



Christinchen

Zeitung für das Christinenstift

September 2026



Liebe Leserinnen und lieber Leser,

der 21. September erinnert uns weltweit an ein zentrales Prinzip: Frieden. Ein Wort, das Hoffnung trägt – und zugleich Verantwortung. Denn Frieden bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krieg, sondern das aktive Bemühen um Verständigung, Gerechtigkeit und Menschlichkeit.

Seit 1981 ruft die Generalversammlung der Vereinten Nationen dazu auf, diesen Tag als Weltfriedenstag zu begehen – als Tag des Waffenstillstands und der Gewaltlosigkeit. Er lädt uns ein, innezuhalten und zu fragen: Wo gelingt uns friedliches Miteinander? Wo können wir Brücken bauen zwischen Menschen, Kulturen und Generationen?

Frieden zeigt sich nicht allein in großen Verträgen oder Resolutionen, sondern in den kleinen Momenten des Alltags. Wenn wir zuhören, statt zu urteilen. Wenn wir teilen, statt zu trennen. Wenn wir einander mit Respekt begegnen – unabhängig von Herkunft, Glauben oder Meinung.

Unsere Gemeinschaft lebt von dieser Haltung: von Menschen, die sich einbringen, Verantwortung übernehmen und einander stärken. Der Weltfriedenstag erinnert uns daran, dass Frieden kein fernes Ideal ist, sondern ein täglicher Auftrag.

Lassen Sie uns diesen Weg weitergehen – mit Offenheit, mit Mut und mit dem festen Glauben daran, dass ein friedvolles Miteinander möglich ist. Schritt für Schritt, Tag für Tag.

Herzlichst, Ihr Team des Hauses





Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner!

Ute Rathe

Heinz-Michael Friedrich

Erwin Mietz

Harald Schwabe

Monika Fischer



Anna Neumann



INHALT

Liebe Leserinnen und liebe Leser	2
Herzlich Willkommen	3
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Wir trauern um	5
Wenn dänische Segelschiffe in Kirchen erzählen	6
Neues aus dem Christinenstift	9
Kalenderblatt	14
Gesund im September: Trockene und müde Augen	16
Feste der Welt: Rosch ha-Schana – der Kopf des Jahres	17
Erklär mir mal: Self-Checkout und Pick & Go	18
Fenster in die Vergangenheit: Tschernobyl 1986	19
Exotische Früchte: die Guave – tropischer Genuss	20
Sommerrezept: Birnen-Fenchel-Quiche	21
Gedicht	23
Rätsel	24
Auflösung	26
Lachen ist gesund	27
Impressum	28



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

01.09.	Harald Schwabe	WB 1
02.09.	Michael Gedig	WB 8
07.09.	Marga Belling	WB 5
10.09.	Gisela Mertinke	WB 3
10.09.	Marlis Thiede	WB 2
12.09.	Heinz-Michael Friedrich	WB 8
13.09.	Gerlinde Heuer	WB 4
14.09.	Brigitte Reinhardt	WB 8
14.09.	Gerold Tienelt	WB 5
15.09.	Hildegard Mainka	WB 3
17.09.	Josef Hoffmann	WB 3
17.09.	Thea Schade	WB 5
19.09.	Margarete Schrader	WB 1
22.09.	Sylvia Friedberger	WB 8
29.09.	Uta Beyer	WB 4
30.09.	Hans-Heinrich Behne	WB 5
30.09.	Brigitte Blume	WB 8
30.09.	Barbara Wittig	WB 4



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH





Wir trauern um

Doris Hardt
30.11.1928 – 29.07.2026

Reiner Richter
05.07.1938 – 01.08.2026

Gisela Sawall
01.05.1947 – 06.08.2026

Rolf Rossmanith
08.10.1946 – 06.08.2026

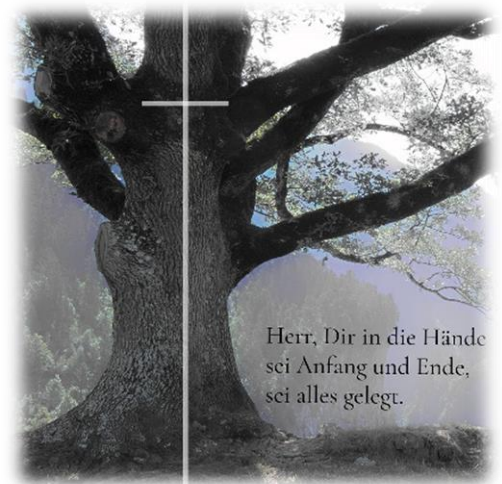
Klaus-Peter Wenzel
13.10.1956 – 08.08.2026

Leokardia Borchert
09.06.1937 – 08.08.2026

Ursula Baumgarten
27.06.1945 – 11.08.2026

Herbert Boge
23.07.1945 – 12.08.2026

Manfred Mündel
23.02.1943 – 13.08.2026



Herr, Dir in die Hände
sei Anfang und Ende,
sei alles gelegt.



Wenn dänische Segelschiffe in Kirchen erzählen

Schon von weitem sind die Kirchen in Dänemark mit ihrer weißen Kalkfarbe gut zu erkennen. Sie strahlen damit eine Klarheit aus, die auf mich freundlich und einladend wirkt. In diesem Sommer haben meine Familie und ich unseren Sommerurlaub in Dänemark verbracht. Wir waren auf der größten dänischen Insel *Seeland* in der Ostsee ganz in der Nähe von Kopenhagen und haben die nordische Weite, den Strand und die Freundlichkeit der Dänen genossen.



Natürlich durfte auch der Besuch der einen oder anderen Kirche für mich nicht fehlen.

Einladend nahmen sie mich im Empfang und erzählten mir etwas von ihrer teils Jahrhunderte alten Geschichte.

So unterschiedlich die Kirchen aber auch sind, eins haben sie fast alle gemeinsam: An dünnen Seilen oder feinen Drähten hängen in ihrem Inneren kleine, filigrane Schiffsmodelle.





Auch an der deutschen Nord- und Ostsee findet man solche Modelle in den Kirchen. Neu war aber für mich, dass der Brauch ursprünglich aus dem katholischen Südeuropa stammt. In Dänemark findet man inzwischen allerdings die meisten dieser sogenannten *kirkeskibe*, der Kirchenschiffe. Ihre Anzahl wird auf zwischen 1200 und 1400 Exemplare geschätzt.

Aus welchem Grund hängen die Modelle im Kirchenschiff und wie ist der Brauch nach Dänemark gekommen?

Die Geschichte Dänemarks ist eng mit der Schifffahrt verwoben. Schon seit Jahrtausenden sind die Bewohner dieses Landstrichs in See gestochen. Die Wikinger haben schon lange vor Christoph Kolumbus 1492 den nordamerikanischen Boden betreten, um das Jahr 1000 herum. So wundert es nicht, dass das Schiff bereits früh in der nordischen Kultur seinen Platz hatte:



Schon zur Bronzezeit hat man die Gräber der Verstorbenen mit aus Stein gebauten Schiffen verziert. Bedeutende Wikinger bekamen als Grab ein ganzes Schiff, das dann angezündet wurde und im Anschluss im Ganzen vergraben wurde.

Auch im Christentum kennen wir die Symbolik des Schiffs: Die Arche rettete Noah, seiner Familie und den Tieren während der Sintflut das Leben. Jesus stillte auf dem See Genezareth den Sturm und brachte damit das Schiff mit den Jüngern aus aller Gefahr. Und nicht zuletzt das Kirchenschiff einer Kirche weist uns darauf hin, dass wir als Gemeinde durch das Meer der Zeit fahren und mit Gott unterwegs sind.



Der Brauch, Schiffsmodelle in Kirchen aufzuhängen, ist dagegen erst im späten Mittelalter im meist katholisch geprägten Mittelmeerraum aufgekommen. Meist entstanden die Modelle als Dank, wenn nach einer überstandenen Seenot die Seeleute wieder in ihrem Heimatort angekommen waren.

Votivschiffe nennt man sie darum auch, von dem lateinischen *vovere*, „geloben“, übersetzt also „Gelübdeschiff“. Erst nach der Reformation erreichte diese Tradition nach und nach auch Dänemark. Hier jedoch hängen die Modellschiffe in der Regel nur als Zierde im Kirchraum und sind Ausdruck der großen Verbundenheit mit der Schifffahrt. Meist waren es reiche Gemeindeglieder oder gleich ganze Gilden, die die Schiffe zu Repräsentationszwecken bauen ließen. Der Name der meisten Schiffe allerdings gibt ein Hinweis darauf, dass die Schiffe auch an den Segen Gottes für die Seefahrer erinnern sollen: *Håbet*, Hoffnung.



Ein Schiff voller Hoffnung für Ihre Lebensreise durch stürmische See und sonnigem Segelwetter wünscht Ihnen

Nina Köchy



Ein herzliches Willkommen unseren neuen Mitarbeiterinnen



Seit 01.08. unterstützt Fatine Senhaji Mouhaddab das Pflege team auf WB 4



Ebenfalls neu im Team auf dem WB 4
seit dem 15.08. begrüßen wir Denise Nickel



Seit dem 01.08. leitet Lena Breß
das Team vom WB 4

*Oh, wie schön,
dass ihr alle
hier seid!*





Herzlichen Glückwunsch zum Dienstjubiläum



Elena Samkoweit

und



Cora Brendes

Danke
für
20 JAHRE

EINSATZ UND DURCHHALTEVERMÖGEN
GUTE LAUNE UND HUMOR
IDEEN, ERFAHRUNG UND FACHWISSEN
LEIDENSCHAFT UND MOTIVATION
VERLÄSSLICHKEIT UND LOYALITÄT



Kollegialität im Christinenstift

Wie schafft man es, bei über 30 Grad die Mitarbeitenden zu motivieren?



Na klar – man kauft den Eisbestand der umliegenden Geschäfte auf und verteilt ihn an die Mitarbeitenden Verkauf den Wohnbereichen – was für eine tolle Idee!

Kennen Sie schon... ?



Die neue Fotochronik in der Lobby - rechts neben dem Kassenbüro?

Dort können Sie alte Zeitungsartikel über besondere Anlässe und Aktionen hier im Christinenstift nachlesen.

Bestimmt erinnert sich der eine oder die andere noch...



Wussten Sie eigentlich... ?

Dass es im Christinenstift ein **Ausflugstandem** gibt?

Auf dem dürfen Sie nach vorheriger Anmeldung in der Sozialbetreuung gerne Platz nehmen und einen Ausflug in die Umgebung unternehmen. Bei einer Probefahrt entscheiden Sie, ob Sie mit in die Pedale treten möchten, oder ob Sie sich lieber ganz gemütlich fahren lassen.

An Ihrer Seite begleitet Sie gerne **Herr Günnewig**



oder **Frau Lehrmann-Klein**.
Beide gehören zu unserem ehrenamtlichen Team „Christinenstift On-Tour“.

**Ein herzliches Dankeschön Euch beiden
für Euren Einsatz !**



Veränderungen im Angebot der Sozialbetreuung

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

ab September 2026 wird unser Musikangebot etwas anders gestaltet. Die Musik bleibt selbstverständlich weiterhin fester Bestandteil unseres Angebots.



Alle 14 Tage montags spielt Herr Tremmel um 15.30 Uhr in der Lobby oder im Christinensaal Klavier zum Mitsingen.

In diesen Wochen finden vorübergehend keine zusätzlichen Musikgruppen in den einzelnen Wohnbereichen statt.

In den anderen Wochen wird eine offene Musikgruppe für Bauteil A und Bauteil B/C stattfinden:

Bauteil A: dienstags, 10.00 Uhr in der Lobby

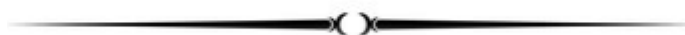
Bauteil B/C: freitags, 10.00 Uhr im Christinensaal



So haben alle Bewohnenden weiterhin jede Woche die Möglichkeit, gemeinsam Musik zu erleben und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen.

Der genaue Ablauf kann weiterhin den Veranstaltungsplänen in den jeweiligen Wohnbereichen entnommen werden.

Wir freuen uns auf viele weitere schöne musikalische Stunden mit ihnen!



Süße Aussichten für den Mittwochnachmittag



Ab September dürfen sich unsere Bewohnenden und Besucher auf eine süße Abwechslung freuen:

Unsere Lachsbrötchen machen vorübergehend Pause.

Da die Nachfrage zuletzt stark zurückgegangen ist, möchten wir zunächst etwas Neues ausprobieren und ihnen stattdessen ein schönes Stück Kuchen anbieten.

Freuen Sie sich auf eine gemütliche Kaffeepause mit leckerem Kuchen von der Bäckerei Lüdde im Mühlenblick.

Wir wünschen schon jetzt guten Appetit!





Kalenderblatt

September 2026							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
	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					

Manche haben die Wahl ...

Der September beginnt in diesem Jahr nach einem ungewöhnlich heißen Sommer. Schon im Juni und Juli war es vielerorts sehr heiß. Es gab viele Sonnentage und nur wenig Regen. Auch danach blieb es in vielen Regionen trocken. Für Menschen, Tiere und Pflanzen war das anstrengend. Umso wohltuender ist nun die mildere Luft im September. Viele empfinden sie als Erleichterung.

Auch politisch ist der September 2026 ein wichtiger Monat. In mehreren Bundesländern wird gewählt. Am 6. September findet die Landtagswahl in Sachsen-Anhalt statt. Am 13. September folgen die Kommunalwahlen in Niedersachsen. Am 20. September werden in Berlin das Abgeordnetenhaus und in Mecklenburg-Vorpommern der Landtag neu gewählt. Die Ergebnisse werden mit Interesse erwartet. Sie zeigen auch, welche Themen die Menschen in Deutschland besonders beschäftigen.

Nach den Sommerferien nimmt außerdem der Alltag wieder Fahrt auf. Schulen und Vereine starten in ein neues Jahr. Viele Menschen beginnen neue Vorhaben oder kehren zu vertrauten Gewohnheiten zurück. So fühlt sich der September oft wie ein kleiner Neubeginn an.



Rückblick: 1.9.1939 – Der Zweite Weltkrieg beginnt

Am 1. September 1939 begann mit dem Angriff Deutschlands auf Polen der Zweite Weltkrieg. In den folgenden Jahren breitete sich der Krieg über weite Teile Europas und der Welt aus. Millionen Menschen verloren ihr Leben oder mussten Flucht, Hunger und große Not erleben. Viele ältere Menschen erinnern sich noch an Erzählungen ihrer Eltern oder haben die letzten Kriegsjahre selbst als Kinder erlebt. Der Blick auf die heutigen Kriege in der Ukraine oder im Sudan zeigt, dass Frieden auch heute keine Selbstverständlichkeit ist. Umso wichtiger bleiben gegenseitiger Respekt, Verständigung und die Hoffnung auf ein friedliches Miteinander.

Rückblick: 80 Jahre Freddie Mercury



Am 5. September 2026 hätte Freddie Mercury seinen 80. Geburtstag gefeiert. Als Sänger der Rockband *Queen* begeisterte er mit seiner außergewöhnlichen Stimme, seiner mitreißenden Bühnenpräsenz und unvergesslichen Liedern wie *Bohemian Rhapsody*, *We Are the Champions* oder *Radio Ga Ga*. Obwohl er bereits 1991 starb, gehört Freddie Mercury bis heute zu den bedeutendsten Musikern der Rockgeschichte. Seine Musik wird weltweit gehört und verbindet bis heute Generationen.

Sternzeichen



Jungfrau 24.8.–23.9.

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



Waage 24.9.–23.10.

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

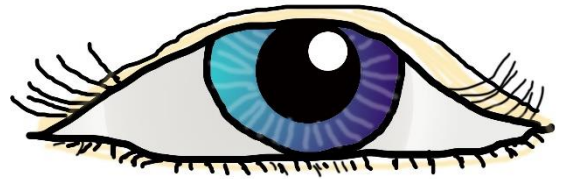
Bauernregel

Septemberregen bringt dem Bauer reichen Segen.



Gesund im September: Trockene und müde Augen ...

Viele ältere Menschen kennen das Gefühl. Die Augen brennen, jucken oder fühlen sich an, als läge ein feines Sandkorn darin. Manche Augen tränen sogar – ein Zeichen dafür, dass die natürliche Befeuchtung nicht mehr ausreicht. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper oft weniger Tränenflüssigkeit. Auch trockene Heizungsluft, Klimaanlage, Wind oder langes Lesen und Fernsehen können die Beschwerden verstärken.



Zum Glück lässt sich selbst einiges tun. Wichtig ist, ausreichend zu trinken, denn der Körper braucht Flüssigkeit, um auch die Augen gut zu versorgen. Regelmäßige Pausen beim Lesen oder am Bildschirm entlasten die Augen. Hilfreich ist die sogenannte 20-20-20-Regel: Etwa alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne schauen – möglichst auf einen Punkt, der mindestens 20 Meter entfernt ist. Dabei blinzeln wir automatisch häufiger, wodurch sich der schützende Tränenfilm besser verteilt.

Wer unter trockener Raumluft leidet, sollte regelmäßig lüften oder die Luftfeuchtigkeit erhöhen. Auch bewusstes Blinzeln hilft, denn viele Menschen blinzeln beim Fernsehen oder am Computer deutlich seltener als gewöhnlich.

In der Apotheke gibt es befeuchtende Augentropfen, auch „künstliche Tränen“ genannt. Sie können die Beschwerden oft deutlich lindern. Empfehlenswert sind möglichst konservierungsmittelfreie Präparate, besonders wenn sie häufiger angewendet werden. Welche Tropfen geeignet sind, kann der Augenarzt oder Apotheker benennen.

Halten die Beschwerden über längere Zeit an oder kommen starke Schmerzen, Rötungen oder eine plötzliche Sehverschlechterung hinzu, sollte unbedingt eine Augenärztin oder ein Augenarzt aufgesucht werden. Oft steckt nur ein trockener Tränenfilm dahinter – manchmal aber auch eine behandlungsbedürftige Augenerkrankung. Mit der richtigen Pflege bleiben die Augen häufig bis ins hohe Alter leistungsfähig und gesund.



Feste der Welt: Rosch ha-Schana – der Kopf des Jahres

Mit dem Übergang vom Spätsommer zum Herbst beginnt im jüdischen Kalender eine besondere Zeit. Rosch ha-Schana, das Neujahrsfest, markiert den Auftakt zu einer Phase der Reflexion und Neuorientierung. Es zählt zu den zentralen Feiertagen im Judentum und eröffnet die zehn sogenannten „ehrfurchtsvollen Tage“, die im Versöhnungsfest Jom Kippur ihren Abschluss finden.

Der Begriff Rosch ha-Schana bedeutet wörtlich „Kopf des Jahres“. Das Fest erinnert an die Erschaffung der Welt und ruft dazu auf, das eigene Handeln zu überdenken. Es ist eine Zeit der

Selbstprüfung, in der Fragen nach Verantwortung, Mitmenschlichkeit und persönlicher Entwicklung im Mittelpunkt stehen.

Ein charakteristisches Element des Festes ist das Schofar – ein Widderhorn, das in der Synagoge geblasen wird. Sein Klang gilt als Weckruf, der zur inneren Einkehr und zur bewussten Auseinandersetzung mit dem eigenen



Leben anregen soll. Traditionell werden zu Rosch ha-Schana süße Speisen gereicht, darunter Äpfel mit Honig, Granatäpfel und rundes Gebäck. Sie stehen symbolisch für den Wunsch nach einem guten, erfüllten Jahr und für die Hoffnung auf Frieden und Wohlergehen.

Rosch ha-Schana zeichnet sich durch seine ruhige Atmosphäre aus. Es verbindet religiöse Traditionen mit familiären Zusammenkünften und bietet Raum für Rückblick und Neuausrichtung.



Erklär mir mal: Self-Checkout und Pick & Go

In immer mehr Supermärkten gibt es heute sogenannte Selbstbedienungskassen. Der englische Begriff **Self-Checkout** bedeutet einfach: den Einkauf selbst bezahlen. An diesen Kassen scannt man die Waren selbst mit einem Lesegerät. Anschließend bezahlt man den Einkauf direkt am Terminal – meist mit einer Bankkarte, in manchen Geschäften aber auch mit Bargeld.

Viele Kundinnen und Kunden nutzen die Selbstbedienungskasse, wenn sie nur wenige Artikel einkaufen. Oft geht das schneller, weil keine lange Warteschlange entsteht. Wer die Technik zum ersten Mal ausprobiert, braucht vielleicht etwas Zeit. Die Bildschirmanzeigen führen jedoch Schritt für Schritt durch den Bezahlvorgang. Falls etwas nicht funktioniert oder Hilfe benötigt wird, ist in der Regel eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter in der Nähe.



Nicht jeder möchte auf diese Weise einkaufen. Viele Menschen schätzen den persönlichen Kontakt an der herkömmlichen Kasse und freuen sich über ein kurzes Gespräch. Deshalb bieten die meisten Supermärkte heute beide Möglichkeiten an. So kann jeder selbst entscheiden, ob er lieber die klassische

Kasse oder die Selbstbedienungskasse nutzt. Sie ist kein Ersatz für den persönlichen Service, sondern eine zusätzliche Möglichkeit, den Einkauf bequem und oft etwas schneller zu erledigen.

Beim sogenannten **Pick & Go** wird Einkaufen besonders einfach: Nach der Anmeldung per App oder Bankkarte nehmen Kunden die gewünschten Waren einfach aus dem Regal und verlassen anschließend das Geschäft. Kameras und Sensoren erkennen automatisch, welche Produkte mitgenommen wurden.

Der Einkauf wird anschließend digital abgerechnet – ganz ohne Anstehen an der Kasse oder Self-Checkout. Dieses moderne Einkaufssystem wird bereits in einigen Supermärkten getestet und könnte künftig immer häufiger zum Einsatz kommen. Für viele Menschen bedeutet das mehr Komfort – vorausgesetzt, sie fühlen sich im Umgang mit der neuen Technik sicher.



Fenster in die Vergangenheit: Tschernobyl 1986

In den 1980er Jahren galt die Atomenergie als Symbol für Fortschritt und Versorgungssicherheit. Doch am 26. April 1986 wurde dieses Vertrauen erschüttert. Im Block 4 des Kernkraftwerks Tschernobyl nahe der ukrainischen Stadt Prypjat kam es während eines Sicherheitstests zu einer Explosion. Innerhalb weniger Sekunden wurden große Mengen radioaktiver Stoffe freigesetzt – der schwerste Unfall in der Geschichte der zivilen Kernenergie.

Der Unfall ereignete sich um 1.23 Uhr Ortszeit. Bei einem Test sollte überprüft werden, ob der Reaktor bei einem Stromausfall ausreichend gekühlt werden könnte. Konstruktionsmängel und Bedienfehler führten jedoch dazu, dass der Reaktor außer Kontrolle geriet. Es kam zu einer Kernschmelze und mehreren Explosionen, die das Reaktorgebäude zerstörten. Radioaktive Wolken breiteten sich über weite Teile Europas aus.



Die Folgen waren verheerend. Feuerwehrleute und Kraftwerksmitarbeiter erlitten tödliche Strahlenschäden, die rund 50.000 Einwohner zählende Stadt Prypjat wurde erst am folgenden Tag evakuiert. Insgesamt mussten mehr als 100.000 Menschen ihre Heimat verlassen. Tschernobyl wurde als erster Unfall der höchsten Stufe „INES 7 – katastrophaler Unfall“ eingestuft und löste weltweit eine intensive Debatte über die Sicherheit der Atomenergie aus.

Für viele Zeitzeugen ist Tschernobyl bis heute unvergessen. Verlassene Wohnhäuser, Schulen und Spielplätze wurden zum Sinnbild einer unsichtbaren Gefahr. Die Katastrophe beeinflusste die Energiepolitik vieler Staaten und verstärkte das Bewusstsein für die Risiken der Kernenergie. Auch heute ist Tschernobyl noch ein Mahnmal. Das Gebiet um das Kraftwerk bleibt Sperrzone. Die Internationale Atomenergie-Organisation (IAEA) beobachtet die Lage weiterhin aufmerksam und fordert Maßnahmen, um mögliche Risiken dauerhaft zu begrenzen.



Exotische Früchte: die Guave – tropischer Genuss

Die Guave gehört zu den beliebtesten Tropenfrüchten der Welt. Ihre runde oder birnenförmige Gestalt erinnert ein wenig an einen Apfel. Unter der dünnen Schale verbirgt sich jedoch ein saftiges Fruchtfleisch, das je nach Sorte weiß, gelb, rosa oder kräftig rot gefärbt sein kann. Der Geschmack ist angenehm süß und erinnert an eine Mischung aus Birne, Erdbeere und etwas Zitrusfrucht.



Im Inneren befinden sich zahlreiche kleine essbare Kerne. Die reife Frucht kann mitsamt ihrer Schale gegessen werden.

Ihre Heimat liegt in Mittel- und Südamerika. Bereits die Ureinwohner schätzten die Guave als nährhafte Frucht und Heilpflanze. Mit den Entdeckungsreisen

der Spanier und Portugiesen gelangte sie im 16. Jahrhundert nach Afrika und Asien. Heute wird sie in vielen tropischen und subtropischen Regionen angebaut, unter anderem in Brasilien, Indien, Thailand, Mexiko und Südafrika. Guaven schmecken frisch besonders gut, werden aber auch zu Säften, Marmeladen, Gelees oder Desserts verarbeitet.

Die Guave gilt als wahres Kraftpaket. Sie enthält besonders viel Vitamin C – oft sogar deutlich mehr als eine Orange – sowie Ballaststoffe und wertvolle Mineralstoffe. Deshalb wird sie in vielen Ländern als gesunde Bereicherung des Speiseplans geschätzt.

Auch kulturell hat die Guave ihren festen Platz. In vielen tropischen Ländern steht sie für Fruchtbarkeit, Lebensfreude und Gastfreundschaft. Ihre duftenden Blüten locken zahlreiche Bienen an, und die Früchte gehören auf vielen Märkten zu den beliebtesten Köstlichkeiten. So bringt die Guave nicht nur einen Hauch von Exotik auf den Teller, sondern erzählt auch ein Stück tropischer Lebensart.



Sommerrezept: Birnen-Fenchel-Quiche

Zutaten (4 Personen):

125 g Weizenvollkornmehl
125 g Dinkelmehl
100 ml Schlagsahne
200 g Creme fraiche
3 Eier
2 Birnen
1 Knolle Fenchel
125 g kalte Butter
Salz, Pfeffer, Muskat, Cayenne-Pfeffer
150 g zerkleinerte Walnuskerne
150 g würzigen Bergkäse fein reiben
100 g fein geriebenen

Zubereitung:

Bereiten Sie den Mürbeteig mit 125 g Dinkelmehl und 125 g Weizenvollkornmehl, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz, 4 große Löffel sehr kaltem Wasser und 125 g kalte Butterstückchen zu. Formen Sie dann mit den Händen eine Kugel und legen diese in Frischhaltefolie ca. 45 Minuten in den Kühlschrank.

Derweil bereiten Sie den Belag vor, fetten die Auflaufform und reiben den Käse sehr fein. Der Bergkäse kommt später mit in die Sauce und der Parmesan auf den vorgebackenen Mürbeteig.

Birnen schälen und in längliche schmale Spalten schneiden

Die Fenchelknolle putzen, Strunk entfernen, halbieren und schmale Streifen schneiden.

In einer Schüssel, die Creme fraiche mit der Sahne mischen, dann die Eier kräftig mit Salz, Pfeffer sowie Cayenne-Pfeffer und Muskat würzen und den geriebenen Bergkäse in die Sauce unterheben.

Mürbeteig vorbacken: Den gekühlten Teig ausrollen, in die gefettete Quicheform geben, den Rand gut hochziehen, den Teig mehrmals mit der Gabel einstechen und bei 180 Grad bei Ober- und Unterhitze 15 Minuten vorbacken.

Den vorgebackenen Mürbeteig herausnehmen. Den Parmesan auf dem Teigboden verstreuen, Fenchel und Birnenspalten im Wechsel auf dem Teig dicht garnieren. Die Sauce und die gehackten Walnüsse darüber verteilen.

Die Quiche bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen.



Birnen-Fenchel Quiche

Guten Appetit!





Gedicht

Der römische Brunnen.

von Conrad Ferdinand Meyer

Aufsteigt der Strahl und fallend gießt
Er voll der Marmorschale Rund,
Die, sich verschleiern, überfließt
In einer zweiten Schale Grund.
Die zweite gibt, sie wird zu reich,
Der dritten wallend ihre Flut,
Und jede nimmt und gibt zugleich
Und strömt und ruht.

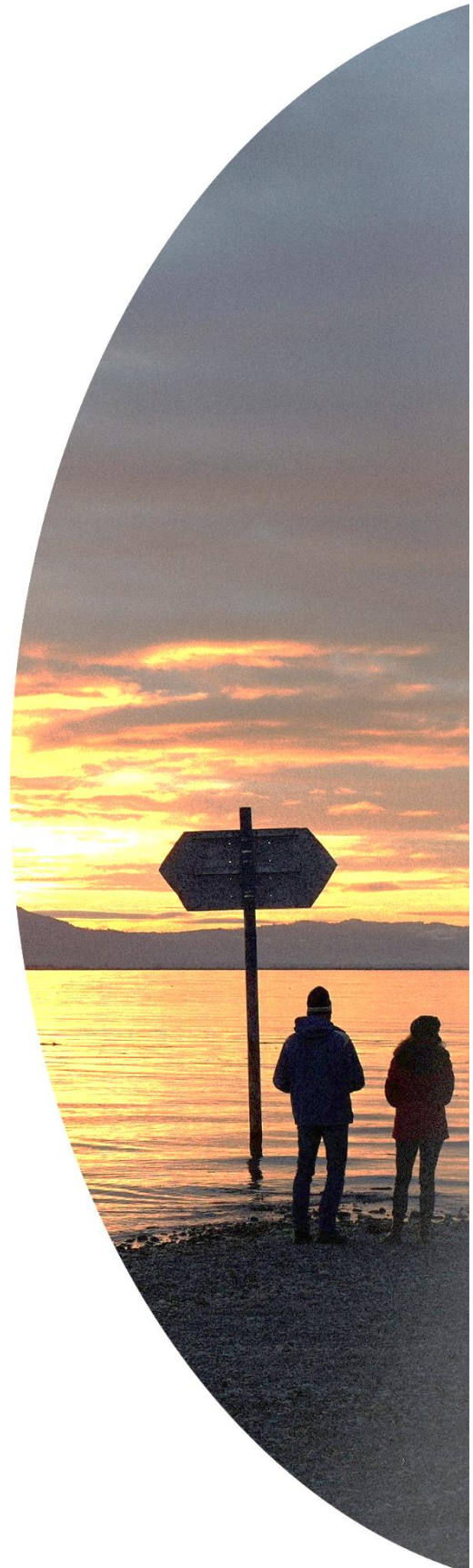
Herbst

von Detlev von Liliencron

Astern blühen schon im Garten,
Schwächer trifft der Sonnenfeil
Blumen, die den Tod erwarten
Durch des Frostes Henkerbeil.

Brauner dunkelt längst die Heide,
Blätter zittern durch die Luft.
Und es liegen Wald und Weide
Unbewegt in blauem Duft.

Pfirsich an der Gartenmauer,
Kranich auf der Winterflucht.
Herbstes Freuden, Herbstes Trauer,
Welke Rosen, reife Frucht.





Rätsel

Wörter erraten

Die Buchstaben in den gelben Feldern sind durcheinander geraten. Die grünen Buchstaben und die Bilder helfen Ihnen bei der Lösung. Verbinden Sie die richtige Wortlösung mit dem richtigen Bild.

R	L	O	E	F	F	A	K	T
K				O				L

E	E	E	I	L	W	N	S
W					E	S	

U	B	P	F	M	A	A	E	L
A				L				M

S	R	B	D	N	E	W	T	I	H
H			B		T				

H	L	I	D	E	A	N
D		H	L			



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

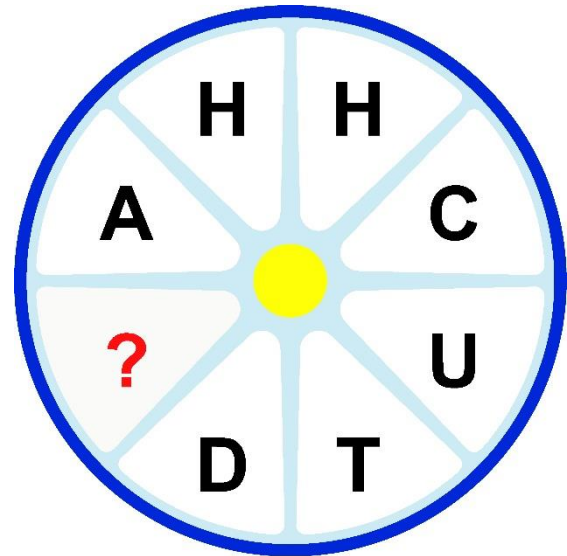
die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

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



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:

Das ... wird im Bad verwendet.

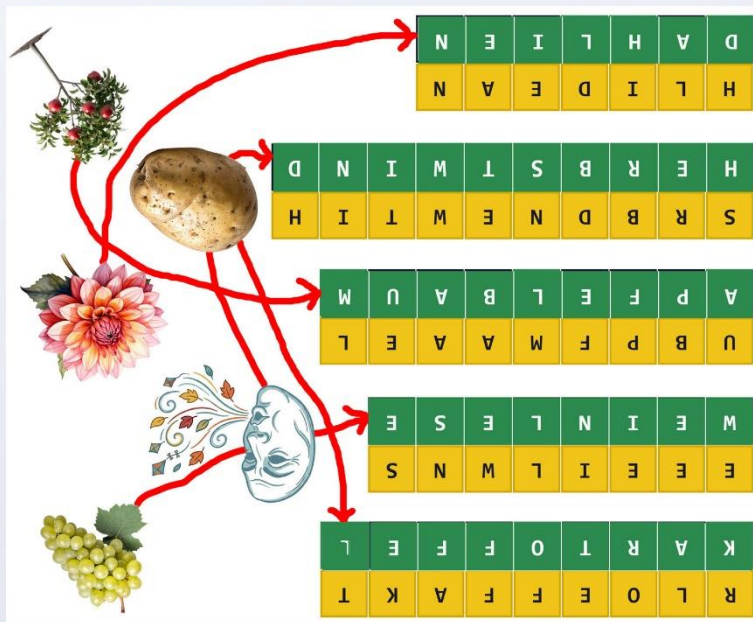
Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Durchtriebenheit	Telefonbenutzer	Zugtier	▼	Informationsaussagen	▼	▼	Pelz	Gebiet in Norwegen	▼		
▶	▼	F				9		S	8		
▶	3	10		Teil der Kette	▶		I				
Froschlurch		jemenitische Währung	R	2			eine Staaten- gruppe (Abk.)	chinesische Dynastie			
7		Vorläufer der EU		Vorname der Asu- mang	B	Filmlicht- empfindlichkeit	▶	▼	4		
franz., span. Fürwort: du	F	▼	ein Planet	▶		R	5				
▶			I	6		Spiel- karten- farbe	1				
Söldner- truppe		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

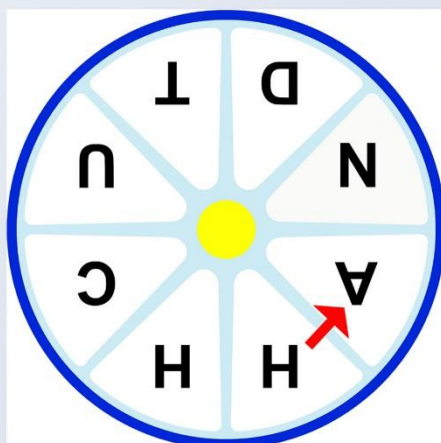
Lösungshinweis: Gemäldegalerie in München



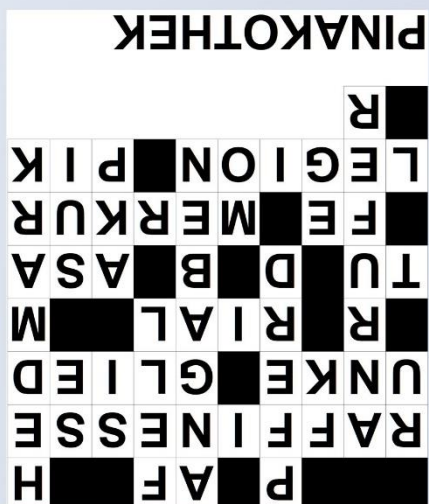
Auflösung aus dem Monat September 2026



Auflösung Wort erraten



Auflösung Wortrad:
HANDTUCH



Auflösung Kreuzwortsessel

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

Auflösung Sudoku



Lachen ist gesund ...

Silke zu ihrer Freundin: „Wie nennt man demonstrierende Vegetarier?“ „Keine Ahnung.“ „Ist doch klar: Gemüseauflauf!“

„liiii, Hallo Herr Ober, hier krabbelt ein merkwürdiges Tier auf meinem Salat.“ Ober: „Nein, nein so selten ist es nicht, in der Küche gibt es eine Menge davon!“

Karl beim Stammtisch: „Jetzt habe ich es wirklich mit eigenen Augen gesehen, die Umweltverschmutzung nimmt immer mehr zu. Gestern habe ich eine Sardinenbüchse geöffnet und was soll ich sagen, alles voll mit altem Öl und die Fische waren auch alle tot!“

Die letzten Worte eines Sportlehrers: „Alle Speere zu mir!“





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