

Hauszeitung



Kurze Beine und ein stacheliges Fell,
in meinem Garten wohnt dieser Gesell'.
Futter sucht er dort in allen Ecken,
am liebsten verspeist er Insekten und Schnecken.
Hat er dann genug Winterspeck,
sucht er im Laubhaufen ein Versteck,
hält Winterschlaf bis zum nächsten Jahr,
im Frühjahr ist er wieder da.

Gabriele Wolfram-Perschke

Liebe Bewohner, liebe Leser,

seit gut einem halben Jahr müssen wir mit der Pandemie in Deutschland leben.

Viele Verordnungen und Erlasse mussten wir in kürzester Zeit umsetzen und belastende Situationen wie das Besuchsverbot ertragen. Wir haben diese Zeit bisher gut überstanden.

Nun stehen die kalten und nassen Herbst- bzw. Wintertage vor der Tür und wir fragen uns, was wir vorsorglich noch tun können und müssen?

In den nächsten Tagen werden wir aktive Lüftungszeiten einführen und bekannt geben. Das Stoßlüften von geschlossenen Räumen ist in der Pandemie unumgänglich. Die Empfehlung hierfür lautet, die Fenster zeitlich über den Tag verteilt für jeweils 5 Minuten zu öffnen. Wir wissen, dass es nicht einfach sein wird, dies in unserem Haus umzusetzen.

Damit das mit dem Lüften gut klappt, haben wir sogenannte CO₂-Messgeräte aufgestellt, die die verbrauchte Luft anzeigen, und wir haben Luftreiniger angeschafft. Wir hoffen, so besser durch die nasse Jahreszeit zu kommen.

Bleiben Sie gesund.

Ihr Sven Eppler



*Sven Eppler mit einem Messgerät
neben einem Luftreiniger*

Was uns der Herbst schenkt

Gefällt Ihnen der Herbst als Jahreszeit auch so gut? Es ist eine der schönsten Jahreszeiten. Gerade zum Herbstbeginn gibt es noch viele warme Sonnentage, die uns hinaus in die Natur locken.

Ein besonders Farbenspiel zeigt sich uns dann: Viele bunte Blätter an Bäumen und Sträuchern erfreuen unsere Sinne, Früchte und Samen hängen noch an den Ästen und Herbstastern in den schönsten Gelb- und Lilatönen blühen auf den Beeten im Garten. Da kommt mir gleich ein bekanntes Herbstlied in den Sinn:

Bunt sind schon die Wälder,

gelb die Stoppelfelder

und der Herbst beginnt.

Rote Blätter fallen,

graue Nebel wallen,

kühler weht der Wind.



Als Kinder haben wir die Herbsttage für viele Unternehmungen genutzt. Können sie sich noch daran erinnern, wann Sie das letzte Mal einen Drachen steigen lassen haben? Mit den Eltern oder Großeltern gebastelt ließ man ihn bei den ersten Herbststürmen steigen. Ein besonderer Spaß war auch ein Lagerfeuer im Garten oder auf den abgeernteten Feldern. Dort wurden Kartoffeln in die Glut gelegt oder auch Stockbrot im Feuer gegart und anschließend genascht.

Kinder freuen sich immer auf die Herbstferien. Zu Ihrer Schulzeit hießen sie noch „Kartoffelferien“, weil die Schulkinder bei der mühseligen Kartoffelernte helfen mussten. Die heutigen Maschinen zum Kartoffelroden gab es noch nicht.

Haben Sie schon eine Idee, wie sie die schönen Herbsttage genießen möchten?



Herbsträtsel

Jetzt wird gereimt, machen Sie mit!



- A,B,C - Sommer _____.
- D, E ,F - Der Herbst ist nun der _____.
- G,H ,I - Der Wind singt eine _____.
- J, K, L - Der Katze wächst das Winter _____.
- M, N, O- Die Pferde fressen _____.
- P, Q, R - Der Jäger holt das Jagd _____.
- S, T, U - Ich brauch' jetzt warme _____.
- V, W, X - Wer höflich ist, macht einen _____.
- Y und Z- Wir heizen den Ofen mit _____.

Welcher Apfel wird gesucht?

- Welchen Apfel hinterlässt das Ross? _____
- Welchen Apfel braucht man zum Sehen? _____
- Welcher Apfel gibt Anlass zum Streit? _____
- Welcher Apfel wächst am Kehlkopf? _____
- Welcher Apfel ist eigentlich ein Orange? _____
- Welcher Apfel wächst in der Erde? _____
- In welchem Märchen spielt der Apfel eine wichtige Rolle?

- Welchen Apfel erhielt ein europäischer Kaiser bei seiner Krönung als Symbol überreicht? _____



Lösungen: ade; Chef; Melodie; ...fell; Stroh; ...gewehr; Schuh; Knicks, Brikkett.
Pferdeapfel, Augapfel, Zankapfel, Adamsapfel, Apfelsine, Erdapfel, Schneewittchen,
Reichsapfel.



Oktober

Do

8

09:30 Uhr Andacht WB I & II
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan

Do

1

09:30 Uhr Andacht WB I & II
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan

Fr

9

10:00 Uhr Denksport

Fr

2

10:00 Uhr Denksport
Erntedank-
gottesdienst

Sa

10

Sa

3

Tag der dt. Einheit

So

11

So

4

Mo

12

09:30 Uhr Andacht WB I & II
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit
18:30 Uhr Kegeln

Mo

5

09:30 Uhr Andacht WB I & II
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit
18:30 Uhr Bingo

Di

13

09:30 Uhr Andacht WB I & II
10:00 Uhr Bewegungsrunde

Di

6

09:30 Uhr Andacht WB I & II
10:00 Uhr Bewegungsrunde

Mi

14

09:30 Uhr Andacht WB I & II
10:00 Uhr Spiele

Mi


7

09:30 Uhr Andacht WB I & II
10:00 Uhr Spiele

Do

15

09:30 Uhr Andacht WB I & II
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan

<p>Fr 10:00 Uhr Denksport 16</p>	<p>Sa 24</p>
<p>Sa 17</p>	<p>So 25</p>  <p>Zeitumstellung</p>
<p>So 18</p>	<p>Mo 26</p> <p>09:30 Uhr Andacht WB I & II 10:00 Uhr Erinnerungsarbeit 18:30 Uhr Themenabend</p>
<p>Mo 19</p> <p>09:30 Uhr Andacht WB I & II 10:00 Uhr Erinnerungsarbeit 18:30 Uhr Spieleabend</p>	<p>Di 27</p> <p>09:30 Uhr Andacht WB I & II 10:00 Uhr Bewegungsrunde</p>
<p>Di 20</p> <p>09:30 Uhr Andacht WB I & II 10:00 Uhr Bewegungsrunde</p>	<p>Mi 28</p> <p>09:30 Uhr Andacht WB I & II 10:00 Uhr Spiele</p>
<p>Mi 21</p> <p>09:30 Uhr Andacht WB I & II 10:00 Uhr Spiele</p>	<p>Do 29</p> <p>09:30 Uhr Andacht WB I & II 10:00 Uhr Wochen-Speiseplan</p>
<p>Do 22</p> <p>09:30 Uhr Andacht WB I & II 10:00 Uhr Wochen-Speiseplan</p>	<p>Fr 30</p> <p>10:00 Uhr Denksport</p>
<p>Fr 23</p> <p>10:00 Uhr Denksport</p>	<p>Sa 31</p> <p>Reformationstag</p>

Apfelschwemme



Jedes Jahr im Herbst reifen an den Obstbäumen die Früchte. Wenn es zur Apfelblüte Frost gibt, hängen nur wenige Äpfel am Baum. Das macht mich dann traurig. Doch es gibt auch Jahre, wo ich nicht weiß, wohin mit dem vielen Obst. Dieses Jahr ist so ein Jahr, wo der Baum vollhängt mit Früchten.

Schon sehr früh fallen sie vom Ast und Tiere wie Wespen, Schnecken und Würmer machen sich darüber her. Ich gebe ja gern ab. Trotzdem bleibt noch genug zum Ernten übrig. Doch wohin damit?

In der ersten Woche koche ich Apfelmus und friere mehrere Portionen ein. In der zweiten Woche bin ich zum Geburtstag eingeladen und bringe einen Apfelkuchen mit, ein weiterer wird an die Nachbarn verschenkt und der dritte bleibt für die Familie. Die nächsten gepflückten Früchte werden an Freunde und Arbeitskollegen verschenkt. Danach gehen mehrere Stiegen, Eimer sind langsam knapp, an die Mosterei. Dafür bekomme ich dann den Apfelsaft günstiger. Einige schöne Äpfel werden eingelagert und täglich auf Druckstellen untersucht. Die sind dann im Herbst und Winter zum Naschen oder fürs Müsli gedacht.

Doch noch ist die Apfelschwemme nicht vorbei. Das Kochbuch wird nach Apfelrezepten durchsucht: Leber nach Berliner Art mit Äpfel, Apfelkompott, Rotkraut mit Äpfeln, Apfelgelee, Apfelstrudel, Apfelbrot, Apfelfrumble, Apfelfannkuchen, Apfelmuffins usw. Die letzten Äpfel werden dann noch zu Trockenobst verarbeitet und an die Pferde auf der Nachbarweide verfüttert.

Am Ende der Erntesaison bin ich erschöpft und frage ich mich, warum ich die Äpfel nicht im Supermarkt kaufe und den Baum umsäge. Dann schaue ich mir meine schönen eingelagerten Äpfel an und weiß: Diese Sorte kann ich nicht kaufen!



Die Geschichte des Dirndls

Ein Fest, das zum Herbst gehört und über die Landesgrenzen von Deutschland hinaus bekannt ist, ist das Münchner Oktoberfest. Traditionsgemäß wird von den Damen auf der „Wiesn“ ein Dirndlkleid getragen. Auch hier im Norden von Deutschland werden sie inzwischen angeboten.

Woher hat das Dirndl seinen Namen? Dirne oder Deern ist der Bedeutung nach ein junges Mädchen und in Bayern und Österreich auch das Wort für eine Dienstmagd in der Landwirtschaft. Beim Dirndl handelt es sich also um eine Dienstbotentracht. Anfangs war es deshalb aus strapazierfähigen, einfachen Stoffen gearbeitet und bot der Trägerin viel Bewegungsfreiheit. Später entdeckten die Frauen der ländlichen Oberschicht die Vorteile dieses praktischen Kleidungsstückes. Durch einfaches Tauschen der Schürze oder Bluse veränderte sich das Kleid und war sehr wandelbar.

Inzwischen ist das Dirndl 150 Jahre alt und wurde mehrfach modernisiert und weiterentwickelt. Die Taille wurde enger geschnürt und das Mieder mit Köpfen verziert, die verwendeten Stoffe wurden edler und bunter. Heute wird es gern als Festgewand oder auch zu traditionellen Hochzeiten getragen. Viele Frauen mögen es, weil es die weibliche Figur schön formt.

Es bleibt noch das Geheimnis der Schürzenschleife zu lüften. Wird die Schleife links gebunden, ist die Trägerin noch nicht vergeben. Ist die Schleife rechts zu sehen, ist man bereits liiert oder verheiratet. In der Mitte gebunden trägt ein jungfräuliches Mädchen die Schürze, ist die Schleife hinten, deutet sie auf eine verwitwete Frau oder auf eine Bedienung in der Gastronomie hin. Ob noch viele diese Bedeutungen kennen, ist ungewiss.



Sieben Ideen für einen schönen Tag

Ob unser Tag schön wird, hängt meist von uns selbst ab. Man kann lernen, positiv zu denken und mit guten Gedanken in den Tag zu starten.

Hier ein paar Ideen dazu:

- **Wertschätzen:** Vieles scheint uns oft als selbstverständlich. Nehmen wir jede kleine Freude doch einmal bewusst wahr. Schön, dass uns unser Tischnachbar ein Lächeln schenkt und einen guten Tag wünscht. Ich freue mich darüber, dass ich am Wochenende Besuch bekomme! So fängt der Tag doch gut an.
- **Stimmungsrüber vermeiden:** Verringern wir die Zeit, die wir mit negativen Gedanken verbringen, auf ein Minimum. Wenn ich mich schon am Vormittag über etwas ärgere, hält die schlechte Stimmung den Tag über an. Ein verlorener Tag!
- **Handeln:** Manches läuft nicht so, wie wir es uns wünschen. Oft lassen wir es einfach über uns ergehen und uns die Laune vermiesen. Wir vergessen dabei, dass wir es in der Hand haben, eine Veränderung herbei zu führen. Ich kann jede Situation verändern, wenn ich ausspreche, was mir nicht gefällt oder einfach die Situation verlasse. Probieren Sie es aus!
- **Gutes tun:** Drei positive Erlebnisse verändern ein negatives. Deshalb tun sie dreimal täglich etwas Gutes. Einmal mir selbst, einem anderen und in unseren Gedanken!
- **Loben:** Jedes Lob wirkt zweimal positiv; bei mir, wenn ich es ausspreche und bei meinem Gegenüber, dem ich es zukommen lasse. Dabei wird Dopamin im Gehirn ausgeschüttet, was mir ein wohlige Entspannungsgefühl bereitet.
- **Nicht spekulieren:** Oft bewerten wir Worte oder Taten anderer Personen verkehrt, weil wir nicht nachfragen, wie es gemeint war. Malen wir uns doch zukünftig aus, dass alles gut wird und sich klären lässt.
- **Gönnen können:** Wir dürfen uns auch mal etwas gönnen, z.B. ein Eis oder eine neue Bluse. Wenn wir gut für uns selbst sorgen, fällt es uns nicht schwer, auch anderen etwas zu gönnen. Wer mit sich im Reinen ist, kann auch abgeben.



Hurra, der Herbst ist da!

Wenn die Blätter anfangen, sich zu verfärben, die Luft nach Laub riecht und die Bäume ihre Früchte und Samen abwerfen, bricht die Sammel Leidenschaft aus. Schnell füllen sich die Taschen vieler Erwachsener und Kinder mit Naturschätzen. Auch Kastanien, Bucheckern und Eicheln finden so den Weg in die Hosen- oder Jackentasche. Wer dann Kastanien, noch umgeben von ihrer stacheligen Schale findet, fühlt sich wie ein Held zurückversetzt in seine Kinderzeit. Zu Hause werden die Naturmaterialien dann schön dekoriert. Eine besondere Tradition hat das Basteln von Kastanienmännchen und anderen lustigen Figuren. Dazu werden die Kastanien mit einem Dorn oder Nagel angebohrt und aus Streichhölzern oder Zahnstochern Beine und Arme angebracht. Die Gesichter werden dann aufgemalt oder aufgeklebt. Verziert mit Eichelhütchen bekommt die Figur noch Füße oder eine Kopfbedeckung. Schnell reihen sich nach solch einem Bastelnachmittag viele fantasievolle Tiere und Männchen auf der Fensterbank.



IMPRESSUM

Herausgeber

Alten- und Pflegeheim Bergen

Bahnhofstr. 44

29303 Bergen

Telefon: 05051 473 151

Telefax: 05051 473 075

Redaktion & Layout

Gabriele Wolfram-Perschke (V.i.S.d.P.), Jessica Matthes

Bildnachweise: www.pixabay.com