



Christinchen

Zeitung für das Christinenstift

Oktober 2026



Liebe Leserinnen und lieber Leser,

der 10. Oktober erinnert uns weltweit an ein Thema, das oft im Verborgenen bleibt: unsere seelische Gesundheit. Sie ist ebenso wichtig wie körperliche Stärke – und doch sprechen wir darüber noch viel zu selten. Der Welttag der seelischen Gesundheit lädt uns ein, genauer hinzusehen. Wo brauchen wir mehr Offenheit? Wo können wir einander entlasten, stärken und Mut machen?

Seelische Gesundheit bedeutet nicht, dass wir immer stark sein müssen. Sie zeigt sich vielmehr darin, dass wir unsere Grenzen kennen, Hilfe annehmen und uns gegenseitig unterstützen. In unserer Gemeinschaft wird das sichtbar, wenn wir zuhören, wenn wir Verständnis zeigen und wenn wir Räume schaffen, in denen Sorgen geteilt werden dürfen.

Seelische Gesundheit wächst dort, wo wir uns gegenseitig ernst nehmen und wo Verständnis stärker ist als Urteil. Jeder kleine Schritt – ein Gespräch, ein Zeichen von Mitgefühl – ist ein Baustein für ein friedliches Zusammenleben.

Dieser Tag ruft uns ins Bewusstsein, dass Gesundheit nicht nur individuell, sondern auch gemeinschaftlich entsteht. Mit Respekt, mit Achtsamkeit und mit dem festen Glauben daran, dass wir gemeinsam stärker sind, so können wir eine Kultur des Wohlbefindens schaffen.

Herzlichst, Ihr Team des Hauses





Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Gisela Meyer

Horst Vollrath

Ursula Voigt

Marliese Wittenberg

Heidemarie Klöcker

Katharina Terlaak

Irma Beer

Thea Lenz

Brigitte Bogdanski

Tatjana Heckel

Elfi Jahrsau

Waldemar Held

INHALT

Liebe Leserinnen und lieber Leser, ...	2
Herzlich Willkommen	3
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	5
Das Gipfelkreuz.....	6
Neues aus dem Christinenstift	8
Kalenderblatt	16
Gesund im Oktober: Vorbereitung auf die kalte Zeit	18
Reiselust: Wasserburg am Bodensee	19
Erklär mir mal: Greenwashing	21
Vorname: Die wahrhaftige und edle	22
Nachname: Kein Beruf, sondern ein Stück Heimat	22
Exotische Früchte: Biblisch schön – die Passionsfrucht	23
Fenster in die Vergangenheit: 50 Jahre Gurtpflicht	24
Herbstrezept:	25
Gedicht	26
Rätsel	27
Auflösung aus dem Monat Oktober 2026	30
Lachen ist gesund	31



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

01.10.	Christa Schicht	WB 2
02.10.	Brigitte Buhnese	WB 3
03.10.	Christine Bukowski	WB 5
04.10.	Helga Zischka	WB 5
07.10.	Reinhard Wegner	WB 5
09.10.	Wolfgang Betz	WB 5
09.10.	Ute Rausch	WB 2
10.10.	Hans-Jürgen Beyer	WB 4
10.10.	Wilfried Meyer	WB 1
11.10.	Ilona Bergmann	WB 1
12.10.	Günter Ludewig	WB 4
18.10.	Viktor Nidens	WB 3
20.10.	Tatjana Iltner	WB 5
20.10.	Ulf Schmidt	WB 8
24.10.	Hans Kietzmann	WB 2
29.10.	Bärbel Müller	WB 6





Wir trauern um

Helmut Gottschalk
04.05.1936 – 02.09.2026

Johannes Hahn
25.04.1935 – 04.09.2026

Anni Arndt
11.07.1935 – 09.09.2026

Angelika Iqbal
09.07.1956 – 13.09.2026

Anka Günther
06.06.1962 – 13.09.2026

Xenofon Jaroslowski
14.02.1939 – 15.09.2026



DIE BLÄTTER FALLEN, FALLEN WIE VON WEIT.
WIR ALLE FALLEN. UND DOCH IST EINER,
WELCHER DIESES FALLEN UNENDLICH SANFT
IN SEINEN HÄNDEN HÄLT.

RAINER MARIA RILKE



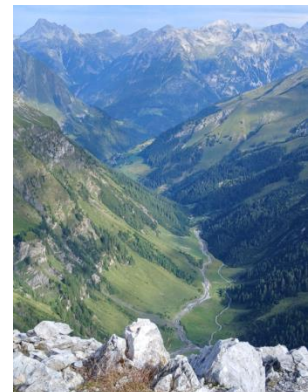
Das Gipfelkreuz



Im August war noch richtig schönes Sommerwetter und ich war mit meinem Mann in Österreich zum Wandern. Auf dem Lechtaler Höhenweg waren wir von Hütte zu Hütte unterwegs. Einige von Ihnen haben das früher ja auch sehr gerne gemacht, wie Sie mir erzählt haben. Wandern ist eine schöne Bewegung, beruhigt den Kopf, weitet den Blick und lässt einen in großer Stille sein. Alles daran finde ich schön.

Auf einen Berg zu steigen ist aber auch anstrengend. Es wird warm, der Rucksack ist schwer und man wäre gerne schon am Ziel. Solche Momente gehören dazu. Manchmal fragt man sich: was mache ich hier eigentlich? Wäre ein Nachmittag mit einem guten Getränk im Tal auf der Terrasse eines Gasthofes nicht auch sehr schön? Natürlich - aber es ist etwas ganz anderes.

Wenn wir wandern, dann bin ich einverstanden mit den leichten und den anstrengenden Zeiten – und vor allem freue ich mich in der Natur zu sein und die herrlichen Ausblicke in die Weite zu haben. Was ist die Bergwelt schön!!



An manchen Tagen sind wir auf Gipfel mit einem Gipfelkreuz gestiegen. Die letzten Meter hoch zu kraxeln war manchmal sehr anstrengend, aber oben hatten wir dann einen fantastischen Rundumblick. Kilometerweit konnte ich meinen Blick schweifen lassen, über viele Bergketten hinweg.

Gipfelkreuze gibt es schon seit Jahrhunderten in den Bergen. Sie dienten der Orientierung, gaben manchmal auch Markierungen für Alm- oder Gemeindegrenzen und hatten natürlich auch die religiöse Bedeutung des Kreuzes. Oben auf dem Gipfel ist man dem Himmel näher.



Was liegt es dann näher, als an Jesus Christus zu denken, der uns den Weg zu Gott und durch den Tod frei gemacht hat. Durch ihn kommen wir Gott auch nahe.

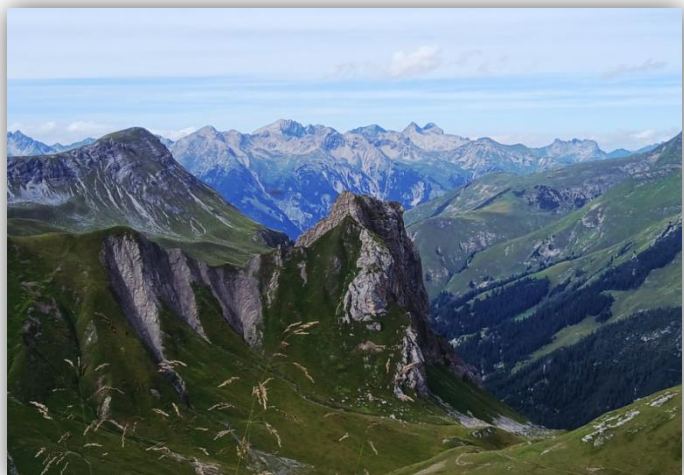
Im alten Testament gibt es die Geschichte von einer Nacht, die Jakob im Gebirge verbringen muss. Er geht durch unwegsames Gelände, denn er will sich schnell vor seinem Bruder Esau in Sicherheit bringen, den er betrogen hat. Ein klassischer Streit um das Erbe zwischen zwei Brüdern - wie sie schon in der Zeit des alten Israel offensichtlich vorkamen und leider hat sich das bis heute nicht geändert. Jakob schläft unruhig auf einem Stein als Kopfkissen, aber dann sieht er, dass sich der Himmel öffnet und es eine Verbindung zwischen oben und unten gibt, wie eine Leiter. Engel kommen zu ihm herab und Gott selber spricht ihn an und segnet ihn. Am Ende wacht Jakob morgens auf und sagt sich, dass Gott an diesem Ort sei, und er nennt ihn „Haus Gottes“, auf hebräisch Bethel.

Das kann ich gut verstehen. Auf einem Gipfel zu stehen ist ein starkes Gefühl. Gott ist mir dort nahe, scheinbar trennt mich nichts mehr von ihm.

Scheinbar ... denn natürlich trennen mich immer noch alle meine Zweifelt und viele unruhige Gedanken. Aber dort über allem stehend, kann ich sie vielleicht abstreifen, und mich frei von all dem fühlen und nah an Gott sein. Wie sagt schon Reinhard Mey: „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“.

Ich grüße Sie herzlich und wünsche Ihnen viele freie Momente!

Ihre Pastorin
Magdalena Tiebel-Gerdes





Herzlichen Glückwunsch zum Dienstjubiläum

Am 13. August feierte Tatjana Dick ihr 25-jähriges Dienstjubiläum.

Immer freundlich, hilfsbereit und mit großem Fachwissen leitet sie, nach vielen Jahren Arbeit in der Pflege, nun die Tagespflege am Campus 3.

Vielen Dank für Deinen Einsatz, liebe Tatjana!



Man hört ihn schon von weitem mit seinem Roller anrauschen – und mit großem Geschick und Freundlichkeit werden alle handwerklichen Probleme in kürzester Zeit gelöst.

Am 01.09. feierte Frank Heine sein 10-jähriges Dienstjubiläum.

Danke, lieber Frank für Deinen Einsatz, Deine Geduld und Deine Verlässlichkeit.





Kennen Sie eigentlich...?

Heute möchten wir Ihnen wieder zwei Menschen vorstellen, die sich mit viel Herz und Freude ehrenamtlich für unsere Bewohnerinnen und Bewohner engagieren: **Gudrun Klein** (links) und **Barbara Beckmann** (rechts)



Die beiden Schwestern gehören zu unserem ehrenamtlichen Bewirtungsteam und sind **mittwochs von 15.00 bis 16.30 Uhr im Mühlenblick** für unsere Bewohnerinnen und Bewohner da.

Bei einer guten Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen der Bäckerei Lüdde lässt es sich wunderbar zusammensitzen und genießen. Wer lieber etwas Kühles mag, darf sich auf Eis in verschiedenen Variationen freuen.

Es sind aber nicht nur die kleinen Leckereien, die diese Nachmittage so schön machen. Frau Klein und Frau Beckmann nehmen sich Zeit für ein nettes Gespräch, ein gemeinsames Lachen und ein herzliches Miteinander. Mit viel Herzblut sorgen die beiden dafür, dass sich ihre Gäste wohlfühlen und einen schönen Nachmittag verbringen können.

Schauen Sie doch einmal vorbei und lassen Sie sich verwöhnen! Frau Klein und Frau Beckmann freuen sich auf Sie!

Und wir sagen von Herzen: **DANKE** für Eure Unterstützung!



Aus Alt mach Neu!

Aus dem Rosengarten wird die Klön-Ecke



Wir haben uns dazu entschieden, den ehemaligen Rosengarten umzutaufen. Dazu hat der Heimbeirat Vorschläge gesammelt und am 30.07.2026 wurde einstimmig beschlossen: Der Rosengarten wird zur „Klön-Ecke“ umbenannt.

Doch was bedeutet eigentlich „Klön“?

Das Wort „Klön“ bedeutet so viel wie: gemütlich plaudern, eine Unterhaltung/ein Gespräch führen, sich etwas erzählen, miteinander sprechen – einfach noch ein bisschen zusammen klönen.

Und genau dafür soll die Klön-Ecke da sein. Treffen Sie sich auf ihrem Spaziergang, setzen sie sich ein bisschen zusammen und klönen sie eine Runde miteinander!

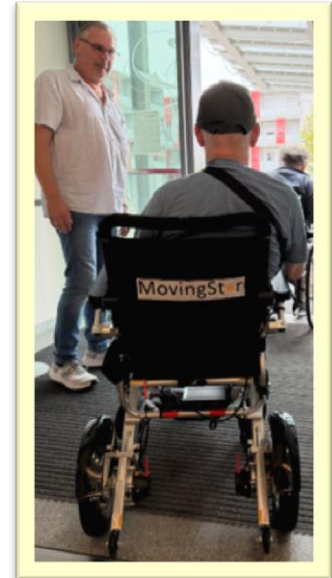




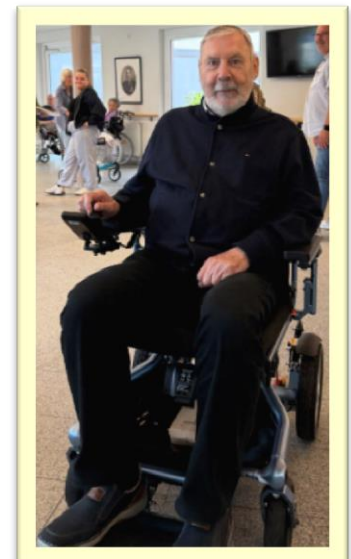
Christinenstift aktiv

Am 17. Und 19.08.2026 wurde es aktiv im Christinenstift.

Die Firma Bertram Vital stellte den Bewohnenden an zwei Tagen die neuesten Rollatoren, sowie Elektrorollstühle vor.



Von superleichten Rollatoren über zusammenklappbare Elektrorollstühle bis hin zu sitzenden Elektrorollern war alles dabei und konnte munter ausprobiert werden.



Selbst die Kolleg*innen ließen es sich nicht nehmen, einmal Probe zu sitzen.



Musikalischer Nachmittag



Am 28. August war es wieder so weit: **Heidi Hedtmann** war zu Gast bei uns im Christinensaal. Die Vorfreude war bereits in den Tagen zuvor groß, denn ihre Musik ist bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sehr beliebt. Kein Wunder also, dass der Saal bis unters Dach gefüllt war.



Im Dirndl, ganz so, wie wir sie kennen, nahm Heidi Hedtmann uns mit auf eine **musikalische Reise durch ein ganzes Jahrhundert**. Von den 1920-er Jahren bis in die heutige Zeit war alles dabei – von Hildegard Knef bis hin zu DJ Ötzi.



Es wurde kräftig mitgesungen, geschunkelt, getanzt und viel gelacht. So verging der Nachmittag wie im Flug und hinterließ bei allen gute Laune und schöne Erinnerungen.

Wir bedanken uns herzlich bei Heidi Hedtmann für diesen schönen Nachmittag und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.



„Wir für Euch“



ein Tag mit dem VfL Wolfsburg

Auch in diesem Jahr durften wir wieder Teil des Projektes „Wir für Euch“ des VfL Wolfsburg sein.



Am 15. September packten Mitarbeiter und Spieler des VfL im Garten unseres Wohnbereichs 4 kräftig mit an. Es wurde gefegt, geharkt, gepflanzt, geschliffen und gestrichen – unser Garten wurde wieder richtig schön herausgeputzt!





Zum Abschluss erwartete unsere Bewohner um 16 Uhr ein besonderes Highlight: Zwei Spieler und eine Spielerin des VfL besuchten uns zu einem persönlichen Treffen. Bei Getränken wurde sich angeregt unterhalten und es entstanden viele schöne Erinnerungsfotos.



EIN TOLLES PROJEKT - vielen Dank an den VfL Wolfsburg für diesen schönen Tag und Euren Einsatz!



Wussten Sie eigentlich...?

Sie benötigen etwas, das Sie an unserem Kiosk nicht bekommen? Kein Problem!



Einfach bestellen mit der BringLiesel



Mit unserer BringLiesel haben alle Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, einmal wöchentlich viele Dinge des täglichen Bedarfs bequem zu bestellen.



Im BringLiesel Katalog finden Sie eine große Auswahl an Pflegeprodukten, Geschenkartikeln, Kleidung und Parfums ebenso wie Tabakprodukte und viele Leckereien. Von etwas Süßem für zwischendurch über Würstchen und Thunfisch bis hin zu Dosenfrüchten gibt es im Katalog vieles zu entdecken.



Wie funktioniert die Bestellung?

Voraussetzung für eine Bestellung ist ein **Treuhandkonto in unserem Haus**. Sollten Sie noch keines haben, können Sie dieses jederzeit über unsere hausinterne Kasse einrichten lassen. Melden Sie sich dazu gerne bei Frau Tepper im Kassensbüro im Bauteil A neben der Lobby.



Wenn Sie etwas bestellen möchten oder einen besonderen Wunsch haben, wenden Sie sich einfach an die **Sozialbetreuung oder die Pflegekräfte auf Ihrem Wohnbereich**. Auf jedem Wohnbereich liegt ein BringLiesel-Katalog zum Anschauen und Aussuchen bereit.

Auch an unserem Kiosk können Sie jederzeit nach dem BringLiesel Katalog fragen.



Schauen Sie einfach mal hinein – vielleicht ist genau das dabei, was Sie gerade brauchen oder sich gönnen möchten!



Kalenderblatt

Oktober 2026							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
			1	2	3	4	03. Tag der dt. Einheit
5	6	7	8	9	10	11	04. Erntedankfest
12	13	14	15	16	17	18	25. Zeitumstellung
19	20	21	22	23	24	25	25. Beginn der Winterzeit
26	27	28	29	30	31		31. Reformationstag

Der Monat Oktober

Der Name Oktober stammt vom lateinischen Wort octo und bedeutet „acht“. Im alten römischen Kalender war der Oktober nämlich der achte Monat des Jahres. Erst später wurden Januar und Februar an den Jahresanfang gestellt – der Name blieb jedoch erhalten.

Jetzt ist Erntezeit für Äpfel, Birnen, Trauben, Kürbisse und viele andere Früchte. Auch Pilzfreunde zieht es in die Wälder. Viele Zugvögel machen sich auf den Weg in den Süden, während Eichhörnchen und andere Tiere Vorräte für den Winter sammeln.

Der Oktober gilt als einer der schönsten Monate des Jahres. Wenn die Sonne scheint, leuchten Wälder und Parks in kräftigen Gelb-, Orange- und Rottönen. Nicht umsonst spricht man vom „Goldenen Oktober“. Gleichzeitig werden die Tage kürzer, die Nächte kühler und am Morgen liegt oft Nebel über Feldern und Wiesen. Die Natur bereitet sich langsam auf den Winter vor.

Zeitumstellung

In der Nacht vom 24. auf den 25. Oktober 2026 endet die Sommerzeit. Um 3:00 Uhr werden die Uhren eine Stunde auf 2:00 Uhr zurückgestellt. Das bedeutet: Wir dürfen eine Stunde länger schlafen. Dafür wird es morgens früher hell, am Abend aber auch früher dunkel. Viele Menschen brauchen einige Tage, bis sie sich an den neuen Tagesrhythmus gewöhnt haben.



Todestag von Franz von Assisi

Am 3. Oktober 2026 jährt sich der Tod des Franz von Assisi zum 800. Mal. Der italienische Ordensgründer wurde um 1181 geboren und verzichtete als junger Mann auf Reichtum und ein bequemes Leben. Stattdessen widmete er sich den Armen und Kranken und predigte Bescheidenheit, Frieden und Nächstenliebe. Besonders bekannt wurde seine enge Verbundenheit mit der Natur und den Tieren. Deshalb gilt Franz von Assisi heute als Schutzpatron der Tiere und der Umwelt. Seine Botschaft, achtsam miteinander und mit der Schöpfung umzugehen, hat bis heute nichts von ihrer Bedeutung verloren.

Rückblick: 100 Jahre automatische Ampel

Am 1. Oktober 1926 wurde auf dem Potsdamer Platz in Berlin eine der ersten automatischen Ampelanlagen Deutschlands in Betrieb genommen. Bis dahin regelten meist Polizisten den Verkehr von Hand oder einfache Signale gaben den Fahrzeugen den Weg frei. Mit der neuen Ampel wurde der Straßenverkehr sicherer und übersichtlicher – besonders in der rasant wachsenden Hauptstadt. Anfangs staunten viele Menschen über die wechselnden Lichtzeichen. Heute sind Ampeln aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie sorgen dafür, dass Autos, Radfahrer und Fußgänger sicher an Kreuzungen unterwegs sind – eine Erfindung, die seit 100 Jahren den Verkehr ordnet.

Sternzeichen



Waage 24.9.–23.10.

Harmoniebedürftig, charmant und diplomatisch. Waagen lieben Schönheit und suchen das Gleichgewicht.



Skorpion 24.10.–22.11.

Leidenschaftlich, tiefgründig und kraftvoll. Skorpione sind entschlossen und besitzen eine magnetische Ausstrahlung.



Bauernregel

*Fällt das Laub recht früh zur Erd',
wird ein strenger Winter beschert.*

*Ist der Oktober warm und fein,
kommt ein scharfer Winter hinterdrein.*



Gesund im Oktober: Vorbereitung auf die kalte Zeit ...

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen niedriger werden, beginnt für unseren Körper eine Umstellungsphase.

Warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip schützt vor dem Auskühlen. Eine Mütze, ein Schal und feste Schuhe helfen dabei, auch an kühlen Tagen sicher und angenehm unterwegs zu sein. Wer täglich einen kleinen Spaziergang macht, stärkt Kreislauf, Muskeln und das Immunsystem. Selbst 20 bis 30 Minuten an der frischen Luft können viel bewirken.

Ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung. Saisonales Gemüse wie Kürbis, Möhren oder Kohl sowie Äpfel und Birnen liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Auch ausreichend zu trinken bleibt wichtig – selbst wenn man an kühlen Tagen weniger Durst verspürt. Ungesüßter Tee oder Wasser sind gute Begleiter.

Trockene Heizungsluft kann die Schleimhäute reizen. Regelmäßiges Lüften und eine ausreichende Luftfeuchtigkeit sorgen für ein angenehmes Raumklima. Wer häufig kalte Hände oder Füße hat, sollte auf warme Socken und bequeme Hausschuhe achten.

Auch der Impfschutz verdient jetzt Aufmerksamkeit. Wer zu einer Risikogruppe gehört, sollte sich rechtzeitig mit seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt über die Grippeimpfung beraten.

Vergessen Sie schließlich nicht die schönen Seiten des Herbstes. Ein gutes Buch, ein gemütlicher Nachmittag bei einer Tasse Tee oder ein Treffen mit Familie und Freunden tun Körper und Seele gleichermaßen gut. Denn Gesundheit bedeutet nicht nur,



Krankheiten vorzubeugen, sondern auch, sich wohlfühlen und die kleinen Freuden des Alltags zu genießen.

Reiselust: Wasserburg am Bodensee

Malerisch auf einer kleinen Halbinsel am bayerischen Bodenseeufer liegt Wasserburg, einer der schönsten Orte der Region. Schon von weitem prägen die barocke Pfarrkirche St. Georg und das historische Schloss das Ortsbild. Über einen schmalen Damm ist die Halbinsel mit dem Festland verbunden – ein Anblick, der seit Generationen Besucher begeistert.

Die Geschichte Wasserburgs reicht weit zurück. Bereits im Mittelalter war der Ort durch seine günstige Lage am Bodensee von Bedeutung. Händler, Fischer und Schiffer prägten das Leben der Gemeinde. Im Laufe der Jahrhunderte wechselte Wasserburg mehrfach den Landesherrn, bis es Anfang des 19. Jahrhunderts schließlich zu Bayern kam. Heute verbindet der Ort historische Bausubstanz mit einer lebendigen Uferpromenade, Obstgärten und Weinbergen.



Die Kirche St. Georg beeindruckt mit ihren prachtvollen Deckenfresken und dem reich verzierten Hochaltar.

Rund um Wasserburg gedeihen auf den fruchtbaren Böden Äpfel, Birnen, Kirschen und Zwetschgen. Im Frühjahr verwandeln Millionen Obstblüten die Landschaft in ein weiß-rosa Blütenmeer, während im Herbst die Ernte beginnt. Auch der Weinbau hat hier eine lange Tradition und bringt sehr gute Bodenseeweine hervor.

Besonders eng verbunden ist Wasserburg mit dem Schriftsteller Martin Walser (1927–2023). Er wurde hier geboren und verbrachte seine Kindheit am Bodensee. Die Landschaft, das Licht und das Leben am See fanden immer wieder Eingang in seine



Romane und Erzählungen. Mit Werken wie *Ein fliehendes Pferd* oder *Ein springender Brunnen* zählt Walser zu den bedeutendsten deutschsprachigen Autoren der Nachkriegszeit. Seine Bücher beschäftigen sich mit den Menschen, ihren Hoffnungen, Zweifeln und Beziehungen – oft mit feinem Humor und großer Menschenkenntnis.

Nach seinem Tod im Jahr 2023 wurde Martin Walser auf dem Friedhof der Pfarrkirche St. Georg in Wasserburg beigesetzt. Viele Besucher verbinden heute einen Spaziergang durch den historischen Ort mit einem stillen Besuch seiner letzten Ruhestätte. So bleibt Wasserburg nicht nur ein Kleinod am Bodensee, sondern auch ein Ort der Literaturgeschichte.





Erklär mir mal: Greenwashing

Immer häufiger werben Unternehmen mit Begriffen wie „klimaneutral“, „umweltfreundlich“ oder „nachhaltig“. Doch nicht immer steckt tatsächlich so viel Umweltschutz dahinter, wie die Werbung verspricht. Für diese Täuschung gibt es einen modernen Begriff: Greenwashing. Das Wort setzt sich aus dem englischen green (grün) und whitewashing (etwas schönfärben) zusammen.

Beim Greenwashing geben sich Unternehmen, Produkte oder Dienstleistungen umweltfreundlicher, als sie tatsächlich sind. So können grüne Verpackungen, Naturbilder oder Werbesprüche den Eindruck erwecken, ein Produkt sei besonders nachhaltig – obwohl dies kaum oder gar nicht zutrifft.

Ein bekanntes Beispiel ist die Krombacher-Regenwaldkampagne Ende der 1990er-Jahre. Damals versprach die Brauerei, für jede verkaufte Kiste Bier einen Quadratmeter Regenwald zu schützen. Die Aktion machte weltweit auf den Regenwald aufmerksam, wurde aber auch kritisiert. Manche warfen dem Unternehmen vor, mit dem Umweltschutz vor allem Werbung für das eigene Bier zu machen und mehr Geld für die Werbung ausgegeben zu haben als die 0,3 % des Verkaufspreises, die dem Regenwald zugutekam. Andere betonten, dass tatsächlich Geld in Naturschutzprojekte floss.

Verbraucher sollten deshalb genauer hinschauen. Unabhängige Umweltzeichen oder nachvollziehbare Informationen sind oft verlässlicher als blumige Werbeversprechen. Greenwashing zeigt, wie wichtig es ist, Werbung kritisch zu betrachten. Denn echter Umweltschutz erkennt man nicht an der Farbe der Verpackung, sondern an überprüfbaren Taten.





Vorname Elvira: Die wahrhaftige und edle ...

Der Vorname Elvira gehört zu den klassischen Frauennamen und hat eine lange Geschichte. Seine genaue Herkunft ist nicht eindeutig geklärt. Vermutlich stammt er aus dem Westgotischen oder Althochdeutschen. Häufig wird der Name mit Bedeutungen wie „die Wahrhaftige“, „die Edle“ oder „die Beschützerin“ in Verbindung gebracht. In Spanien und Italien ist Elvira seit Jahrhunderten ein beliebter Vorname.

In Deutschland war Elvira besonders in den 1920er- bis 1950er-Jahren verbreitet. Heute wird der Name nur noch selten vergeben und gilt deshalb als eher außergewöhnlich. Viele Menschen verbinden ihn mit Eleganz, Herzlichkeit und einem Hauch von Nostalgie. Wer Elvira heißt, trägt einen traditionsreichen Namen, der bis heute seinen besonderen Klang und seinen zeitlosen Charme bewahrt.

Nachname Lechner: Kein Beruf, sondern ein Stück Heimat

Wer den Nachnamen Lechner hört, denkt vielleicht zunächst an den Fluss Lech oder vermutet einen alten Beruf. Tatsächlich gehört Lechner jedoch zu den sogenannten Herkunfts- oder Wohnstättennamen. Er ist vor allem in Bayern, Österreich und Südtirol verbreitet.

Das Wort „Lech“ bezeichnete früher eine feuchte Wiese, eine sumpfige Landschaft oder ein Gebiet in der Nähe eines Gewässers. Ein „Lechner“ war ursprünglich also jemand, der an einem solchen Ort lebte oder dort einen Hof bewirtschaftete. In manchen Fällen weist der Name auch auf die Landschaft entlang des Flusses Lech hin.

Bereits im Mittelalter erhielten viele Menschen ihren Familiennamen nach dem Ort, an dem sie wohnten. So ließ sich leichter unterscheiden, wer gemeint war. Aus dem „Hans beim Lech“ wurde mit der Zeit der „Hans Lechner“ – und der Name blieb über Generationen erhalten. Manchmal erzählt eben schon ein Nachname eine kleine Geschichte aus längst vergangenen Zeiten.



Exotische Früchte: Biblisch schön – die Passionsfrucht

Die Passionsfrucht, botanisch *Passiflora edulis*, ist eine exotische Frucht, die mit ihrem intensiven Duft und dem süß-säuerlichen Geschmack längst ihren festen Platz in internationalen Küchen gefunden hat. Auch wenn sie ursprünglich aus Südamerika stammt, wird sie heute weltweit in allen subtropischen Regionen angebaut – von Indien bis Hawaii.

Sie wächst dort als schnell rankende Kletterpflanze mit auffälligen Blüten. Diese Blüten gaben der Frucht ihren Namen. Euro-



päische Missionare sahen in ihrer komplexen Struktur Symbole der Passion Christi, wie Dornenkrone und Nägel, und nannten sie daher „Passionsblume“. Ein besonders interessanter Fakt. Die Passionsfrucht gehört botanisch zu den Beeren – genauer gesagt zur Gruppe der Pepos, wie auch Gurken und Kürbisse. Trotz ihrer zarten Erscheinung ist sie also eine entfernte Verwandte des Gemüsegartens, was sie zu einer botanischen Überraschung macht. Es gibt zwei Hauptsorten: die violette Passionsfrucht, die kleiner und aromatischer ist, und die gelbe Variante, die größer und etwas säuerlicher schmeckt.

Kulinarisch ist die Passionsfrucht ein echtes Multitalent. Ihr geleeartiges Fruchtfleisch mit den knacki-

gen Kernen wird für Säfte, Smoothies und Cocktails verwendet, verfeinert Desserts, Salatdressings und Marmeladen und sorgt als Topping für Joghurt oder Eis für eine exotische Note. Auch in der gehobenen Küche ist sie beliebt – etwa als Kontrastgeber zu herzhaften Speisen oder in Kombination mit Schokolade.



Fenster in die Vergangenheit: 50 Jahre Gurtpflicht

Am 1. Januar 1976 trat in der Bundesrepublik Deutschland eine neue Regelung in Kraft, die das Autofahren grundlegend veränderte. Die Anschnallpflicht für Fahrer und Beifahrer auf den Vordersitzen. Was heute selbstverständlich erscheint, löste damals eine hitzige Debatte aus. Viele sahen darin einen Eingriff in die persönliche Freiheit, andere sprachen von „Fesselung am Sitz“. Doch die Maßnahme war ein entscheidender Schritt für mehr Sicherheit im Straßenverkehr.

Bereits 1959 führte Volvo den Dreipunktgurt serienmäßig in seinen Fahrzeugen ein und setzte damit einen internationalen Standard für Fahrzeugsicherheit. In Deutschland mussten ab dem 1. Januar 1974 alle Neuwagen mit Sicherheitsgurten ausgestattet sein. Dennoch nutzten nur wenige Autofahrer diese Technik. Unfallstatistiken zeigten jedoch deutlich, dass schon bei geringen Aufprallgeschwindigkeiten Gurte Leben retten konnten und schwere Verletzungen verhinderten. Experten warnten vor Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen, die ohne Gurt häufig tödlich endeten.

Die Einführung der Gurtpflicht stieß auf breite Skepsis. Kritiker beklagten eingeschränkte Bewegungsfreiheit, manche sprachen von Bevormundung durch den Staat. Zunächst gab es keine Bußgelder für Verstöße, doch ab 1984 wurde das Nichtanschnallen mit einer Geldstrafe geahndet – und die Anschnallquote stieg binnen weniger Monate auf 92%.

Die Wirkung war eindeutig. Mit steigender Gurtquote sank die Zahl schwerer Verletzungen und Todesfälle im Straßenverkehr deutlich. Die Anschnallpflicht wurde später auf die Rücksitze ausgeweitet und durch die Einführung von Kindersitzen ergänzt.

Für viele Zeitzeugen war die Gurtpflicht zunächst ein Ärgernis, das man gerne ignorierte. Doch mit der Zeit wurde sie zur Routine — wie das Starten des Motors oder das Schalten des ersten Gangs. Heute erinnert die Einführung von 1976 daran, wie sehr sich Einstellungen ändern können. Was damals als Freiheitsbeschränkung galt, ist heute ein selbstverständlicher Schutz.



Rezept: Gebratene Champignons mit Petersilie

Zutaten (4 Personen):

400 g braune Champignons
1 Knoblauchzehe
1 Bund gehackte Petersilie
2 EL Butterschmalz
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Pilze putzen und vierteln, den Knoblauch und die Kräuter fein schneiden.

Das Fett in der Pfanne erhitzen, Pilze 8 Minute anbraten – dann noch 2 Minuten, die Pilze und

den Knoblauch bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterheben.

Es ist eine wunderbare Beilage am Abend zu Baguette oder mittags zu Schnitzel und Bratkartoffeln.





Gedicht

Der letzte Baum

von Friedrich Hebbel

So wie die Sonne untergeht,
Gibt's einen letzten Baum,
Der, wie in Morgenflammen, steht
Am fernsten Himmelssaum.

Es ist ein Baum und weiter nichts,
Doch denkt man in der Nacht
Des letzten wunderbaren Lichts,
So wird auch sein gedacht.

Auf gleiche Weise denk' ich dein,
Nun mich die Jugend lässt,
Du hältst mir ihren letzten Schein
Für alle Zeiten fest.

Über die Heide

von Theodor Storm

Über die Heide hallet mein Schritt;
Dampf aus der Erde wandert es mit.

Herbst ist gekommen, Frühling ist weit
Gab es denn einmal selige Zeit?

Brauende Nebel geistern umher,
Schwarz ist das Kraut und der Himmel so leer.

Wär' ich hier nur nicht gegangen im Mai!
Leben und Liebe wie flog es vorbei!





Rätsel

Bilderrätsel

Im rechten Bild sind 11 Fehler. Wer findet sie?



Original



Fehlerbild

Wort Ball

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.





Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 9 so ein, dass

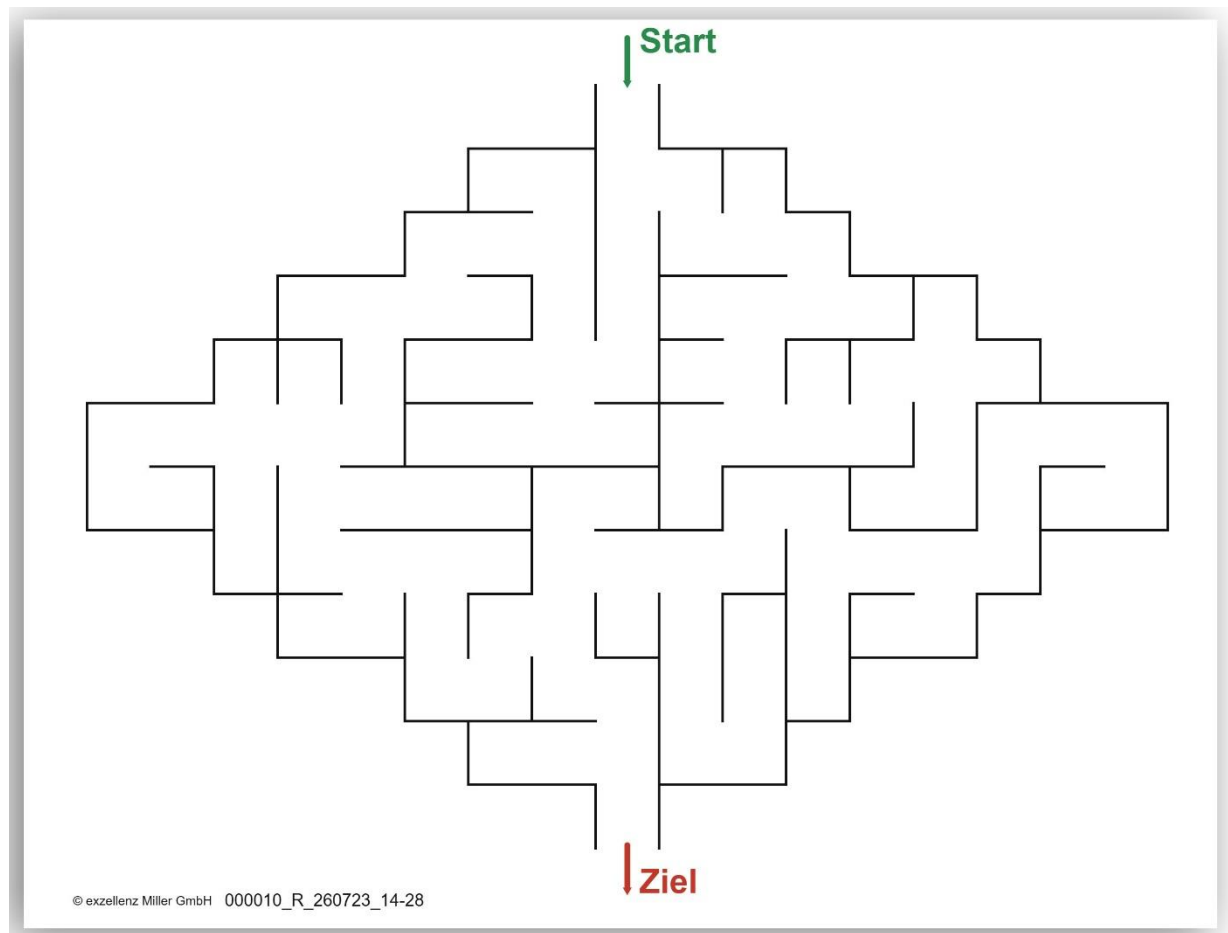
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 3 Kasten

die Ziffern von 1- 9 vorkommen.

		1	6					2
7			9			8	4	
				2				5
6	3			9				1
	2			1			7	
1				7			5	6
8				3				
	1	6			2			8
2					8	4		

Labyrinth

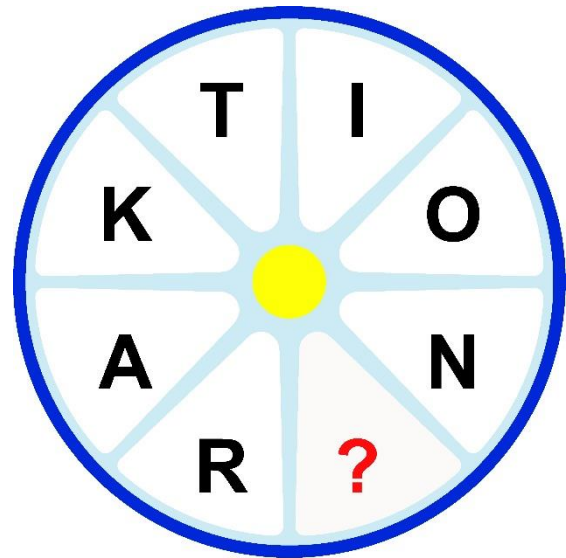
Wer findet den Weg vom Start zum Ziel?





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: Parteigruppe

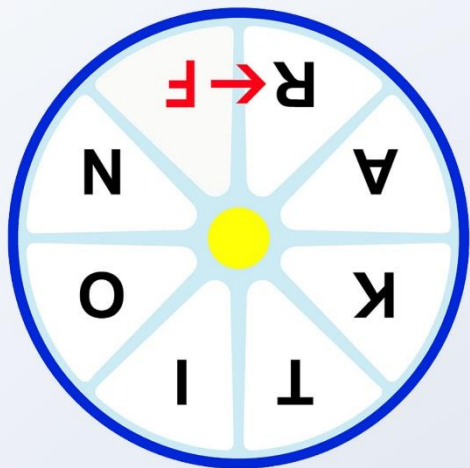
Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Orchester Javas	G	große Dummheit			wirtsch. Studienfach (Abk.)	musika- lisches Übungs- stück	Klein- buch- staben		Strom durch Ägypten
genaues Gewicht ermitteln	A			3	I			E	
Flagge	M	5			Börsen- aufgeld	T	Tonsilbe		
dunkler Sing- vogel	E 7	zu dem Zeit- punkt		alt Römi- scher Kaiser (Mark)	A			2	
geogr. Begriff, ... und Breite	L				1		franzö- sisch: eins	I	einges- chaltet
arab. Märchen- figur (... Baba_)			4	nord. Göttin d. ewigen Jugend					A
U		6	leicht färben			E			8
3./4. Fall von „wir_“	1	2	3	4	5	6	7	8	

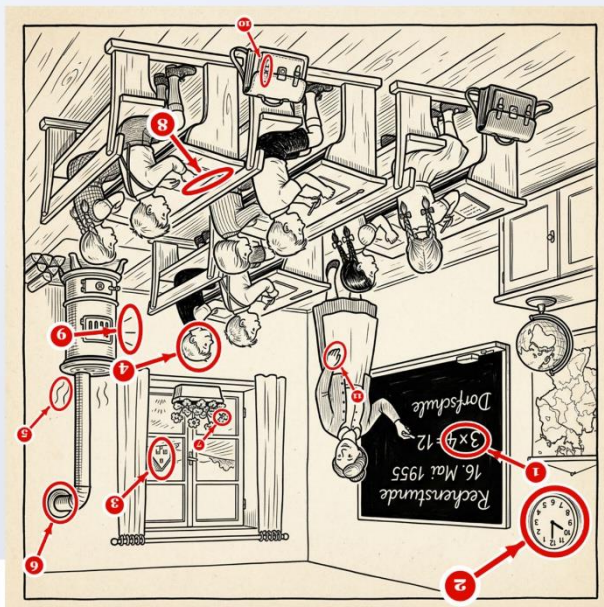
Lösungshinweis: Bewusstsein von Gut und Böse



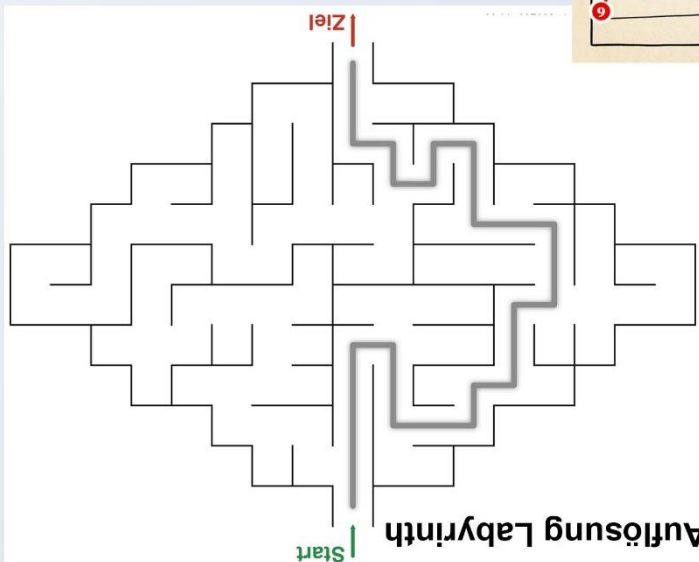
Auflösung aus dem Monat Oktober 2026



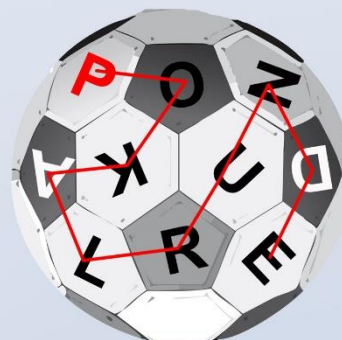
Auflösung Wortrad
FRAKTION



Auflösung Bilderrätsel



Auflösung Labyrinth
Start Ziel



Auflösung Wort Ball
POKALRUNDE

Lösungswort: GEWISSEN

U	N	S								
A	L	I								
L	A	E	N	G	E					
E		L			A	U	R	E	L	
A	M	S	E	L			T			M
A	U	S	W	I	E	G	E	N		
G			E	V						

Auflösung Kreuzworträtsel

2	7	3	5	6	8	4	1	9
9	1	6	7	4	2	5	3	8
8	4	5	1	3	9	6	2	7
1	8	4	2	7	3	9	5	6
5	2	9	8	1	6	3	7	4
6	3	7	4	9	5	2	8	1
4	9	8	3	2	7	1	6	5
7	6	2	9	5	1	8	4	3
3	5	1	6	8	4	7	9	2

Auflösung Sudoku



Lachen ist gesund ...

Die Hebamme kommt zur Gebärenden: „Möchten Sie denn den werdenden Papa bei der Geburt mit dabeihaben?“ „Oh nein, er versteht sich überhaupt nicht mit meinem Mann!“

Lehrer: „Peter, ich hoffe, ich habe dich nun das letzte Mal beim Abschreiben erwischt!“ Peter: „Ja, das hoffe ich auch!“

Mutter: „Wilhelmine, du bist ja schon wieder in die dreckige Pfütze gefallen!“ „Tut mir leid, ich hatte keine Zeit mehr mich umzu-ziehen!“

Frau Bauer zu ihrer Freundin: „Mein Mann, hat Prokura!“. Freundin: „Oh Gott, was sagt der Arzt!“





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