

# Hauszeitung

## Mein Zuhause Nürnberg

Das Magazin für Bewohner/innen, Angehörige, Mitarbeiter/innen und Interessierte

Winter  
2022

KLIRRENDE  
KÄLTE NACH  
EINEM MILDEN  
HERBST



### RÄTSELECKE

In dieser Ausgabe gibt es knifflige Zahlen- und Logikrätsel, die den Kopf zum Rauchen bringen

### AKTUELLES

Am 30. September wurde mal wieder das traditionelle Oktoberfest gefeiert

### BEGEGNUNGEN

Wir stellen Ihnen natürlich auch wieder neue Mitarbeiter/innen vor

2 Inhalt  
4 Editorial  
6 Veranstaltungskalender  
7 Der Winter vor...

## AKTUELLES

8 Verabschiedung von Frau Hecht  
11 Spannende Hausrallye  
12 Wellnessvormittag  
14 Sportlich, sportlich...  
15 Fit durch den Herbst  
16 „O‘zapft is!“ - Oktoberfest  
20 Spaziergang am Weserwall  
21 Gottesdienst  
22 Kinonachmittag  
23 Martinstag



### WELLNESSVORMITTAG

Ganz im Sinne der Schönheit und Entspannung fand im *Mein Zuhause Nienburg* am 15. September ein ausgedehnter Wellnessvormittag statt. Es gab verschiedene Angebote und eine eigens dafür errichtete „Wohlfühloase“ im Aufenthaltsraum des Hauses.



### „O‘ZAPFT IS!“

Am 30. September feierten die Bewohner/innen endlich wieder das traditionelle Oktoberfest im *Mein Zuhause Nienburg*. Die Stimmung war klasse und mit diversen Spielen, Tanzrunden und einem Sketch wurde der Tag zu einer lustigen Feier.

## RÄTSELECKE

- 24 Keilerei mit dem Geweih
- 25 Rätselecke
- 26 Quiz: Astronomie
- 27 Schon gewusst...?

## ALLGEMEIN

- 28 Geburtstage
- 29 Lachen ist gesund

## BEGEGNUNGEN

- 30 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Margarita Friesen
- 31 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Bettina Spitzmesser

# 28



### GEBURTSTAGE

Wir gratulieren herzlich allen Winter-Geburtstagskindern und zeigen Ihnen, welche Stars ebenfalls in dieser Jahreszeit ihren Geburtstag feiern.

# 30



### MITARBEITER/INNEN

In dieser Ausgabe stellen sich zwei neue Mitarbeiter/innen vor: Margarita Friesen und Bettina Spitzmesser erzählen kurz von sich und beantworten einige Fragen rund um die Jahreszeit Winter.

Liebe Leserin, lieber Leser,

sicherlich kennen Sie das Gefühl, dass Zeit unterschiedlich schnell verstreicht: Muss man eine anstrengende Aufgabe erledigen oder einer langweiligen Rede zuhören, scheint sich die Zeit auszu dehnen, sodass jede Sekunde zur Minute, jede Minute zur Stunde wird. Verbringt man jedoch einen netten Abend zusammen mit Familie oder Freunden, verfliegt die Zeit, als hätte sie später selbst noch einen dringenden Termin. So neigt sich auch das Jahr 2022, das gefühlt doch eben erst begonnen hat, schon wieder seinem Ende zu. Der Winter, wenngleich er kalendarisch erst am 21. Dezember anfängt, steht vor der Tür und wartet nur darauf, unseren sehr milden Herbst ablösen zu dürfen.

Man spürt diesen Wechsel zur kalten Jahreszeit jeden Tag daran, dass es morgens länger dunkel bleibt und die Übergangsjacke nicht mehr ausreicht, um uns draußen warmzuhalten. Am Nachmittag verschwindet das Licht schon früh und lädt somit dazu ein, drinnen zu bleiben, es sich gemütlich zu machen und sich mit Leckereien zu versorgen.

Das Beste am Winter ist für viele die Vorweihnachtszeit und die ist auch im-

mer eine Zeit der Düfte: Ob nun der Glühwein, den ein schon sehr angeheiteter Besucher des Weihnachtsmarkts aus Versehen über die Jacke seines Nachbarn schüttet, das süße Aroma klebriger, gebrannter Mandeln, der Dunst brennender Kerzen oder die fruchtige Frische von Zitrusfrüchten – die Nase wird in der Vorweihnachtszeit stark gefordert und spielt eine große Rolle in diesem Jahresabschnitt. Am Ende des Jahres, an Silvester, kommen bei Raketen, Böllern und Wunderkerzen dann eher die Augen und Ohren zum Einsatz.

Ein Begriff dominiert in dieser Zeit die Gespräche, Wünsche und ist überall auf Karten, in der Werbung und im Fernsehen zu finden: Besinnlichkeit. Doch was bedeutet das überhaupt? Worauf soll man sich denn besinnen? Laut Duden bedeutet Besinnlichkeit „etwas besinnlich Wirkendes“ und besinnlich heißt „nachdenklich; beschaulicher, geruhsamer Besinnung dienend“. Besinnlichkeit ist also quasi entspanntes Nachdenken. Doch worüber?

Am Ende eines Jahres denkt man gerne darüber nach, was man in den vergangenen Monaten geschafft hat und

plant, was im kommenden Jahr erledigt werden soll. Daher auch der Brauch der „guten Vorsätze“, die man zum Jahresbeginn formuliert. Typische Vorsätze sind zum Beispiel eine gesündere Ernährung, mehr Sport zu treiben, mit dem Rauchen aufzuhören oder früher ins Bett zu gehen, um mehr Energie am Morgen zu haben. Doch die meisten dieser Pläne verebben nach wenigen Wochen oder sogar Tagen schon wieder. Soviel also zu Zukunftsplänen, doch was ist mit dem Rückblick?

Der Berliner Biopsychologe Peter Walschburger erklärte vor fast zehn Jahren schon, warum Menschen beim Jahresende gerne zurückblicken: „Besinnlichkeit tut dem Menschen immer gut. Ein Rückblick ist wie ein Rahmen, den verschiedene Personen unterschiedlich sinnvoll gestalten.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wahrhaft besinnliche Weihnachtszeit. Finden Sie für sich heraus, wie Sie Ihren „Rahmen“ sinnvoll gestalten können und kommen Sie gut ins neue Jahr!

*Sören von Hertzberg*

# Winter

von Friedrich Stoltze

***Es deckt das Land des Schnees tiefe Schichte***

***Zu einer Wüste unabsehbar weit,***

***Draus ragt, als Denkmal einer grünen Zeit,***

***Als Pyramide, einsam eine Fichte.***

***Die Blume lebet nur noch im Gedichte,***

***Kein Lied erfreut die starre Einsamkeit,***

***Und selbst die lieben Gräber sind verschneit,***

***Die Sonne selber birgt das Angesichte.***

***Wo sind die Kränze, die wir Frühlings flochten,***

***Wo sind die Herzen, die so freudig pochten,***

***Wo sind die Fahnen, die wir ließen weh'n?***

***Verwelkt! verhallt! zersplittert und zertreten!***

***Es starrt in Eis und Eisen unsere Eden.***

***O gute Nacht! und laßt uns schlafen geh'n.***

# VERANSTALTUNGSKALENDER

Ein Ausblick auf die Ausflüge und Veranstaltungen im *Mein Zuhause Nienburg* im Winter 2022 (Änderungen vorbehalten).

## DEZEMBER

Di	06.12.22	10:00 Uhr	Heute kommt der Nikolaus
Do	08.12.22	14:00 Uhr	Deku Mode
Fr	09.12.22	15:00 Uhr	Ausflug zum Weihnachtsmarkt
Do	15.12.22	14:30 Uhr	Gemütlicher Adventsnachmittag, Andacht
Sa	31.12.22	15:30 Uhr	Silvesterfeier

## JANUAR

Do	12.01.23	10:00 Uhr	Waffeln backen
Di	17.01.23	15:30 Uhr	Andacht mit Frau Pastorin Henze-Iber
Do	19.01.23	15:00 Uhr	Erinnerungskaffee
Do	26.01.23	10:00 Uhr	Wellness

## FEBRUAR

Do	02.02.23	15:00 Uhr	Kino-Nachmittag
Do	09.02.23	10:00 Uhr	Kreatives Gestalten mit Weser Stones
Do	16.02.23	10:30 Uhr	Andacht mit Frau Pastorin Henze-Iber
Mo	20.02.23	14:30 Uhr	Fasching

# DER WINTER VOR...

## ... 50 Jahren

Am 14. Dezember 1972 wurde Willy Brandt ein zweites Mal vom Deutschen Bundestag zum Bundeskanzler gewählt. Ein langer, intensiv geführter und stark mobilisierter Wahlkampf führte bei der vorgezogenen Bundestagswahl 1972 mit 91 % zu der höchsten Wahlbeteiligung aller Bundestagswahlen.



## ... 20 Jahren

Am 1. Januar 2003 verbot die Europäische Union Zigaretten mit irreführende Bezeichnungen wie „Medium“, „Light“ oder „Mild“ zu versehen. Begründet wurde das Verbot damit, dass solche Ausdrücke von den Verbraucher/innen als Hinweis auf eine verminderte Gesundheitsgefahr gedeutet werden könnten. Als Folge darauf benannten die Hersteller ihre Varianten um: So heißt Light inzwischen häufig „Blue“, „Silver“ oder „Gentle Flavor“.



Am 7. Dezember 1972 startete Apollo 17, der elfte bemannte Flug des Apollo-Programms und der bisher letzte bemannte Flug zum Mond. Es war außerdem der erste Nachtstart in der bemannten US-amerikanischen Raumfahrt. An Bord der Saturn-V-Rakete waren Eugene Cernan, Ron Evans und Harrison Schmitt.



## ... 100 Jahren

Am 16. Februar 1923 wurde in der Weimarer Republik das erste Jugendgerichtsgesetz erlassen. Es trug bereits Grundzüge des heutigen Jugendgerichtsgesetzes. Es definierte außerdem erstmals den Begriff des Jugendlichen als eine Person, die über 14 Jahre, aber noch nicht 18 Jahre alt ist. Vorher trat die Strafmündigkeit mit dem vollenden des zwölften Lebensjahrs ein. Angeschuldigte, die zwar strafmündig, aber nicht 18 Jahre alt waren, wurden freigesprochen, wenn sie bei Begehung der Tat „die zur Erkenntnis ihrer Strafbarkeit erforderliche Einsicht nicht besaß“.





## VERABSCHIEDUNG VON FRAU HECHT

Sieben Jahre lang leitete Frau Hecht den Chor im *Mein Zuhause Nienburg* und besuchte die Bewohner/innen der Einrichtung in regelmäßigen Abständen in Begleitung der sog. „singenden Damen“. Auch die Andachten, die durch die Pastorin Frau Henze-Iber regelmäßig stattfinden, begleitete Frau Hecht oftmals an der Orgel.

In den letzten sieben Jahren wurden unter der Leitung von Frau Hecht immer wieder verschiedene altbekannte Lieder bei ausgelassener Stimmung gesungen. Hiermit zauberte sie den Bewohner/innen jedes Mal ein großes Lächeln auf die Lippen. Die Veranstaltung „Chor“ war bei den Bewohner/innen stets beliebt, sodass ihr einige bereits Tage zuvor entgegiefieberten. Am 1. September verabschiedete sich Frau Hecht nun schließlich in den

Ruhestand und wurde von der Einrichtungsleitung Frau Bach, den Mitarbeiter/innen des *Mein Zuhause Nienburg* und der Pastorin Frau Henze-Iber gebührend verabschiedet.

Als Dankeschön für Ihre jahrelange, ehrenamtliche Tätigkeit wurde Frau Hecht abschließend ein Präsentkorb überreicht, bevor sie sich unter großem Applaus von allen Anwesenden verabschiedete. Als Erinnerung an die schöne gemeinsame Zeit ließen sich einige Bewohner/innen gemeinsam mit Frau Hecht fotografieren.

Das gesamte Team des *Mein Zuhause Nienburg* bedankt sich herzlich für die vielen schönen musikalischen Augenblicke und die langjährige Treue von Frau Hecht und den „singenden Damen“.









## SPANNENDE HAUSRALLYE

---

Am 8. September nahmen die Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* an einer Hausrallye teil. Da es am Vormittag leider etwas regnete, wurde die Veranstaltung innerhalb der Einrichtung ausgetragen, was dem Spaß an der gemeinsamen Aktion aber natürlich keinen Abbruch tat.

Während der Hausrallye hatten die Bewohner/innen die Aufgabe, an verschiedenen Quizstationen knifflige Wissensfragen aller Art zu beantworten. Gemeinsam wurde überlegt und gerätselt. Einige Teilnehmer/innen schlossen sich kurzerhand zusammen und versuchten, die Quiz- und Wissens-

fragen zusammen zu lösen. Bei Bedarf erhielten sie natürlich auch tatkräftige Unterstützung von den Betreuungsmitarbeiter/innen.

Die Bewohner/innen kamen während der gemeinsamen Hausrallye ins Gespräch und genossen sichtlich den regen Austausch untereinander. Als Nervennahrung wurden alle Teilnehmer/innen mit Kaffee und Keksen versorgt.

Die gemeinsame Hausrallye sorgte bei allen Beteiligten für ausgelassene Stimmung.



## WELLNESSVORMITTAG

Ganz im Sinne der Schönheit und Entspannung fand im *Mein Zuhause Nienburg* am 15. September ein ausgedehnter Wellnessvormittag statt. Die Mitarbeiter/innen hatten dazu im Vorfeld verschiedene Wellnessangebote für die Bewohner/innen des Hauses zusammengestellt. Errichtet wurde die Wohlfühlzone schließlich im Aufenthaltsraum von Wohnbereich drei, wo sich die interessierten Senior/innen am Vormittag bei entspannter Atmosphäre aufhielten und die Seele baumeln lassen konnten. Für eine entspannte Atmosphäre sorgten auch ätherische Öle, die mithilfe eines Raumdiffusers versprüht wurden, sodass man auf dem Flur des Wohnbereiches bereits einen wohltuenden Wellnessduft wahrnehmen konnte. Um für ein weiteres Wohlfühlgefühl zu sorgen, lief seichte Entspannungsmusik und es standen Sekt und kleine Knabbereien bereit.

Nachdem sich die Bewohner/innen im „Wellnessbereich“ eingefunden hatten, wurden sie nach einer netten Begrüßung nach allen Regeln der Kunst verwöhnt: Von Kopfmassage bis Fußbad – heute kam jeder auf seine Kosten. Auf Wunsch wurden sogar die Fingernägel lackiert. Auch die

Männer waren interessiert und gesellten sich zu der Runde.

Wer mochte, konnte auch ein warmes Handbad nehmen. Je nach Stimmung wurde dabei das Wasser mit verschiedenen ätherischen Ölen ergänzt. Diese flüssigen Zusammensetzungen, die aus Pflanzen gewonnen werden, können auf vielfältigste Weisen eingesetzt werden, denn sie können unter anderem hautpflegend, reinigend, entspannend, beruhigend, harmonisierend oder auch belebend wirken. Zusätzlich wurde dem Handbad dann Milch als Emulgator hinzugefügt, denn die in der Milch enthaltenden Proteine wirken besonders rückfettend und bewahren hierdurch das jugendliche Aussehen der Haut. Aus diesem Grund gaben bereits in der Antike Frauen Milch in ihr Badewasser. Zum Abschluss erhielten alle Bewohner/innen auf Wunsch eine Kopfmassage.

Der Wellnessvormittag war für alle Beteiligten eine wahre Wohltat für Körper und Geist und sorgte für viel positive Resonanz. Auch in Zukunft wird das Wellnessprogramm in regelmäßigen Abständen für die Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* angeboten.





## SPORTLICH, SPORTLICH...

...ging es am 20. September im *Mein Zuhause Nienburg* zu. Neben Gymnastik, Sitztanz, Geschicklichkeitsübungen und Fingergymnastik lassen sich die Mitarbeiter/innen der Betreuung auch immer wieder etwas Neues einfallen und so luden sie die Bewohner/innen in dieser Woche im Rahmen des wöchentlich stattfindenden Sportangebotes zum gemeinsamen „Seniorenvolleyball“ ein.

Wie man es aus dem regulären Volleyball kennt, spannten die Mitarbeiter/innen hierzu zunächst ein Netz. Anschließend wurden die Teilnehmer/innen in zwei Teams unterteilt, die gegeneinander antraten. Mit Schaumstoffrollen beförderten die Bewohner/innen Luftballons über das Netz in den Bereich des gegnerischen Teams.

Als knifflige Steigerung brachten die Mitarbeiter/innen schließlich weitere Ballons ins Spiel, sodass die Reaktionsfähigkeit der Teilnehmenden noch mehr gefordert wurde. Im gesamten Verlauf des Gruppenangebotes wurde herzlich viel gelacht und gescherzt. Da Volleyball auf Dauer natürlich auch anstrengend ist, verbanden die Mitarbeiter/innen die sportliche Aktivität direkt mit dem Gedächtnistraining und gaben den sportlichen Bewohner/innen in den Spielpausen Rätsel auf, zu deren Lösung die Bewohner/innen verdrehte Titel bekannter Schlagertexte wieder in richtige Reihenfolge bringen sollten.

Das Sportangebot sorgte bei allen Teilnehmer/innen für lockere und ausgelassene Stimmung.



## FIT DURCH DEN HERBST

In regelmäßigen Abständen finden im *Mein Zuhause Nienburg* verschiedene Angebote zum Erhalt der Beweglichkeit statt, bei denen gezielte Bewegungsübungen mit interessierten Bewohner/innen durchgeführt werden. Sehr beliebt ist hierbei immer wieder der Einsatz des Schwungtuchs. Das bunte Tuch hat für die meisten Teilnehmer/innen alleine schon durch die Farbe einen hohen Aufforderungscharakter und wird deshalb immer wieder gerne in die Bewegungseinheiten eingebunden. Es dient einerseits dazu, in Bewegung zu kommen, andererseits wird mit dem Tuch aber auch das Miteinander gefördert und das Gruppengefühl gestärkt.

Das Schwungtuch kann stehend sowie sitzend eingesetzt werden – so ist es möglich, es immer auf die Bedürfnisse der jeweiligen Bewohner/innen anzupassen. Zu Spielbeginn bilden alle Personen

zunächst einen Kreis und nehmen eine Stelle des Tuchs in die Hände. Anschließend wird es durch gemeinsame Auf- und Abwärtsbewegungen in Schwingung gebracht. Dabei können Höhe und Geschwindigkeit variiert werden.

Besonders unterhaltsam wird es dann, wenn man auf das Tuch noch einen Ball oder Ballon legt, sodass bei der Bewegung des Tuchs eine genaue Koordination und großes Feingefühl gefragt ist. Gemeinsam müssen die Bewohner/innen eine Strategie entwickeln, den Ball oder den Ballon nicht aus dem Tuch zu werfen.

Das Schwungtuch ist ein beliebtes Instrument, welches immer wieder gern von den Senior/innen ausgewählt wird und für ausgelassene Stimmung und großen Spaß innerhalb der Gruppenangebote sorgt.



## „O‘ZAPFT IS!“ - OKTOBERFEST

Am 30. September feierten die Bewohner/innen endlich wieder das traditionelle Oktoberfest im *Mein Zuhause Nienburg*.

Am Vormittag versammelten sich hierzu die Bewohner/innen in der Cafeteria des Hauses, die natürlich im Vorfeld liebevoll von den Betreuungskräften, die extra schicke Dirndl angezogen hatten, hergerichtet und dem Anlass entsprechend mit weiß-blauen Rauten dekoriert war. Mit einem Empfang mit stimmungsvoller Musik und einer Eröffnungsrede durch Frau Chmielnik startete die Veranstaltung, woraufhin erst einmal für das leibliche Wohl gesorgt wurde und es Getränke für alle gab. Nach einem netten Austausch starteten die Betreuungsmitarbeiter/innen einen kleinen Wettbewerb, bei dem Freiwillige die Möglichkeit hatten, gegeneinander anzutreten und ihre Kräfte zu messen. Die Aufgabe bestand darin, einen Maßkrug festzuhalten. Wer hierbei länger durchhielt, gewann die Runde. Das „Maßkrug-Stemmen“ sorgte sowohl bei den Teilnehmenden sowie bei allen Zuschauer/innen für herzhafte Lacher und

ausgelassene Stimmung. Zum Ende waren sich alle einig: so ein Maßkrug ist gar nicht so leicht. Einige Bewohner/innen brachten daraufhin ein: „Man muss sich mal vorstellen, dass die Damen auf dem Oktoberfest in München davon sogar zehn tragen und dann sind die auch noch befüllt!“

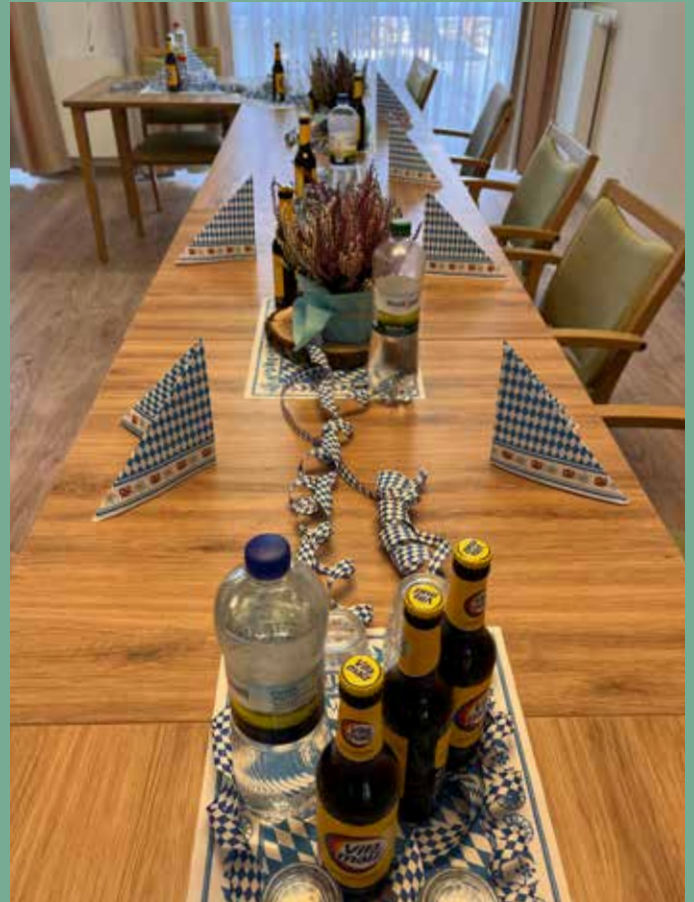
Schließlich ging es mit einem anderen Spiel weiter im Programm: Alle Bewohner/innen hatten die Möglichkeit, Nägel mit einem Hammer in einen Holzblock zu schlagen. Dabei wurde ebenfalls ausgelassen gelacht und gescherzt. Nach der heiteren Spielerunde, wurde ausgiebig getanzt und geschunkelt. Zum Ende der Veranstaltung führten zwei Betreuungsmitarbeiterinnen einen Sketch vor, bei dem schließlich vor Lachen kein Auge mehr trocken blieb. Gemeinsam ließen die Bewohner/innen die Veranstaltung zur Mittagszeit ausklingen.

Das diesjährige Oktoberfest war wieder einmal eine gelungene Veranstaltung, die bei allen Beteiligten großen Anklang fand.









[Hier sollte eigentlich ein Bild sein, doch war der Spaziergang so schön und die Gespräche so gut, dass glatt vergessen wurde, ein Foto des Ausflugs zu schießen.]

## SPAZIERGANG AM WESERWALL

---

Am 5. Oktober machten einige Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* in Begleitung einiger Betreuungskräfte einen ausgedehnten Spaziergang am Nienburger Weserwall. Die Gruppe schlenderte bei schönstem Sonnenschein durch

die herbstliche Natur, bewunderte das farbenfrohe Herbstlaub und führte nette Gespräche. Der gemeinsame Spaziergang war wieder einmal eine gelungene Abwechslung für alle Beteiligten.

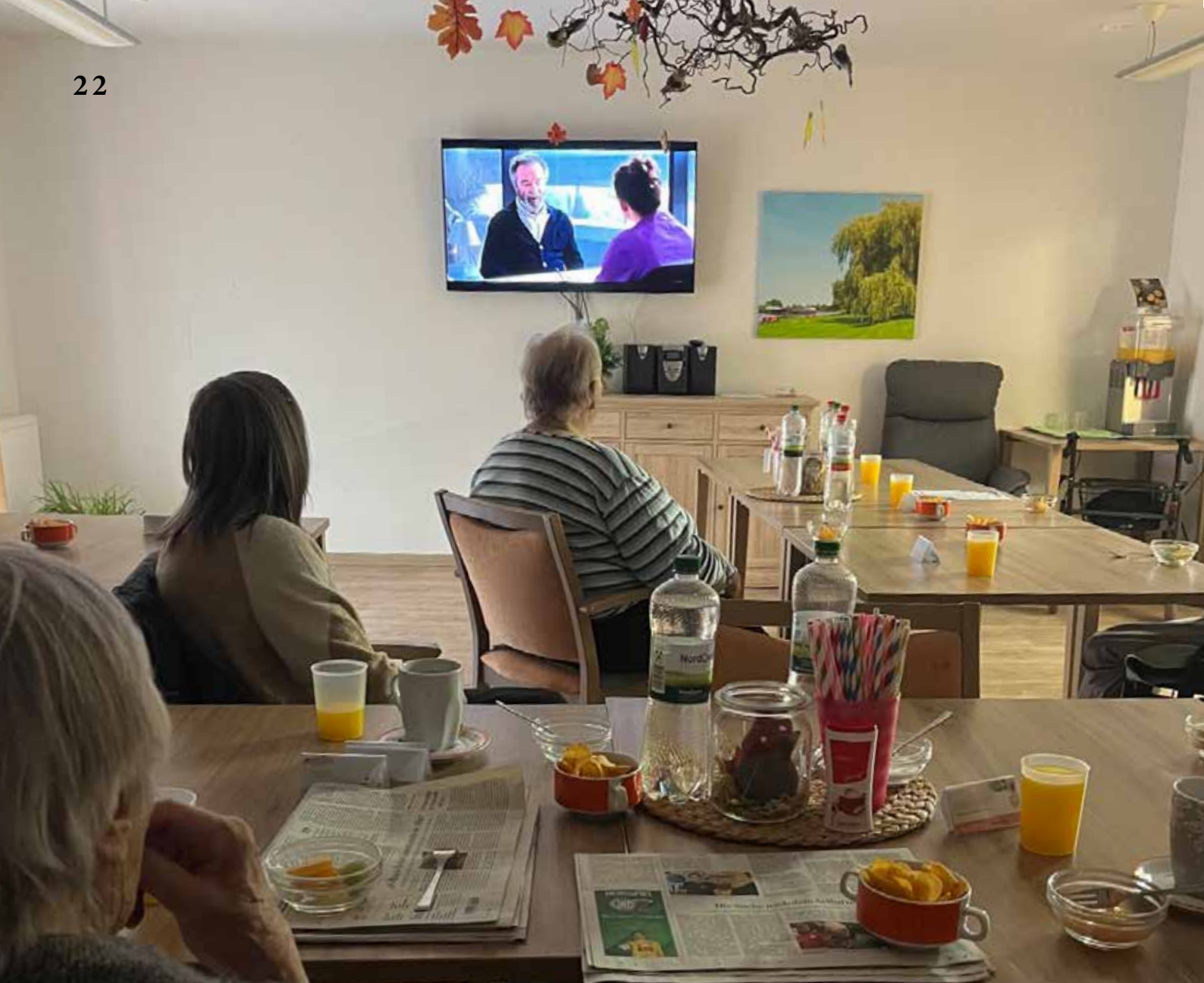


## GOTTESDIENST

Am 3. November fanden sich die Bewohner/innen wieder einmal zur gemeinsamen Andacht mit Pastorin Frau Henze-Iber in der Cafeteria des *Mein Zuhause Nienburg* ein. Die regelmäßig stattfindenden Andachten werden weiterhin mit großer Freude und Anteilnahme von allen wahrgenommen und sind fester Bestandteil des Hauses.

*Lobe den Herren,  
den mächtigen König der Ehren,  
meine geliebete Seele,  
das ist mein Begehren.  
Kommet zu hauf,  
Psalter und Harfe, wacht auf,  
lasset den Lobgesang hören!  
Lobe den Herren,  
der alles so herrlich regieret,  
der dich auf Adellers  
Fittichen sicher geführet,  
der dich erhält,  
wie es dir selber gefällt;  
hast du nicht dieses verspüret?  
Lobe den Herren,  
der deinen Stand sichtbar gesegnet,  
der aus dem Himmel  
mit Strömen der Liebe geregnet.  
Denke daran,  
was der Allmächtige kann,  
der dir mit Liebe begegnet.*

Text: Joachim Neander (1650–1680)



## KINONACHMITTAG

Zu einem gemeinsamen Filmeabend trafen sich interessierte Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* am 4. November. In gemütlicher Atmosphäre wurde ein Film geschaut, den sich die Senior/innen im Vorfeld gewünscht hatten. Um für

richtiges Kino-Flair zu sorgen, wurden zum Film Getränke und Chips gereicht. Der Kinonachmittag fand bei allen Beteiligten großen Anklang und sorgte für gemütliche Herbststimmung.



## MARTINSTAG

Zum Martinstag am 11. November servierten die Mitarbeiter/innen der Küche ganz traditionell leckere Gänsebrust mit Rotkohl, Kartoffeln und schmackhafter Orangensoße. Im Vorfeld dekorierten die Betreuungskräfte die Tische auf den Wohnbereichen und in der Cafeteria festlich. Die Bewohner/innen erfreuten sich sichtlich an dem leckeren Essen und unterhielten sich angeregt. Das diesjährige Martinsgansessen hat allen wieder einmal gut geschmeckt und sorgte für positive Resonanz.

*Martin ist ein guter Mann,  
hilft wo er nur helfen kann.*

*Sieht die Not der Armen  
und lässt sich erbarmen.*

*So wie Martin möchte ich sein,  
dass sich andere mit mir freuen.*

*St. Martin ist ein Reiter.*

*Sankt Martin ist ein Reiter,  
er teilt den Mantel heiter.*

*Er gibt dem Mann  
ein Teil, sodann  
und zieht ganz einfach weiter“*



## KEILEREI MIT DEM GEWEIH

Hirsche kennen die meisten von uns wohl nur aus der Ferne, denn die scheuen Tiere haben ausgezeichnete Ohren und sind sehr flink. Es gibt viele verschiedene Hirscharten, die alle ihre jeweiligen Besonderheiten haben.

„Hirsch“ ist tatsächlich nicht nur der Name des männlichen Pendantes einer Hirschkuh, sondern in der Biologie auch der Familienname dieser und mehr als 80 weiterer Tierarten aus der Ordnung der Paarhufer. Von den auch in Europa verbreiteten Hirschen (lat. *Cervidae*) gehören Rothirsche, Damhirsche, Rehe, Rentiere und Elche mit dazu. Rehe sind dabei die kleinsten Hirsche Europas – die kleinste Gattung der Welt sind die südamerikanischen Pudus, die kaum größer als Hasen werden – und Elche die größte heute vorkommende Hirschart der Welt. Dazu ein interessanter Fakt: Jeder fünfte Autounfall in Schweden wird durch Elche verursacht, die plötzlich auf der Fahrbahn stehen.

Die Körperform von Hirschen variiert und kann generell in zwei „Baupläne“ unterteilt werden: Einige Tiere sind gedrungen, mit kurzem Nacken, gerundetem Rücken, kräftigen Hinterbeinen und weniger gut entwickelten Vorderbeinen. Sie bevölkern häufig dichte Wälder oder Landschaften mit üppiger Vegetation, durch die sie schnell navigieren können. Andere Tiere sind eher schlank und haben längere Gliedmaßen.

Sie bewohnen offenere Landschaften und sind exzellente Läufer.

Neben dem Körperbau lassen sich Hirsche natürlich vor allem durch ihr Geweih, das wohl markanteste Kennzeichen des vierbeinigen Pflanzenfressers, unterscheiden: Elche haben ein Schaufelgeweih, das einen Durchmesser von bis zu drei Metern erreichen kann, und Rentiere tragen asymmetrische Stangengeweihe. Rentiere sind übrigens die einzige Hirschart, bei der auch Weibchen ein Geweih tragen. Da ihr Lebensraum – Rentiere leben im Sommer in den Tundren und im Winter in der Taiga Nordeuropas und Nordamerikas sowie auf Grönland und anderen arktischen Inseln – derart karg ist, benötigen sie ihr Geweih zur Verteidigung ihrer Futterstellen gegenüber anderen Weibchen. Männliche Rentiere werfen ihr Geweih im Herbst oder frühen Winter ab, weibliche im Frühling oder in manchen Subpopulationen sogar erst im Sommer. Demnach wären auch die Rentiere, die den Schlitten des Weihnachtsmanns ziehen und stets mit Geweih dargestellt werden, alle Weibchen. Rudolph mit der roten Nase wäre also eher Rudolphine.



# RÄTSELECKE

Können Sie das Prinzip erkennen und die fehlende Zahl herausfinden?

6	4	8	5	11	3	9	2
34		53		47		?	

**Logikrätsel – können Sie alles richtig zuordnen?**

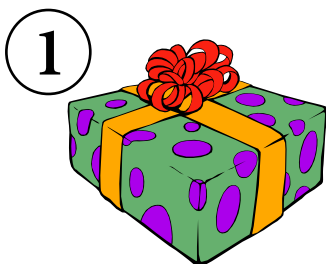
Anton, Julia und Thomas tragen jeweils ein Kleidungsstück (Jacke, Mütze, Pull-over). Folgende Aussagen geben einen Hinweis darauf, wer was trägt:

1. Die Person in der Mitte trägt nicht die **Jacke**.
2. **Thomas** steht nicht neben **Julia**.
3. **Anton** steht rechts neben **Thomas**.
4. **Julia** trägt den **Pullover**.

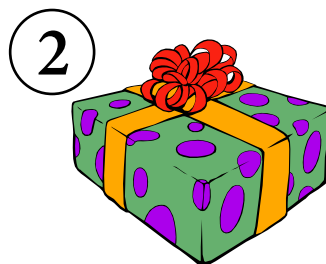
Person			
Kleidungsstück			

**Ich will jetzt mein Geschenk haben!**

In nur einem der drei Pakete ist tatsächlich etwas drin. Nur eine der Aussagen ist richtig, zwei sind falsch. Wo befindet sich das Geschenk?



Das Geschenk ist in diesem Paket.



Das Geschenk ist nicht in diesem Paket.



Das Geschenk ist nicht in Paket 1.



## QUIZ: ASTRONOMIE

---

In klaren Winternächten kann man die Sterne am Himmel besonders gut sehen. Testen Sie hier Ihr Wissen über Planeten, Sterne und die Sonne!

- 1** Aus welcher Sprache stammt „Astronomie“?
  - a) Französisch
  - b) Latein
  - c) Arabisch
  - d) Griechisch
- 2** Welcher der Planeten kommt der Erde am nächsten?
  - a) Venus
  - b) Mars
  - c) Merkur
  - d) Jupiter
- 3** Die Atmosphäre der Planeten Mars und Venus besteht überwiegend aus...
  - a) Sauerstoff
  - b) Stickstoff
  - c) Kohlendioxid
  - d) Methan
- 4** Wie heißt nach Jupiter der zweitgrößte Planet unseres Sonnensystems?
  - a) Erde
  - b) Uranus
  - c) Saturn
  - d) Neptun
- 5** Wie lange braucht der Mond für eine Erdumrundung?
  - a) ein Jahr
  - b) 27,32 Tage
  - c) 37,32 Tage
  - d) etwa einen Tag
- 6** Welcher Planet hat keinen Mond?
  - a) Jupiter
  - b) Uranus
  - c) Mars
  - d) Merkur
- 7** Welcher Planet ist der Sonne am nächsten?
  - a) Venus
  - b) Mars
  - c) Merkur
  - d) Erde
- 8** Wie heiß ist es im Zentrum der Sonne?
  - a) 15.000.000 °C
  - b) 30.000.000 °C
  - c) 45.000.000 °C
  - d) 60.000.000 °C

## SCHON GEWUSST...?

### ...wie man die Schärfe von Chilisoße beurteilen kann?

Zur Abschätzung der Schärfe von Früchten der Paprikapflanze gibt es die sogenannte Scoville-Skala. Die Skala wurde 1912 vom Pharmakologen Wilbur L. Scoville entwickelt. Um die Schärfe gerade herauszufinden, ließ er Probanden eine immer weiter verdünnte Lösung verkosten und beurteilen, ob Schärfe festzustellen sei oder nicht. Paprika ohne feststellbare Schärfe haben den Grad 0, reines Capsaicin, das bei den Schoten für die Schärfe sorgt, entspricht 16.000.000 Scoville.



### ...dass weniger manchmal mehr ist?

Wer bei Einkäufen oder Freizeitaktivitäten rasche Entscheidungen trifft, ist zufriedener als Menschen, die viele Optionen prüfen, um die bestmögliche Wahl zu treffen. Gleichzeitig führt ein reduziertes Angebot zu leichteren Kaufentscheidungen. Ein Hersteller steigerte z. B. den Umsatz einer Shampoo-Marke erheblich, als er die Anzahl der Sorten fast um die Hälfte verringerte.



### ...dass es die Insel „Fidschi“ gar nicht gibt?

Der Staat Fidschi liegt im Südwestpazifik, etwa 2100 Kilometer nördlich von Auckland (Neuseeland), und besteht aus 333 kleinen Inseln von denen nur 110 bewohnt sind. Die große Hauptinsel heisst Viti Levu. Übrigens war der Name Fidschi wohl ein Missverständnis: Es wird erzählt, dass Captain Cook die Einwohner Tongas nach dem Namen der Insel fragte und Fidschi statt Viti verstand.



### ...dass man oft nur durch ein Nasenloch atmet?

Die meisten Menschen atmen immer nur durch ein Nasenloch, wobei sich die Seiten abwechseln. Der biologische Sinn dieses „Nasenzklus“, der seit Jahrtausenden bekannt ist, ist nicht abschließend erforscht, doch er dient vermutlich der Erhaltung des inneren Milieus der Nasenhöhle. Der Wechsel erfolgt alle zwei bis acht Stunden durch ein An- oder Abschwellen der Nasenschleimhaut, was unwillkürlich abläuft. Die unterschiedliche Durchgängigkeit ist normalerweise nicht wahrnehmbar.





## GEBURTSTAGE

Wir gratulieren all unseren Herbst-Geburtstagskindern und wünschen von Herzen nur das Beste, viel Glück und Gesundheit!



ERICH KÄSTNER

Emil Erich Kästner war ein berühmter deutscher Schriftsteller und Drehbuchautor, der unter anderem Kinderbücher wie „Emil und die Detektive“ (1929), „Pünktchen und Anton“ (1931), „Das fliegende Klassenzimmer“ (1931) und „Das doppelte Lottchen“ (1949) verfasste. Er wurde am 23. Februar 1899 in Dresden geboren und verstarb am 29. Juli 1974 mit 75 Jahren in München. 2022 jährt sich sein Geburtstag also zum 123. Mal.

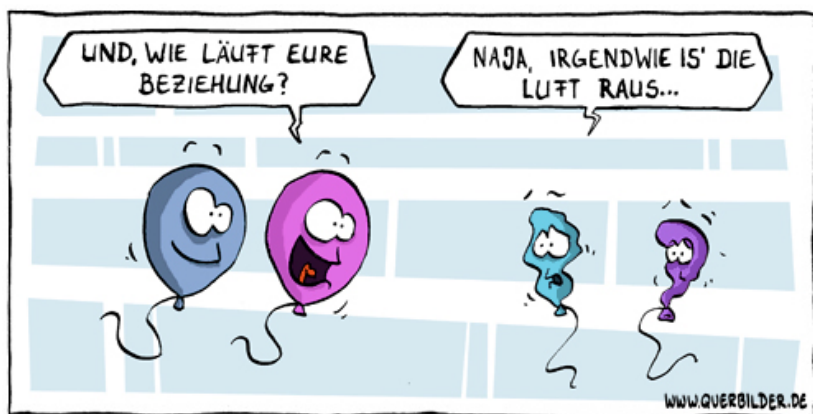


ANNALENA BAERBOCK

Annalena Charlotte Alma Baerbock ist eine deutsche Politikerin von Bündnis 90/Die Grünen, die seit Dezember 2021 als erste deutsche Außenministerin im Amt ist, zuvor bei der Bundestagswahl 2021 als erste Kanzlerkandidatin der Grünen antrat und seit 2018 zusammen mit Robert Habeck Bundesvorsitzende ihrer Partei ist. Sie wurde am 15. Dezember 1980 in Hannover geboren, feiert 2022 also ihren 42. Geburtstag.

# LACHEN IST GESUND

Wenn wir lachen, wirkt sich das auf Körper und Seele aus. Lachen kann Stress abbauen, entspannen und soll Glückshormone freisetzen. Es hilft sogar gegen Schmerzen. Deswegen lesen Sie unbedingt wieder die Witze dieser Ausgabe!



Zwei Kanibalen essen einen Clown. Meint der eine: „Schmeckt irgendwie komisch.“

Beim Bewerbungsgespräch:  
 „Frau Lobrink, was sind denn Ihre Schwächen?“  
 „Ehrlichkeit.“  
 „Ich glaube nicht, dass Ehrlichkeit eine Schwäche ist.“

„Tja, auf Ihre Meinung gebe ich einen feuchten Furz.“

Polizeiwagen 42 über Polizeifunk:  
 „Hallo Zentrale, hier ist Wagen 42. Wir haben in der Kaiser-Willhelm-Straße einen Mordfall. Eine Frau hat ihren Mann umgebracht. Das Tatmotiv ist noch nicht ganz geklärt aber angeblich ist die Frau ausgerastet, als ihr Mann über den frisch gewischten Boden gelaufen ist.“

Zentrale: „Haben Sie die Frau festnehmen können?“

Wagen 42: „Nein, das konnten wir bislang noch nicht.“

Zentrale: „Warum nicht?“

Wagen 42: „Der Boden ist noch nicht ganz trocken!“



Kleidungsstück	Jacke	Mütze	Pullover
Person	Thomas	Anton	Julia

29. Das Prinzip ist, die beiden Zahlen erst miteinander zu multiplizieren und dann die Summe beider Zahlen zu addieren:  
 $9 \times 2 + (9 + 2) = 18 + 11 = 29$

Wäre das Geschenk im ersten Paket, wären zwei Aussagen richtig (die erste und die zweite). Ebenso bei Paket 3 (die zweite und die dritte). Also muss das Geschenk in Paket 2 sein.

# MITARBEITER/INNEN STELLEN SICH VOR

Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe zwei neue Mitarbeiter/innen vor, die kürzlich das Team im *Mein Zuhause Nienburg* erweitert haben.

## MARGARITA FRIESEN

### Welchen Beruf üben Sie aus?

Ich bin als Qualitätsbeauftragte angestellt. Zu meinen Tätigkeiten gehören unter anderem die frühzeitige Fehler- und Problemerkennung, die Steigerung der Zufriedenheit und der Erhalt und die Verbesserung der Arbeitsatmosphäre.

### Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit? Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?

Mir bereitet die Zusammenarbeit mit Menschen Freude, weil ich einerseits versuche, die Probleme der Kund/innen zu lösen und andererseits die Zufriedenheit der Mitarbeiter/innen zu erhöhen.

### Mit welchen drei Wörtern würden Sie sich selbst beschreiben?

Hilfsbereit, da ich gerne anderen Menschen helfe, verantwortungsbewusst und zuverlässig, da es in meinem Beruf um Menschen geht.

### Woran machen Sie für sich fest, dass es Winter ist?

Wenn ich meine dicke, warme Jacke raushole.

### Was mögen Sie am Winter?

Ich mag sehr gerne Schnee, wenn er bei Dauerfrost unter den Schuhen knirscht.

### Worauf freuen Sie sich im Winter?

Schlittenfahren mit den Kindern und gemütliche Abende auf dem Sofa mit Kerzen in der dekorierten Wohnung.

### Was haben Sie für winterliche Traditionen?

Schlittenfahren, Deko, Weihnachtsmarkt und natürlich einen echten Tannenbaum, den wir dann zusammen schmücken.

### Wie verbringen Sie die Weihnachtsfeiertage?

Alle Weihnachtsfeiertage verbringe ich immer gemeinsam mit meiner Familie.

### Was gehört für Sie unbedingt zu Silvester?

Freude, Lachen, Tanzen und Feuerwerk.

### Mit welcher Person würden Sie sich gerne einmal unterhalten?

Da fällt mir gerade niemand ein.

### Was war das schönste Geschenk, das Sie jemals bekommen haben?

Das größte Geschenk meines Lebens sind meine Kinder. Meine beiden Söhne sind alles für mich.

## BETTINA SPITZMESSER

### Welchen Beruf üben Sie aus?

Ich bin Mitarbeiterin in der Betreuung. Ich kümmere mich um Beschäftigung und alltägliche Unterstützung/Hilfestellung der Bewohnerinnen und Bewohner.

### Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit? Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?

Die Zusammenarbeit mit Menschen – man weiß nie, was der Tag so bringt. Es ist immer wieder schön, anderen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Es ist nie langweilig.

### Mit welchen drei Wörtern würden Sie sich selbst beschreiben?

Zuverlässig, hilfsbereit, immer ein offenes Ohr. Ich bin lieber schon immer früher da.

### Woran machen Sie für sich fest, dass es Winter ist?

Wenn man morgens aus dem Fenster schaut und auf dem Rasen schöner, weißer Raureif zu sehen ist.

### Was mögen Sie am Winter?

Am liebsten mag ich am Winter die trockenen, frostigen Tage, wenn die Luft eiskalt ist.

### Worauf freuen Sie sich im Winter?

Auf Schnee, um mit meiner Tochter einen Schneemann zu bauen.

### Was haben Sie für winterliche Traditionen?

Ein abendlicher Stadtbummel mit Gang über den Weihnachtsmarkt.

### Wie verbringen Sie die Weihnachtsfeiertage?

Die Feiertage verbringe ich zu Hause mit meiner Familie, ganz gemütlich und besinnlich.

### Was gehört für Sie unbedingt zu Silvester?

Zu Silvester gehört für mich ein Countdown und ein Mitternachtsbuffet.

### Mit welcher Person würden Sie sich gerne einmal unterhalten?

Gabi Köster. Ich mag die Frau einfach.

### Was war das schönste Geschenk, das Sie jemals bekommen haben?

Das schönste Geschenk ist meine Tochter. Sie macht mein Leben vollkommen.

## *Mein Zuhause Nienburg*

**Adresse** Marienstraße 3 | 31582 Nienburg

**Telefon** 05021 - 89411 - 0

**Telefax** 05021 - 89411 - 490

**E-Mail** [nienburg@perfekta-pflege.de](mailto:nienburg@perfekta-pflege.de)

**Web** [www.perfekta-pflege.de](http://www.perfekta-pflege.de)