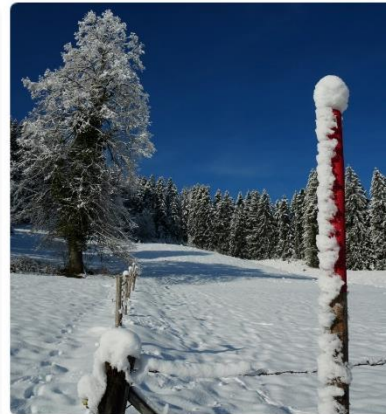
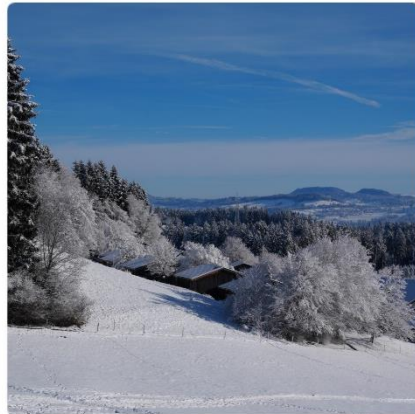
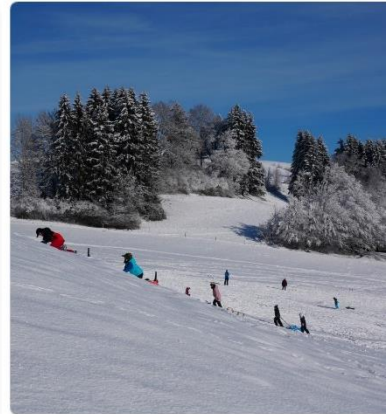


Christinchen

Heimzeitung für das Christinenstift



Januar 2026



Liebe Leserin und lieber Leser,

Am 6. Januar enden die Raunächte – jene geheimnisvolle Zeit „zwischen den Jahren“, die mit dem 1. Weihnachtstag beginnen. In diesen zwölf Nächten wurden früher Haus und Stall gründlich gereinigt, man gedachte des vergangenen Jahres und bat um Schutz für das neue. Draußen herrschten Kälte, Dunkelheit und Stille, und die Menschen mieden die Nacht, aus Furcht vor der „Wilden Jagd“, einer mythischen Schar um den Gott Odin, die durch die Lüfte zogen und jene mit sich nahmen, die ihr begegneten.

Schon lange vor der Christianisierung galt der Dreikönigstag, die letzte Raunacht, als Nacht der Wunder und des Neubeginns. Die längste Nacht des Jahres lag hinter den Menschen, und der Blick richtete sich auf das wiederkehrende Licht und den kommenden Frühling.

Heute leben wir nicht mehr nach den harten Rhythmen der Natur. Wir wohnen in hell erleuchteten, warmen Häusern und müssen keine Dämonen fürchten – und doch spüren wir noch immer den Zauber dieses Übergangs. Zwischen Abschied und Aufbruch liegt ein Moment der Stille, in dem wir Bilanz ziehen und das neue Jahr begrüßen.

Der Januar erinnert uns daran, mit Hoffnung und Mut nach vorn zu blicken. Auch wenn Frost und Nebel die Landschaft umhüllen, bricht manchmal ein heller Lichtstrahl durch die grauen Wolken – Sinnbild für den Neubeginn, der in uns wächst. Jede noch so kleine Entscheidung kann der erste Schritt auf einem neuen Weg sein. Vielleicht ist jetzt die Zeit, einem alten Traum nachzugehen oder etwas Neues zu wagen.

Nehmen wir diesen Januar als Einladung, mutig zu handeln und Schritt für Schritt ins neue Jahr 2026 zu gehen – dem Licht entgegen.

Ihre Jana Lemke



INHALT

Herzlich Willkommen	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	5
Wir trauern um	6
Einmal und immer wieder Esel sein	7
Neues aus dem Christinenstift	9
Kalenderblatt Januar 2026	9
Gesund im Januar: Gut schlafen – erholt in den neuen Tag	18
Pilz des Jahres 2026 – der Igelstachelbart	19
Erklär mir mal: Was ist ein QR-Code?	20
Chinesisches Neujahrsfest – Zeit des Neuanfangs	21
Frag doch mal die Oma: Was ist eine Heiratsanzeige?	22
Frag doch mal die Enkelin: Was ist Tinder?	22
Gedichte	24
Rezept von der Enkelin: Heißer Orangen-Ingwer-Shot	25
Rätsel	26
Auflösung	30
Lachen ist gesund	31
Impressum:	32



Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner!

Ingrid Mischker

Wilhelm Behrens

Ekaterini Brachou

Gerd Czechanatzki

Christa Standau

Helga Drewes

Marianne May

Peter Lammert

Eckhard Bernecker

Margarete Hellmann

Carmen Mai

Leokardia Borchert

Dorothea Lampe

Ilona Bergmann

Harald Standke

Gudrun Cohrs

Marta Kohls

Helmut Hüsken

... und unsere neue Mitarbeiterin



Frau **Melanie Stechert** auf WB 4





Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

01.01.	Christa Dreßler	WB 4
02.01.	Werner Lippick	WB 5
02.01.	Norbert Sorkalla	WB 3
03.01.	Erna Albrecht	WB 6
03.01.	Dietrich Barnett	WB 6
05.01.	Erika Potratz	WB 1
06.01.	Brigitta Heuer	WB 2
06.01.	Michael Lining	WB 6
08.01.	Ingrid Schliemann	WB 6
09.01.	Luci Könneke	WB 4
09.01.	Rolf Löffelholz	WB 4
10.01.	Barbara Arnold	WB 6
10.01.	Irene Körner	WB 2
12.01.	Gerhard Mundil	WB 5
13.01.	Margot Grunwald	WB 5
14.01.	Herta Wende	WB 3
17.01.	Hildegard Dreyer	WB 1
19.01.	Ida Günther	WB 3
24.01.	Hugo Hermann	WB 4
25.01.	Karin Benedix	WB 2
25.01.	Gerd Hilgenstock	WB 5
29.01.	Elfriede Sarrasch	WB 8
30.01.	Edith Knigge	WB 1



Wir trauern um

Franz Ihly

07.10.1934 – 26.11.2025

Ingeborg Helbig

06.11.1938 – 30.11.2025

Bessy Lade

15.09.1952 – 06.12.2025

Dirk Meinecke

16.7.1966 – 07.12.2025

Irmtraud Henze

10.03.1937 – 08.12.2025

Jean-Marie Drumm

04.07.1947 – 09.12.2025

Friedhilde Wendt

29.02.1936 – 16.12.2025

Stefanie Oswald

01.11.1934 – 18.12.2025

Elisabeth Steinmeyer

26.04.1928 – 22.12.2025

Ingrid Kühn

21.07.1936 – 26.12.2025

Inge Radke

26.07.1936 – 29.12.2025

Walter Hentschl

12.12.1923 – 29.12.2025

Wilhelm Arnold

21.09.1945 – 31.12.2025

Inge Knigge

29.01.1936 – 01.01.2026



Einmal und immer wieder Esel sein

In diesen Tagen steht in vielen Kirchen und Häusern noch die Weihnachtskrippe aufgebaut: Maria und Joseph sind dort, natürlich das Kind in der Krippe, die Hirten mit ihren Schafen. Und am 6. Januar gesellen sich noch die drei Könige dazu. Ein eher unscheinbarer Gast an der Krippe ist der Esel. Dabei wird er bei der Geburtsgeschichte Jesu eigentlich gar nicht erwähnt. Doch viele von uns bringen den Esel mit der schwangeren Maria in Verbindung, die auf ihn nach Bethlehem zur Volkszählung reitet. In so mancher Kinderbibel und auf vielen künstlerischen Darstellungen wird es so in Szene gesetzt.



An der Krippe ist der Esel also eher eine Randfigur. Seinen großen Auftritt bekommt er, als Jesus vor dem Passahfest auf ihm nach Jerusalem reitet. Als Friedensbringer offenbart er sich da, denn oft wird diese Geschichte mit einem Wort vom Propheten Sacharja in Verbindung gebracht: *Tochter Zion, freue dich sehr, und du, Tochter Jerusalem, jauchze! Siehe, dein König kommt zu dir, arm und reitet auf einem Esel. Der Kriegsbogen soll zerbrochen werden, denn er wird Frieden gebieten den Völkern.* (Sach 9,9f.i.A.) Mit Christus ist der Esel also ein Friedensbringer. Der Esel ist eben kein Schlachtross, das im Krieg zum Einsatz kommt. Für Esel hatte man im Krieg keine Verwendung.



So sehr Jesus den Esel schätzte, bis heute hat der Esel keinen guten Ruf. Im Vergleich zu einem stattlichen Ross macht der Esel auch eher einen kümmerlichen Eindruck. Und mit seinen langen Ohren gewinnt der Esel sicherlich auch keinen Schönheitswettbewerb. Esel gelten dagegen als dumm und störrisch! Doch das keineswegs stimmt, merkt man, wenn man sich intensiver mit diesen Tieren beschäftigt. Esel sind intelligente Tiere und wollen beschäftigt werden. Kommt bei ihnen Langeweile auf, dann kommen sie „auf dumme Gedanken“, weil sie sich irgendwie beschäftigen wollen.

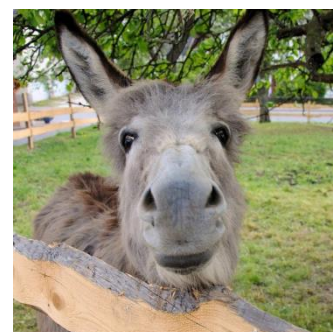
Der Esel ist zudem eines der ältesten Haustiere des Menschen. Er ist zäh, kommt viel länger als ein Pferd ohne Wasser und Nahrung aus und ist ein zuverlässiges Tragtier, das viel Trittsicherheit auch auf unwegsamem Gelände beweist.

Im Gegensatz zu Jesus hatten die alten Römer keine Achtung vor dem Esel: Sie taten das Christentum als Eselsreligion ab und verspotteten Jesus als Gekreuzigten mit Eselskopf.

Wenn man aber die Vorzüge der Esel kennt, dann bin ich gerne Anhängerin einer Eselsreligion: sanftmütig und freundlich, geduldig und friedliebend, genügsam, ausdauernd und kreativ. Die Lasten anderer zu tragen und für sie da zu sein, ist ganz im Sinne Jesu. Immer gelingt uns Christen das sicherlich nicht. Da ist noch viel Luft nach oben. Aber jeden Tag ein Esel zu sein, das ist sicherlich ein guter Vorsatz für das neue Jahr.

Gottes Segen für 2026 und viele gute Eselsbegegnungen wünscht Ihnen

Nina Köchy



Museum aus dem Koffer

Am 19.11.2025 konnten sich Bewohnende und Gäste im Christinensaal über die Dipl.-Kulturwissenschaftlerin Frau Kirsten Brandes freuen.

Wie haben die Menschen früher Mahlzeiten eingenommen? Und wie sah eigentlich ein gedeckter Tisch vor vielen Jahren aus? Erinnern Sie sich noch an Rituale?



Antworten zu diesen Fragen bot das Museum aus dem Koffer. Man verglich die Esskultur vergangener Jahre mit den heutigen Gewohnheiten und konnte die Veränderung anschaulich erleben. Durch mitgebrachte Utensilien, Geschirr und Dekoration erkannten viele Gegenstände aus der eigenen Vergangenheit.



Vernissage „Kunst im Flur“

Ein Hauch von Galerieatmosphäre zog am Dienstag, den 25.11.2025 im Wohnbereich 1 ein, als Herr Jeske und seine Kollegen die Bilderrahmen auf den Fluren wechselten. Sorgfältig gerahmte Fotografien säumen die Wände und laden den Betrachter zu einer visuellen Entdeckungsreise ein.

In der Vernissage am Mittwoch, den 26.11.2025 wurden die Hintergründe zu den Bildern erläutert. Die Ausstellung zeigt den persönlichen Blickwinkel der Fotografen, um Mensch, Raum und Moment zu präsentieren. Die Motive reichen von stillen Alltagsbeobachtungen über ausdrucksstarke Portraits bis hin zu atmosphärischen Landschaftsaufnahmen.



Die entspannte Atmosphäre wurde am Ende des Vortrags mit Sekt und Häppchen abgerundet und unterstrich den gemeinschaftlichen Charakter der Ausstellung.



Wer Interesse am Kauf eines Bildes hat, kann jederzeit über die Sozialbetreuung den Kontakt zur Fotogruppe herstellen.

Adventsmarkt im Christinenstift

Am Samstag, den 29.11.2025 fand wieder unser stimmungsvoller Adventsmarkt rund um den Christinensaal statt. Weihnachtliche Musik erklang im Garten und an den Pavillions wurden von den Mitarbeitern ganz weihnachtsmarkttypisch Punsch, Kakao, Kaffee, Waffeln, Kartoffelpuffer, Champignons mit Knoblauchsoße und Bratwurst angeboten.



Eine vielfältige Auswahl an liebevoll gestalteten Handarbeiten wie Kissen, Tischdecken, Gipsfiguren und Geschenkartikel aus Naturmaterialien, sowie Weihnachtskarten und Weihnachtssterne erwarteten die Bewohnenden, Besucher und Mitarbeiter.



Für Genießer gab es zudem hausgemachte Marmeladen, Säfte und selbstgebackene Kekse von Frau Hage. Diese können Sie auch am Kiosk in der Lobby käuflich erwerben.



Unser Engelchen rundete den Adventsmarkt ab und verteilte kleine Geschenke an die Bewohnenden und Gäste.

Besuch des Schalke Fanclubs

Am Freitag, den 05.12.2025 wurde der Schalke Fanclub auf dem Wohnbereich 3 empfangen.

Neben einer großzügigen Spende, für die wir uns ganz herzlich bedanken, hatten sie für alle Bewohnenden ein Geschenk in einem großen Sack dabei.

Bei Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen verbrachte man gemeinsam einen schönen Nachmittag.

Die Botschaft, eine Freude zu bereiten und ein Lächeln aufs Gesicht der Beschenkten zu zaubern, ist sichtlich angekommen.

Vielen Dank für Euren Besuch!



Der Nikolaus zu Besuch im Christinenstift

Auch in diesem Jahr kam der Nikolaus pünktlich am 06.12. zu Besuch. Für die Mitarbeiter auf den einzelnen Wohnbereichen hatte er große Teller voller Süßigkeiten dabei. Da waren wohl alle sehr lieb 😊



Besuch von der Singgemeinschaft Isenbüttel

Am 06.12.2025 begeisterte die Singgemeinschaft Isenbüttel unter der Leitung von Horst Hinze die Bewohnenden und Gäste im Christinensaal. Ein vielseitiges Programm, das von traditionellen Volksliedern über moderne Chorstücke bis hin zu geistlicher Musik reichte zeigte die musikalische Bandbreite und die große Sangesfreude der Mitwirkenden.



Die Singgemeinschaft Isenbüttel, bereits 1848 als „MGV Germania“ gegründet und seit 1970 ein gemischter Chor gehört nicht nur zu den traditionsreichsten, sondern mit seinen rund 70 Sängerinnen und Sängern auch zu den mitgliederstärksten Chören der Region.

Höhepunkte der jüngeren Chorgeschichte waren mehrere große, orchesterbegleitete Konzerte, in denen unter anderem Teile aus Händels Messias und Mozarts Krönungsmesse zu hören waren



Lichterglanz und Budenzauber

Weihnachtliche Beleuchtung rund um das Christinenstift und der Duft von Punsch und Bratwurst lockte viele Besucher zum jährlichen Budenzauber. Am Mittwoch, den 10.12. in der Lobby und am Mittwoch, den 17.12. im Christinensaal zeigte sich einmal mehr, wie wichtig solche Veranstaltungen für das Gemeinschaftsleben sind und gerade in der Adventszeit für ein behagliches und gemütliches Miteinander sorgen.



Ein besonderer Dank geht an unsere ehrenamtlichen Griller für ihre Einsatzbereitschaft!



Weihnachtliches Konzert mit Herrn Keil

Bereits eine lieb gewonnene Tradition ist das weihnachtliche Konzert mit Herrn Keil.



Vielen bekannt durch die Gartenfeste, lockte er am 13. Dezember Bewohnerinnen und Bewohner in den Christinensaal und präsentierte in gewohnt fröhlicher Weise bekannte und unbekannte weihnachtliche Melodien.



Viel zu schnell verging die Zeit, aber ein Wiedersehen im nächsten Jahr wurde feste vereinbart!





Kalenderblatt Januar 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	31	

1. Januar: Neujahr – Ein Tag der Ruhe, des Neubeginns und traditionell auch für gute Vorsätze.

6. Januar: Heilige Drei Könige (Feiertag in BW, BY, SA). Die Sternsinger ziehen von Haus zu Haus und bringen den Segen „C+M+B“.

Stichwort: Inventur

Der Januar lädt uns ein, innezuhalten und ein wenig Ordnung zu schaffen – so wie früher, wenn nach den Festtagen die Schränke aufgeräumt und die Vorräte gezählt wurden. Eine kleine „Inventur“ im eigenen Leben kann guttun. Was möchte ich ins neue Jahr mitnehmen, und wovon darf ich mich verabschieden? Oft sind es Kleinigkeiten. Ein alter Zettel, den man nicht mehr braucht, ein abgelaufenes Medikament, das entsorgt wird, oder ein Foto, das man neu in Szene setzt. So entsteht Raum – im Zimmer, aber auch im Kopf.

Draußen wirken die Tage noch grau, doch das Licht kehrt spürbar zurück. Jeden Tag bleibt es ein paar Minuten länger hell. Das macht im gesamten Januar bereits mindestens 70 Minuten aus, je nach Standort. Vielleicht lohnt sich ein Blick aus dem Fenster zu einer festen Zeit oder ein kleiner Gang in den Garten, um das Licht bewusst zu genießen. Auch ein freundliches Ritual kann den Alltag erhellen. Ein gutes Telefonat, ein Plausch beim Kaffee, ein gemeinsames Singen am Nachmittag.

Der Januar muss kein „Warten auf den Frühling“ sein. Er kann ein stiller Begleiter sein. Wenn wir kleine Dinge ordnen, fühlen wir uns leichter. Und wenn wir täglich ein Stück Licht willkommen heißen, wächst die Zuversicht fast von selbst. So wird der erste Monat des Jahres zum freundlichen Start in alles, was kommt.

Berühmte Geburtstagskinder

Wolfgang Amadeus Mozart (27. Januar 1756) würde 270 Jahre alt. Das Wunderkind aus Salzburg beeindruckte schon als Kind Fürstenhöfe in ganz Europa. Seine Musik berührt noch heute Generationen. Von heiteren Opern wie „Die Zauberflöte“ bis zu tiefgründigen Sinfonien. Seine Werke sind zeitlos geblieben – wer Mozart hört, spürt etwas vom Schwung der Jugend und der Leichtigkeit des Lebens.

Rückblick

Im Jahr 1808, erschien Goethes „Faust I“ in endgültiger Buchform. Dieses Drama wurde zum bekanntesten Werk der deutschen

Literatur. Seine Suche nach Sinn und Erkenntnis bewegt Leserinnen und Leser bis heute. Für viele Seniorinnen ist es ein Stück ihrer Schul- und Bildungsgeschichte – Zitate wie „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“ sind Teil unseres kollektiven

Gedächtnisses. Die Erinnerung an dieses Werk weckt nicht nur Bildungstraditionen, sondern auch die Frage, wie wir im Alter Antworten auf die großen Lebensfragen finden.

Bauernregel

Wenn der Winter, besonders im Januar, ungewöhnlich lind ist, so folgt in der Regel ein harter und rauher Frühling, aber ein warmer Sommer.

Sternzeichen



Steinbock 22.12.–20.1.

Menschen dieses Zeichens sind ehrgeizig und diszipliniert. Sie setzen ihre Ziele Schritt für Schritt um und lassen sich nicht leicht ablenken.

Wassermann 21.1.–19.2.

Kreativ, voller Einfälle und oft ihrer Zeit voraus. Sie wirken manchmal eigensinnig, sind aber stets inspiriert vom Wunsch nach Freiheit.





Gesund im Januar: Gut schlafen – erholt in den neuen Tag

Ein tiefer, erholsamer Schlaf ist wie eine nächtliche Reparaturwerkstatt für Körper und Seele. Doch gerade im höheren Alter fällt er vielen schwer. Das Ein- oder Durchschlafen gelingt nicht mehr so leicht wie früher, der Schlafrhythmus verändert sich, und manchmal scheint die Nacht endlos lang.

Es ist normal, dass sich der Schlaf im Laufe des Lebens wandelt. Ursachen sind hormonelle Veränderungen, Medikamente, körperliche Beschwerden oder auch innere Unruhe. Der Körper benötigt oft weniger Tiefschlaf, und nächtliches Aufwachen ist keine Seltenheit. Doch es gibt viele Wege, wieder besser zu schlafen.

Der wichtigste Schlüssel ist Regelmäßigkeit. Feste Zeiten für das Zubettgehen und Aufstehen – auch am Wochenende – helfen dem Körper, seinen Rhythmus zu stabilisieren. Abendliche Rituale wie ein kleiner Spaziergang, eine Tasse Kräutertee, leise Musik oder ein gutes Buch signalisieren: Jetzt wird es Zeit zur Ruhe zu kommen.

Nicht hilfreich sind helles Licht, Fernsehen oder das Handy direkt vor dem Schlafengehen – sie aktivieren das Gehirn. Auch Bewegung, frische Luft und soziale Kontakte fördern tagsüber einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus. Wenn Sorgen das Einschlafen verhindern, hilft ein kleiner Trick: Gedanken kurz notieren, um den Kopf frei zu machen.

Die Schlafumgebung spielt ebenfalls eine große Rolle. Ein ruhiger, dunkler und leicht kühler Raum unterstützt die Entspannung. Angenehme Bettwäsche, ein weiches Kissen und eine leichte

Decke schaffen Geborgenheit. Störende Geräusche wie tickende Wecker oder Ventilatoren sollte man vermeiden.

Ein guter Schlaf ist kein Luxus, sondern ein Grundpfeiler für Gesundheit und Lebensfreude. Oft genügen kleine Veränderungen, um die Nacht wieder zu einem Ort der Erholung zu machen – und Ihnen einen ausgeruhten, kraftvollen Start in den neuen Tag zu ermöglichen.



Pilz des Jahres 2026 – der Igelstachelbart

Der „Pilz des Jahres 2026“ hört auf den klangvollen Namen Igelstachelbart – und das völlig zu Recht. Seine dichten, weißen „Stacheln“ hängen wie feine Eiszapfen von seinem runden Fruchtkörper herab und machen ihn zu einem echten Blickfang im Wald. Wer ihn einmal gesehen hat, vergisst ihn so schnell nicht wieder. Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM)

- **Wissenschaftlicher Name:**
Hericium erinaceus
- **Wächst an:**
alten Buchen, abgestorbenem Holz
- **Besonderheit:**
weiße „Stacheln“, „Eiszapfen“
- **Bedeutung:**
zersetzt Holz, Nährstofflieferant im Wald
- **Geschmack:**
mild, erinnert an Hummer oder Geflügel
- **Spitznamen:**
„Löwenmähne“, „Pompon blanc“
- **Nutzung:**
Speise- und Heilpilz, beliebt in Asien
- **Wirkung:**
soll Nerven und Gedächtnis stärken

hat diesen besonderen Pilz zum „Pilz des Jahres 2026“ gewählt, um auf seine Schönheit und ökologische Bedeutung aufmerksam zu machen. Der Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*) wächst bevorzugt an alten Buchenstämmen oder abgestorbenem Holz. Dort zersetzt er das Holz und sorgt dafür, dass die Nährstoffe wieder in den Naturkreislauf gelangen. Er ist also ein stiller, aber unermüdlicher Helfer des Waldes.

Früher galt der Igelstachelbart als selten, doch dank naturnaher Waldpflege wird er heute wieder öfter entdeckt – ein gutes Zeichen für unsere Wälder!

Auch kulinarisch hat er einiges zu bieten. Sein zartes Fleisch erinnert an Hummer oder Geflügel. Unter Feinschmeckern ist er deshalb auch als „Pompon blanc“ oder „Löwenmähne“ bekannt. In der asiatischen Küche ist der Pilz schon lange populär und wird dort nicht nur als Delikatesse, sondern auch als Heilmittel geschätzt. Ihm werden positive Wirkungen auf Nerven und Gedächtnis nachgesagt – ein Thema, das besonders für ältere Genießer interessant sein dürfte. Mit ihrer Wahl erinnert die DGfM daran, dass Pilze weit mehr sind als nur eine Beilage auf dem Teller. Sie sind unentbehrliche Akteure im Ökosystem und faszi-

nierende Lebewesen zwischen Pflanze und Tierwelt. Der Igelstachelbart zeigt uns, dass auch die stillen und unscheinbaren Waldbewohner ihren ganz eigenen Glanz haben – man muss nur genau hinschauen.



DGM-Pressfoto-1-1600px-Pilz-des-Jahres-2026-Igelstachelbart-Hericium-erinaceus-by-Detlef-Schönfeld.jpg

Erklär mir mal: Was ist ein QR-Code?

Ein QR-Code ist ein kleines, quadratisches Feld aus schwarzen und weißen Punkten. Man sieht es immer häufiger auf Plakaten, Eintrittskarten, Rechnungen oder Prospekten. Die Abkürzung steht für „Quick Response“ (schnelle Antwort). Mit der Kamera eines Smartphones kann man diesen Code einscannen und erhält so automatisch Zugang zu einer Internetseite, einem Video, einer Fahrplanauskunft oder einer digitalen Speisekarte. So spart man sich das mühsame Eintippen langer Internetadressen. QR-Codes sind heute fast überall zu finden: im Museum neben einem Gemälde, im Restaurant auf der Rechnung oder an einem Automaten. Sie erleichtern den Zugang zu Informationen und sind besonders praktisch für Menschen, die ihr Smartphone regelmäßig nutzen. Wer kein Smartphone besitzt, kann den Code einfach ignorieren, denn die gedruckten Informationen bleiben selbstverständlich weiterhin vorhanden.



Chinesisches Neujahrsfest – Zeit des Neuanfangs



Das chinesische Frühlingsfest, hierzulande meist Neujahrsfest genannt, ist das bedeutendste traditionelle Fest Chinas und wird seit Jahrtausenden gefeiert. Es richtet sich nach dem Mondkalender und fällt meist zwischen Ende Januar und Mitte Februar. Für viele Menschen im asiatischen Kulturkreis bedeutet dieser Zeitpunkt nicht nur einen Kalenderwechsel, sondern auch einen Neuanfang – verbunden mit guten Wünschen, Hoffnung und dem Streben nach Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Wenn das Fest naht, werden Häuser gründlich gereinigt, um das Unglück des alten Jahres zu vertreiben. Überall leuchtet Rot – die chinesische Glücksfarbe. Laternen, Papierbänder mit Segenswünschen und Bilder mythischer Wesen schmücken die Straßen und Häuser. Eine beliebte Tradition sind rote Umschläge mit Geldgeschenken, die Ältere an Kinder und Enkel überreichen, um ihnen Glück und Wohlstand zu wünschen.

Höhepunkt der Feierlichkeiten ist das gemeinsame Abendessen vor dem Neujahrstag. Familien reisen oft von weit her an, um zusammenzukommen. Diese Rückkehrwelle gilt als „größte Völkerwanderung der Welt“. Auf dem Festtisch stehen symbolträchtige Speisen wie Teigtaschen (Jiaozi) und süßer Reiskuchen (Nian Gao), die für Reichtum, Zusammenhalt und Glück stehen.

Während des Festes füllen Drachen- und Löwentänze die Straßen. Trommeln, Zimbeln und Feuerwerk sollen böse Geister vertreiben und Glück herbeirufen. Die nächtlichen Lichter und lauten Klänge schaffen eine festliche, fast magische Atmosphäre.

Auch außerhalb Chinas wird das Frühlingsfest gefeiert – in vielen Städten weltweit, auch in Deutschland. Dort laden bunte Umzüge und Kulturveranstaltungen alle ein, den Zauber dieses alten Neujahrsfestes mitzerleben.



Frag doch mal die Oma: Was ist eine Heiratsanzeige?

In den 1950er bis 1970er Jahren war die Heiratsanzeige in der Tageszeitung das Tor zur großen Liebe – zumindest für diejenigen, die nicht beim Tanztee, im Verein oder durch Freunde fündig wurden. Wer ernsthaft einen Partner suchte, griff zur Feder und formulierte eine kurze Selbstbeschreibung – charmant, bodenständig und mit klaren Vorstellungen.

Die Anzeigen las man samstags in der Wochenendausgabe. Dort fanden sich Dutzende handverlesene Zeilen: „Sie, 53, naturverbunden, mit Herz für Tiere, sucht ihn, humorvoll, gepflegt, mit Niveau.“ Wer Interesse hatte, schrieb einen Antwortbrief – ganz klassisch mit Briefumschlag und Briefmarke – und adressierte ihn an die Zeitung unter einer Chiffrenummer. Der Brief wurde dann von der Zeitung an die Inserentin weitergeleitet und wenn ihr gefiel, was sie las, nahm sie – ebenfalls per Brief – Kontakt zum Absender auf.

Die Korrespondenz dauerte oft Wochen. Man stellte sich mit Fotos vor, tauschte Lebensläufe, Hobbys und Wünsche aus. Romantik baute sich langsam auf. Ein erstes Treffen war ein bedeutender Schritt und fand meist an neutralem Ort statt: Im Café oder bei einem Spaziergang im Park.

Das Tempo war besonnen, die Absicht klar. Eine ernsthafte Beziehung, vielleicht sogar fürs Leben. Schnelllebigkeit war kein Thema – dafür aber der Respekt, die Aufregung und das langsame Kennenlernen.

Frag doch mal die Enkelin: Was ist Tinder?

Heutzutage braucht man keine Zeitung – man swipet. Dating-Apps wie Tinder, Bumble oder OKCupid bringen potenzielle Partner mit wenigen Fingerbewegungen auf das Smartphone. Das Foto entscheidet über den ersten Eindruck, die Biografie über Tiefe – oder zumindest über gute Unterhaltung. Immer vorausgesetzt, dass auch stimmt, was dort geschrieben wurde.

Die Profile werden individuell mit Emojis, Hobbys, Lieblingssongs, gestaltet und geben einen ersten Eindruck von der Person, die sich dort darstellt. Algorithmen schlagen passende

Partner vor, basierend auf Interessen, Standort oder Online-Verhalten. Die Suche ist spielerisch. Ein Wisch nach rechts bedeutet Interesse, nach links Ablehnung. Passt es auf beiden Seiten, ist ein „Match“ entstanden, und das Gespräch beginnt. Von dort kann es schnell gehen – ein Treffen am selben Abend ist keine Seltenheit.

Doch die moderne Liebe ist nicht ohne Tücken. Die große Auswahl führt oft zu Entscheidungsunlust, plötzlicher Kontaktabbruch ist Alltag, oder es geht nur „um das Eine“. Die Absichten sind so unterschiedlich wie die Profile selbst.

Trotzdem haben sich echte Liebesgeschichten über Tinder entwickelt, Hochzeiten wurden gefeiert, Familien gegründet. Zwischen Herz-Emoji und Swipe-Reaktionen entsteht manchmal ein echtes Funkeln – ganz wie früher, nur eben digital.



Gedichte

Glück auf!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

Du sollst von neuem wagen,
Sollst wissen wer du bist!
Das ist ein eitles Klagen,
Wenn man so jung noch ist.

Du sollst dir selbst vertrauen,
Sollst wissen wer du bist.
Der hat das beste Bauen,
Wer selbst der Meister ist.

Du sollst dich selber trösten,
Sollst wissen wer du bist.
Die Schmerzen sind die größten,
Wenn man sich selbst vergisst.

Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust

von Johann Wolfgang von Goethe (Auszug aus Faust 1)

Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,
Die eine will sich von der andern trennen;
Die eine hält, in derber Liebeslust,
Sich an die Welt, mit klammernden Organen;
Die andere hebt gewaltsam sich vom Dust
Zu den Gefilden hoher Ahnen.



Rezept von der Enkelin: Heißer Orangen-Ingwer-Shot

Zutaten:

1 Walnuss großes Stück Ingwer
Saft einer ½ Orange,
300 ml Wasser
2-3 Prisen Zimt

Zubereitung:

Für den heißen Orangen-Ingwer-Shot braucht es ein walnussgroßes Stück geriebenen Ingwer, den Saft einer halben Orange, etwas Honig, zwei bis drei Prisen Zimt und 300 ml kochendes Wasser. Ingwer und Orangensaft in ein hitzefestes Glas geben, mit heißem Wasser übergießen und gut verrühren. Danach Zimt einstreuen und kurz ziehen lassen. Nach Belieben mit Honig süßen. Der Shot wärmt angenehm von innen und kann durch die Kombination aus Ingwer, Orange und Zimt das Immunsystem



stärken.
Prost!

Rätsel

Bilderrätsel

Wer findet die acht Fehler im linken Bild?



Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen:

SPIEL, HAFT, AUTO, STOCK, WERK, BAHN, ZEIT, BUCH

Lösungshinweis: Frisur, Pflanze

MAERCHEN										DRUCK
LAST										RENNEN
TARTAN										STEIG
STOSS										WEISE
SAEGE										TAGS
ZOLL										WERK
LUST										FORM
GRAUEN										STRAFE

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

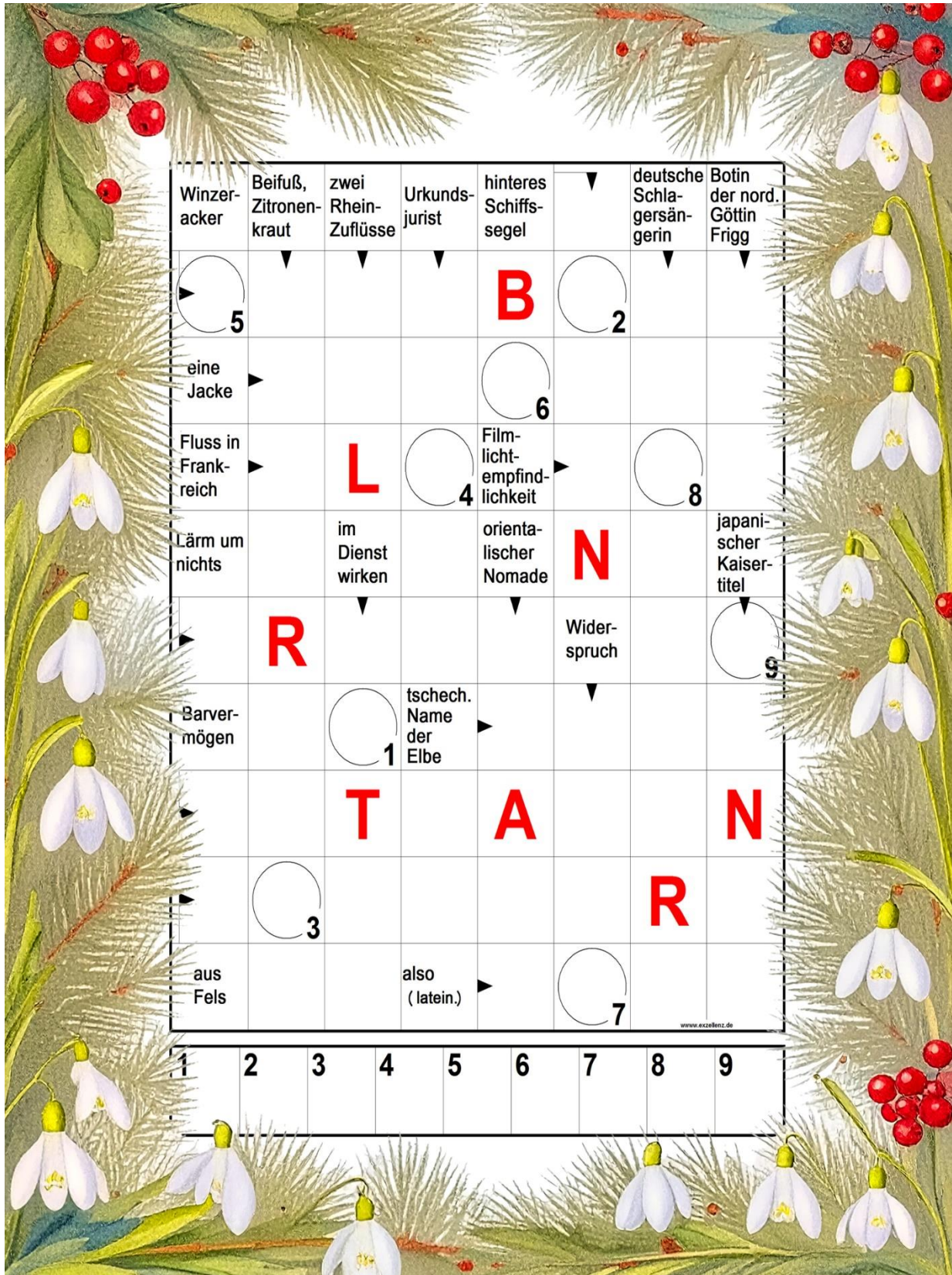
2		5		1	4
1			6		
5		6			
		2	5		1
		1			2
4	2		1		

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.



Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben



Winzer-acker	Beifuß, Zitronenkraut	zwei Rhein-Zuflüsse	Urkundsjurist	hinteres Schiffsegel	▼	deutsche Schlagersängerin	Botin der nord. Göttin Frigg	
◀ 5	▼	▼	▼	B	◌ 2	▼	▼	
eine Jacke ▶				◌ 6				
Fluss in Frankreich ▶		L	◌ 4	Filmlichtempfindlichkeit ▶		◌ 8		
Lärm um nichts		im Dienst wirken		orientalischer Nomade	N		japanischer Kaisertitel	
▶	R	▼		▼	Widerspruch		◌ 9	
Barvermögen		◌ 1	tschech. Name der Elbe ▶		▼			
▶		T		A			N	
▶	◌ 3					R		
aus Fels			also (latein.) ▶		◌ 7			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Hinweis zur Lösung: streichzarte Rohwurst

Auflösung aller Rätsel aus dem Dezember 2025

Auflösung Bilderrätsel



Auflösung KW-Rätsel

	B		H	P			B
A	L	L	E	R	L	E	I
	A		P	I	K		R
	N	O	T	E			C
K			A	L	P	H	A
B	E	I	G	E			R
	N	O			B	O	E
L	E	I	N	W	A	N	D
	S	S		A	R	I	D
S	E	A	L			S	K
							I

Auflösung Sudoku:

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

BAHNLINIE

Auflösung Wortsuche:

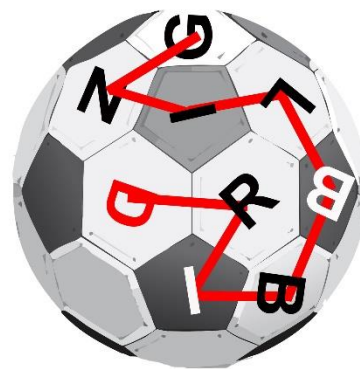
P	L	Ä	T	Z	C	H	E	N	K	V	F	A
L	R	D	M	Y	R	R	H	B	R	X	T	D
V	R	G	Y	H	A	O	N	E	A	Q	A	V
M	V	H	D	L	U	X	I	Y	M	T	V	E
T	E	W	U	T	N	A	K	U	P	A	H	N
I	S	X	I	A	F	F	O	E	U	G	J	T
H	N	L	H	N	A	B	L	P	S	Z	H	S
H	R	W	A	N	C	B	A	Z	E	Y	I	K
N	G	H	D	E	B	B	U	O	W	E	R	R
L	A	M	E	T	T	A	S	F	I	N	T	A
K	R	I	P	P	E	U	G	R	N	G	E	N
Z	I	Q	D	R	S	T	A	L	L	E	N	Z
L	I	C	H	T	E	R	W	V	T	L	R	K

Auflösung Brückenwörter

KURS	S	T	U	R	Z	HELM
LAUB		G	R	U	E	SPAN
WEIZEN	B	R	O	T	KORB	
HAUPT		W	O	R	T	LAUT
GROSS			V	A	T	UNSER
PAAR		L	A	U	F	BAHN
RHEIN		F	A	L	L	REEP
FILIGRAN	A	R	B	E	I	GEBER
ZWEI			F	A	C	GEBIET
WASSER	F	R	O	S	C	MANN

Lösung: **ZUTRAULICH**

Auflösung Fußball



Lösung: **DRIBBLING**

Lachen ist gesund ...

Ein Taxifahrer und ein Priester kommen in den Himmel. Und der Priester beschwert sich direkt beim Petrus. „Wieso darf der schon in den Himmel und ich noch nicht?“ Daraufhin sagt Petrus: „Mein liebes Kind, bei deinen Sonntagspredigten hat die ganze Kirche geschlafen und bei seinen Touren haben alle Gäste gebetet!“

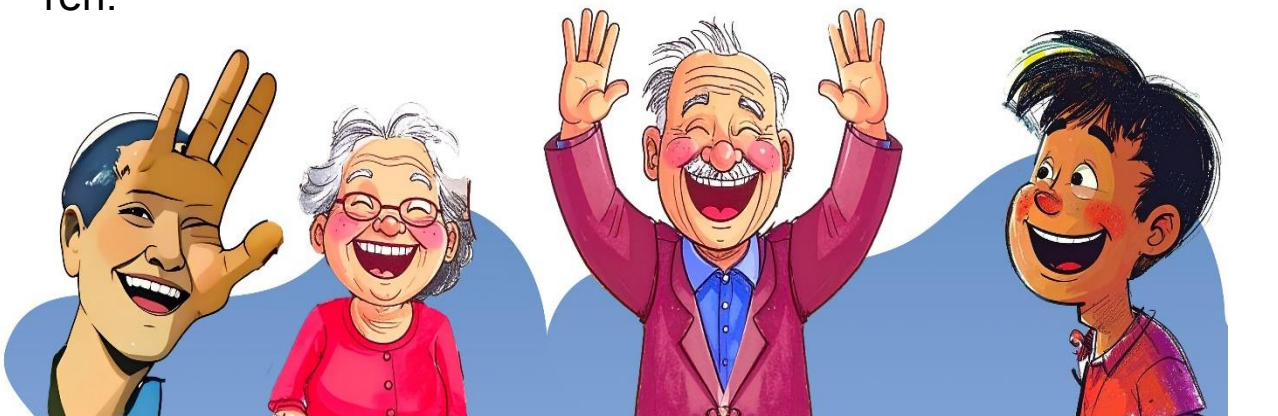
Peter: „Oma wo fährst du denn bei dem kalten Wetter mit dem Fahrrad hin?“ Oma: „Ich wollte auf den Friedhof!“ Peter: „Und wer bringt das Fahrrad dann wieder nach Hause?“

Anna, wünschst du dir nun ein Brüderchen oder ein Schwesterchen?“ „Ach Mama, wenn ich mir das so recht überlege, wünsche ich mir wirklichen lieber ein kleines Kätzchen!“

Richter: „Sie sind aus der JVA ausgebrochen...?“ Angeklagter: „Ja, ich war so frei...!“

Beim Neujahrsempfang meint Brigitta zu ihrer Freundin: „Mein Mann sortiert die Wäsche immer in zwei Haufen. Dreckig und dreckig aber noch tragbar!“

Die kleine Sabine läuft zu ihrer Großmutter. „Oma, bitte iss doch mal Gras!“ Diese ganz entsetzt: „Aber ich kann doch nicht einfach Gras essen, das schmeckt doch nicht, wer hat dir denn so einen Blödsinn erzählt?“ Sabine: „Der Papa, der hat gesagt, wenn du ins Gras beißt, dann dürfen wir in den Skiurlaub fahren.“





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