

Christinchen

Zeitung für das Christinenstift



Mai 2026						
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Liebe Leserinnen und lieber Leser,

am 8. Mai gedenken wir der Befreiung vom Nationalsozialismus – einem Tag von großer geschichtlicher Bedeutung. Er steht für das Ende von Krieg, Gewalt und Unfreiheit in Europa und erinnert zugleich an das unermessliche Leid, das Millionen Menschen erfahren mussten. Der 8. Mai ist deshalb nicht nur ein Tag des Rückblicks, sondern auch ein Tag der Verantwortung.

Er mahnt uns, die Vergangenheit nicht zu vergessen. Frieden, Freiheit und Menschenwürde sind nicht selbstverständlich. Sie müssen immer wieder geschützt, bewahrt und mit Leben erfüllt werden. Gerade in unserer Zeit wird uns bewusst, wie zerbrechlich Frieden sein kann. Der anhaltende Krieg in der Ukraine führt uns dies täglich vor Augen. Viele Menschen verlieren ihre Heimat, ihre Sicherheit und Angehörige. Umso wichtiger ist es, Solidarität zu zeigen, Menschlichkeit zu bewahren und die Hoffnung nicht aufzugeben. Auch Mitgefühl und Zusammenhalt sind Zeichen des Friedens, die wir im Alltag weitergeben können.

Der 8. Mai ist aber auch ein Tag der Zuversicht. Er erinnert uns daran, dass selbst nach dunklen Zeiten ein Neuanfang möglich ist. Dass Menschen zusammenstehen können, um Freiheit und Würde zurückzugewinnen. Und dass Frieden oft im Kleinen beginnt: mit einem offenen Ohr und einem freundlichen Wort, in gegenseitigem Respekt und im ehrlichen Bemühen, einander zu verstehen. Jede kleine Geste des Miteinanders kann dazu beitragen, unsere Welt menschlicher zu machen.

Mit dieser Ausgabe möchten wir deshalb nicht nur erinnern, sondern auch ermutigen – zum Mitfühlen, zum Nachdenken und zum gemeinsamen Blick nach vorn. Möge der Blick in die Geschichte uns helfen, die Gegenwart bewusster zu leben und die Zukunft friedlich und menschlich mitzugestalten.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Mai.

Herzlichst, Ihr Team des Hauses





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

Ulf Schmidt

Karin Jensch

Ilse Wilke

Anne Langnickel

Lidia Walz

Erika Milkereit

Herzlich willkommen

INHALT

Liebe Leserin und lieber Leser	2
Herzlich Willkommen	3
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	5
Der Mond ist aufgegangen...	6
Neues aus dem Christinenstift	9
Kalenderblatt Mai	14
Gesund im Mai: Lächelnd in den Mai	16
Die Zitterpappel – ein Baum, der leise erzählt	17
Erklär mir mal: Influencer	18
Gary Cooper – der Mann, der nie laut sein musste	19
Feste der Welt: Vesak – das Lichtfest der Buddhisten	20
Gedicht	21
Rezept: Erdbeerbowle (ohne Alkohol)	22
Rätsel	23
Auflösung aus dem Monat Mai 2026	26
Lachen ist gesund	27
Impressum	28



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

01.05.	Gisela Sawall	WB 6
02.05.	Hertha Adam	WB 4
02.05.	Wolfgang Behrens	WB 8
02.05.	Ilse Lemke	WB 5
03.05.	Eitel Berthold	WB 6
03.05.	Janna Hochweis	WB 1
03.05.	Bernhard Schmitz	WB 4
04.05.	Helmut Gottschalk	WB 2
06.05.	Henning Brandes	WB 6
08.05.	Hans-Dieter Giera	WB 8
09.05.	Markus Jahnke	WB 5
13.05.	Gisela Jülkenbeck	WB 3
15.05.	Axel Cordes	WB 2
15.05.	Helga Wolf	WB 5
16.05.	Margot Stachel	WB 2
17.05.	Helga Drewes	WB 4
17.05.	Izabella Kostrzebska-Dellmuth	WB 4
17.05.	Helga Schmidt	WB 3
17.05.	Heli-Marlen Siemer	WB 6
21.05.	Magdalene Fuhrmann	WB 2
21.05.	Karin Wulfken	WB 1
23.05.	Christa Frenzel	WB 5
24.05.	Willi Heckmann	WB 4
26.05.	Helmut Hüsken	WB 1
28.05.	Gisela Metzger	WB 4
28.05.	Inge Stoll	WB 2
29.05.	Therese Düvel	WB 1
30.05.	Frank Bahr	WB 8
30.05.	Claudia Thomat	WB 8
31.05.	Peter Ponischil	WB 6
31.05.	Ursula Pudelko	WB 4
31.05.	Elfriede Vasterling	WB 3





Wir trauern um

Rolf Löffelholz
09.01.1938 – 27.03.2026

Waltraud Driehorst
06.10.1927 – 28.03.2026

Erika Arendt
22.06.1941 – 06.04.2026

Rudolf Kausche
29.06.1929 – 14.04.2026

Frieda Hedwig Glittmann
26.05.1930 – 15.04.2026

Marianne Drankmeister
24.10.1936 – 18.04.2026

Lotte Jakob
09.10.1939 – 23.04.2026





Der Mond ist aufgegangen ...

Vielleicht haben Sie es im vergangenen Monat auch mitverfolgt: Der Mond stand im April ganz besonders im Mittelpunkt. Denn nach 54 Jahren startete die NASA mit dem Artemis-Projekt erneut eine Rakete zum Mond. Vier Astronauten, darunter das erste Mal eine Frau, ein Schwarzer und ein Kanadier, begannen am 1. April ihre Reise zum Mond, umrundeten ihn und kehrten am 10. April nach einer erfolgreichen Mission auf die Erde zurück. Dieser erste bemannte Artemis-Raumflug war erst der Anfang. Für das Jahr 2028 plant die NASA eine erneute Mondlandung. Doch viele Fachleute sind kritisch, ob diese zeitliche Einschätzung realistisch ist. Denn viele technische Herausforderungen müssen noch bewältigt werden.

Was für mich neu und spannend ist, haben die meisten von Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, schon vor über 50 Jahren am Fernsehbildschirm erlebt: die Landung der Apollo 11 auf dem Mond, die Neil Armstrong mit seinem berühmten Zitat auf den Punkt brachte: *Ein kleiner Schritt für einen Menschen, ein großer Sprung für die Menschheit.*



Aber nicht nur naturwissenschaftlich hat der Mond seinen Reiz, auch in der Kultur setzen sich Künstler immer wieder mit ihm auseinander: In unzähligen Gedichten und Liedern wird der Mond seit Jahrhunderten beschrieben und besungen. Von unzähligen Künstlern wurde er eindrucksvoll in Szene gesetzt.

Die Himmelsscheibe von Nebra und die Steine von Stonehenge in England zeugen uns von seiner Bedeutung für den Menschen schon seit frühester Zeit.





Vielleicht hat die Faszination des Mondes mit seiner Wandelbarkeit zu tun: Mal erscheint er uns nur als schmale Sichel, dann wieder *rund und schön*, mit Matthias Claudius' Worten gesagt.

Religiös hatte der Mond unterschiedliche Bedeutungen in der menschlichen Geschichte. Bei den Babyloniern, den Griechen und den Römern wurde er als Gottheit verehrt. Die Römer widmeten ihm sogar einen eigenen Tag, der uns bis heute als Mon(*d*)tag erhalten geblieben ist.



In unserer jüdisch-christlichen Tradition haben wir uns schon immer von dieser göttlichen Vorstellung des Mondes abgegrenzt: Im biblischen Schöpfungsbericht (1. Mose 1) ist es Gott, der die Sonne und den Mond erschafft und sie als Lichter für den Tag und die Nacht einsetzt.

Aber der Mond dient uns nicht nur als Nachtleuchte, auch als Zeitmesser hat er seine Wichtigkeit: *Du hast den Mond gemacht, das Jahr danach zu teilen*, heißt es in Psalm 104. Auch unser Kirchenjahr richtet sich zum größten Teil nach dem Lauf des Mondes. Während das Weihnachtsfest im Sonnenjahr verankert ist, richtet sich die Datierung des Osterfestes nach dem Mond: immer am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling.

So kommt es, dass wir Ostern manchmal im März und dann wieder einen Monat später feiern. Abhängig vom Ostertermin schwanken damit auch der Aschermittwoch und die Feiern von Christi Himmelfahrt und Pfingsten im Jahr.



So ist uns der Mond bis heute Zeitmesser und Licht in der Nacht. Die ersten Menschen brachten uns 1969-72 Bilder von einer schlicht staubigen und mit Steinen übersäten Mondoberfläche



mit auf die Erde. Eigentlich müsste uns der Mond damit langweilig und trivial sein. Trotzdem fasziniert er viele Menschen bis heute und ist für mich ein Fingerzeig für Gottes unendliche und unvorstellbare Schöpfung.

So schließe ich mit den Worten von Matthias Claudius und wünsche Ihnen damit einen stillen und ehrfürchtigen Moment der Mondbetrachtung in einer wolkenlosen Nacht:

Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen und ist
doch rund und schön.
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsre Augen sie nicht sehen.



Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Nina Köchy

Zum Nachlesen: 1. Mose 1/Ps 104/Ps 148/EG 482



Ein herzliches Willkommen unserer neuen Mitarbeiterin

Jaqueline Kohlmann unterstützt ab 01.05.2026 das Team auf dem **Wohnbereich 8**.



Schön, DASS DU DA BIST

Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum



**10 JAHRE
IM DIENST**
BESTE QUALITÄT
LIMITIERTE EDITION
IMMER HILFSBEREIT
IMMER MIT HERZ
IMMER VERLÄSSLICH

Seit 10 Jahren ist Bert Rämke unser „Mann für alle Fälle“. Es gibt kein Problem, für das Bert nicht in kürzester Zeit eine Lösung findet. Wir haben es wirklich gut, dass wir Dich haben und sagen - **Danke** Bert, für Deinen Einsatz !



Herzlichen Glückwunsch

Unsere Wohnbereichsleiterin des WB 3, Frau Rosa Diegel hat die Weiterbildung zur Pflegedienstleitung mit Erfolg abgeschlossen. **Wir gratulieren!**



Fundsache



Gefunden wurde dieses schwarze Mäppchen, in dem sich ein schöner Stein und ein Stift befindet.

Wer dieses Mäppchen vermisst, meldet sich bitte bei Frau Tepper im Kassenbüro im BT A.



Schwungvoller Besuch im Christinenstift



Viel Schwung brachten am 11. April die "Tanzenden Siedlersterne" aus Calberlah in den Christinensaal.

Zu altbekannten Ohrwürmern wie "Rote Lippen soll man küssen" oder "Moviestar" flogen die Beine und auch die flotten Röcke.

Es gab aber nicht nur was zum Zugucken, sondern auch Mitmachen war gefragt beim Fliegerlied und beim Gute-Laune-Song.

So hatten alle Beteiligten viel Freude an diesem kurzweiligen Nachmittag und verließen den Saal mit rundum guter Laune.



Vielen Dank für diesen fröhlichen, beschwingten Auftritt!



Musikalischer Besuch im Christinenstift

Am Samstag, den 28. März konnten die Bewohnenden und Besucher des Christinensaals die Jugendgruppe der Baptistischen Gemeinde Freitagsmoor aus Gifhorn begrüßen.

Mit viel Musikalität und abwechslungsreichen Wortbeiträgen stimmten die jungen Menschen alle Gäste auf das Osterfest und dessen Bedeutung ein.



Vielen Dank für Euren Besuch – schön, dass Ihr da ward!



Ankündigung zum Maiblasen

Am 01. Mai spielt der Posaunenchor um 10.30 Uhr im BT A vor dem Haupteingang (bei schlechtem Wetter in der Lobby) und um 11.00 Uhr am Christinensaal (bei Regen im Saal).



Schon einmal vormerken können Sie sich gerne den 12. Mai, an dem um 15.45 Uhr ein Akkordeonkonzert im Christinensaal stattfindet.



Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern





Kalenderblatt

Mai 2026							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
				1	2	3	01. Tag der Arbeit
4	5	6	7	8	9	10	14. Himmelfahrt
11	12	13	14	15	16	17	24. Pfingstsonntag
18	19	20	21	22	23	24	25. Pfingstmontag
25	26	27	28	29	30	31	

Der Mai ist gekommen ...

Im Mai wird nicht romantisch „Frühling gespielt“ – der Monat ist eher ein Probelauf für den Sommer. Das merkt man sofort: morgens kalt, mittags warm, abends wieder frisch. Wer dann nur nach Gefühl losläuft, steht schnell falsch angezogen da. Praktischer ist der Zwiebellook: etwas zum Ausziehen, etwas zum Überwerfen.

Draußen ist jetzt mehr los, aber der Mai belohnt nicht die Eiligen, sondern die Klugen. Ein kurzer Spaziergang, eine Bankpause, dann weiter – so bleibt die Energie länger. Und auch wenn die Sonne noch freundlich wirkt. Sie blendet stärker und kann die Haut schon ordentlich fordern. Schatten, Hut und ein Getränk sind im Mai einfach gute Planung.

Rückblick: Heute vor 50 Jahren

1976 war das Anschnallen im Auto für viele noch ungewohnt. In der Bundesrepublik wurde die Gurtpflicht eingeführt – und am Stammtisch hieß es schnell: „Das ist doch nur lästig!“ Manche fühlten sich eingeeengt, andere glaubten, ohne Gurt könne man im Notfall besser reagieren. Doch die Zahlen sprachen eine andere Sprache. Der Gurt rettet Leben, oft ganz unspektakulär – in Sekundenbruchteilen.



Heute, Jahrzehnte später, ist es genau umgekehrt. Wer losfährt, greift fast automatisch zum Gurt. Aus einer umstrittenen Neuerung wurde Alltag – ein kleines Klick-Geräusch, das für mehr Sicherheit sorgt. 1976 starben in der BRD noch 14.820 Menschen im Straßenverkehr – 2025 waren es in Deutschland 2.814. Neben vielen Verbesserungen hat auch die Gurtpflicht dazu beigetragen, dass heute deutlich weniger Verkehrstote zu beklagen sind.

Ebenfalls vor 50 Jahren begann ein neues Kapitel der Luftfahrt. Die Concorde flog erstmals im Linienbetrieb mit Passagieren. Zwei Maschinen starteten fast zeitgleich – British Airways von London nach Bahrain, Air France von Paris über Dakar nach Rio. Mit rund doppelter Schallgeschwindigkeit (nur über dem Meer) verkürzte sich die Reise deutlich. An Bord saßen etwa 100 Gäste – eher wie in einem fliegenden Salon als in einem normalen Flugzeug. Für viele war das ein Blick in die Zukunft: schnell, genial – aber für die meisten unbezahlbar. Zeitungen berichteten vom „weißen Pfeil“ am Himmel.

Sternzeichen



Stier 21.4.–20.5.

Bodenständig, beständig und genussfreudig.
Stiere lieben Sicherheit, Natur und die schönen Seiten des Lebens.

Zwillinge 21.5.–21.6

Neugierig, vielseitig und kontaktfreudig.
Zwillinge brauchen Abwechslung
und sind geborene Gesprächspartner.



Bauernregeln

Ist der Mai kühl und nass, füllts dem Bauern Scheune und Fass.

Vor Nachtfrost du nie sicher bist, bis Sophie vorüber ist.



Gesund im Mai: Lächelnd in den Mai

Gute Mundgesundheit fördert Appetit, Ausdruck und Lebensqualität im Alter und lässt sich mit kleinen, täglichen Gewohnheiten deutlich verbessern. Zweimal täglich Zähneputzen mit einer weichen Bürste, die regelmäßige Reinigung der Zunge und eine sorgfältige Prothesenpflege reduzieren Beläge und Entzündungen. Bei eingeschränkter Feinmotorik erleichtern griffige Zahnbürsten oder elektrische Modelle die Pflege. Prothesen sollten separat gereinigt und nachts herausgenommen werden, damit sich die Mundschleimhaut erholen kann. Auch die Reinigung der Zahnzwischenräume, soweit möglich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten, trägt dazu bei, Entzündungen vorzubeugen.

Regelmäßiges Trinken in kleinen Schlucken über den Tag hilft, die Speichelproduktion anzuregen und Mundtrockenheit vorzubeugen. Eine zahnschonende, vitaminreiche Ernährung mit wenig Zucker schont Zähne und Schleimhäute und macht das Kauen leichter. Besonders gut geeignet sind weiche, nährstoffreiche Speisen, wenn das Kauen schwerfällt. Bei anhaltender Trockenheit geben Mundspüllösungen, spezielle Gels oder zuckerfreie Lutschpastillen zusätzliche Erleichterung. Auch das Vermeiden von sehr heißen, scharfen oder stark säurehaltigen Speisen kann empfindliche Schleimhäute entlasten.

Unersetzlich bleiben regelmäßige Kontrollen durch zahnärztliches Personal, mobil oder in der Praxis. Schmerzen, Blutungen, Druckstellen, plötzliche Geschmacksveränderungen oder Schluckprobleme sollten umgehend dem Pflegepersonal oder der Zahnärztin beziehungsweise dem Zahnarzt gemeldet werden. Ebenso wichtig ist ein genauer Blick in den Mundraum, denn kleine Veränderungen an Zahnfleisch, Zunge oder Prothese werden im Alltag leicht übersehen. Gerade im Alter trägt eine gute Mundpflege nicht nur zur Gesundheit bei, sondern auch zum Wohlbefinden, zur Freude am Essen und zu einem sicheren Auftreten im Alltag. Kleine, konsequente Schritte sorgen so Tag für Tag für mehr Komfort und ein selbstbewussteres Lächeln.



Die Zitterpappel – ein Baum, der leise erzählt

Manchmal sind es nicht die großen, mächtigen Bäume, die uns am meisten berühren, sondern die stilleren Gestalten am Wegesrand. Die Zitterpappel, auch Espe genannt, gehört dazu. Sie wurde zum Baum des Jahres 2026 von der Dr. Silvius Wodarz Stiftung gewählt. Und wenn du einmal unter ihr stehst, verstehst du auch sofort, warum. Schon ein leichter Luftzug genügt und



Blätter der Zitterpappel – Baum des Jahres 2026 (Bildautor: H.-R. Müller; Quelle: Baum des Jahres)

ihre Blätter fangen an zu flimmern, zu rauschen und zu zittern. Es ist, als würde der Baum leise mit seiner Umgebung sprechen. Sie hat ihren Namen von einem ganz besonderen Spiel der Blätter.

Für viele ältere Menschen erinnert dieser Baum vielleicht an Spaziergänge in jungen Jahren, an Feldwege, Waldränder oder an

das bekannte Sprichwort vom "Zittern wie Espenlaub". Die Zitterpappel ist kein prahlerischer Baum. Sie steht nicht im Mittelpunkt. Aber gerade das macht sie so sympathisch. Sie wirkt lebendig, fein und beweglich – und zeigt, dass Stärke nicht immer mit Wucht zu tun haben muss. Manchmal liegt es auch in der Anpassung.

Und die Zitterpappel ist auch noch richtig anpassungsfähig. Sie gehört zu den sogenannten Pionierbäumen. Das bedeutet, dass sie dort wächst, wo Neues entstehen muss – auf freien Flächen, nach Sturm oder Feuer, an Waldrändern und in lichten Landschaften. Mit ihren Wurzeläusläufern hilft sie, kahle Stellen wieder zu begrünen und neuen Wald auf den Weg zu bringen. Sie steht für Bewegung, Hoffnung und Neubeginn.



Vielleicht lohnt es sich beim nächsten Spaziergang, einmal bewusst nach ihr Ausschau zu halten. Die Zitterpappel zeigt uns, dass selbst ein leises Zittern etwas Schönes und Kraftvolles sein kann.



Solltar stehende Zitterpappel- Baum des Jahres 2026 - im Botanischen Garten Hamburg (Bildautor: R. Fenner, Quelle: Baum des Jahres)

Erklär mir mal: Influencer

„Influencer“ nennt man Menschen, die in sozialen Medien besonders sichtbar sind und viele Follower, also Abonnenten ihres Kanals, haben. Sie konzentrieren sich oft auf ein bestimmtes Thema – es gibt Fitness-Influencer, Family-Influencer, Reise-Influencer und vieles mehr. Sie zeigen, was sie erleben, was sie mögen, was sie kaufen. Viele folgen ihnen, weil sie unterhalten, inspirieren oder einfach neugierig machen. Ein Influencer kann also Mode vorführen, Rezepte teilen oder über Reisen berichten. Oft wirken sie wie gute Bekannte: nahbar, persönlich, direkt. Und genau das macht ihren Einfluss aus – wenn sie etwas empfehlen, hören viele zu. Für Firmen sind sie also sehr interessante Werbepartner, die deutlich glaubwürdiger wirken als die klassische Werbeanzeige.

Influencer prägen, was online gesehen, gekauft und diskutiert wird. Sie teilen persönliche Einblicke, geben Empfehlungen und machen Themen sichtbar, die viele bewegen. Zwischen Alltags-schnappschuss und Werbebotschaft entsteht so eine neue Form digitaler Präsenz.



Gary Cooper – Der Mann, der nie laut sein musste



Am 7. Mai 2026 jährt sich der Geburtstag eines Mannes, der wie kaum ein anderer das Bild des amerikanischen Helden geprägt hat: Gary Cooper wäre 125 Jahre alt geworden. Geboren 1901 in Helena, Montana, als Frank James Cooper, wuchs er zwischen Ranchleben und englischer Schulbildung auf – eine Mischung, die seinen späteren Rollen als schweigsamer, aufrechter Westernheld eine glaubwürdige Tiefe verlieh. Seine Karriere begann in der Stummfilmzeit, zunächst als Statist und Stuntman, bevor er sich durch Schauspielkurse und erste Rollen einen Namen machte. Der Durchbruch gelang ihm 1926 mit „Entfesselte Elemente“ und bald war er bei Paramount unter Vertrag. Cooper wurde zum Star, nicht nur wegen seines Aussehens, sondern wegen seiner zurückhaltenden, natürlichen Spielweise, die besonders im Übergang zum Tonfilm geschätzt wurde. In den 1930er- und 1940er-Jahren zählte er zu den bestbezahlten Schauspielern Hollywoods. Filme wie „Mr. Deeds geht in die Stadt“, „Sergeant York“ und „Zwölf Uhr mittags“ machten ihn zur Ikone. Für „Sergeant York“ und „Zwölf Uhr mittags“ erhielt er jeweils den Oscar als bester Hauptdarsteller.

Cooper war nicht nur Schauspieler, sondern auch ein Mann mit Haltung. Während der McCarthy-Ära trat er vor das Komitee für unamerikanische Umtriebe, nannte jedoch keine Namen und setzte sich später für Kollegen ein, die unter Verdacht standen – darunter Drehbuchautor Carl Foreman.

Privat war Cooper ab 1933 mit Veronica „Rocky“ Balfe verheiratet, mit der er eine Tochter hatte. Seine Freundschaft mit Ernest Hemingway war tief und inspirierend, sein Freund Hemingway schrieb ihm die Rolle in „Wem die Stunde schlägt“ auf den Leib. In den letzten Jahren seines Lebens kämpfte Cooper mit einer schweren Krebserkrankung, die ihn 1961 im Alter von 60 Jahren das Leben kostete. Sein Vermächtnis aber lebt weiter – in über 100 Filmen, in der Erinnerung an einen Mann, der Integrität verkörperte, und in der Filmgeschichte, die ohne ihn anders verlaufen wäre.



Feste der Welt: Vesak – Das Lichtfest der Buddhisten

Vesak ist das bedeutendste Fest im Buddhismus und wird jedes Jahr zum Vollmond im Mai gefeiert. Es erinnert an drei zentrale Ereignisse im Leben des historischen Buddha: seine Geburt, seine Erleuchtung und sein Eintritt ins Parinirvana – das endgültige Verlöschen aus dem Kreislauf der Wiedergeburt. Für Millionen Gläubige weltweit ist Vesak ein Tag der Besinnung und der



spirituellen Erneuerung. Seit 1999 ist Vesak von den Vereinten Nationen als internationaler Feiertag anerkannt.

In Ländern wie Sri Lanka, Thailand oder Nepal ist Vesak ein offizieller Feiertag, der mit farbenfrohen Zeremonien, Lichterpro-

zessionen und gemeinschaftlichen Aktivitäten begangen wird. Tempel werden festlich geschmückt, Gläubige bringen Blumen, Räucherstäbchen und Kerzen dar, und es werden buddhistische Texte rezitiert. Auch das Freilassen von Tieren – etwa Vögeln oder Fischen – ist ein verbreitetes Ritual, das Mitgefühl und Respekt gegenüber allen Lebewesen symbolisiert.

Vesak ist nicht nur ein religiöses Ereignis, sondern auch ein sozialer Impuls. Viele Menschen nutzen diesen Tag, um Gutes zu tun. Sie spenden für Bedürftige oder helfen in Krankenhäusern.

In Deutschland organisieren buddhistische Gemeinschaften an Vesak Veranstaltungen, bei denen Meditation, Vorträge und kulturelle Darbietungen im Mittelpunkt stehen. Vesak lädt dazu ein, innezuhalten und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Es ist ein Fest des Lichts, das nicht nur Tempel und Straßen erhellt, sondern auch die Herzen der Menschen.



Gedicht

Alles neu macht der Mai

von H. van Kamp

Alles neu macht der Mai
Macht die Seele frisch und frei,
Lasst das Haus, kommt hinaus
Windet einen Strauß.
Rings erglänzt Sonnenschein
Duftend prangen Flur und Hain
Vogelsang, Hörnerklang
Tönt den Wald entlang.

Wir durchziehen Saaten grün,
Haine, die ergötzend blüh'n,
Waldespracht, neu gemacht,
nach des Winters Nacht.
dort im Schatten an dem Quell,
rieselnd munter, silberhell,
Klein und Groß ruht im Moos,
wie im weichen Schoß.

Hier und dort, fort und fort,
wo wir ziehen Ort für Ort,
alles freut sich der Zeit,
die verjüngt, erneut,
stimmet Jubellieder an!
Singe jeder wie er kann:
Alles neu, frisch und frei
macht der holde Mai.





Rezept: Erdbeerbowle (ohne Alkohol)

Zutaten:

500 g frische Erdbeeren
1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange
2–3 EL Zucker
500 ml roter Traubensaft
oder Erdbeersaft
750 ml Mineralwasser
mit Kohlensäure
500 ml Zitronenlimonade
oder Ginger Ale
Blätter frische Minze
Eiswürfel nach Belieben



Waschen Sie zuerst die Erdbeeren gründlich und entfernen Sie das Grün. Danach werden die Früchte je nach Größe halbiert oder geviertelt.

Die Zitrone und die Orange waschen und sie ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Geben Sie alles in eine große Schüssel.

Streuen Sie Zucker darüber und lassen Sie die Früchte etwa 15 Minuten ziehen. Anschließend gießen Sie den Trauben- oder Erdbeersaft dazu und rühren vorsichtig um.

Kurz vor dem Servieren kommen Mineralwasser und Limonade hinzu. So bleibt die Bowle schön frisch und spritzig.

Zum Schluss können Sie noch Minze und nach Wunsch Eiswürfel dazugeben.

Auf Ihr Wohl! Prost!

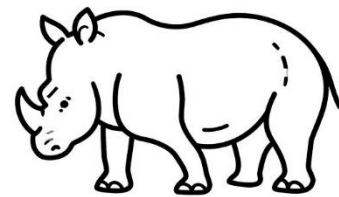


Rätsel

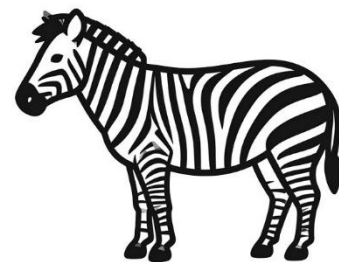
Wort erraten

Die Buchstaben sind durcheinandergeraten. Bringe Ordnung in die Reihenfolge der Buchstaben. Jedes abgebildete Tier steckt in einem dieser „Buchstabensalate“ und verbinde diese.

D	H	U	S	E	E	N



L	F	W	O



H	R	N	O	N	A	S



R	A	Z	E	B



W	L	E	Ö





Brückenwörter

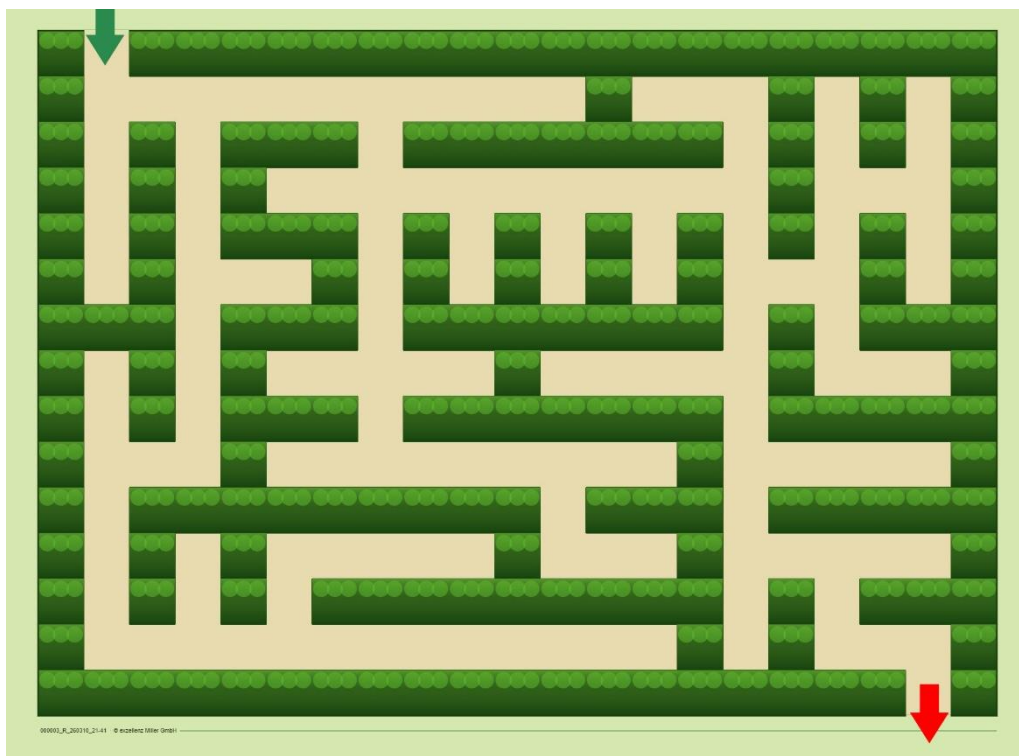
Die folgenden Wörter sind einzufügen: WEIT, HAFT, ZENTNER, BLUT, BODEN, GOTT, BAHN, STOCK

GRAUEN		SCHALE
WARM		EGEL
HALB		ERGEBEN
BERG		WERK
DOPPEL		LAST
TARTAN		DAMM
MUTTER		SENKE
WELT		SPRUNG

Hinweis zum Lösungswort: **historischer Stadtkern**

Labyrinth

Wer findet den Weg vom Eingang (grüner Pfeil) zum Ausgang (roter Pfeil)?





Kreuzworträtsel

Beruf der Filmbranche	großes Blasinstrument	Südostasiat	mit Ideen unterstützen	frühe Jazzform	schubartige Krankheit	eine der Ellice-Inseln	Großstadt an der Loire		
4			R	2	6				
Weißhandgibbon		3	italienische Hafenstadt	E		7			
ostdeutsch: Kunststoff	1		S	französisch: Ende	I				
Nießgeräusch	5			I	französisch, span.: in	italienische Tonsilbe			
pommersich: kleine Insel			wilde Ackerpflanze		L				
		E		E			8		
unbegrenzt		1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Einstellplatz für Autos

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.





Krankenpfleger: „Frau Schmalhorn, ich bringe Ihnen gleich die Bettpfanne!“ Frau Schmalhorn schreit ungehalten: „Was glauben Sie eigentlich. Soll ich auch noch hier selber kochen?“



Nach einem starken Sturm treffen sich zwei Bauer. „Und ist dein Dach beschädigt worden?“ „Das kann ich noch nicht sagen, ich suche es noch



„Weißt du eigentlich, dass Mathematiker nicht sterben. Sie verlieren nur ihre kompletten Funktionen!“



Frau Müller bei der Augenärztin: „Ich glaub, ich habe ein Gerstenkorn im Auge. Was soll ich bloß machen?“ Ärztin: „Behalten Sie ihn gut im Auge!“



„Warum bist du im Knast?“ — „Oh, ich hatte so viele Schätze, von denen andere behaupteten, es wären ihre Sachen!“





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