



Christinchen

Heimzeitung für das Christinenstift

März 2024

Liebe Leserin und lieber Leser,

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

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

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

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

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Silvia Scholz

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

Manfred Elbe

Anni Tetzlaff



Hannelore Söchtig

Werner Lippick

INHALT

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um.....	5
7 Tage ohne... ..	6
Neue Mitarbeiter und Jubiläen	9
Fasching im Christinenstift	12
Kalenderblatt März 2024	15
Gesund im Februar: Inkontinenz – eine Alterserscheinung.....	17
Vorname Dieter: Ein König mitten unter uns	18
Nachname Herzog: Ein kleiner König	18
Erinnern Sie sich noch: Das Kabarett im Wald.....	19
Die Karwoche	20
Persönlichkeiten: Karl Pfizer	22
Wissenswert: samstags gehört Papa mir	24
Gedichte	25
Rezept von der Oma: Sauerbraten	26
Rätsel	27
Auflösung aus dem Monat Februar 2024	29
Lachen ist gesund	30
Impressum.....	32

Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

01.03.	Lina Frankewicz	WB 4
02.03.	Annemarie Ziebarth	WB 2
03.03.	Sophie Dannheim	WB 3
03.03.	Doris Krökel	WB 7
04.03.	Otto Reitmeier	WB 2
05.03.	Anna Braun	WB 4
05.03.	Ursula Wolf	WB 3
06.03.	Günter Meusel	WB 3
09.03.	Franziska Heinemann	WB 2
10.03.	Irmtraut Henze	WB 1
16.03.	Gertrud Müller	WB 2
17.03.	Helga Koch	WB 5
17.03.	Jörn Merzdorf	WB 7
18.03.	Thorsten Verwied	WB 8
20.03.	Gunda Westphal	WB 2
21.03.	Marga Lemke	WB 5
22.03.	Rosemarie Moritz	WB 1
28.03.	Renate Ceesay	WB 8
28.03.	Waltraud Heckermann	WB 3
28.03.	Tobias Junke	WB 8
29.03.	Viktor Kammerer	WB 6
30.03.	Klaus Wölke	WB 7
31.03.	Käte Hauerwaas	WB 6



Wir trauern um

Ludwig Stoll, WB 2
13.12.1929 – 27.01.2024

Jürgen Gudat, WB 4
20.03.1944 – 28.01.2024

Dorothea Unteutsch, WB 2
01.08.1931 – 03.02.2024

Ilse Göhmann, WB 5
16.11.1934 – 06.02.2024

Otto Behne, WB 4
26.06.1939 – 11.02.2024

Edgar Wagner, WB 4
08.07.1942 – 15.02.2024

Irmgard Haase, WB 3
22.10.1932 – 20.02.2024

Ellen Haspelmann, WB 6
08.01.1939 – 24.02.2024

Therese Zädow, WB 3
06.06.1932 – 26.02.2024



7 Wochen ohne...

Es ist noch nicht einmal Halbzeit: 4 Wochen Fastenzeit liegen noch vor uns. 30 Tage Zeit, um sich auf das Osterfest noch vorzubereiten. Es ist schon ein sehr alter Brauch, vor großen, wichtigen Festen innezuhalten, sich nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich für das Fest bereitzumachen. Beim Fasten knüpfen wir damit an Jesus an: *Und da er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn.* (Mt 4,2) Es war seine Taufe, die Jesus zur Einkehr trieb, um 40 Tage und Nächte über seine Verbindung zu Gott nachzudenken und sich zu fragen, worin er nun seine Aufgabe sieht. Fasten scheint zu helfen, mal wieder einen klaren Kopf zu kriegen, offen für Neues zu sein und auch zu erkennen, dass nicht wir selbst immer die beste Antwort auf unsere Fragen finden müssen.

Wer fastet, verlässt seinen alten Trott und macht sich auf neue Wege. Das kann mühsam und ungewohnt sein, manchmal auch anstrengend: auf die geliebten Zigaretten zu verzichten, auf das Gläschen Rotwein am Abend, auf das Stück Fleisch auf dem Teller oder den Riegel von meiner Lieblingsschokolade nach dem Mittagessen. 7 Wochen ohne. Die Passionszeit gibt uns die Chance, mal etwas Neues auszuprobieren.

7 Wochen ohne: So heißt die Fastenaktion der evangelischen Kirche, die es schon seit vielen Jahren gibt. Vielleicht ist Sie Ihnen auch schon einmal begegnet? Jedes Jahr überlegt sich ein Team von Theologen und Menschen aus anderen Berufsgruppen ein neues Thema für die Fastenzeit, über das es sich lohnt, nachzudenken. Dieses Jahr hat das Team die Passionszeit unter das Motto **„Komm rüber! Sieben Wochen ohne Alleingänge“** gestellt.

Ja, zum Glück sind wir nicht allein auf dieser Welt. Auch wenn wir uns oft genug allein in unseren Zimmern, allein in unseren Wohnungen fühlen. Das geht ganz schnell, dass wir es uns dann bequem machen in unserer Einsamkeit, gar nicht mehr damit rechnen, dass wir noch einmal einem Lieblingsmenschen begegnen könnten. Dabei sind so viele einsam, gerade auch hier bei uns im Christinenstift. Wand an Wand wohnen wir mit ihnen, Flur auf, Flur ab. Wenn ich durch die Gänge des Christinenstifts gehe, dann spüre ich ganz oft ein Sehnen nach Gemeinschaft, nach Austausch, nach Anteilnahme: „Komm doch mal rüber!“ Aber oft genug wird der Ruf überhört: Die Pflegerin ist im Stress, der andere hat einen Termin, der Sohn muss noch für die Mutter etwas mit der Krankenkasse regeln.

Unser „Komm rüber!“ wird leider viel zu oft überhört. Das bringt mich ins Grübeln: Ich frage mich, wie oft ich zu denen gehörte, die das „Komm rüber!“ überhörten. Entweder weil ich viel zu sehr beschäftigt war mit anderen Dingen, oder weil ich mich viel zu sehr eingegipelt hatte in meiner eigenen Einsamkeit. 7 Wochen ohne Alleingänge. Vielleicht ist die Zeit vor Ostern die Gelegenheit, einmal wieder herauszukommen aus meinem Schneckenhaus, das „Komm rüber!“ meiner Nachbarin zu hören und offen für eine neue Begegnung zu sein. Vielleicht ergibt sich eine neue, nette Bekanntschaft...
7 Wochen ohne Alleingänge: „Komm rüber!“



Spannende Begegnungen und anregende Gespräche für die Zeit der Passionszeit wünscht Ihnen Ihre Pastorin Nina Köchy

Wir begrüßen unsere neue Mitarbeiterin



Frau Retchel Alivio ist zu uns von den Phillipinen gekommen. Sie verstärkt den Wohnbereich 2

Wir gratulieren ganz herzlich !



Frau Yuko Neumann hat erfolgreich ihre Weiterbildung für das Wundmanagement abgeschlossen. Sie ist auf Wohnbereich 6 tätig

Frau Kim Kipgen ist aus dem fernen Indien zu uns gekommen und hat ihre Anerkennung als Pflegefachkraft geschafft. Sie ist auf Wohnbereich 4 tätig.



Jubiläum



Auf **10 Jahre** Zugehörigkeit zum

Christinenstift kann Frau Liebertz
blicken

Frau Liebertz ist im begleitenden
Dienst tätig

Schon **20 Jahre** halten uns

Frau Irene Langlitz

und

Frau Nelli Miller

die Treue



Frau Langlitz ist unsere
Ausbildungskoodinatorin



Frau Miller ist auf
.....Wohnbereich 1 tätig

Vielen Dank für euren Einsatz !

Weiterbildung am PC, unsere Wohnbereichsleitungen im Büro von Frau Scholz



Vorankündigung und herzliche Einladung !



**am 15. März 2024, um 15.45 Uhr,
im Christinenstift Gifhorn**



„Herz ist Trumpf“ war das Motto unserer diesjährigen Faschingsfeiern und so tummelten sich im Christinensaal neben der charmanten Moderatorin Petra Frankenfeld auch Gitte, die Wildecker Herzbuben, Chris Roberts, Heidi und Peter und zeigten, dass sie das Herz auf dem rechten Fleck haben. Für einen erhöhten Herzschlag sorgte bei einigen Bewohnerinnen und Bewohnern dann sicherlich die Brautmodenschau, die von Herrn Lagerfeld samt Katze Choupette präsentiert wurde. Leckere kleine Häppchen rundeten einen gelungenen Nachmittag ab.







Kalenderblatt März 2024

März 2024						
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

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

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

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

Berühmte Geburtstagskinder

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

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

Mit Schwung ins Tal

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

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

Ringens um die Macht

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

Rückblick: heute vor 65 Jahren

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

Sternzeichen



Gesund im Februar: Inkontinenz – eine Alterserscheinung

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

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

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

Vorname Dieter: Ein König mitten unter uns

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

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

Nachname Herzog: Ein kleiner König

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

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



Erinnern Sie sich noch: Das Kabarett im Wald

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

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

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

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

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

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

Die Karwoche

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



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

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

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

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

christlichen Glaubens an das ewige Leben und als Sieg über den Tod gefeiert.

Frauentag – Ein Hoch auf die Weiblichkeit

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

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

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

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

Alle Bemühungen zusammen hatten eine große Wirkung und brachten Frauen schließlich die Anerkennung und die Gleichberechtigung, die ihnen so lange vorenthalten worden war. Aber trotzdem ist noch längst nicht alles perfekt. Deshalb wird nach wie vor jedes Jahr am 8. März der Internationale Frauentag veranstaltet. Demonstrationen, Versammlungen und Vorträge sollen auf Missstände aufmerksam machen und Veränderungen for-

dern. Damit treten moderne Frauen in die Fußstapfen ihrer Vorfahrinnen, die schon vor über hundert Jahren diesen Tag feierten.

Die Sommerzeit – gut oder nicht?

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

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

wieder eingeführt, während die sowjetische Zone die Moskauer Zeit annahm. Von 1950 bis 1979 gab es in Deutschland keine Sommerzeit.

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

Persönlichkeiten: Karl Pfizer

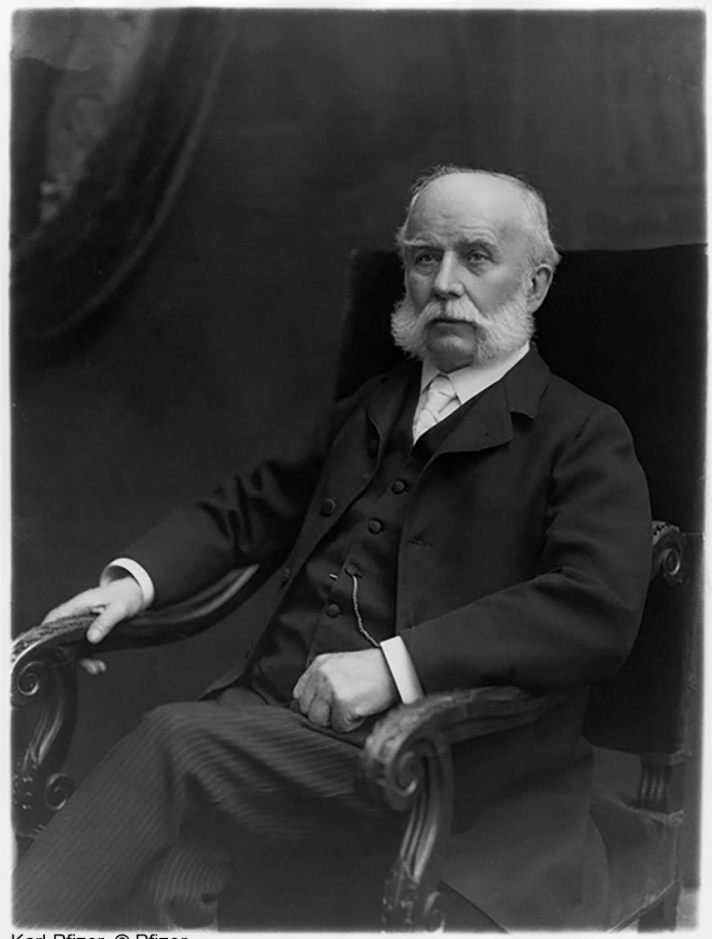
Am 22. März 1824, also vor genau 200 Jahren, wurde in Ludwigsburg ein Knabe geboren, der zu einem der bekanntesten und wichtigsten Apotheker der Welt werden sollte: Karl Pfizer.

Dabei hätte man diese Laufbahn von ihm gar nicht erwartet. Sein Vater war nämlich ein Konditor gewesen. Aber anstelle von

Zucker, Mehl und Süßspeisen fühlte der junge Pfizer sich zu Chemikalien aller Art hingezogen. Er wollte lernen, sie zum Nutzen der Menschheit einzusetzen.

So begann er eine Lehre zum Apotheker. Damals war diese Berufsgruppe nämlich nicht nur für die Abgabe von Medikamenten zuständig, wie es heute oft der Fall ist, sondern musste viele Arzneimittel zuvor selbst herstellen. Dazu war es natürlich wichtig, die richtigen Mischungsverhältnisse zu kennen, die Eigenschaften der einzelnen Stoffe und wie sie aufeinander reagierten.

Neben dem Heilen lag dem jungen Karl aber auch das Fernweh im



Karl Pfizer. © Pfizer

Blut. Im Alter von nur 24 Jahren wanderte er zusammen mit seinem Cousin in die USA aus. Dort ließen sie sich in Brooklyn (New York) nieder und eröffneten ein kleines Unternehmen, in dem sie verschiedene Heilmittel produzierten. Einer ihrer größten Verkaufsschlager war ein Mittel gegen Würmer, das nicht bitter schmeckte (wie es normalerweise der Fall war), sondern mit einem süßen Überzug umkleidet war. Damit nahmen die Kunden es viel lieber zu sich als das Mittel ihrer Konkurrenz. Die wohl-schmeckende Hülle war bahnbrechend in der Geschichte der Medizin und ein wahrer Geniestreich. Es lohnte sich also doch, aus einer Konditor-Familie zu stammen!

Auch heute ist Karl Pfizers Lebenswerk für uns noch brandaktuell. Der von ihm gegründete Konzern ist nämlich einer der größten und wichtigsten Hersteller von Arzneimitteln weltweit. Er ge-

hörte zu den ersten, die vor drei Jahren eine wirksame Impfung gegen das Corona-Virus entwickelten. Damit hat er viele von uns vor einer schrecklichen Krankheit bewahrt und im wahrsten Sinne des Wortes das Leben gerettet.

Wissenswert: samstags gehört Papa mir ...

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

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

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

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

Das neu gewonnene freie Wochenende kurbelte im Gegenzug die Wirtschaft an. Der Konsum für den Bedarf in Heim und Frei-

zeit stieg plötzlich und kontinuierlich an. Dazu kamen immer mehr Wochenendausflüge mit dem Auto und der Familie als weiterer positiver Affekt auf die Wirtschaft. Der befürchtete wirtschaftliche Schaden blieb aus – im Gegenteil!

Gedichte

Die Glocken läuten das Ostern ein

von Adolf Böttger

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

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

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

Lenz

von Franz Xaver

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

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



Rezept von der Oma: Sauerbraten

Zutaten:

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



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

dabei einmal täglich wenden.

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

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

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

Rätsel

Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

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

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

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

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

semit. Volksangehöriger	↙	mediz. nisch: Herz	Haus-tier	Gestalt in ‚1001 Nacht‘	Halbton unter c	ost-polyne-sische Insel	sumpfige Steppe Sibiriens
Bergwerks-anlage	→		H	A	↙	H	↻ 8
auf-rollbare Sicht-blende	→			↻ 1			U
↖	↻ 5	R		I			
Truppen-standort		englisch: eins	↻ 4	B	ein Konzert-musiker	franz., latei-nisch: und	D
... und her		O	Wider-spruch	→ A	↙	↙	
↙	I		Vorname des Sängers Illic	→ B	↻ 2		
US-Bundes-staat	→	E		A		Volks-stamm in West-afrika	tropi-sches Rinden-gewürz
Hahnen-schrei	jap. Hei-ligtum	japan. Verwal-tungs-bezirk	Fluss in Frank-reich	türkische Lang-hals-laute	→	A	↻ 7
↙	I	↙	↙	↻ 6	I		
sonder-bar, merk-würdig	→ S		L				M
deutsche Vorsilbe	→ E			Spreng-stoff (Abk.)	→	↻ 3	
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Hausarzt in ländlicher Region

Auflösung aus dem Monat Februar 2024

Auflösung Kreuzworträtsel

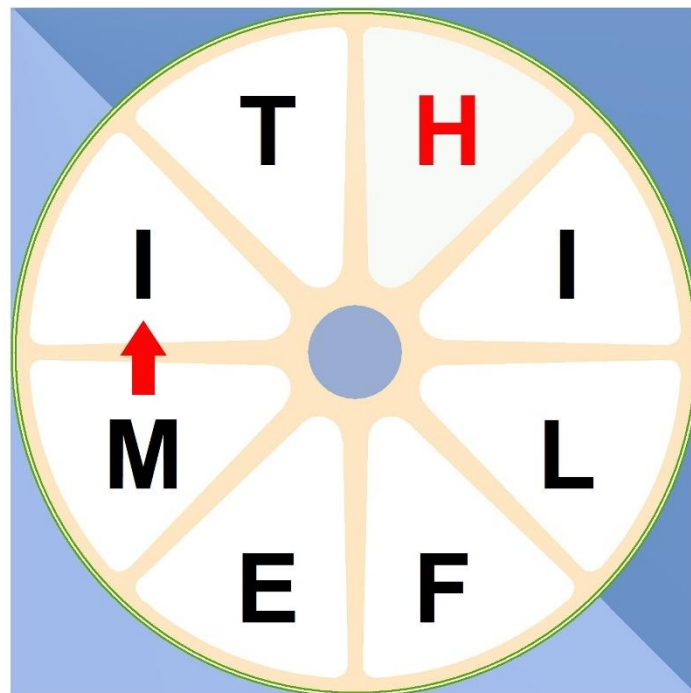
						B	
D	R	A	U	S	S	E	N
	O	B	S	T	B	A	U
K	H	A	K	I			T
	R	R		N	M		S
	S	T	R	E	I	F	E
	P		O		K	O	
K	A	N	D	I	E	R	T
	T	E	I	N			U
	Z	U	N	A	H	M	E

Lösungswort: ZISTERNE

Auflösung Sudoku

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

Auflösung Wortrad



Lösungswort: MITHILFE

Lachen ist gesund ...

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

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

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



Aus dem Poesiealbum

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





**Michael Kirchner (Tel.:05371/722 713) &
Cornelia Schmitz (Tel.: 0151/55416808)**

Ihre Ansprechpartner nach § 132g SGB V für

Ein Beratungsangebot

Ein Kennenlernen

Ihre Erwartungen bei Fragen, Problemen und Sorgen

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

Verantwortlich: Michael Möller, Heimleiter
Einrichtung: Alten- und Pflegeheim Christinenstift
Straße: Campus 1
Postleitzahl / Ort: 38518 Gifhorn
Telefon: 05371 722 100
Fax: 05371 722 109
E-Mail: christinenstift@kaestorf-altenhilfe.de