

Zeitung für das Christinenstift



August 2026



Liebe Leserinnen und lieber Leser,



Der 26. August erinnert uns weltweit an ein grundlegendes Prinzip: Gleichberechtigung. Ein Wort, das viel verspricht – und manchmal herausfordert. Denn Gleichberechtigung bedeutet nicht, dass alle gleich sind, sondern - dass alle gleich viel wert sind. Mit ihren Erfahrungen, Bedürfnissen, Stärken und Geschichten.

In unserer Gemeinschaft zeigt sich das jeden Tag. Wenn Jung und Alt voneinander lernen, wenn unterschiedliche Lebenswege nebeneinander bestehen dürfen, wenn jede Stimme zählt – ganz gleich, wie laut oder leise sie ist. Der Tag der Gleichberechtigung lädt uns ein, genauer hinzusehen. Wo erleben wir echte Teilhabe? Wo können wir noch offener, gerechter und wertschätzender miteinander umgehen?

Gleichberechtigung zeigt sich nicht in großen Reden, sondern in den kleinen Momenten des Alltags. Wenn jede Meinung zählt, jede Geschichte gehört wird und jede Person ihren Platz findet. Sie beginnt mit Respekt, gegenseitiger Wertschätzung und der Bereitschaft, Unterschiede als Bereicherung zu sehen.

So entsteht ein Miteinander, in dem Menschen unabhängig von Herkunft, Alter oder Geschlecht die gleichen Chancen erhalten.

Unsere Gemeinschaft lebt von dieser Vielfalt – von Menschen, die sich einbringen, voneinander lernen und einander stärken. Lassen Sie uns diesen Weg weitergehen: mit Offenheit, mit Neugier und mit dem festen Glauben daran, dass ein gutes Miteinander für alle möglich ist – Schritt für Schritt, Tag für Tag.

Herzlichst, Ihr Team des Hauses



Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner!

Elisabeth Otto

Anni Eller

Emil Gohl

Manfred Mündel

Ute Heuer

Erkem Kusadasi

Hans-Jürgen Beyer

Eva Duda

INHALT

Liebe Leserinnen und lieber Leser	2
Herzlich Willkommen	3
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	4
Andacht	6
Neues aus dem Christinenstift	9
Kalenderblatt August 2026	18
Gesund im August: Wenn die Welt schwankt	20
Feste der Welt: Obon – wenn die Seelen heimkehren	21
Erklär mir mal: Greenwashing	22
Zeitsprung: Eierlaufen – auf die Plätze, fertig, los	22
Fidel Castro – 100 Jahre Revolution und Erinnerung	23
Exotische Früchte: die Kumquat – ein Hauch von Fernost	25
Sommerrezept: Gnocchi in Salbei und Butter	26
Gedicht	27
Rätsel	27
Auflösung aus dem Monat August 2026	30
Lachen ist gesund	31
Impressum	32



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

01.08.	Renate Heumann	WB 1
01.08.	Wolfgang Riedel	WB 3
06.08.	Ewald Gatzke	WB 8
08.08.	Dieter Grünsch	WB 1
		
10.08.	Ruth Pufall	WB 4
11.08.	Margarethe Müller	WB 2
12.08.	Gotthard Egerland	WB 5
12.08.	Tadeus Lehner	WB 1
14.08.	Renate Bornhorst	WB 6
16.08.	Iris Bauermeister	WB 6
18.08.	Margarethe Seidel	WB 3
		
20.08.	Friedrich Otte	WB 4
22.08.	Barbara Kornblum	WB 5
23.08.	Alice Paulig	WB 4
25.08.	Christel Steckhan	WB 3
28.08.	Siegfried Spaller	WB 8

Glückwunsch zum Geburtstag





Wir trauern um

Michael Müller

23.12.1952 – 27.06.2026

Hans-Dieter Schafhirt

06.07.1947 – 27.06.2026



Lydia Pudwill

12.04.1931 – 28.06.2026

Ingrid Gillich

27.06.1932 – 28.06.2026



Adeline Drangmeister

24.03.1931 – 28.06.2026

Klaus-Peter Hauer

19.12.1950 – 30.06.2026

Ingrid Reich

29.03.1941 – 06.07.2026

Eleonore Baumgart

10.03.1934 – 10.07.2026



Rosemarie Tillmann

22.03.1941 – 11.07.2026

Waltraud Krenz

03.08.1938 – 11.07.2026



Irmgard Wenzel

09.07.1931 – 20.07.2026

Michael Lining

03.01.1954 – 25.07.2026



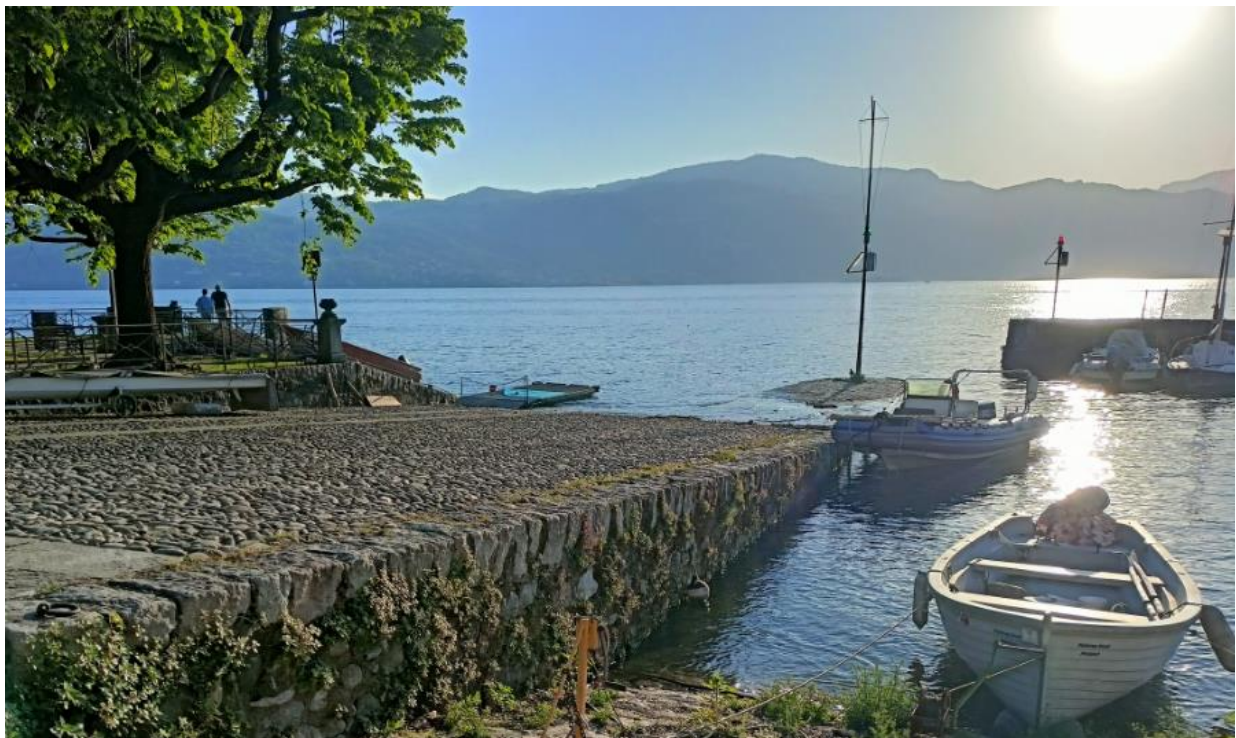
Der Schöpfer hat Italien nach Entwürfen von Michelangelo gemacht

(Mark Twain 1835 – 1910)



Lieber Leser und liebe Leserin!

Mit diesem Zitat möchte ich meine Vorstellung beginnen. Warum solch ein Loblied über Italien? Weil ich selbst bis vor einem Monat dort gelebt habe und es wirklich ein sehr schönes Land ist sowohl, was die Natur angeht, wie auch die Häuser, Kirchen und Städte.



Kennen Sie es? Waren Sie vielleicht selbst einmal dort im Urlaub? Dann würden Sie meine positiven Worte verstehen können.

Ich heiße Magdalena Tiebel-Gerdes und bin seit dem 1. Juli Pastorin hier im Christinenstift und im Hagenhof in Käs Dorf. Ich werde also meine Kollegin Nina Köchy in ihrer Arbeit hier im Haus unterstützen.



Geboren wurde ich in Hannover, und war schon in Wolfsburg Pastorin (an der Berufsbildenden Schule), in Soltau in der Lüneburger Heide und danach in einer kleinen Gemeinde am Lago Maggiore.



Dort war unsere Zeit nun abgelaufen und deshalb sind wir beide (mein Mann und ich) zurück nach Wolfsburg gezogen.

Dies ist mein Lebensweg in sehr kurzen Worten. Wir wissen alle, wie viel mehr dazu erzählen könnte. Über meine Jugend in Hannover, die ersten Berufsjahre, die Geburt unserer beiden Kinder und wie sie unser Leben bereichert haben. Viele verschiedene Stationen - und ich blicke zurück und bin verblüfft, was alles geschehen ist und was ich alles schon erlebt habe. Und ich habe den Eindruck: Gott ging immer mit. Nicht immer waren es so leichte und schöne Wegstrecken, wie vielleicht die letzten in Italien – aber auch in den schwereren Jahren mit Unklarheiten oder Zweifeln am eingeschlagenen Weg würde ich sagen, dass Gott davon nicht ferne war.



Sicherlich kommen Ihnen ganz ähnliche Gedanken, wenn Sie über Ihren Lebensweg zurückdenken. Nie geht es ganz glatt, sondern eigentlich immer ein „auf und ab“. Und würden Sie auch sagen können, dass Gott mitging? Darüber könnten wir vielleicht einmal sprechen, wenn wir uns sehen. Dieses Vertrauen ist ein Geschenk und ich glaube nicht, dass man es selbst „erwerben“ kann. So wie es ja auch mit Vertrauen zu anderen Menschen ist, das nur langsam durch gute Erfahrungen wächst.

Aber auf jeden Fall entsteht das Vertrauen durch Gottes Begleitung, wenn ich nach seinen Spuren in meinem Leben suche. Was habe ich alles an Gutem erlebt? Habe ich richtiggehende „Geschenke“ bekommen, wie eine Familie oder ein gutes Leben? Meine Augen auf das Geglückte zu richten, kann mir helfen, Gott in ihnen zu entdecken. Die evangelische Kirche hat für jeden Monat einen Bibelspruch ausgewählt. Der für den Monat August findet sich im 5. Buch Mose: „Du sollst fröhlich sein und dich freuen über alles Gute, das der HERR, dein Gott, dir und deiner Familie gegeben hat.“ (5. Mose 26,11)

Sich im Leben zu freuen, über die Blumen, die Sonne, über liebe Menschen um mich herum, dass macht meine Seele fröhlich. Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen das gelingt und Ihnen Vertrauen auf Gottes Güte und Begleitung geschenkt ist.

Ich grüße Sie herzlich,
Ihre *Pastorin Magdalena Tiebel-Gerdes*





Abschied im Christinenstift

Mehr als 60 Gäste kamen am 26. Juni 2026 zusammen, um unsere langjährige Leiterin der Sozialbetreuung und geschätzte Kollegin, Frau Antje Fischer, nach 37 Dienstjahren in den wohlverdienten Ruhestand zu verabschieden. Neben den aktuellen Kolleginnen und Kollegen waren auch viele ehemalige Mitarbeitende gekommen, um auf die gemeinsamen Jahre zurückzublicken und „Auf Wiedersehen“ zu sagen.



Begleitet von Gitarrenklängen verabschiedeten sich die Mitarbeitenden der Sozialbetreuung mit einem selbst gedichteten Lied und sorgten damit für einen emotionalen und unvergesslichen Moment.



Mehr als 60 Gäste, darunter auch unser langjähriger Diakon und Wegbegleiter Gerd Höper, verabschiedeten sich mit herzlichen Worten, guten Wünschen und großem Applaus.

Mit unermüdlichem Einsatz, Herzblut und Kreativität hat Frau Fischer die Sozialbetreuung aufgebaut und über viele Jahre geprägt.

Wir danken ihr von Herzen für die langjährige Treue, ihr außergewöhnliches Engagement und die vielen schönen Momente, die sie für alle Bewohnerinnen, Bewohner und das gesamte Team geschaffen hat.

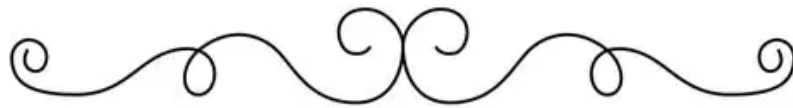




Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum



Seit **30 Jahren** unterstützt Paulina Neumann das Team der Sozialbetreuung auf dem WB 4 mit viel Herz und Empathie –
ganz großen Dank, liebe Paulina!



Aktionstag Mobilität

Wir machen Sie mobil

Die Firma Bertram Vital (Ansprechpartner Herr Bengs) bietet Ihnen

**am 17. August von 14.00 – 16.30 Uhr im Christinensaal
und**

am 19. August von 14.00 – 16.30 Uhr in der Lobby BT A

die Möglichkeit, Hilfsmittel auszuprobieren und sich persönlich beraten zu lassen.





Gartenfestwoche im Christinenstift

Vom 15.-19. Juni 2026 wurden bei uns im Christinenstift wieder die traditionellen Gartenfeste gefeiert. Dieses Jahr standen Sie unter dem Motto „Frankreich, Frankreich“



Ein blau-weiß-rot geschmückter Christinensaal lud Bewohnende und Angehörige zum gemeinsamen Kaffeetrinken ein





Passend dazu erklangen bekannte Chansons und Schlager von Herrn Keil, die für tolle Stimmung sorgten



Je nach Wetterlage an den einzelnen Tagen konnten die Gäste sich auch draußen im Park aufhalten, wo Wein, Käsehäppchen und Bratwurst angeboten wurden





Im „Café de Paris“ konnte man ein Eis oder einen Eiskaffee genießen





**In schöner Atmosphäre gab es überall Zeit zum Erzählen,
Mitsingen und auch zum Tanzen**



**Bei einem Quiz konnte man sein Frankreichwissen testen
und es gab kleine Preise zu gewinnen**





**Für eine bleibende Erinnerung gab es eine Fotoecke mit
Blick auf den Eiffelturm**







**Ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer
für die tolle Planung und Umsetzung**





Kalenderblatt August 2026

	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
					1	2	8. August Augsburger Friedensfest
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	12. August Sonnenfinsternis über Nord- und Mitteleuropa (In Deutschland wird die Sonne nur zu 85 – 90 % verdeckt.)
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

Naturschauspiel im August ...

Der August 2026 ist ein Monat voller Sommerreife und besonderer Himmelsmomente. Die Felder sind abgeerntet, in den Gärten leuchten Sonnenblumen, Dahlien und die letzten Rosen. Pflaumen, Brombeeren und die ersten Äpfel erinnern daran, dass der Sommer langsam seinem Höhepunkt entgegengeht. Viele Menschen genießen jetzt die langen, warmen Abende auf dem Balkon, im Garten oder bei einem Spaziergang in der Abendsonne.

Am 12. August erwartet uns ein außergewöhnliches Ereignis: eine Sonnenfinsternis. In Deutschland wird sie als tiefe partielle Sonnenfinsternis sichtbar sein. Dabei schiebt sich der Mond vor die Sonne und verdeckt einen großen Teil ihrer Scheibe. Besonders in den Abendstunden kann das Schauspiel beobachtet werden, wenn sich das Licht merklich verändert und eine ganz besondere Stimmung entsteht. In Teilen Spaniens und Islands wird die Finsternis sogar total zu sehen sein – ein seltenes Naturereignis, das viele Menschen begeistert. Dabei ist es wichtig, die Augen mit speziellen Sonnenfinsternis Brillen zu schützen.

Mitte August erreichen auch die Sternschnuppen der Perseiden wieder ihr Maximum. Somit bietet der August 2026 gleich mehrere Gelegenheiten, den Blick zum Himmel zu richten und die



Wunder der Natur zu genießen. Ein Sommermonat voller Licht, Wärme und faszinierender Augenblicke.

Sport: Niki Laudas Comeback

Nach seinem schweren Unfall auf dem Nürburgring am 1. August 1976 kämpfte Niki Lauda um sein Leben. Nur 42 Tage später kehrte der Formel-1-Weltmeister bereits ins Cockpit zurück. Sein Start in Monza wurde zum Symbol für Mut, Willenskraft und den Glauben daran, niemals aufzugeben.

Rückblick: Viking und die Bilder vom Mars

Vor 50 Jahren, im August 1976, schrieb die Raumsonde Viking 1 Geschichte. Nach der Landung auf dem Mars hat sie die ersten hochauflösenden Bilder direkt von der Oberfläche des Roten Planeten geliefert. Eine Vielzahl von Menschen weltweit hatte erstmals die Möglichkeit, die tatsächliche Beschaffenheit der kargen Marslandschaft mit ihren charakteristischen Steinen, Hügeln und dem rötlichen Staub zu erleben.

Die NASA-Mission zielte darauf ab, nach Leben auf dem Mars zu suchen, falls es dort existiert oder jemals existiert hat. Dazu führte Viking 1 zahlreiche Experimente durch und sammelte wertvolle Daten über Boden, Atmosphäre und Klima. Obwohl keine eindeutigen Spuren von Leben gefunden wurden, hat die Sonde unser Wissen über den Nachbarplaneten grundlegend verändert.

Sternzeichen



Löwe 23.7.–23.8.

Stolz, strahlend und voller Energie.
Löwen lieben es, im Mittelpunkt zu stehen,
und besitzen zugleich ein großzügiges Herz.

Jungfrau 24.8.–23.9.

Vernünftig und detailgenau, mit einer Liebe
zum Praktischen. Sie helfen gern
und sind zuverlässige Partner.





Bauernregel

Augustsonne heiß und klar, kündigt ein gutes nächstes Jahr.

Gesund im August: Wenn die Welt schwankt ...

Fast jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens einmal Schwindel. Besonders im höheren Alter kommt dieses Gefühl häufiger vor. Betroffene berichten, dass sich alles dreht, der Boden schwankt oder die Beine plötzlich unsicher werden. Schwindel ist keine eigene Krankheit, sondern ein Zeichen dafür, dass das

Zusammenspiel von Gleichgewichtssinn, Augen, Nerven und Gehirn gestört ist.

Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein. Häufig steckt ein niedriger Blutdruck dahinter. Wer zu schnell aus dem Bett oder vom Stuhl aufsteht, kennt vielleicht das kurze Gefühl der Benommenheit. Auch Flüssigkeitsmangel kann Schwindel auslösen. Gerade ältere Menschen verspüren oft weniger Durst und trinken deshalb zu wenig. Ebenso können Erkrankungen des Innenohrs, Probleme mit der Halswirbelsäule oder bestimmte Medikamente eine Rolle spielen.

Mit zunehmendem Alter verändert sich außerdem unser Gleichgewichtssinn. Die Augen sehen oft schlechter, das Gehör lässt nach und die Muskulatur wird schwächer. Dadurch fällt es dem Körper schwerer, die eigene Position im Raum zuverlässig wahrzunehmen.

Wichtig ist: Wiederkehrender oder starker Schwindel sollte ärztlich abgeklärt werden. Oft lässt sich die Ursache finden und behandeln. Wer unter Schwindel leidet, sollte außerdem auf ausreichendes Trinken achten, langsam aufstehen und sich bei Bedarf kurz festhalten. Regelmäßige Bewegung kann ebenfalls helfen. Spaziergänge, Gymnastik oder Gleichgewichtsübungen trainieren den Körper und geben mehr Sicherheit im Alltag.

Auch eine gute Beleuchtung, rutschfeste Schuhe und das Vermeiden von Stolperfallen tragen dazu bei, Stürze zu verhindern. Viele Menschen ziehen sich aus Angst vor einem Schwindelanfall zurück. Doch gerade Bewegung und Aktivität helfen oft dabei, das Gleichgewicht zu stärken.



Die gute Nachricht lautet: Schwindel ist zwar unangenehm, aber häufig behandelbar. Wer aufmerksam auf seinen Körper hört und sich rechtzeitig Unterstützung holt, kann viel dazu beitragen, sicher und selbstständig zu bleiben.

Feste der Welt: Obon – wenn die Seelen heimkehren

Jeden Sommer, Mitte August, verwandeln sich viele Orte in Japan in ein leuchtendes Band aus Laternen, Tänzern und stiller Andacht. Das Obon-Fest zählt zu den tief verwurzelten Traditionen Japans – ein Moment im Jahr, in dem sich die Schleier zwischen den Welten lichten und die Vergangenheit spürbar nahe rückt.

Seinen Ursprung hat Obon im buddhistischen Glauben. Es geht zurück auf die Legende des Mönchs Mokuren, der seine verstorbene Mutter in einer Welt des Leidens sah. Durch Opfergaben und Gebete konnte er ihr helfen – und aus dieser Geschichte entstand ein Fest, das seit Jahrhunderten gefeiert wird. Obon ist eine Zeit, in der die Seelen der Verstorbenen zurückkehren, um ihre Familien zu besuchen.

Während der Obon-Tage besuchen viele Menschen die Gräber ihrer Vorfahren, reinigen Grabsteine und entzünden Laternen, die den Seelen den Weg weisen sollen. In Städten und Dörfern finden Bon-Odori-Tänze statt – rhythmische Bewegungen im Kreis, begleitet von traditionellen Liedern, die das Leben feiern und die Vergänglichkeit ehren.

Zum Abschluss werden oft kleine Laternen auf Flüssen oder dem Meer ausgesetzt. Dieses Ritual, „Toro Nagashi“, symbolisiert den Abschied der Seelen, die nun wieder in ihre Welt zurückkehren. Obon ist mehr als ein religiöses Fest – es ist ein Ausdruck kultureller Tiefe und der japanischen Kunst, Vergänglichkeit mit Würde zu begegnen.





Erklär mir mal: Greenwashing

Immer häufiger werben Unternehmen mit Begriffen wie „nachhaltig“, „umweltfreundlich“ oder „klimaneutral“. Doch nicht immer steckt dahinter echter Umweltschutz. Fachleute sprechen dann von „Greenwashing“ – auf Deutsch etwa „Grünfärberei“.

Dabei versuchen Firmen, sich umweltbewusster darzustellen, als sie tatsächlich sind. Grüne Verpackungen, Bilder von Wäldern oder vage Aussagen können den Eindruck erwecken, ein Produkt sei besonders nachhaltig. Oft fehlen jedoch konkrete Nachweise.

Für Verbraucher lohnt es sich daher, genauer hinzusehen. Unabhängige Siegel, transparente Informationen und nachvollziehbare Angaben helfen bei der Orientierung. Wer wissen möchte, wie nachhaltig ein Produkt tatsächlich ist, sollte auf überprüfbare Fakten achten. Dazu gehören Angaben zur Herkunft der Rohstoffe, zur Herstellung oder zur Wiederverwertbarkeit.

Ein kritischer Blick schützt vor Täuschung und hilft dabei, bewusste Kaufentscheidungen zu treffen. So können Verbraucher Unternehmen unterstützen, die sich tatsächlich für Umwelt- und Klimaschutz einsetzen. Greenwashing zeigt: Nicht alles, was grün aussieht, ist auch wirklich gut für die Umwelt.

Zeitsprung: Eierlaufen – auf die Plätze, fertig, los ...

Es war eines der Spiele, bei denen es nicht auf Schnelligkeit, sondern auf Balance ankam. Eierlaufen – das hieß: ein Löffel, ein Ei, und möglichst kein Missgeschick. Beim Kindergeburtstag wurde es gern gespielt, draußen auf der Wiese, zwischen Kuchenkrümeln und Luftballons. Die Regeln waren einfach: Das Ei musste auf dem Löffel bleiben, während man eine kleine Strecke





zurücklegte – möglichst ohne zu rennen, zu wackeln oder zu lachen. Und natürlich wurde gelacht. Denn kaum jemand kam ohne Zwischenfall ins Ziel. Das Ei rollte runter, fiel ins Gras, wurde manchmal sogar aus Versehen aufgefangen – was streng genommen nicht erlaubt war. Aber die Freude war groß, egal ob man gewann oder verlor. Hauptsache, man durfte nochmal.

Besonders beliebt war das Spiel auch zu Ostern. Wenn die bunten Eier ohnehin bereitlagen, wurde kurzerhand ein Parcours abgesteckt – zwischen Sträuchern, über den Rasen, vielleicht sogar um den Osterkorb herum. Die Kinder balancierten konzentriert, die Erwachsenen feuerten an, und irgendwo fiel garantiert ein Ei. Meistens mit viel Gelächter.

Manche hielten den Löffel ganz nah am Bauch, andere streckten den Arm weit aus, als wäre das Ei ein zerbrechlicher Schatz. Und wenn es dann doch klappte – ein Jubel, ein kleiner Preis, vielleicht ein Bonbon oder ein Seifenblasenfläschchen.

Auch heute noch taucht das Eierlaufen bei Sommerfesten, Familienfeiern oder eben zu Ostern auf. Es ist eines dieser Spiele, die nie ganz verschwinden – weil sie einfach sind, lustig, und für alle Altersgruppen funktionieren. Und wer einmal mit konzentriertem Blick und zitternder Hand über die Wiese balanciert ist, weiß, ein Ei auf dem Löffel kann ganz schön aufregend sein.

Fidel Castro – 100 Jahre Revolution und Erinnerung

Am 13. August 2026 jährt sich der Geburtstag von Fidel Alejandro Castro Ruz zum hundertsten Mal. Der kubanische Revolutionär, geboren 1926 in Birán in der Provinz Oriente, zählt zu den prägenden Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Mit der Bewegung des 26. Juli führte er den Widerstand gegen den Diktator Fulgencio Batista an und leitete 1958 den Sieg der Kubanischen Revolution ein.

Castro wuchs als uneheliches Kind in einer wohlhabenden Familie auf, studierte in Havanna und begann früh, sich politisch zu engagieren. Der Angriff auf die Moncada-Kaserne am 26. Juli 1953, sein anschließendes Exil in Mexiko und die Rückkehr mit



der Yacht Granma 1956 gehören zu den mythischen Stationen seines Lebenswegs. Gemeinsam mit Weggefährten wie Che Guevara und seinem Bruder Raúl Castro baute er eine Guerillabewegung auf, die schließlich den Sturz Batistas herbeiführte.

Als Regierungschef und später Staatspräsident prägte Castro fast fünf Jahrzehnte die Entwicklung Kubas. Er führte ein sozialistisches Einparteiensystem ein, verstaatlichte Schlüsselindustrien und setzte auf eine enge Bindung an die Sowjetunion. Seine Politik war international umstritten. Einerseits wurde er als Befreier und Symbol des Antiimperialismus verehrt, andererseits wegen Menschenrechtsverletzungen und der Unterdrückung politischer Gegner kritisiert.

Nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion führte er Kuba durch die „Sonderperiode“, eine Zeit großer wirtschaftlicher Not, und trat ab 2006 schrittweise von seinen Ämtern zurück.

Am 25. November 2016 starb Fidel Castro in Havanna im Alter von 90 Jahren. Sein Tod löste weltweit unterschiedliche Reaktionen aus – Trauer und Verehrung in Teilen Lateinamerikas und Afrikas, aber auch Kritik und Erleichterung bei Exilkubanern und westlichen Regierungen.

Hundert Jahre nach seiner Geburt bleibt Castro eine polarisierende Figur: ein Revolutionär, der die Geschichte Kubas und die Weltpolitik nachhaltig beeinflusste. Er steht zugleich für den Traum von Unabhängigkeit und für die Schattenseiten autoritärer Herrschaft – ein Erbe, das bis heute nachwirkt.

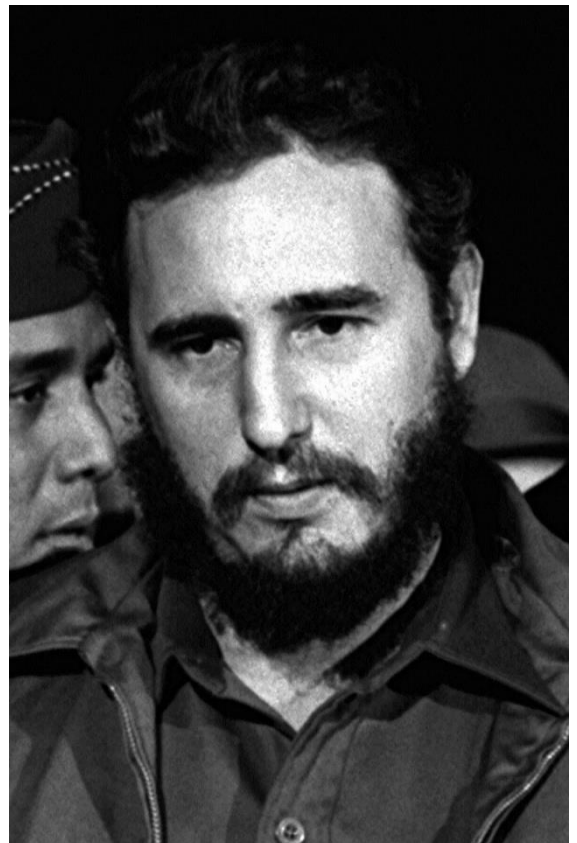


Foto: Fidel Castro bei seiner Ankunft in Washington, 15. April 1959.
U.S. News & World Report Collection, Library of Congress, Public Domain.

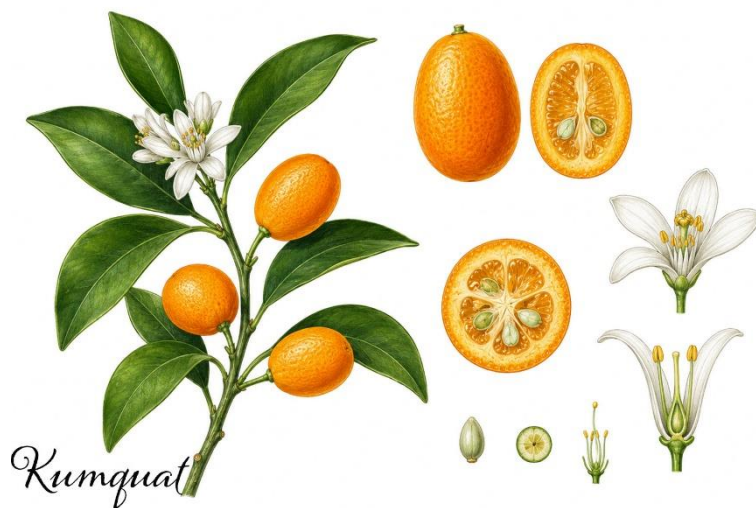


Exotische Früchte: die Kumquat – ein Hauch von Fernost

Die Kumquat ist eine kleine, ovale Zitrusfrucht, die auf den ersten Blick wie eine Miniaturorange wirkt – und doch ganz anders ist als alle anderen Zitrusfrüchte. Bei ihnen ist die Schale süß und aromatisch, das Fruchtfleisch aber herb und säuerlich. Außerdem werden sie – ganz im Gegensatz zu ihren Artverwandten – komplett verzehrt, inklusive der aromatischen Schale.

Ursprünglich stammt die Kumquat aus China, wo sie seit über 3.000 Jahren kultiviert wird. Ihr Name leitet sich vom kantonesischen „Gam Gwat“ ab, was so viel wie „Goldorange“ bedeutet. Im 19. Jahrhundert brachte der britische Botaniker Robert Fortune die Frucht nach Europa, wo sie unter dem botanischen Namen *Fortunella* bekannt wurde. Heute wird die Kumquat weltweit angebaut – unter anderem in Japan, Israel, Südeuropa und Kalifornien. In der Küche ist sie vielseitig einsetzbar. Sie verfeinert Marmeladen, Chutneys und Salate, wird kandiert oder als dekoratives Element in Desserts und Cocktails verwendet.

Die Kumquat hat aber auch eine symbolische Bedeutung. In der chinesischen Kultur steht sie für Glück und Wohlstand. Bis heute hält sich deshalb dort der Brauch kleine Kumquat-Bäumchen als festliche Dekoration und Glücksbringer zu verschenken. Ganz besonders beliebt ist dieser Brauch zum Chinesischen Neujahrsfest, damit das Glück dem Beschenkten über das ganze kommende Jahr hold sein wird.





Sommerrezept: Gnocchi in Salbei und Butter

Zutaten (4 Personen):

600 g Gnocchi
125 g Butter
15-20 Salbeiblätter
Salz
Pfeffer
Parmesan

Zubereitung:

Die Gnocchi werden in Salzwasser gesiedet und sobald sie an die Wasseroberfläche aufsteigen, herausgenommen.

Die Butter wird in der Pfanne erhitzt und die zerkleinerten Salbeiblätter angebraten.

Die Gnocchi werden in der Salbei-Butter geschwenkt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Parmesan dazu reichen.

Guten Appetit!





Gedicht

Blinde Kuh

von Johann Wolfgang von Goethe

O liebliche Therese!
Wie wandelt gleich ins Böse
Dein offenes Auge sich!
Die Augen zugebunden,
Hast du mich schnell gefunden,
Und warum fängst du eben mich?

Du fasstest mich auf's beste
Und hieltest mich so feste,
Ich sank in deinen Schoß.
Kaum warst du aufgebunden,
War alle Lust verschwunden;
Du ließest kalt den Blinden los.

Er tappte hin und wieder,
Verrenkte fast die Glieder,
Und alle foppten ihn.
Und willst du mich nicht lieben,
So geh' ich stets im Trüben
Wie mit verbundenen Augen, hin.

Die Jahreszeiten

von Johann Wilhelm Hey (Auszug)

Sommerzeit, heiße Zeit!
Sonne brennt wohl weit und breit;
Aber Gott schickt milden Regen,
Schüttet alles Feld voll Segen,
Schenkt dem Schnitter volle Ähren,
Brot genug, uns all zu nähren.
Menschen, merkt es, Gott ist gut,
Dass er so am Sommer tut!





Rätsel

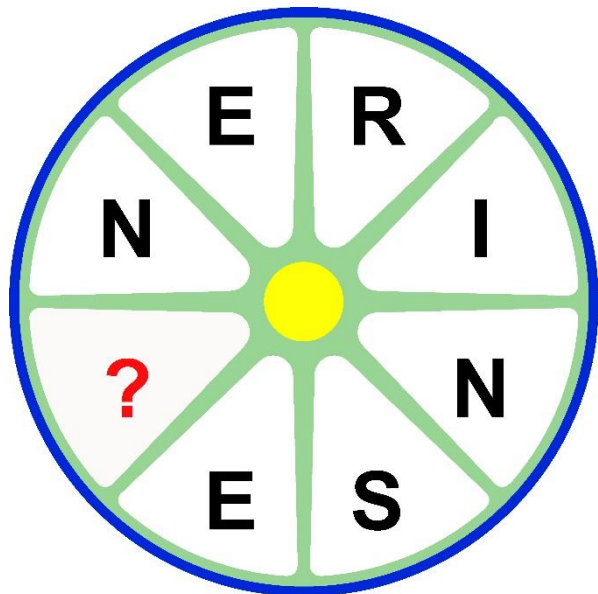
Bilderrätsel



*Im rechten Bild sind **8** Fehler. Wer findet sie?*

Wort Rad

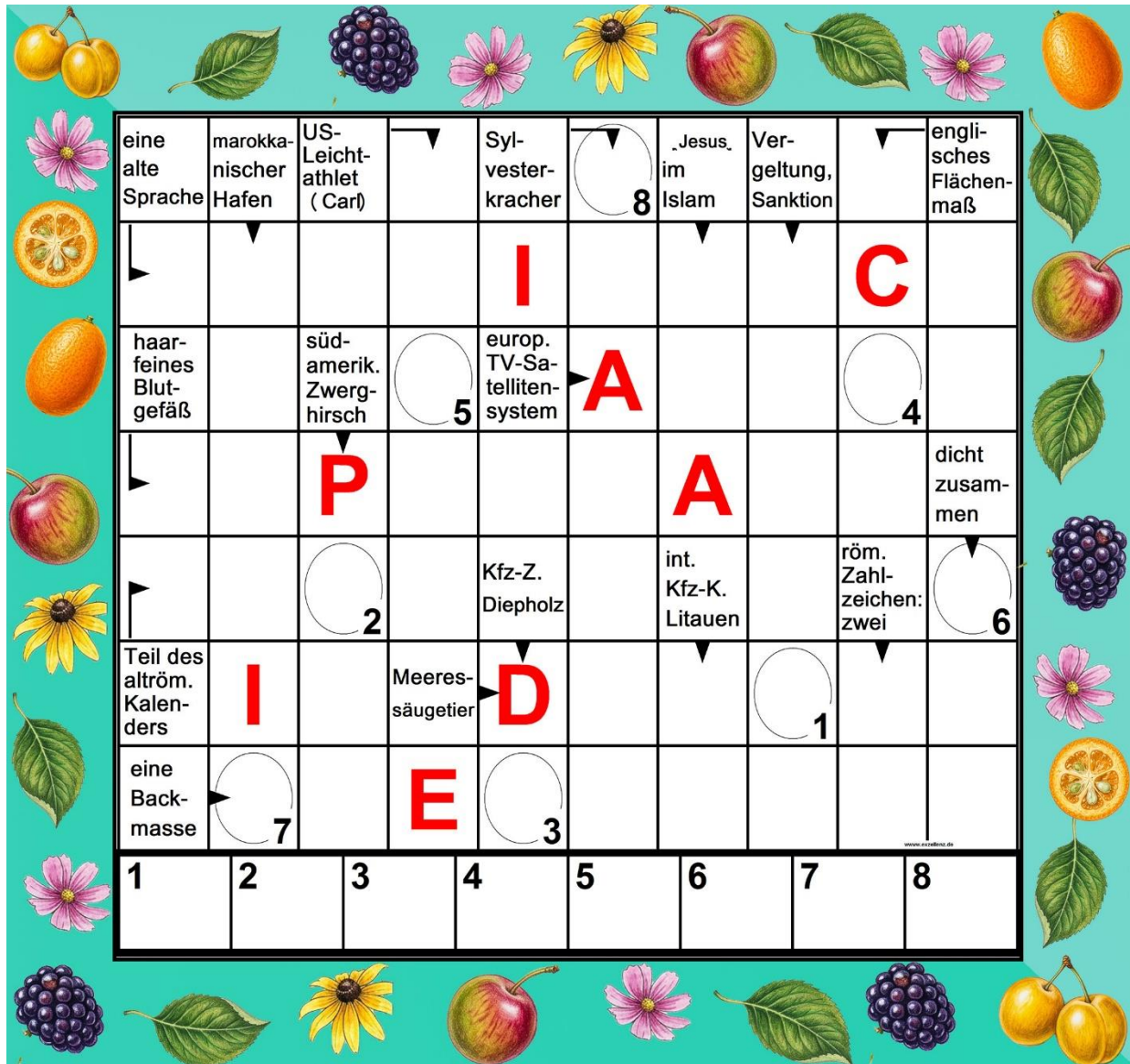
Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff entsteht. Probieren Sie aus, an welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung, ob im oder gegen den Uhrzeigersinn Sie es lesen können.



Lösungshinweis:
Almbäuerin



Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben



Sudoku

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

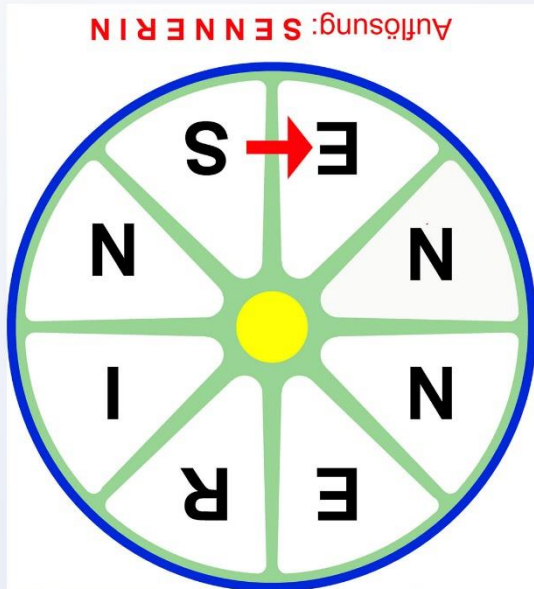
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

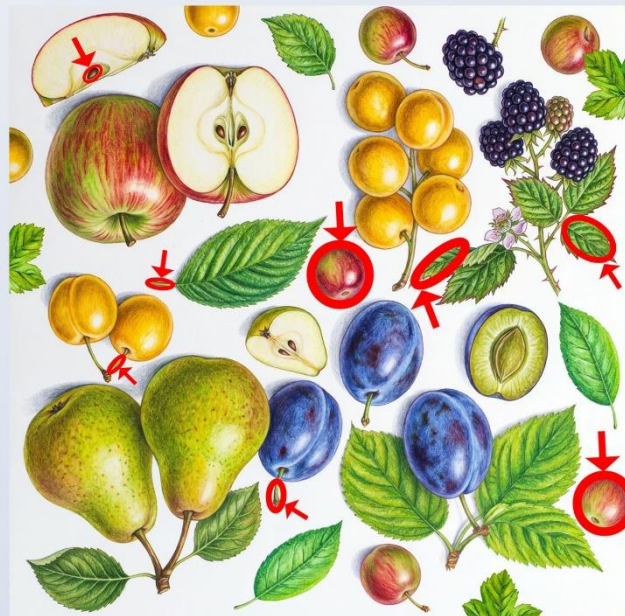
5	4	1			6
	2				
		4	5		
6		2	4		
	6			1	
2			6	4	3



Auflösung aus dem Monat August 2026



Auflösung Wortrad



Auflösung Bilderrätsel



Auflösung Kreuzworträtsel

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

Auflösung Sudoku



Lachen ist gesund ...

Pastor Wolfgang fliegt zum ersten Mal mit dem Flugzeug. Die Stewardess fragt ihn nach seinem Getränkewunsch. „Gerne ein Bier. In welcher Höhe fliegen wir eigentlich?“ Stewardess: „Wir haben eine Höhe von 12 000 Meter.“ „Ach, dann bringen Sie mir lieber eine Limonade, ich bin jetzt zu nah bei meinem Chef!“

„Papa, was ist denn ein Schiedsrichter?“ „Das ist ein ehemaliger Spieler und wenn er dann nicht mehr gut sehen kann, wird er zum Schiedsrichter!“

Der Eishockeytrainer mahnt seine Mannschaft mit den Worten: „Jungs und spielt nicht so hitzig, denkt an das Eis!“





Michael Kirchner (Tel.:05371/722 713)

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:	Jana Lemke Einrichtungsleitung
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