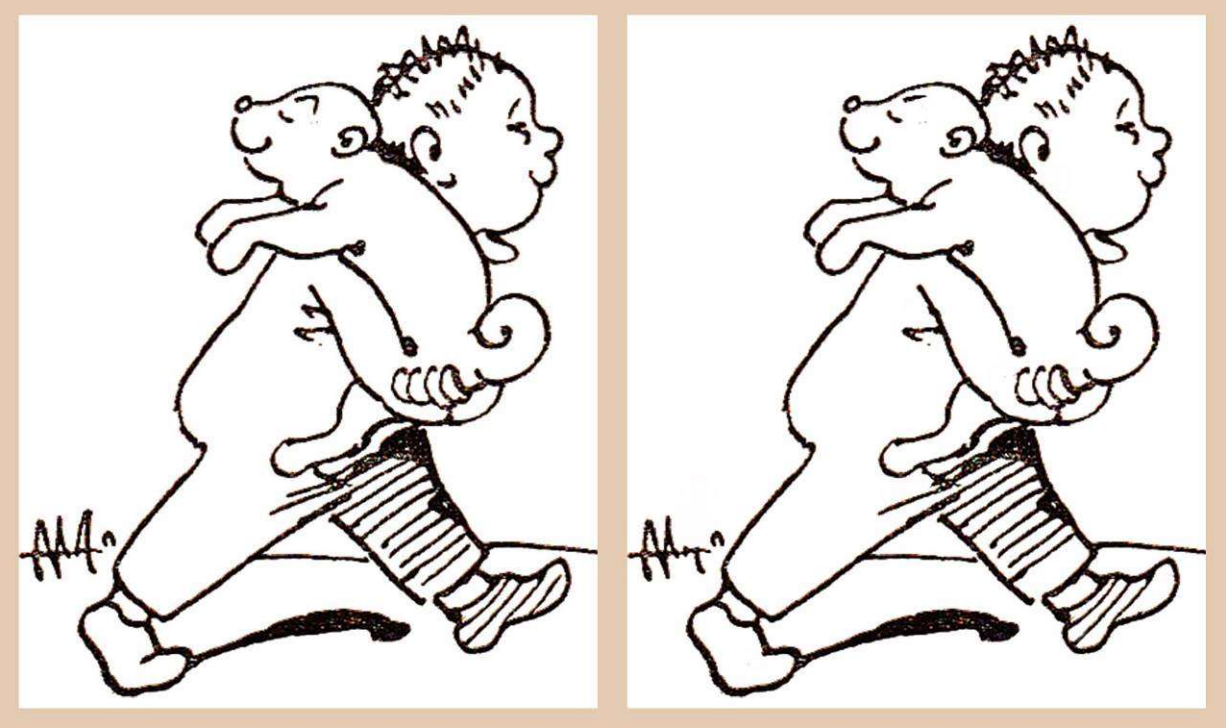
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

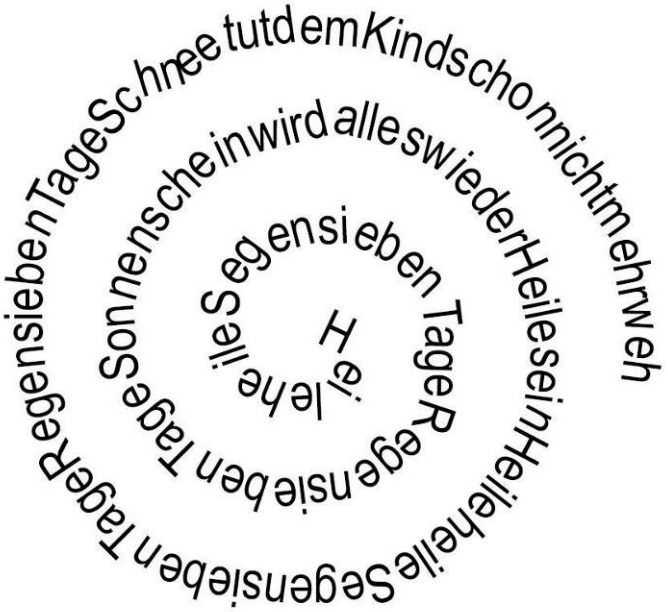
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

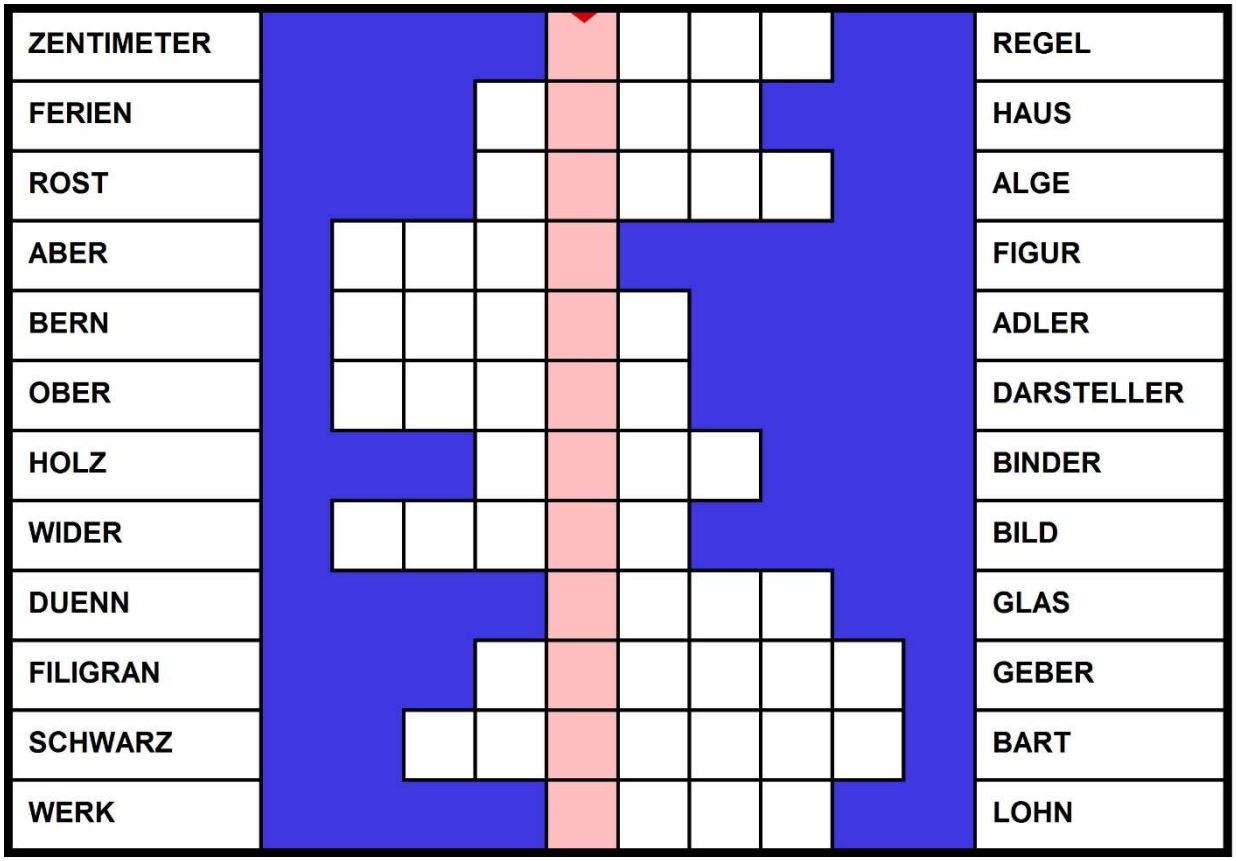
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

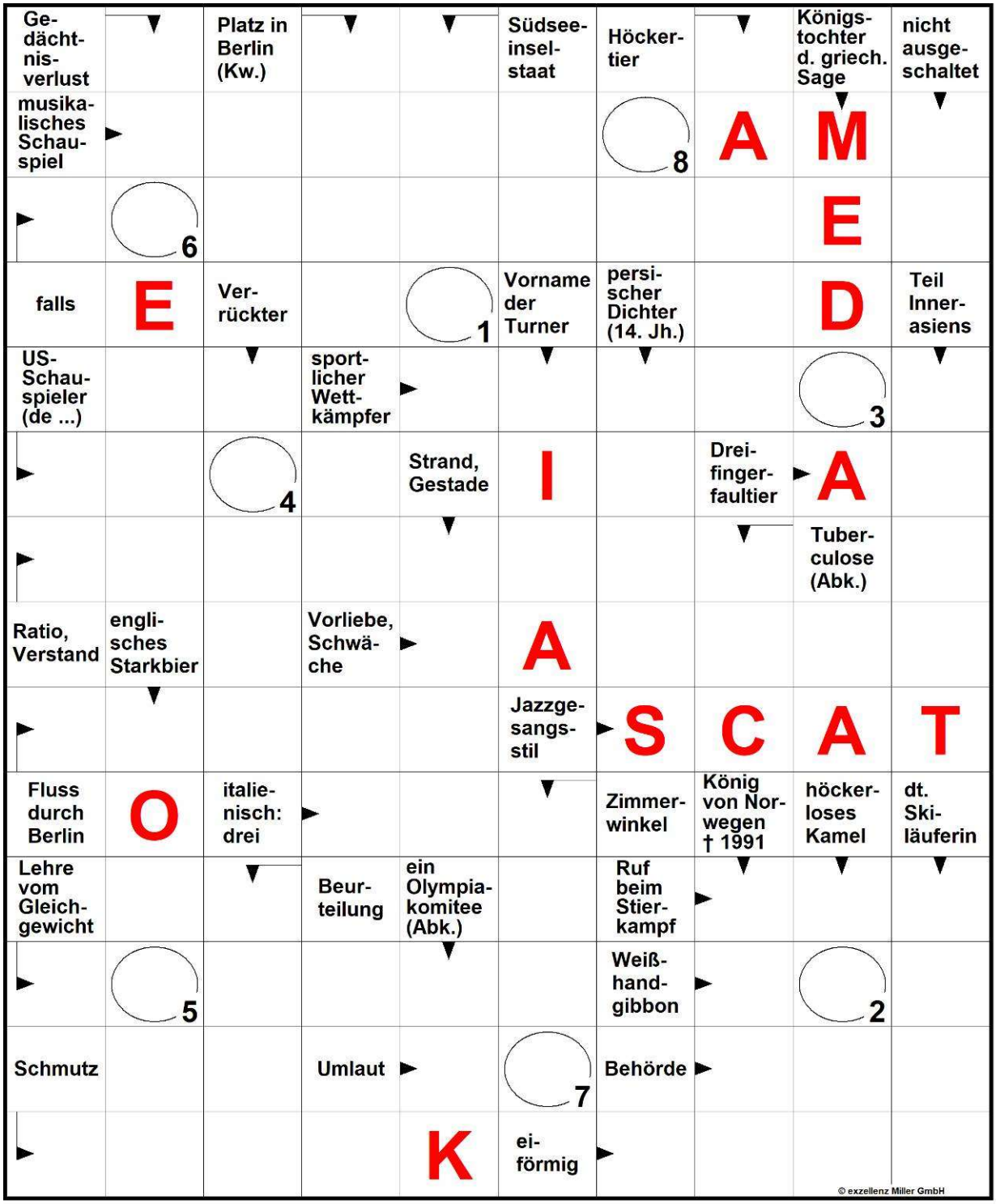
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

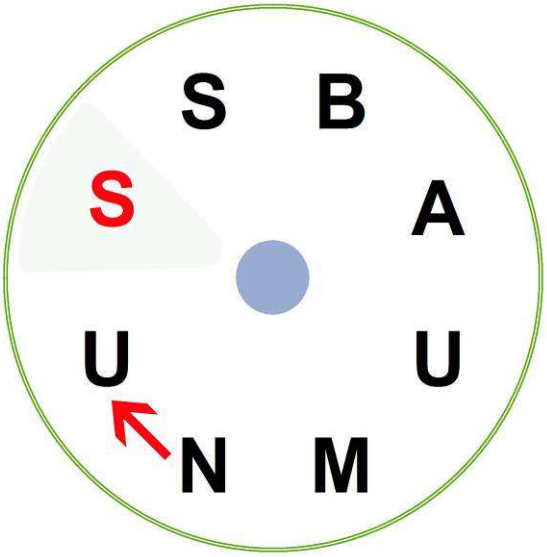


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

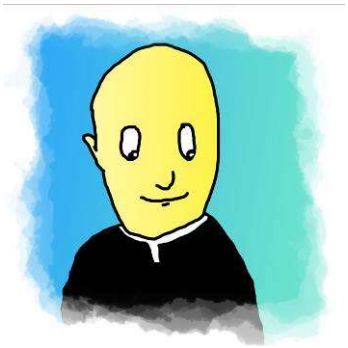
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de

St. Gotthard-Nachrichten

Ausgabe Nr. 42

1. Quartal 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

jetzt im März ist es endlich wieder so weit: Wir können frohen Mutes den Winter hinter uns lassen. Überall lacht uns der Frühling entgegen – in Form fröhlich zwitschernder Vögel, aufblühender Blumen und der Sonnenstrahlen, die nun immer heller und kräftiger werden. Lange war es der 21. März, an dem der Kalender offiziell den Frühlingsbeginn markierte. Inzwischen hat sich dieses Datum jedoch verschoben. Seit 2012 fällt es bereits auf den 20. März. Das hat mit der Tag-und-Nacht-Gleiche zu tun, die als Markierungspunkt gilt, und mit komplizierten astronomischen Berechnungen. Der Frühling beginnt nämlich an dem Datum, an dem der Tag und die Nacht genau gleich lang sind. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger, lichter und wärmer. In vielen Ländern wird dieses Ereignis mit fröhlichen Festen begrüßt.

Meteorologen machen sich die Sache übrigens einfacher und datieren ihren Frühlingsbeginn einfach auf den ersten März. Damit können sie genau drei Kalendermonate abzählen, bis dann am 1. Juni der Sommer beginnt. Das erleichtert Berechnungen und den Vergleich von Wetterberichten.

An welchem Tag auch immer Sie Ihren Frühling beginnen, wir hoffen, Sie werden eine schöne Zeit haben. Haben Sie vielleicht Ihre eigenen kleinen Rituale, mit denen Sie diese Jahreszeit begrüßen? Ein Frühjahrsputz, ein Picknick im Grünen, ein besonderes Lied, …? Erzählen Sie uns davon!

Wir haben in diesem Heft wie immer viele Berichte für Sie zusammengestellt, um Ihnen die neuen, hellen Frühlingsstunden zu versüßen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die sonnige Jahreszeit!

Ihre Geschäftsführung
Frau Anja Gibis und
Herr Hermann Mayer

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

19.12.2020	Beer Lieselotte	Wohnbereich 3
21.02.2021	Bettstetter Elisabeth	Wohnbereich 4

INHALT **Seite**

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	6
Ostergruß	7
Aktuelles von der Besuchervertretung	8
Impfungen im Altenheim Hengersberg	9
Besuchsregelung im CWPZ St. Gotthard	10
Service Wohnen	11
Sissi: Glückskatze – oder was?	12
Kalenderblatt März 2021	14
Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?	16
Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben	17
Heilpflange des Jahres 2021: Der Meerettich	17
Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?	18
Persönlichkeiten: Goya – der erste Maler der Moderne	19
Gedichte	21
Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin	22
Rätsel	23
Lachen ist gesund	27
Impressum	28

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Anschlagtafel im Eingangsbereich, sowie auf den Wohnbereichen entnehmen können.

Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen.

Folgende Veranstaltungen sind geplant, wir behalten uns jedoch vor, aufgrund der Corona-Pandemie diese wieder abzusagen!

Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis!

Veranstaltungsprogramm

März 2021	25.03.2021 Geburtagsfeier (f. Jan., Feb. u. März-Geborene)
April 2021	08.04.2021 Osterfest
Mai 2021	06.05.2021 Maifest 10.05.2021 Muttertag (Sektfrühstück) 14.05.2021 Vatertag (Weißwurstfrühstück)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar 2021

01.01. Matheußer Anna
01.01. Penn Manfred
04.01. Arius Johann Nepomuk
14.01. Großmann Gudrun
19.01. Baumgartner Franziska
23.01. Rothkopf Gertraud
24.01. Linsmeier Alois
29.01. Obermeier Maria

Februar 2021

06.02. Stephany Helene
12.02. Bettstetter Elisabeth
13.02. Schober Emma
15.02. Straub Rudolf
18.02. Unholzer Josef
19.02. Pankofer Sieglinde
22.02. Nüssl Maria
29.02. Kammerer Josef

März 2021

05.03. Funk Franziska
06.03. Leuzinger Johann
11.03. Schmid Anna
14.03. Eisserl Katharina
24.03. Breu Johann

Wir trauern um

Frau Ursula Steddin	verst. am 24.12.2020
Frau Ilse Spranger	verst. am 11.01.2021
Frau Elisabeth Straßer	verst. am 31.01.2021

Die Vorstandschaft,

Geschäftsführung,

Einrichtungsleitung des Caritas Wohn- und Pflegezentrums

und die

Mitarbeitervertretung

wünschen allen

Bewohnerinnen und Bewohner

ein frohes Osterfest!

Aktuelles von der Bewohnervertretung

Die Bewohnervertretung lädt ein:

Osterpreissegnung mit Andacht durch Herrn Pfarrer Pater Thomas in der Osterwoche am

Dienstag, 06. April 2021 um 15:00 Uhr

am Franziskus-Brunnen des CWPZ St. Gotthard (Hautpeingang)!

Alle Bewohner/Innen bekommen anschließend ein gesegnetes Osterei.

Die ganze Welt, Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit jetzt fröhlich ist.

Es grünet, was nur grünen kann,
die Bäume fangen zu blühen an.
So singen jetzt die Vögel all,
es singt und klingt die Nachtigall.
Der Sonnenschein jetzt kommt herein
und bringt der Welt wieder neuen Schein.

Ein frohes Osterfest wünscht die Bewohnervertretung!

Impfungen im Altenheim Hengersberg

Nach Wochen des Wartens und Vorbereitens haben endlich die Impfungen gegen Covid-19 begonnen. Die Impfbereitschaft unserer Bewohnerinnen und Bewohner im CWPZ St. Gotthard Hengersberg war sehr groß. Insgesamt konnten bereits über 90 % aller Bewohner/innen, ebenso auch ca. 30 % aller Mitarbeiter/innen geimpft werden. Bis dato haben alle die Impfungen gut vertragen und es gab keine Auffälligkeiten.

Impfstart war am Sonntag, 27. Dezember 2020.

Unsere Heimbewohnerin Glufke Gerhild (82) ließ sich als erste im Altenheim Hengersberg impfen. Mit dabei waren die DZ (Deggendorfer Zeitung) und das Fernseh-Team des Bayerischen Rundfunks. Der DZ sagte Frau Glufke glücklich: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe“. Anfangs wollte sich die 82-Jährige nicht impfen lassen, aber nicht, weil sie dem neu entwickelten Impfstoff nicht traut oder Angst vor möglichen Folgen hat. „Ich dachte, die Jüngeren könnten es dringender gebrauchen als ich“, erklärte sie selbstlos.

Fr. Glfuke bei der Impfung - Foto: H. Mayer

Besuchsregelungen im CWPZ St. Gotthard gGmbH, Hengersberg

Die Verlängerung des Lockdowns bis einschließlich 07.03.2021 fordert weiterhin die strikte Einhaltung der noch immer gültigen Besuchseinschränkungen für stationäre Pflegeinrichtungen mit den maßgeblichen Vorschriften zum Hygiene- und Abstandsgebot.

Grundvoraussetzung für einen Besuch ist eine vorherige telefonische Anmeldung unter 09901/201-0 von Montag bis Freitag von 08:00-12:00 Uhr, sowie lt. 11. Bay. Infektionsschutzmaßnahmeverordnung der Nachweis eines aktuellen negativen Covid-Abstriches!

Der Schnelltest (POC) darf höchstens 48 Stunden vor dem Besuch vorgenommen werden, ein PCR-Test höchstens 72 Stunden vor dem geplanten Besuch! Jeder Besucher muss verpflichtend eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil tragen!

Ebenso sind alle Mitarbeiter/innen angehalten, eine FFP2-Maske zu tragen. Alle Mitarbeiter/innen erhalten dreimal wöchentlich einen Schnelltest.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen im EG und UG
im **Lindachweg 1, 94491 Hengersberg** ab sofort zu vermieten!

2 Zimmer, barrierefreies Bad und Abstellraum, ca. 50 m², Balkon o. Terrasse mit Blick in den Bayerischen Wald, Neubau bzw. generalsaniert 2009, hochwertige Ausstattung.

Zentrale Lage in Hengersberg, Kapelle im Haus, regelmäßige Arztbesuche durch Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gesichert, Einkaufsmöglichkeiten im Haus.

Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Reinigung und Essensversorgung sowie Hausnotrufanschluss an Caritas Sozialstation Hengersberg kann vereinbart werden. Ehrenamtliches Engagement (Hilfe für Wohnen!) kann Miet- und Nebenkosten senken!

Weitere Informationen sowie Besichtigungstermine können mit Herrn Geschäftsführer Hermann Mayer unter 09901/201-0 vereinbart werden.

| BERATEN | BETREUEN | PFLEGEN | WOHNEN |

Service Wohnen der Caritas Hengersberg

Orts-Caritas-Verband Hengersberg e.V.
Tel. 09901 / 201 - 0, Fax 09901 / 201-119
Email: **info@caritas-hengersberg.de**
homepage: http://www.caritas-hengersberg.de/altenhilfe/wohnen-mit-komfort/wohnen-mit-komfort

Sissi: Glückskatze – oder was?

von Margitta Blinde

Sissi, die älteste unserer tierischen Mitbewohner ist eine dreifarbige Katze. Ihr Fell ist weiß mit rotbraunen und schwarzen Flecken. Interessanterweise hat sie nur auf einer Seite die Maserung wie ein runder Ball in schwarz und rot, die andere ist rein weiß. Die Ohren, der Hinterkopf und der Schwanz sind auch bunt gemustert. Dreifarbige Katzen sind fast immer weiblich, weil die Farbe über das weibliche Chromosom vererbt wird und sie sind ziemlich selten. Ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt gelten sie daher in manchen Kulturen als Glücksbringer.

In Japan nahm man sie gern mit an Bord von Schiffen, weil es hieß, sie würden Unheil wie Stürme und Krankheiten abhalten. Auch standen sie als Zeichen von Wohlstand und Macht am japanischen Kaiserhof. Die Iren glauben, dass man Warzen der Haut behandeln kann, indem man über das Fell einer drei-farbigen Katze streicht. Das haben wir – ehrlich gesagt – noch nicht ausprobiert. In England und wohl auch hier bei uns, glaubt man, dass diese Katzensorte vor Feuer schützt. Da könnte in der Tat etwas dran sein, weil Katzen sehr viel früher als wir Menschen Feuer wittern und sich aus dem Staub machen. Wer eine Katze erschlägt oder ertränkt, dem seien 7 Jahre Unglück sicher, so sagt der Volksmund bei uns.

Den Glückskatzen wird auch ein ungewöhnlicher Charakter zugeschrieben. Sie gelten als besonders eigenwillig, temperamentvoll und eigenbrötlerisch. Hm. Ich schaue mir meine Sissi an. Eine wirkliche Bindung hatte sie nur zu unserem früheren Hund Archibald, der sie als wenige Wochen altes Kätzchen gewissermaßen adoptiert und bemuttert hat. Mit ihm lag sie zusammen gekuschelt auf dem Sofa oder draußen in der warmen Sonne. Er passte auf sie auf und teilte brüderlich mit ihr Essen, Schlafstätte und Spielzeug. Nach seinem Tod vor ein paar Jahren konnte niemand mehr ihr Herz gewinnen – Mensch oder Tier – sie hielt sie alle auf Abstand. Moritz hat sie schon als kleinen Kater abgelehnt und jetzt, wo er groß und stark ist, kann sie ihn nicht ausstehen. Ich glaube, es wäre ihr sehr recht

gewesen, wenn er seinen schweren Unfall nicht überlebt hätte und sie das Terrain wieder für sich allein beherrschen könnte.

Streicheln lässt sie sich nur widerwillig und man muss immer damit rechnen, dass sie die Pfote hebt und man ihre Krallen zu spüren bekommt. Das ist schade, zumal sie ja auch nicht mehr die jüngste ist und meiner Meinung nach zu viel allein. Da Moritz ihr immer noch unbekümmert und ohne Mitgefühl jeden Platz im Haus streitig macht, findet man sie im Winter, wenn es draußen zu kalt ist, meist unten in der Waschküche, wo ich ihr einen gemütlichen Schlafplatz eingerichtet habe, und wo Moritz ihr nur folgen kann, wenn die Kellertür auf ist. Ich geh mehrmals in der Woche nachsehen, ob alles in Ordnung bei ihr ist, aber auch da darf man ihr nicht zu nah kommen, sonst wird man angefaucht. Sie ist so etwas wie unsere „eiserne Lady“.

Kalenderblatt März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

08. März – internat. Frauentag
20. März – Frühlingszeitbeginn
28. März – Palmsonntag

Der dritte Monat des Jahres, der März, wurde nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Er war voll kämpferischer Energie – nicht umsonst glüht der Planet Mars oft rot vom Himmel! Bei den alten Römern war der März der erste Monat des Jahres; sie begannen den Jahreskreis also mit dem Frühling. Das ist eine schöne Idee, denn oft fühlen wir uns in dieser Jahreszeit voller Auftrieb und Freude, bereit für einen Neubeginn. Der Frühling ist traditionellerweise die Jahreszeit, in der man das Haus von oben bis unten kehrt und schrubbt, bis es wieder blitzeblank ist. Man wird den Staub und Schmutz los, der sich über die Wintermonate angesammelt hat, und reißt die Fenster so richtig weit auf, damit die leichte, süße Frühlingsbriese hereinziehen kann. Draußen zwitschern die Vögel munter in den Zweigen. Bäume und Sträucher schlagen aus, d.h. sie setzen grüne Triebe an. Das Gras auf den Wiesen wächst saftiger und dichter. Überall schießen neue Blümchen auf. Es ist eine Zeit voller Versprechungen und süßer Hoffnungen. Nicht umsonst sprechen wir auch von "Frühlingsgefühlen", wenn wir uns in diesem Monat verlieben …

Berühmte Geburtstagskinder

Ein Kind des Frühlings war Rosa Luxemburg, die berühmte polnisch-deutsche Sozialdemokratin. Sie wurde am 5. März 1871 geboren, also vor genau 150 Jahren. Zeit ihres Lebens engagierte sie sich für eine faire und soziale Politik.

Auch Carl Barks erblickte im März das Licht dieser Welt, und zwar am 27. des Jahres 1901. Damit wäre er heute 120 Jahre alt. Er war einer der bedeutendsten Comiczeichner des 20. Jahrhunderts. Berühmte wurde er vor allem für Onkel Dagobert und Donald Duck.

Rückkehr aus dem Süden
In diesem Monat kehren die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Sie haben die kalten Monate in den warmen Ländern des Südens verbracht und sehnen sich nun nach ihrer Heimat! Stare, Schwalben, Kuckucke, Störche, … wir freuen uns über den vertrauten Anblick. Sie bereichern unsere Gärten und Parks, die in den Wintermonaten oft etwas trist und leer gewirkt haben. Nun sind sie wieder voller Leben!

Gartenarbeit im März
Den ganzen Winter über in der Stube zu sitzen, hat Hobby-gärtnern gar nicht gefallen. Sie konnten es kaum erwarten, endlich wieder Hand im Garten anzulegen. Nun ist es so weit: Die ersten Gemüsepflänzchen und Kräuter können angesät werden. Außerdem bedarf der Rasen einer guten Pflege. Unkräuter müssen entfernt werden; er sollte gemäht und vertikuliert werden. Da steht einem bald schon der Schweiß auf der Stirn, trotz der noch kühlen Temperaturen!

Rückblick: Heute vor 50 Jahren
Am Sonntag, den 7. März 1971 flimmerte zum ersten Mal die "Sendung mit der Maus" über den Bildschirm. Es ist ein Kinderprogramm, das verschiedene "Lach- und Sachgeschichten" bietet. Die Kinder sollen darin etwas lernen und zum Nach-denken angeregt werden. Außerdem werden sie von herzigen Clips mit Maus, Elefant und Ente erheitert. (Nicht verraten: auch Erwachsene sehen diese Sendung gerne).

Sommerzeit
Am 28. März stellen wir die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vor.

Sternzeichen:

Fische	20.02.2021 – 20.03.2021
Widder	21.03.2021 – 20.04.2021

Gesund im Februar: Richtig sitzen – aber wie?

Sitzen kann jeder, könnte man meinen. Stimmt im Großen und Ganzen auch, aber mit zunehmendem Alter gilt es einiges zu beachten. Viele Senioren verbringen bis zu 12 Stunden täglich im Sitzen. Während der Mahlzeiten sowieso, beim Fernsehen und oft auch beim Lesen oder während Gruppensitzungen. Der Körper ist im Sitzen zweimal im rechten Winkel geknickt: bei den Knien und im Rücken. Experten meinen eindeutig, das ist zu viel des Schlechten.

Der Rücken leidet unter der Belastung des Gewichts vom Oberkörper, die Muskeln in den Beinen werden hart und verkrampfen sich. Dazu kommen Schultern und Nacken, die sich allmählich versteifen. Langes und starres Sitzen bekommt uns und unserem Körper nicht gut. Was können wir tun? Das Einfachste ist, öfter zwischendurch mal aufstehen und wieder setzen. Das sollte allerdings mit der Umgebung abgesprochen sein, sonst erntet man nur Verwunderung und eventuell Ablehnung, weil andere sich gestört fühlen. Am besten, man erklärt vorher, warum man sich erhebt und streckt und bittet die anderen mitzumachen. Vielleicht in einem Rhythmus von einer halben oder ¾ Stunde. Das tut allen gut. Man kann wieder tief durchatmen, die Arme strecken, den Kopf mal nach rechts, mal nach links drehen, nach vorn und nach hinten neigen.

Sitzt man wieder, ist es eine gute Idee, die Beine zu strecken und zu dehnen. Anschließend kommen noch die Füße dran: nach rechts und links drehen, zum Körper heran und wieder wegbewegen. Nun noch ein paar Mal mit geradem Oberkörper tief Ein- und wieder Ausatmen! Jetzt sind Sie wieder gerüstet und voller Aufmerksamkeit für das, was vor Ihnen liegt. Das Ganze braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern. Probieren Sie es aus – allein, oder gemeinsam mit anderen!

Redewendungen: Eine Leiche im Keller haben …

Diese Redewendung sollte man besser nicht wörtlich verstehen. Damit ist nicht gemeint, dass ein Mord begangen wurde, keine Sorge. Der Ausdruck besagt nur, dass jemand ein dunkles Geheimnis aus seiner Vergangenheit hat. Vielleicht hat er einmal einen schweren Fehler begangen und damit Schuld auf sich geladen. Was es genau ist, wird er nicht verraten – und so kann man nur darüber munkeln …

Die Ursprünge dieser Redewendung sind eigentlich sehr traurig. Sie beziehen sich auf neugeborene Babys im Mittelalter, die kurz nach der Geburt verstorben sind. Ihre Eltern durften sie nicht auf dem kirchlichen Friedhof beisetzen. Dazu hätten die Babys bereits getauft sein müssen. Nun wollten ihre Eltern sie aber natürlich auch nicht irgendwo im Wald verscharren, denn im damaligen Glauben lauerten dort böse Geister. Also entschieden sich die meisten dazu, die Babyleichen im Keller zu begraben. Dort befanden sich ihre Seelen weiterhin unter dem Schutz ihrer Eltern. Der Boden bestand früher aus bloßer Erde oder Lehm, sodass das Beerdigen leicht zu bewerkstelligen war. …

Wer also eine Leiche im Keller hat, hütet ein dunkles Geheimnis – aber er muss deshalb kein schlechter Mensch sein.

Heilpflanze des Jahrs 2021: Der Meerrettich

Im Süden unseres Landes und in Österreich nennt man ihn „Kren“. Das Wort kommt aus dem Slawischen und deutet auf die Herkunft der Pflanze in Osteuropa hin. Die Wurzel des Meer-rettichs wird als Gemüse oder Gewürz seit dem Mittelalter in der Pflanzenheilkunde hier bei uns verwendet. Das Hauptwachstum ist im späten Sommer. Wenn die Blätter über der Erde anfangen zu welken, sind die unterirdischen Knollen dick genug für die Ernte im späten Herbst.

Die Knollen enthalten reichlich Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, außerdem Kalium, Calcium und Magnesium. Eine bestimmte Sorte Öl sorgt für den bekannten Geruch und Geschmack, der die

Augen zu Tränen reizt. In der Heilkunde wurde der Meer-rettich zum Beispiel in der Schifffahrt gegen die Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut mitgeführt. Die Wurzel wurde gerieben oder gepresst und löffelweise eingenommen.

Heute ist Meerrettich bekannt und beliebt als ein Mittel gegen Erkältungskrankheiten und gegen Magen-Darm-Störungen. Er soll sich zudem positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Ähnlich wie der Knoblauch besitzt die Meerrettich-Knolle antibiotische und krebsvorbeugende Substanzen. Bei Atemwegs – und Harnwegserkrankungen wirkt er entzündungs-hemmend. In zu großen Mengen roh gerieben eingenommen kann er allerdings Durchfall hervorrufen.

In der Küche wird die Knolle meist gerieben zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht. Man kennt ihn auch als Sahnemeerrettich mit Preiselbeeren zu Wild in Franken und Hessen oder zu gekochtem Rindfleisch in der Lausitz. In Quark und Frischkäse ist er ein gesunder Brotaufstrich. Der Volksmund sagt, eine Scheibe roher Meerrettich im Geldbeutel lässt diesen niemals leer werden. Welche Rezepte und Gerichte kennen Sie aus Ihrer Heimat, in der die Knolle verwendet wird? Erzählen Sie uns davon!

Worterklärung: Was ist eine Aussteuer?

Eine unverheiratete Tochter im Hause zu haben, war für Eltern früher eine kostspielige Angelegenheit. Denn Frauen war es nicht gestattet, arbeiten zu gehen. Somit konnten sie für die

Familie kein Einkommen erwirtschaften. Eltern war es deshalb daran gelegen, ihre Töchter zu verheiraten. Dann würde nämlich der Ehemann für ihren Unterhalt sorgen.

Aber weil eine Ehefrau eine solche finanzielle Bürde bedeutete, entschieden sich junge Männer nicht leichtfertig zu diesem Schritt. Sie erwarteten von der Familie ihrer Braut eine Geste, die ihnen finanziell etwas unter die Arme griff. Geschenke, die sich im Haushalt des frischgebackenen Brautpaares nützlich erweisen würden. Das konnten ganz praktisch Stühle oder Töpfe sein, aber auch Armleuchter oder Gemälde. Reiche Töchter aus feinem Hause verbrachten oft viele Stunden damit, diese Aussteuer (oder "Mitgift") vorzubereiten. Sie bestickten Kissen, häkelten Zierdeckchen, fertigten Tischdecken u.ä. an. Ihnen wurde zudem oft auch eine monetäre Aussteuer mit auf den Weg gegeben, d.h. der Brautvater überschrieb seiner Tochter (oder ihrem zukünftigem Ehemann) eine Summe Geld. Je reicher die Familie der Braut, desto üppiger musste die Mitgift ausfallen!

Persönlichkeiten: Goya - der erste Maler der Moderne

Vor genau 275 Jahren, am 30. März 1746, wurde einer der bedeutendsten spanischen Künstler geboren: Francisco José de Goya y Lucientes, kurz: Goya. Er wurde bekannt durch seinen freien, kühnen Malstil, durch seine satirischen Zeichnungen und eine erschreckende Realitätsnähe.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie in Fuendetodos, nahe Saragossa, erhielt er bereits als Jugendlicher Unterricht in der Malerei. Anschließend arbeitete Goya zunächst für die königliche Teppichmanufaktur, ehe er im Alter von vierzig Jahren zum Hofmaler berufen wurde. Damals war die Malerei ein klar geregeltes Handwerk. Ein Maler hatte darzustellen, was ihm in Auftrag gegeben wurde. Kunst war nichts Freies, Kreatives, sondern nur ein Abbild dessen, was der Kunde sehen wollte.

Das Besondere an Goya war, dass er seine eigene Sichtweise in seinen Gemälden einfließen ließ. Er fertigte Abbilder der damaligen Welt an, wie sie war, voller Schrecken, Tod, Prostitiution und anderer "Unfeinheiten". In einer satirischen Bilderserie prangerte er die Schwächen der Menschheit an. Als die französischen Truppen unter Napoleon das Land einnahmen, zeigte er den Krieg in all seiner Grausamkeit. In anderen Bildern stellte er die Sünden der Kirche dar und die Hässlichkeit des Stierkampfes. Besonders seine späten Werke wirken düster und belastet. Sie zeigen, wie sehr er unter den politischen Unruhen und den Lebensumständen seiner Zeit litt. Seine erhöhte Sensibilität führen Experten zum Teil aber auch auf eine mysteriöse Krankheit zurück, die ihn im Alter von 46 Jahren befallen hatte. Über Wochen hinweg war er sehr schwach, teilweise sogar gelähmt. Er litt unter Halluzinationen und Unterleibsschmerzen. Zwar erholte er sich anschließend wieder, aber er hatte sein Gehör verloren. Den Rest seines Lebens über nahm er die Welt daher auf ganz andere Weise wahr.

Goya war mit Josefa Bayeu verheiratet, die ihm sage und schreibe 24 (!) Kinder gebar. Fast alle verstarben bereits in sehr jungem Alter; nur der Sohn Xaver überlebte.

Goya wurden außerdem verschiedene Affären nachgesagt, u.a. mit der spanischen Herzogin Maria von Alba und seiner späteren Haushälterin Leocadia Zorilla. Gerüchten zufolge hatte er mit letzterer ein uneheliches Kind, Maria del Rosario Weiss, die später ebenfalls Malerin wurde.

Trotz seiner gesundheitlichen Probleme erreichte Goya das hohe Alter von 82 Jahren. Er verstarb am 16. April 1828 an einem Schlaganfall in Bordeaux. Begraben wurde er in Madrid. Seine Werke sind heute im dortigen Museum "Prado" ausgestellt.

Gedichte

Im Frühling
von Julius Sturm

Freude, wohin mein Auge schaut,
Duftende Blumen, fröhliche Lieder;
Meiner Klage düstern Laut
Hallt kein Echo wieder.

Freue dich, Welt, der sel'gen Zeit,
Blühet ihr Veilchen, jubelt ihr Lerchen!
Ich will still mein tiefes Leid
In der Brust verbergen!

Lob des Frühlings
von Ludwig Uhland

Saatengrün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!

Wenn ich solche Worte finge,
Braucht es dann noch großer Dinge,
Dich zu preisen, Frühlingstag?

Rezept von der Oma: Bohnen-Lachs-Gratin

300 g breite Stangenbohnen
2 Stiele Bohnenkraut oder
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ altbackenes Brötchen
1 ½ EL weiche Butter
2 Lachsfilets
2 TL Zitronensaft

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 8-10 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. (Die Bohnen bleiben auch grün, wenn z.B. dem Kochwasser 1-2 Messerspitzen Natron zugesetzt wird).

Crème fraîche salzen, pfeffern, mit dem Bohnenkraut verrühren und mit den vorgegarten Bohnen mischen. Die Brotwürfel mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Bohnen-Créme-fraîche-Mischung in die Form füllen, die gewürzten Lachsfilets darauflegen, und mit den Brotwürfeln bedecken.

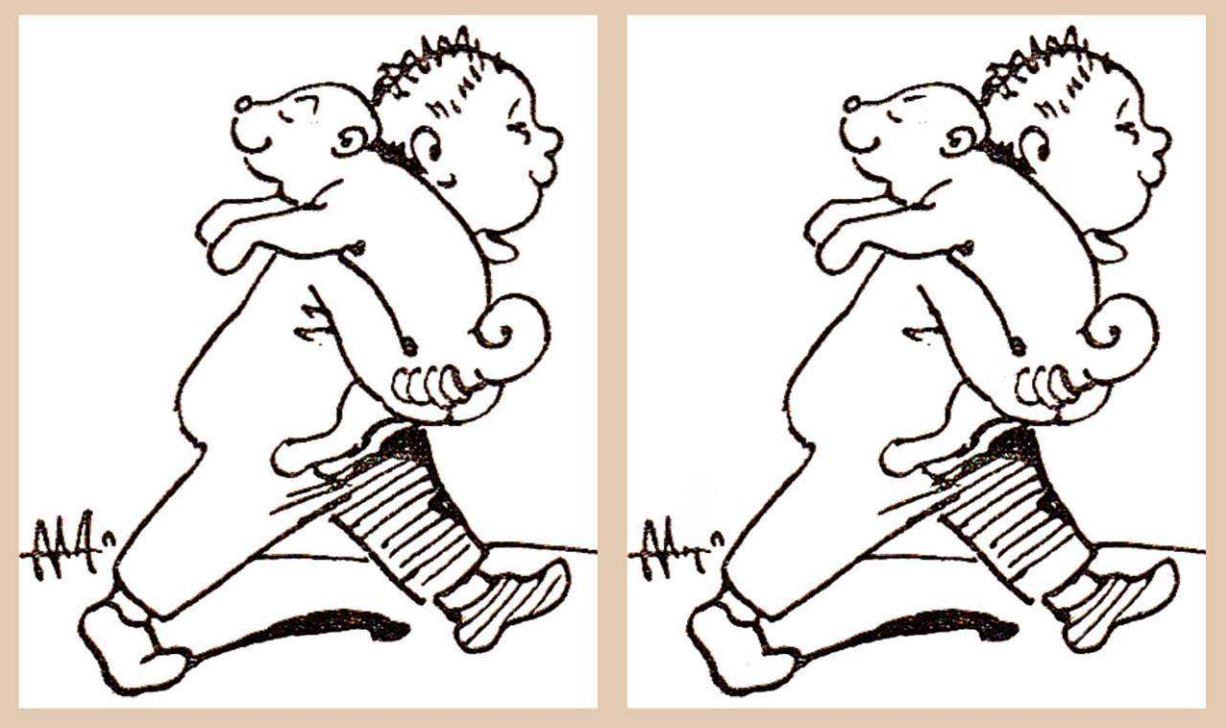
Im heißen Ofen bei 180° (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Drittel 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Rätsel

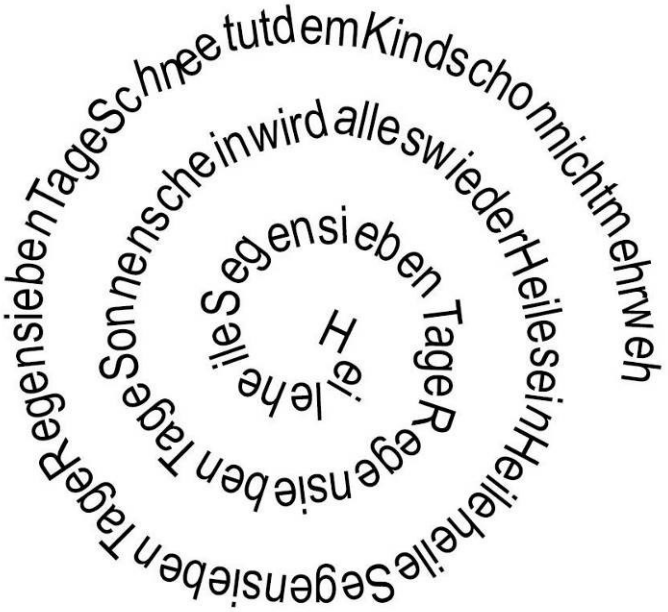
Bilderrätsel

Wer findet die 9 Fehler?



Wortschnecke

In dieser Wortschnecke sind die Leerzeichen, Kommas und Punkte „gestohlen“ worden. Liest man es von innen nach außen ergibt sich ein Kinderreim.



Wie lautet der Kinderreim?

Wortquadrat

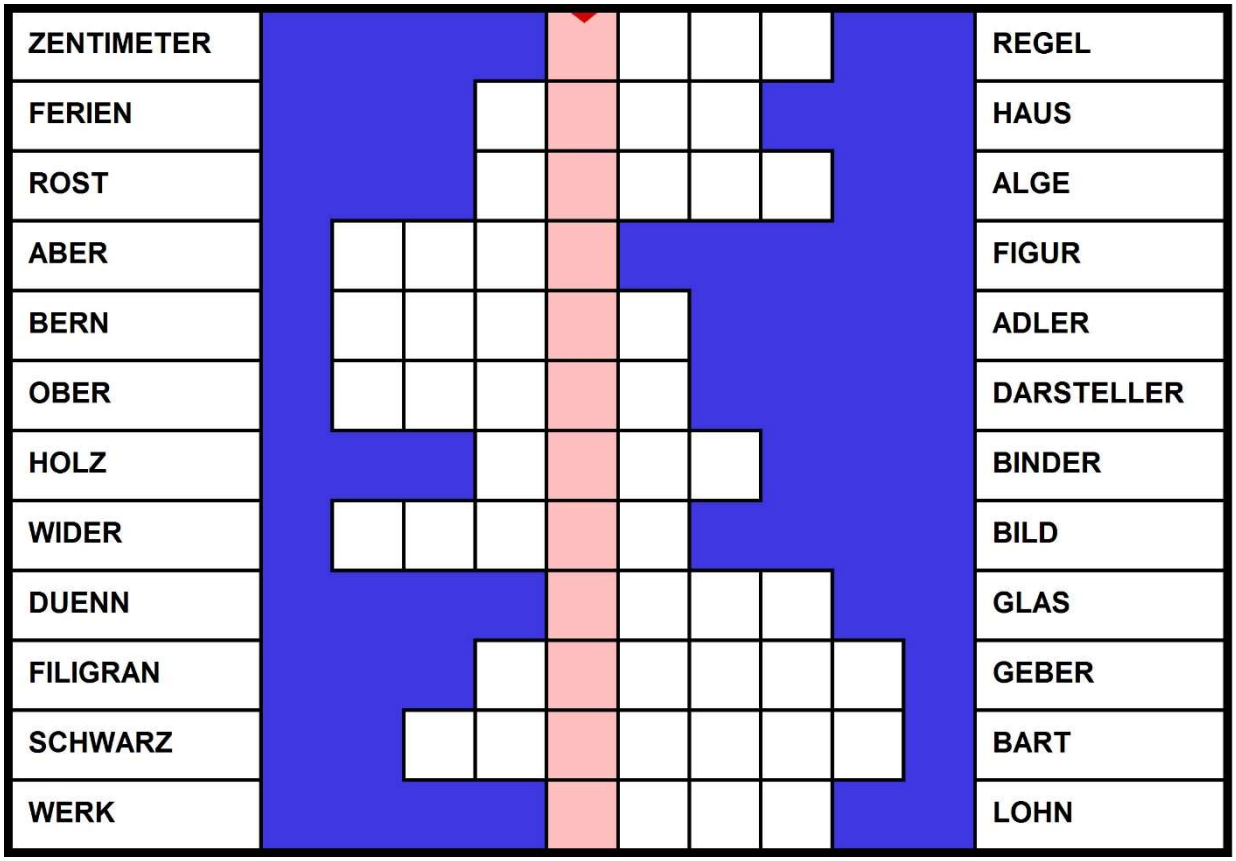
Dieses Quadrat mit den neun Buchstaben enthält ein Wort. Verbinden Sie die Buchstaben mit dem Stift so, dass sich das gesuchte Wort ergibt.

H	Z	A
C	M	H
L	I	N

Hinweis zur Lösung:
Teil des ersten Gebisses

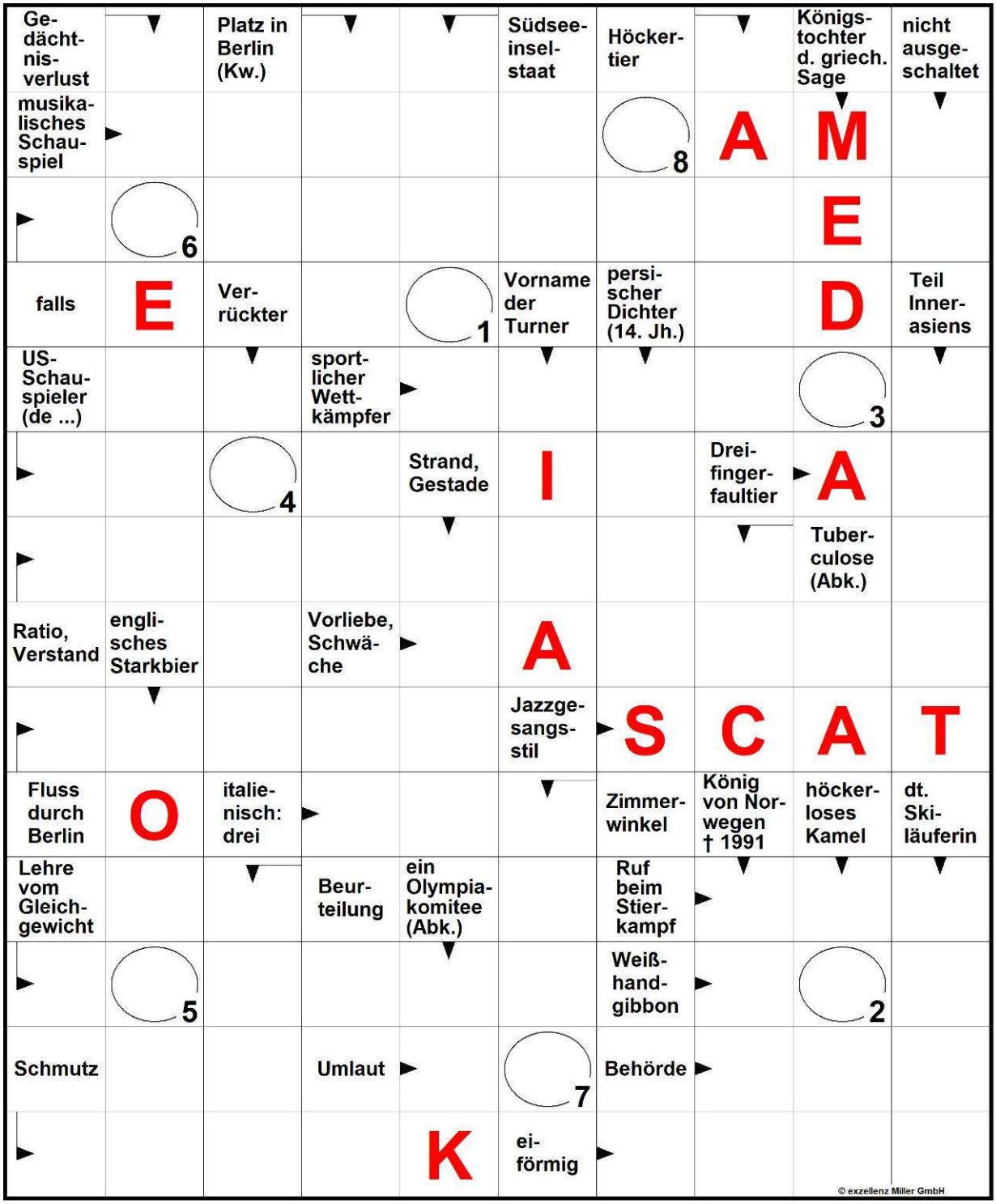
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: ARBEIT, BIER, BRAUN, DROSSEL, FASS, HAUPT, MASS, PARK, STAND, STEIN, TAGE, WITZ



Hinweis zur Lösung (unter rotem Dreick): Süßigkeit

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

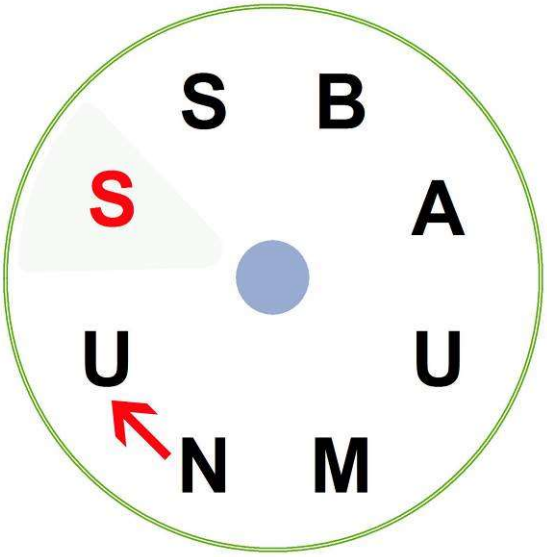


1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: botanischer Beruf

Auflösung aller Rätsel aus dem Februar 2021

Auflösung Wortrad



Lösungswort: **NUSSBAUM**

Auflösung Kreuzworträtsel

				F		I	E	
E	S	P	E	R	A	N	T	O
T	E	E	K	A	N	N	E	
	I	P		N		U		K
	F		A	C	O	N	T	O
V	E	R	M	O	E	G	E	N
			P		L		R	D
P	L	A	U	D	E	R	E	I
	A	L	L	E	N		N	T
	U	L	L	A		E	C	O
	T	E	E	N	A	G	E	R

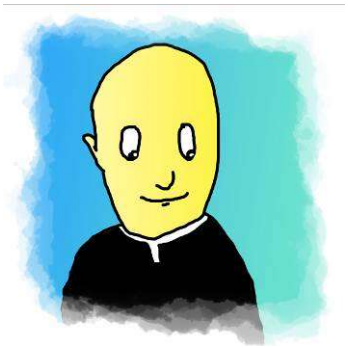
Lösung: **STAFFELEI**

Auflösung Brückenwörter

KOPF		S	T	A	Ň	D			BILD
WIDER			D	R	U	C	K		SACHE
LAST			A	U	T	O			RENNEN
HOCH					Z	I	E	L	LINIE
RHEIN			F	A	L	L			SUCHT
KAMEL				H	A	A	R		NADEL
BIER		G	L	A	S				KOERPER
HALB		B	L	U	T				SERUM

Lösungswort: **NUTZLAST**

Lachen ist gesund …



Im Garten des Pfarrers werden immer wieder Äpfel gestohlen. Eines Tages hängt der Pfarrer ein Schild auf: „Gott sieht alles!“. Als er am nächsten Tag in den Garten geht, hängt neben seinem Schild ein weiteres Schild: „Aber er ist keine Petze!“

„Herr Doktor, ich habe ein bisschen Angst. Denn wissen Sie, das ist meine erste Operation.“ — „Kann ich gut verstehen, denn diese Operation ist auch meine Allerste!“

Frau Maier ruft beim Hausarzt an: „Mein Mann hat plötzlich Fieber bekommen. Können Sie schnell bei uns vorbeikommen?“ Der Doktor: „Ist es hoch?“ Frau Meier: „Nein, es sind nur ein paar Treppen bis in den 1.Stock!“

Der Richter zum Angeklagten: „Wie haben Sie die neu installierte Alarmanlage ausgeschaltet?“ — „Dazu kann ich nichts sagen. Sie verraten mir doch auch nicht Ihre Betriebsgeheimnisse!“

Aus dem Poesiealbum

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Tanja Hölzlberger
Einrichtung:	Caritas Wohn- und Pflegezentrum St. Gotthard gGmbH
Straße:	Lindachweg 1
Postleitzahl / Ort:	94491 Hengersberg
Telefon:	09901/201-0
Fax:	09901/201-119
E-Mail:	info@caritas-hengersberg.de