



Christinchen

Zeitung für das Christinenstift

Juni 2026



Liebe Leserinnen und lieber Leser,

der Juni ist da – mit langen Tagen, summender Luft und dem Duft von Sommer. Es ist die Zeit, in der alles grünt und blüht, und auch wir spüren, die Natur ist nicht nur Kulisse, sie ist Teil unseres Lebens. Der Juni bringt eine besondere Ruhe mit sich – und zugleich das Gefühl, dass das Leben draußen wieder leichter wird. Ein Monat, der zum Durchatmen, Schauen und Genießen einlädt.

Der Weltumweltag am 5. Juni erinnert uns daran, wie wertvoll diese Verbindung ist. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern als Einladung, genauer hinzusehen: auf das, was uns umgibt, was wir teilen und was wir bewahren können.

Denn Umweltschutz beginnt nicht im Großen, sondern im Kleinen – beim bewussten Umgang mit Ressourcen oder beim Blick aus dem Fenster, der uns zeigt, wie schön Wandel sein kann. Saubere Luft, klares Wasser, Wälder, Wiesen und Tiere sind keine Selbstverständlichkeit. Schon kleine Schritte können helfen, wie Müll vermeiden, Energie sparen, öfter zu Fuß gehen oder regionale Produkte kaufen.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer gemeinsamen Pflanzaktion im Garten oder auf dem Balkon? Ein paar Kräuter, bunte Blumen oder sogar ein kleines Hochbeet – all das bringt Leben, Duft und Gesprächsstoff. Oder mit einer Tauschbörse für Bücher, Kleidung oder Dekoartikel – das ist nachhaltig und voller Geschichten.

Diese Ausgabe ist eine Einladung zum Hinschauen, Mitdenken und Mitgestalten. Denn Umweltschutz ist kein Verzicht, sondern eine Chance – auf mehr Lebensqualität, mehr Verbindung und mehr Zukunft.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Weiterdenken.

Herzlichst, Ihr Team es Hauses



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

Hildegard Mainka

Viktor Nidens

Nermin Dogan

Irmgard Lüdde

Bärbel Lenz

Heinz Heger

**WILLKOMMEN**

INHALT

| | |
|--|----|
| Liebe Leserin und lieber Leser | 2 |
| Herzlich Willkommen | 3 |
| Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag | 4 |
| Wir trauern um | 5 |
| Vom Fußball und anderen Teams | 6 |
| Neues aus dem Christinenstift | 8 |
| Kalenderblatt Juni | 18 |
| Gesund im Juni: Die heilsame Kraft des Lachens | 20 |
| Der Rothirsch – Tier des Jahres 2026 | 21 |
| Erklär mir mal: Wearable | 22 |
| Feste der Welt: Midsommar | 22 |
| Persönlichkeiten: Die Frau hinter dem Mythos | 24 |
| Rezept: Erdbeerbowle (ohne Alkohol) | 25 |
| Gedicht | 26 |
| Rätsel | 27 |
| Auflösung aus dem Monat Juni 2026 | 30 |
| Lachen ist gesund | 31 |
| Impressum | 32 |



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

| | | |
|--------|-----------------------|------|
| 01.06. | Ingrid Jonas | WB 3 |
| 01.06. | Heinz Link | WB 3 |
| 02.06. | Robert Kühn | WB 2 |
| 02.06. | Friedhelm Meyer | WB 6 |
| 05.06. | Gunther Hentschel | WB 6 |
| 05.06. | Arnold Sauer | WB 5 |
| 06.06. | Erich Bajerski | WB 8 |
| 06.06. | Anka Günther | WB 2 |
| 07.06. | Alexander Biegler | WB 8 |
| 07.06. | Ulrich Dix | WB 6 |
| 07.06. | Irma Engelke | WB 4 |
| 09.06. | Leokardia Borchert | WB 3 |
| 10.06. | Siegrid Drobner | WB 4 |
| 12.06. | Erika Krause | WB 5 |
| 13.06. | Ingrid Bernhard | WB 4 |
| 17.06. | Martin Mehlhase | WB 4 |
| 18.06. | Ilse Heddrum | WB 5 |
| 19.06. | Gerd Czechanatzki | WB 8 |
| 20.06. | Elisabeth Holhorst | WB 6 |
| 20.06. | Ernst Thielemann | WB 3 |
| 21.06. | Anne Langnickel | WB 8 |
| 24.06. | Erna Blum | WB 8 |
| 25.06. | Ernst-Walter Grüssing | WB 4 |
| 28.06. | Renate Everth | WB 6 |





Wir trauern um

Elfriede Diesterheft
09.11.1928 – 23.04.2026

Eva-Maria Slottosch
07.07.1952 – 27.04.2026

Werner Gorski
30.05.1948 – 13.05.2026

Sophie Lischke
16.03.1927 – 18.05.2026

Dorothea Lampe
07.10.1939 – 21.05.2026

Maria Meusel
25.08.1937 – 21.05.2026

Robert Henne
26.06.1941 – 21.05.2026

Helga Drewes
17.05.1946 – 26.05.2026



Alles verändert sich, aber dahinter ruht ein Ewiges.

*In stillem
Gedenken*





Vom Fußball und von anderen Teams



Vom 11. Juni bis 19. Juli ist es wieder soweit: Der Fußball rollt über den Rasen, und 22 Männer versuchen, den Ball ins gegnerische Tor zu schießen. 48 Teams aus der ganzen Welt haben sich für die diesjährige Fußball-WM qualifiziert, die in Mexiko, den USA und Kanada stattfindet. Auch so mancher Fan aus dem Christinenstift wird für das deutsche Fußball-Team sicherlich die Daumen drücken.

Wer beim Fußball gewinnen will, muss ein wirkliches Team sein. Denn Fußball ist ein Mannschaftssport, der nur zusammen gelingt. Allein spielen ist unmöglich. Jeder einzelne Spieler kann noch so gut sein, als Einzelkämpfer kommt er nicht weiter.

So kommt es bei der Aufstellung der Spieler gar nicht auf die besten Einzelleistungen an, sondern vor allem darauf, dass das Team gut funktioniert. Wenn dann der Teamspirit entsteht, der Teamgeist, dann ist die Freude über einen Sieg umso größer und gemeinsam wird ausgiebig gefeiert.

Und bei einer Niederlage? Dann liegen sich die Spieler erschöpft in den Armen und trösten sich gegenseitig. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Die Gemeinschaft im Team trägt die einzelnen Spieler durch Dick und Dünn; sie trägt Freude und Enttäuschung.

In welchem Team spielen Sie mit? Haben Sie in jüngeren Jahren die Erfahrung gemacht, Teil eines Sportteams zu sein? Beim Fußball, beim Handball ...

Aber auch wenn man wie ich, „nur“ zur Gymnastikgruppe geht, spüre ich, wie gut die Gemeinschaft beim Sport tut. Wir können uns gegenseitig motivieren, uns anfeuern, auch mal klagen, wenn der Arm weh tut und wir bei einer Übung aussetzen müssen.

Auch im Team Gottes sind wir nicht allein. Jeden Donnerstag treffen wir uns hier im Christinenstift zum Gottesdienst, beten, singen, hören auf die Bibel und denken zusammen über Gottes Wort nach. Diese Gemeinschaft stärkt mich, ermutigt mich.



Mein allein gesprochenes Vaterunser tut gut, aber das Vaterunser in unserer Gemeinschaft gibt mir eine besondere Kraft, die trägt.

Gott spricht: **Ich habe dich gerufen; du gehörst zu mir.** (Jes 43,1) Wir, jeder einzelne von uns, gehören zum großen Team Gottes. Wie in einer Fußballmannschaft braucht uns Gott in seinem Team. Dafür müssen wir kein Ronaldo, kein Pelé oder Gerd Müller sein. Gott hat für jeden von uns eine Aufgabe. Er will uns nicht, weil wir vielleicht perfekt Fußball spielen. Gott will uns, weil er uns liebt und wir wertvoll sind.

Du gehörst
in mein Team.
— *Gott*

www.gott.net

Auch wenn sich unser Leben manchmal wie ein schlecht laufendes Fußballspiel anfühlt, wir Fehler machen, vielleicht sogar ein „Eigentor“ schießen oder wir gar verletzt sind und uns schwach fühlen: Im Team Gottes werden wir deshalb

nicht ausgewechselt. Wir bleiben Teil des Teams.

Die meisten von uns sind in ihren ersten Lebensmonaten getauft worden, sind Teil des Teams Gottes geworden. Dieses Vereinslogo geht uns niemals verloren. Wir bleiben Teil der Mannschaft Gottes, komme, was wolle.

Viele spannende Fußballspiele in diesem Sommer und eine herzliche Einladung zum Gottesdienst an jedem Donnerstag im Christinensaal für das Team Gottes,

Ihre
Nina Köchy



Ein herzliches Willkommen unserer neuen Mitarbeiterin

Frau Svenja Gnoyke unterstützt seit dem 01.05.2026 das Team auf dem Wohnbereich 5



Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung



Frau Yuko Neumann vom Wohnbereich 6 hat die Prüfung zur Praxisanleiterin bestanden. Wir gratulieren von Herzen!





Maiblasen im Christinenstift

Bei herrlichstem Frühlingswetter wurde der 1. Mai mit musikalischer Unterstützung des Posaunenchores St. Nicolai begrüßt.



Seit nunmehr sechs Jahren erklingen jeden Mittwoch bekannte Melodien durch unseren Christinenstift-Park.

Wir sagen herzlichen Dank für dieses wunderbare ehrenamtliche Engagement des Posaunenchores und freuen uns auf alle kommenden Mittwoche!





Maibowle im Christinenstift



Am Samstagnachmittag kamen Bewohnende und Gäste in der Lobby zusammen, um gemeinsam bei netten Gesprächen die traditionelle Maibowle zu genießen.





Tierischer Besuch

Am 29. April versammelten sich morgens zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner im Park, um unsere tierischen Besucher Mephisto und Max kennenzulernen.



Die beiden Ponys ließen sich geduldig streicheln und genossen sichtlich die ihnen entgegengebrachte Aufmerksamkeit. Schöne Erinnerungen an frühere Erlebnisse mit Tieren wurden geweckt und Geschichten wurden lebhaft ausgetauscht.





Besonders viel Freude bereitete es den Bewohnenden, mit den Ponys kleine Spaziergänge durch den Park zu machen. Sie genossen die gemeinsamen Runden an der frischen Luft bei herrlichem Wetter und bester Stimmung.



Der Besuch von Mephisto und Max brachte viel Abwechslung in den Alltag und schenkte allen Beteiligten einen fröhlichen und entspannten Vormittag.



Ein herzliches Dankeschön gilt allen Helferinnen und Helfern, die diesen besonderen Besuch möglich gemacht haben.



Besuch vom Akkordeon-Ensemble

Am 12. Mai durften wir einen ganz besonderen musikalischen Nachmittag in unserem Christinensaal erleben. Um 15.45 Uhr begrüßten wir Frau Hillar und ihr Akkordeon-Ensemble zu einem einstündigen Konzert, das bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern für große Begeisterung sorgte.

Mit bekannten und beliebten Liedern wie „Rosamunde“, „auf der Reeperbahn nachts um halb eins“ oder „Muss i denn zum Städtele hinaus“ trafen die Musikerinnen und Musiker genau den Geschmack des Publikums.



Es wurde kräftig mitgesungen, geschunkelt und getanzt. Die fröhliche Stimmung war im ganzen Saal spürbar und sorgte für viele strahlende Gesichter.



Für die vielen Besucher war es ein rundum gelungener Nachmittag voller Musik, Erinnerungen und Gemeinschaft. Der Applaus am Ende war groß und eine Zugabe durfte natürlich nicht fehlen.

Wir bedanken uns bei Frau Hillar und ihrem Ensemble für diesen wunderbaren Besuch und freuen uns schon heute auf ein Wiedersehen.



Mai-Impressionen

Unsere Bewohnerin, Frau Arnold hat mit Ihrer Kamera das Frühlingserwachen hier im Christinenstift eingefangen. Vielen Dank dafür!



Pünktlich zum 1. Mai landet „Herr Sumsemann“ in unserem Park



Und auch die Maiglöckchen stehen in voller Blüte

Ankündigung

Sehr geehrte Bewohnerinnen und Bewohner,

vielen von Ihnen wird seit einigen Jahren dreimal wöchentlich das „Rätsel des Tages“ von der Sozialbetreuung ausgehändigt.



Ab Juni 2026 wird aus dem „Rätsel des Tages“ das „Rätsel der Woche“.

Dieses gibt es zukünftig immer zur Mitte der Woche!



Wir wünschen weiterhin viel Spaß beim Rätseln



Vorankündigungen

Am **Samstag, den 06.06.2026** wird Heike Schineller mit ihrer Tischharfengruppe bei uns zu Gast im Christinensaal sein. Ab 15.45 Uhr erklingen Melodien unter dem Motto „Schön ist der Abendhauch“. Lassen Sie sich verzaubern von den wunderschönen Klängen.



Ständchen zum
Gifhorner Schützenfest

Mittwoch, 17.06.25

15:30 Uhr Eingang Christinenstift
Campus 1



Es darf getanzt werden...

Ü70-Party

Musik,
Tanz und
gute Laune!

10.6.
15:30 Uhr

im Christinensaal
im
Christinenstift in Gifhorn

Diakonie
Altenhilfe Kästorf
weil wir das Leben lieben.

Gemeinschaft.
Lebensfreude.
Zuhause.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!



Frankreich, Frankreich....

... ist das Motto der diesjährigen Gartenfeste.

Diese finden in diesem Jahr vom
15.-19. Juni statt.

Den genauen Termin für ihren Wohnbereich entnehmen Sie bitte den Aushängen, oder fragen sie bei ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen nach.



BIENVENUE





Das Modemobil kommt



DEKU
moden
KOMMT DIREKT ZU IHNEN

Modische Trends,
präsentiert in Ihrer
Einrichtung

Aktuelle Mode für
Damen und Herren

Tag- u. Nachtwäsche
zum Wohlfühlen

Modische und
funktionelle Schuhe

Einladung zum
Modebummel

**Mittwoch, den 24. Juni
ab 10:00 Uhr Verkauf**

Alten- und Pflegeheim "Christinenstift"

109073

WIRmomente *erleben* mit DEKUmoden



Kalenderblatt

| Juni 2026 | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|-------------------|
| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Feiertage |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 4.6. Fronleichnam |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 29 | 30 | | | | | | |

Tor, Tor, Tor ...

Der Juni 2026 beginnt nicht leise, sondern mit einem Stück Sportgeschichte. Am 11. Juni wird in Mexiko-Stadt die Fußball-Weltmeisterschaft eröffnet – mit der Auftaktpartie Mexiko gegen Südafrika. Besonders bemerkenswert ist der Ort: Das Stadion in Mexiko-Stadt wird damit als erste Arena der WM-Geschichte zum dritten Mal Schauplatz eines Eröffnungsspiels, nach 1970 und 1986.

Für viele ältere Menschen ist das mehr als ein aktuelles Turnier. Es ruft Erinnerungen an Pelé, Beckenbauer, Maradona und an Fernsehbilder wach, die sich tief eingepägt haben. Der Juni 2026 verbindet also Gegenwart und Erinnerung auf eine seltene Weise – nicht rückblickend im Archiv, sondern live vor den Augen der Welt.

Rückblick: Heute vor 150 Jahren

Vor 150 Jahren, am 25. Juni 1876, begann die Schlacht am Little Bighorn, einer der bekanntesten und folgenreichsten Kämpfe in der Geschichte des amerikanischen Westens. In der Nähe des Little-Bighorn-Flusses trafen Soldaten der US-Armee unter General George A. Custer auf Krieger der Lakota, Northern Cheyenne und Arapaho. Diese wehrten sich gegen die fortschreitende Vertreibung aus ihren Lebensräumen und gegen den wachsenden Druck der US-Regierung. Für Custer und einen großen Teil seiner Truppe endete die Schlacht in einer vernich-



tenden Niederlage. In den Vereinigten Staaten wurde das Ereignis lange als „Custers letzte Schlacht“ erinnert. Heute richtet sich der Blick stärker auf die andere Seite: auf den Mut und den Widerstand der indigenen Völker, die für ihre Freiheit, ihre Familien und ihr Land kämpften.

Berühmte Geburtstagskinder

Vor 100 Jahren, am 10. Juni 1926, starb Antoni Gaudí in Barcelona. Der katalanische Architekt prägte mit seinem unverwechselbaren Stil Bauwerke, die uns bis heute staunen lassen. Besonders die Sagrada Família ist untrennbar mit seinem Namen verbunden. Gaudí verband Glauben, Fantasie und Formenreichtum auf einzigartige Weise. Sein Tod beendete sein Werk, aber nicht seine Wirkung. Noch heute gilt er als einer der bedeutendsten Architekten Spaniens.

Sternzeichen

| | |
|---|--|
|  | <p>Zwillinge 21.5.–21.6. Neugierig, vielseitig und kontaktfreudig. Zwillinge brauchen Abwechslung und sind geborene Gesprächspartner.</p> |
| | <p>Krebs 22.6.–22.7. Empfindsam und fürsorglich, mit starkem Familiensinn. Krebse suchen Geborgenheit und geben Sicherheit.</p>  |

Bauernregel

*Soll gedeihen Korn und Wein,
muss im Juni etwas Regen sein.*

*Wie nass und kalt der Juni war,
verdirbt er oft das ganze Jahr.*





Gesund im Juni: Die heilsame Kraft des Lachens

Humor verbessert die eigene Stimmung und Lebensqualität - und er lässt sich mit kleinen Gewohnheiten stärken. Kurze Lachmomente, das Erzählen einer witzigen Anekdote oder ein humorvolles Zitat lösen Anspannung, reduzieren Stresshormone und erleichtern den Einstieg in angeregte Unterhaltungen.

Humor ist heilend, weil er Körper und Seele zugleich anspricht. Lachen regt Atmung und Durchblutung an, löst Verspannungen und setzt Endorphine frei, die Schmerzempfinden und Angst mindern. Gleichzeitig schafft Humor psychische Distanz zu belastenden Gedanken, überrascht oft mit neuen Perspektiven und stärkt die Resilienz.

Durch einfache Übungen können wir mehr Humor in unseren Alltag bringen. Gemeinsames Vorlesen von kurzen und heiteren Texten, kleine Improvisationsspiele oder eine tägliche „Lachpause“ nach dem Essen. Das Ansehen lustiger Filme oder Erinnerungen an fröhliche Erlebnisse helfen, wenn uns das Lachen manchmal schwerfällt.

Wichtig dabei: Humor sollte stets respektvoll und einladend sein. Er kann Brücken bauen, Gesprächsbarrieren einreißen und uns durch gemeinsames Lachen stärken. Kleine, regelmäßige Humorimpulse schaffen mehr Leichtigkeit, bessere Stimmung und ein stärkeres Gefühl der Gemeinschaft.

Lachen ist weit mehr als ein flüchtiger Moment der Freude. Es kann verbinden, entlasten und den Alltag heller machen – gerade auch in schweren Zeiten. Wer lacht, spürt oft für einen Augenblick weniger Sorgen, weniger Anspannung und mehr Nähe zu anderen Menschen. Ein gemeinsames Lachen schafft Wärme, weckt Erinnerungen und gibt neuen Mut. Es braucht dafür keinen großen Anlass, manchmal genügt schon eine kleine heitere Begebenheit, ein freundliches Wort oder eine lustige Erinnerung. So wird das Lachen zu einer stillen Kraftquelle, die Körper und Seele guttut. Vielleicht ist genau das sein Geheimnis. Es heilt nicht alles, aber es macht vieles leichter – und schenkt uns Zuversicht, Lebensfreude und ein Stück inneren Trost.



Der Rothirsch – Tier des Jahres 2026

Der Rothirsch gehört zu den eindrucksvollsten Wildtieren Europas. Er ist das größte regelmäßig in Deutschland vorkommende Landsäugetier und erreicht eine Schulterhöhe von etwa 1,50 Metern; starke Hirsche können bis zu 250 Kilogramm wiegen. Seinen Namen verdankt er dem rotbraunen Sommerfell, das im Winter graubraun wird. Obwohl er oft als „König der Wälder“ bezeichnet wird, ist der Rothirsch ursprünglich eher ein Tier halboffener Landschaften und lebt heute vielerorts nur noch zurückgezogen in größeren Waldgebieten. Die Deutsche Wildtier Stiftung hat ihn zudem zum Tier des Jahres 2026 gewählt und damit den Blick auf seine besondere Bedeutung für Natur und Artenschutz gelenkt.

Besonders beeindruckend sind die männlichen Tiere mit ihrem großen Geweih. Es wird jedes Jahr neu gebildet, wächst in kurzer



copyright: blickwinkel/C. Huetter, Deutsche Wildtier Stiftung

Zeit nach und zählt zu den erstaunlichsten Leistungen der Natur. Hirschkühe, Kälber und Jungtiere leben meist in Rudeln, und auch die Hirsche bilden außerhalb der Brunft eigene Gruppen. In der Brunftzeit, vor

allem im September und Oktober, treten die männlichen Tiere besonders in Erscheinung. Mit tiefem Röhren, Imponiergehabe und manchmal auch Kämpfen, werben sie um die Hirschkühe. Dieses Naturschauspiel gehört zu den eindrucksvollsten Momenten des heimischen Wildlebens.

Der Rothirsch ernährt sich von Gräsern, Kräutern, Blättern, Knospen, Trieben und Baumfrüchten. In Deutschland leben nach Angaben der Deutschen Wildtier Stiftung rund 250.000 Tiere. Dennoch ist sein Lebensraum vielerorts stark eingeschränkt, denn die Bestände sind voneinander getrennt und die Land-



schaft ist zerschnitten. Gerade deshalb steht der Rothirsch heute nicht nur für Stärke und Schönheit, sondern auch für die Frage, wie wir mit unseren heimischen Wildtieren umgehen. Wer einem Rothirsch begegnet, erlebt einen seltenen und besonderen Augenblick – und wird daran erinnert, wie wichtig der Schutz freier Lebensräume ist.

Erklär mir mal: Wearable

„Wearable“ ist ein englischer Begriff und bedeutet „tragbar“. Gemeint sind damit elektronische Geräte, die direkt am Körper getragen werden – zum Beispiel Smartwatches, Fitness-Armbänder, digitaler Ring oder smarte Brillen. Sie sind klein, leicht und oft mit dem Smartphone verbunden.

Wearables messen zum Beispiel Schritte, Herzfrequenz, Puls oder Schlafverhalten. Manche zeigen Nachrichten an oder erinnern an Termine. Sie verbinden Technik mit Alltag und machen Informationen direkt am Handgelenk verfügbar.

Smarte Brillen können je nach Modell ganz Unterschiedliches: Sie zeigen Informationen direkt im Sichtfeld an, etwa Uhrzeit, Hinweise oder Nachrichten. Manche spielen Musik ab, telefonieren oder fotografieren per Sprachbefehl. Andere helfen bei Navigation, Übersetzungen oder beim Filmen aus der eigenen Perspektive. In der Pflege oder im Beruf können Datenbrillen auch Arbeitsanweisungen einblenden. Wichtig ist: Nicht jede smarte Brille kann alles – manche sind eher Kamera, andere eher Bildschirm oder Hörhilfe.

Wearables sind also digitale Begleiter – unauffällig und praktisch. Sie bieten Technik zum Anziehen, die den Alltag erleichtert und oft auf Gesundheit und Komfort ausgerichtet ist.

Feste der Welt: Midsommar

Mittsommer, in Schweden „Midsommar“ genannt, ist eines der beliebtesten Feste Nordeuropas. Gefeiert wird es zur Sommer Sonnenwende, meist zwischen dem 19. und 25. Juni. Die Tage sind lang, die Nächte kurz, und die Sonne scheint oft bis weit nach Mitternacht.



Rund um Midsommer wirkt der Tag fast endlos, weil die Sonne zu dieser Jahreszeit einen besonders langen Weg über den Himmel zieht. In unserer Erdhalbkugel ist die Nordseite der Erde dann der Sonne am stärksten zugeneigt. Dadurch geht die Sonne sehr früh auf und erst spät wieder unter. Doch auch nach dem Sonnenuntergang ist es nicht sofort dunkel. Der Himmel bleibt noch lange in ein helles Blau oder warmes Abendrot getaucht. Diese langanhaltende Dämmerung lässt den Tag noch länger erscheinen, als er ohnehin schon ist. Die Nacht bleibt kurz, still und oft überraschend hell. So entsteht der Eindruck, als wolle das Licht gar nicht weichen und der Sommerabend nehme einfach kein Ende.

Besonders in Schweden zieht es die Menschen aufs Land, wo sie mit Familie und Freunden unter freiem Himmel feiern. Zentrales Symbol ist die Mittsommerstange, geschmückt mit Blumen und Zweigen. Um sie tanzen Groß und Klein, begleitet von Liedern wie „Små grodorna“. Viele tragen Blumenkränze im Haar und leichte Sommerkleidung – die Stimmung ist fröhlich und von einem Hauch Magie durchzogen.



Alte Bräuche spielen bei Mittsommer eine wichtige Rolle. In der Mittsommernacht sollen sieben Wildblumen unter dem Kopfkissen Träume vom zukünftigen Partner bringen. Der

Morgentau gilt als heilkräftig, und barfuß durchs Gras zu laufen soll Glück bringen. Auch kulinarisch ist Mittsommer ein Genuss. Neue Kartoffeln mit Dill, Hering, Sauerrahm und frische Erdbeeren mit Sahne gehören dazu. Bier, Schnaps und Trinklieder runden das Fest ab. Ob im eigenen Garten oder bei öffentlichen Veranstaltungen – das gemeinsame Essen stärkt das Gefühl von Zusammengehörigkeit.



Mittsommer wird auch außerhalb Schwedens gefeiert, etwa in Finnland, Dänemark oder Deutschland – und überall steht das Licht im Mittelpunkt. Es ist mehr als ein Datum. Mittsommer ist ein Gefühl von Freiheit, Naturverbundenheit und Lebensfreude.

Persönlichkeiten: Die Frau hinter dem Mythos



Marilyn Monroe wäre am 1. Juni 2026 hundert Jahre alt geworden – ein Anlass, innezuhalten und auf das Leben einer Frau zu blicken, die zur Ikone wurde, obwohl sie sich selbst oft fremd blieb. Geboren 1926 in Los Angeles als Norma Jeane Mortenson, wuchs sie unter schwierigen familiären

Umständen auf. Ihre Kindheit war geprägt von Pflegefamilien, Heimen und der psychischen Erkrankung ihrer Mutter. Früh begann sie als Fotomodell zu arbeiten, später erhielt sie erste kleine Filmrollen. Der Durchbruch gelang ihr Anfang der 1950er-Jahre mit Filmen wie: „*Blondinen bevorzugt*“, „*Wie angelt man sich einen Millionär?*“ und „*Das verflixte 7. Jahr*“. Monroe wurde zum Inbegriff des „Sexsymbols“ – eine Rolle, die ihr Ruhm brachte, aber auch zur Last wurde.

Privat suchte sie nach Stabilität. Ihre Ehen mit Baseballstar Joe DiMaggio und später mit Schriftsteller Arthur Miller waren ebenso öffentlich wie brüchig. Monroe strebte nach Anerkennung als ernsthafte Schauspielerin, studierte am renommierten Actors Studio in New York und gründete ihre eigene Produktionsfirma – ein ungewöhnlicher Schritt für eine Frau im Hollywood jener Zeit. Ihre Darstellung in „*Manche mögen's heiß*“ (1959) gilt bis heute als komödiantisches Meisterstück.

Doch hinter all dem Glamour stand eine verletzte Frau, die mit Selbstzweifeln, Einsamkeit und gesundheitlichen Problemen kämpfte. Ihr früher Tod am 5. August 1962 mit nur 36 Jahren löste weltweites Entsetzen aus und gab Raum für viele Spekulationen.



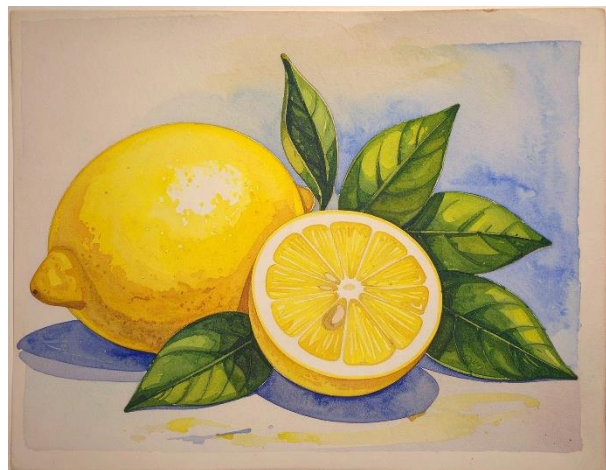
nen. Bis heute ist völlig ungeklärt, ob es sich um einen Unfall, Suizid oder einem Verbrechen handelte.

Marilyn Monroe bleibt eine Figur voller Widersprüche. Gefeierte Ikone und auf ihr Äußeres reduziert, bewundert und missverstanden. Ihr Bild ziert Poster, Bücher und Ausstellungen – doch ihr Leben war weit mehr als ein Lächeln im Scheinwerferlicht. Zum 100. Geburtstag erinnert man sich an eine Frau, die mehr wollte als Glanz und Ruhm. Anerkennung, Tiefe und ein Platz jenseits der Projektionen. Ihre Geschichte ist nicht nur Hollywood – sie ist auch ein Stück Zeitgeschichte.

Rezept von der Enkelin: Spagetti mit Zitronenabrieb

Zutaten:

2 Bio-Zitronen (Schalen)
200 g Sahne
100 g Parmesan
500 g Spaghetti
100g Butter
Salz
Pfeffer



Die Zitronenschalen und Parmesan reiben. Die Spaghetti 1-2 Minute kürzer in gesalzenem Wasser kochen, als auf der Packung angegeben. Eine Tasse Nudelwasser aufheben.

Während die Nudeln kochen, die Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen, den Zitronenabrieb dazugeben und mit sehr geringer Hitze ziehen lassen.

Erst die Sahne, dann die Spaghetti hineingeben – 1 Minute ziehen lassen. Dann den Parmesan und etwas Nudelwasser unterheben.

Guten Appetit! Buon appetito!



Gedicht

Abendglöcklein,

von Friedrich Güll

Glöcklein, Abendglöcklein,
läute Frieden, Freude
Allen Menschen zu!
Helle lass dein Lied erschallen,
Und bring allen
Eine sanfte Ruh!
Ruhe dem, der sorgt und weint,
Ruh' dem Freund und auch dem Feind.
Allen Lieben bringe du
Ruhe, und mir auch dazu!

Rosenzeit

von Franz Xaver

Im Juno, dem Zarten,
wiegen sich rote Rosen,
in unserem verwunschenen Garten
und warben mit Ihrer Schönheit um mich.
Die Schönste wurde von mir erwählt,
in eine goldene Vase gestellt,
und ist noch in der ersten Nacht verwelkt.





Rätsel

Wort erraten

Die Buchstaben sind durcheinandergeraten. Bringe Ordnung in die Reihenfolge der Buchstaben.

| | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| G | U | T | R | E | H | N | I | F |
| | | | | | | | | |
| B | A | ß | D | A | N | M | | |
| | | | | | | | | |
| P | F | O | N | K | | | | |
| | | | | | | | | |
| E | S | C | H | E | R | | | |
| | | | | | | | | |
| D | A | L | E | N | | | | |
| | | | | | | | | |
| N | A | F | E | D | | | | |
| | | | | | | | | |

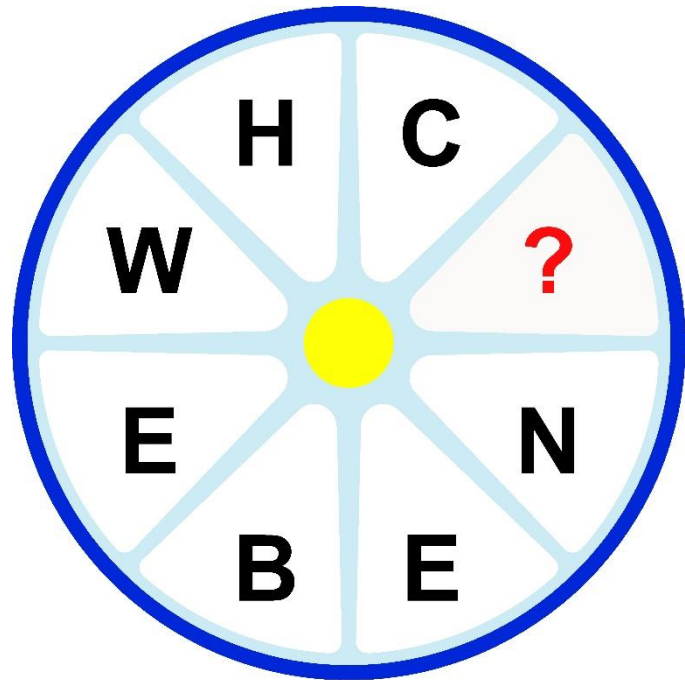
Lösungshinweise:





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 (im oder gegen den Uhrzeigersinn) Sie es lesen können.



Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRIEF, BRAUN, GAST, FORM, BILD, AFFEN, LESE, STURZ

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|
| KURS | | | | | | | | | | | | HELM |
| SPAET | | | | | | | | | | | | RATTE |
| HALB | | | | | | | | | | | | LIEBE |
| TRAUM | | | | | | | | | | | | SCHIRM |
| ROST | | | | | | | | | | | | BAER |
| HOCH | | | | | | | | | | | | BLATT |
| FLUG | | | | | | | | | | | | GEBER |
| LESER | | | | | | | | | | | | KASTEN |

Hinweis zum Lösungswort: **Apostel, Delegierter, Abgesandter**



Kreuzworträtsel

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------|----------------------------|----------------|----------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------|---|
| Halbin- sel in Ost- kanada | ▼ | Fußbe- kleidung | ▼ | ▼ | ergän- zendes Gegen- stück | Haupt- stadt von Mallorca | ▼ | ein- jährig | ▼ | |
| ▶ | A | | ○ ₁ | | | | | U | | |
| Grund- stücks- eingren- zung | ○ ₄ | Blut- zucker- hormon | ▶ | N | | ○ ₂ | | | | |
| ▶ | ○ ₃ | I | | | kurz für: eine | ital. Kloster- bruder (Kw.) | | Einheit der Flui- dität | ○ ₅ | |
| dt. Dichter (Erich) † 1988 | | Trom- peten- signal | ▶ | A | ○ ₈ | | | | E | |
| Ver- beugung (von Kindern) | ▶ | | | | ○ ₇ | R | Abk.: Hekto- liter | ▶ | | |
| ○ ₉ | | | ○ ₆ | T | Eislauf- sprung | | | | | |
| Gangart der Island- ponys | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

Hinweis zur Lösung: Bewegt, ereignisreich, aufgeregt

Wortball

Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich ein Begriff aus dem Fußball. Verbinden Sie die Buchstaben, damit das gesuchte Wort gefunden wird. Der Start-Buchstabe ist rot.





Lachen ist gesund ...

Der Bauer zum Schafscherer: „Warum schwätzen Sie denn un-aufhörlich auf die Schafe ein?“ „Ach wissen Sie, das habe ich nach meiner Tätigkeit als Friseur irgendwie beibehalten!“

Die Mutter zu ihrer Tochter: „Ich werde morgen Kohl zum Mittag kochen. Was wünschst du dir?“ Sabine: „Schokolade!“

Zwei Bauer treffen sich. „Oh woher hast du denn die Verletzung im Gesicht?“ „Ach, ich war es leid, dass ich beim Melken immer von einer Kuh, den Schwanz im Gesicht hab und wollte es ihr mit einem schweren Gewicht abgewöhnen!“

Abteilungsleiter: „Und schreiben Sie wichtig und eilt drauf, damit es bloß nicht übersehen wird!“ Sekretärin: „Ich glaube, dann soll- te ich lieber, streng vertraulich, drauf schreiben!“





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 |