Ausgabe 2-2019

MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ ESSEN

Aus den anderen MUNDUS Residenzen

... Seite 10

Preisausschreiben

... Seite 20

S. 16

3 Vorwort

4 Aus unserer Residenz

10 Aus den anderen Residenzen

16 Das Leben in Worte fassen

17 „Hör mal, Oma!“

S. 19

18 Gerda Glosse

19 Sommerzeit

20 Kreuzworträtsel mit Preisausschreiben

IMPRESSUM

Herausgeber
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH
Scharnweberstraße 1

13405 Berlin

Bildnachweis: Adobe Stock

Sofern nicht anders gekennzeichnet, befinden sich alle Rechte an den verwendeten Bildern im Besitz der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH ©2019

Verantwortlich für den Inhalt
Detlef Heitzmann, Christian Day

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser,

wenn die Sonne warm vom Himmel lacht, wenn es draußen blüht in voller Farbenpracht und die Welt erfüllt von Heiterkeit, dann ist es Sommerzeit.

Wir begrüßen Sie ganz herzlich und freuen uns, Sie auf unsere Reise durch ein paar „MOMENTE“ unserer fröhlichen Sommerausgabe mitnehmen zu dürfen.

Lassen Sie sich inspirieren und tauchen Sie ein in Ihre eigene Lebensgeschichte. Oder wie wäre es mit einer amüsanten Kurzgeschichte für laue Sommerabende bei einem erfrischenden Getränk, das Sie nach unserer einfachen Rezeptempfehlung selbst kreieren können?

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entspannen!

Mit herzlichen Grüßen,
bleiben oder werden Sie gesund und verleben Sie einen wunderbaren Sommer.

Ihr Christian Day & Detlef Heitzmann

- Geschäftsführende Gesellschafter der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH -

UNSER JAZZ FRÜHSTÜCK

Unser Terrassen Café war wieder sehr gut besucht.

Jazz ist in unserer Residenz besonders beliebt. Bei unserem vergangenen Jazz Frühstück war das Terrassen Café wieder sehr gut besucht. Viele unserer Bewohner sowie deren Angehörige und Gäste haben es sich bei einem leckeren Frühstück gut gehen lassen. Die mobile Jazzband Caravan führte musikalisch durch diesen Vormittag. Die Band, die akustisch spielt und sich „unplugged“ zwischen den Gästen bewegen kann, sorgte schwungvoll für eine sehr gute Stimmung.

Die Jazzband Caravan.

Unser Küchenteam hat sich selbst übertroffen.

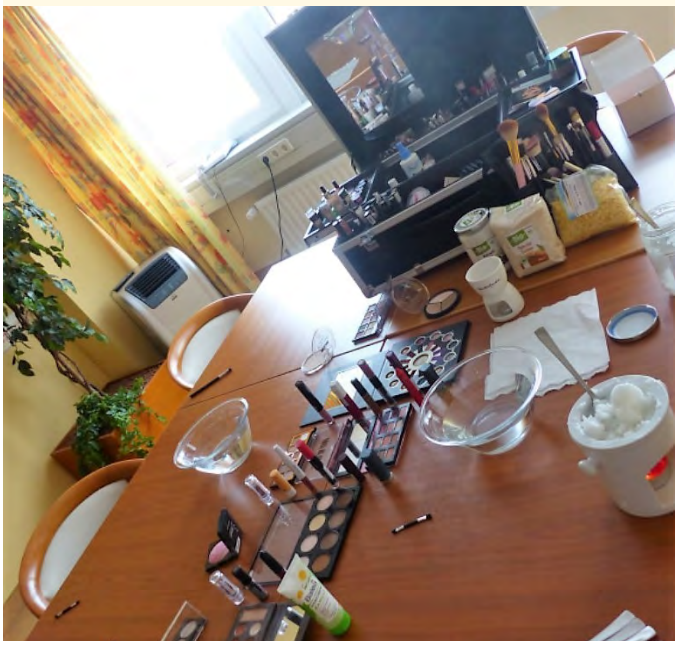
Ein leckeres Buffet.

Es war ein schöner Vormittag ...

... für alle Bewohner und Gäste.

KLEINE KOSMETIKGEHEIMNISSE

Unsere Bewohnerinnen wurde von zwei sehr netten Damen aus dem Drogeriemarkt DM in die Geheimnisse der Kosmetik und Pflege eingeweiht. Die Damen zeigten, wie man mit kleinen alltäglichen Dingen sich schnell und einfach selber ein Handpeeling, Lippenbalsam und auch Handpflege herstellen kann. Die selbst hergestellten Produkte wurden für unsere Bewohnerinnen abgefüllt und jede konnte sich die Pflegeprodukte, die sie haben wollte, mit nach Hause nehmen. Zum guten Schluss konnten sich alle Bewohnerinnen noch schminken lassen, um vielleicht am Abend noch der RÜ einen Besuch abzustatten.



Es gab viel zu sehen ...

... und auch auszuprobieren.

UNSER FRÜHLINGSFEST

Das war ein tolles Frühlingsfest.

Im vollen Terrassencafé feierten wir bei Erdbeerkuchen und Erdbeerbowle ein sehr lustiges und harmonisches Frühlingsfest. Musikalisch begleitet hat das Fest Isabell Kursari. Sie ist Französin und lebt im Rheinland. Die Mezzosopranistin sang eine Mischung aus französischer und deutscher Klassik. Lieder sagen mehr als tausend Worte.

Feiern mit Erdbeerkuchen und Erdbeerbowle.

Isabell Kursari.

KARLHEINZ ERLEMEIER STELLT SICH VOR

Foto: Karlheinz Erlemeier

Bereits seit Oktober 2016 arbeitet Karlheinz Erlemeier in unserer Residenz als einziger Mann in der Hauswirtschaft.

Was hat Sie bewegt, sich in der MUNDUS zu bewerben?
Ich habe mich in der Mundus Senioren-Residenz beworben, weil mir der Umgang mit alten Menschen viel Freude bereitet und ich die Arbeit als Bereicherung empfinde.

Gibt es ein Erlebnis in der MUNDUS zum Schmunzeln oder das Sie persönlich bewegt hat?
Besonders gefreut habe ich mich, als ich eine Bewohnerin getroffen habe, die ich seit meiner Kindheit kenne.

Wie entspannen Sie sich am besten von Ihrem beruflichen Alltag?
Nach der Arbeit entspanne ich bei Sparziergängen mit meinen Hunden – amerikanische Collies.

Für welche Musik begeistern Sie sich?
Am liebsten höre ich deutsche Schlager.

Wo möchten Sie gerne einmal Urlaub machen, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden?
Wenn ich verreisen könnte, wie ich wollte, würde ich gerne auf die Malediven fliegen.

Wenn Sie selbst Bewohner wären, was würden Sie sich in einer Residenz wünschen?
Wenn ich in unserer Residenz Bewohner wäre, würde ich nichts ändern wollen.

Was wünschen Sie sich, wenn Sie selbst einmal aus dem Arbeitsalltag ausgeschieden sind?
Für meinen Ruhestand wünsche ich mir Gesundheit, um das Leben weiter genießen zu können.

Vielen Dank!

UNSERE GLÜCKSRADGEWINNER

Im Rahmen unseres Tages der offenen Tür gab es tolle Preise an unserem Glücksrad zu gewinnen. Die Gewinner stehen nun fest. Über den 1. Preis in Form eines Schlemmerkorbes konnte sich Ulrich Knossalla (li.) freuen. Der 2. Preis, ein Gutschein für 2 Personen zum Jazz Grillen in unserer Residenz, ging an Hans Günter Janu. Der 3. Preis ist ein Gutschein für zwei Personen für das Seniorenkino in der Lichtburg. Dieser Preis ging an Annegret Npieralski (re.). Herzlichen Glückwunsch!

UNSER MUSIKGESPRÄCHSKREIS

Der Musikgesprächskreis findet regelmäßig in unserer Bibliothek statt.

In unserer Residenz erfreut sich der regelmäßig stattfindende Musikgesprächskreis mit Dr. Ulrike Schwansee großer Beliebtheit. Nach dem Studium der historischen und systematischen Musikwissenschaft in Halle an der Saale beschäftigte sich Dr. Ulrike Schwanse - nicht zuletzt durch die Erziehung ihrer drei Kinder angeregt - sehr intensiv mit der Frage, wie man Menschen aller Altersgruppen an klassische Musik heranführen kann. Dabei entdeckte sie die Musikvermittlung als ihre Herzensangelegenheit und absolvierte neben einer umfangreichen Lehrtätigkeit an verschiedenen Bildungseinrichtungen weitere Studien: Rhythmik, Konzertpädagogik und Musikpädagogik. Wohnhaft in Essen gründete sie 2001 den Musikgesprächskreis.

Es ist immer ein reger Austausch.

NUR FÜR DAMEN

Vor ein paar Wochen startete eine neue Veranstaltung in unserem Hause - Das Damenkränzchen. Die Damen des Hauses treffen sich zu einer Plauderstunde mit Getränken und kleinen Leckereien. Es werden Geschichten erzählt, Anekdoten aus dem Leben berichtet, der Alltag in der Residenz besprochen und Lieder gesungen. Das erste Treffen war ein voller Erfolg und es wird mit Sicherheit viele Folgetermine geben. Die Plaudereien sollen zu einem festen Bestandteil in unserer Residenz werden, so der Wunsch unser lieben Bewohnerinnen.

Das Damenkränzchen.

CALLAS MODEN IN UNSERER RESIDENZ

Mode offenbart uns unendliche Möglichkeiten unsere Persönlichkeit und unseren individuellen Stil perfekt zum Ausdruck zu bringen. Ob Sie nun Blusen, Pullover, Shirts oder Kleider suchen ... Ob Sie eine neue leichte Jacke für den Sommer brauchen oder kuschelige Begleiter für den Winter ... Ob Sie nur neue Schuhe bestellen möchten oder kombistarke Accessoires, mit denen Sie Ihr Outfit aufpeppen, suchen ... Bei Callas Moden finden Sie es! Entdecken Sie deshalb die ganze Welt der Damen– und auch Herrenmode direkt vor Ihrer Haustür in unserer Residenz. Zweimal im Jahr ermöglichen wir dieses Shoppingerlebnis.

Bei so viel Auswahl ...

... fällt die Entscheidung nicht immer leicht.

AUS KASSEL

Seit über vierzig Jahren tritt der **Seniorensingkreis Baunatal** im ganzen Kasseler Land auf. Unter der Leitung von Frau Wagner (an der Gitarre) und Herrn Mohr (am Akkordeon) sorgten die sangeslustigen Damen und Herren auch in unserer Residenz in Kassel für stimmungsvolle Musik. Bei altbekannten Schlagern sang und schunkelte die Bewohner fröhlich in den Reihen mit.

Der Seniorensingkreis Baunatal.

Die Stimmung war bestens.

Eine flotte Sohle wurde aufs Parkett gelegt.

Bei schönstem Sommersonnenwetter öffneten wir im Juni für Interessenten wieder einmal unsere Pforten und luden in unsere Resident in Kassel zum **Tag der offenen Tür** ein. Neben Führungen durch das Haus und Besichtigungen von zwei Appartements hatten die Besucher und Bewohner die Möglichkeit, in unserem Eingangsbereich an verschiedenen Verkaufsständen zu flanieren. Bis in die frühen Abendstunden genossen die Bewohner und Gäste die heitere Atmosphäre und ließen den Tag bei einem schönen Gläschen Wein oder Bier in der herrlichen Abendsonne ausklingen.

Unsere neue Terrasse war bestens besucht.

Es gab verschiedene Verkaufsstände.

Unsere Direktorin war flott unterwegs.:-)

Zusammen mit unserer Kulturreferentin Dr. Marlen Ley ging es zu einem **Ausflug ins Stadtmuseum**. Insbesondere die Ausführungen über Kassel im 20. Jahrhundert waren für unsere Bewohner interessant. Beim abschließendem Kaffee und Kuchen ließen die Teilnehmer das Gesehene Revue passieren. Ein schöner Nachmittag neigte sich dem Ende zu und mit allerlei neuem und altem Wissen über ihre Stadt begab sich die Gruppe auf den Heimweg.

Es war ein schöner Nachmittag.

Zum **Grill-Jazz** im Juni luden wir das Mellowtone Quartett in unsere Residenz ein. Bei frühsommerlichen Temperaturen genossen die Bewohner bei Wein, Bier und Leckereien vom Grill die warmen Sonnenstrahlen auf unserer Terrasse. Dazu gab es unterhaltsame Jazz-Musik, die den ein oder anderen schon einmal zum Mitwippen motivierte und den einen oder anderen an alte Zeiten erinnern ließ.

Große Begeisterung bei unseren Bewohnern.

Das Mellowtone Quartett.

AUS LUDWIGSHAFEN

Mit 60 Personen ging zu einem **Ausflug in den Ebertpark**. Ein großer Reisebus und vier Rollstuhlbusse wurden benötigt, um alle sicher an unser tolles Ziel zu bringen. Für alle Bewohner war es ein gelungener und schöner Nachmittag.

Es war ein gelungener Ausflug!

Eine kleine Stärkung gab es auch.

Gemeinsam ist es doch am schönsten.

"Der mit dem Vogel..." das ist Pascal Huber, Newcomer Bauchredner der Südpfalz. Zusammen mit Diego, ein sehr charmanter, sprechender Vogel, der das Flirten quasi erfunden hat, sind die beiden das ganze Jahr auf Tour. In unserer Residenz in Ludwigshafen haben sie uns auch besucht.

Pascal Huber mit Diego.

Diego beim Flirten.

Dieser Nachmittag war sehr lustig.

Das Restaurant war mal wieder voll als es hieß **BINGO**! Beim Bingo in unserer Residenz kann man auch noch was gewinnen - von Pralinen bis zum Piccolo. Jeder Gewinner darf sich seinen Preis selbst auswählen. Dies spornt an und macht allen einen Riesenspaß.

Bingo-Nachmittage haben Tradition

Alle warten gespannt auf die nächste Zahl.

Unsere Glücksfee.

Immer wenn in unserem Veranstaltungskalender **Thomas Rothfuß** steht, wird das Restaurant sehr voll. Es ist jedes Mal ein Gitarrenkonzert der ganz besonderen Klasse. Volkstümliche Lieder sowie Lieder aus vergangenen Zeiten ziehen die Bewohner in ihren Bann. Thomas Rothfuß hat das Talent, eine wunderbare lustige Geschichte zu fast jedem Lied zu erzählen.

Thomas Rothfuß.

Das Restaurant war voll.

AUS MAINZ

Bereits Ende Juni haben wir in diesem Jahr unser **Sommerfest** in unserer Residenz in Mainz gefeiert. Für stimmungsvolle Musik sorgte das junge Jazztrio Jazz3xperience. Herr Dathe, unser Küchenchef, zauberte mit seinem Team wieder ein tolles üppiges Grillbuffet.

Es war für alle ein gelungenes Sommerfest.

Das junge Jazztrio Jazz3xperience.

Das Küchenteam hat sich selbst übertroffen.

Bei unserem **Schlagerabend** wurden Schlager der 40er, 50er und 60er wie zum Beispiel „Bei mir bist du schön“, „Der Mann am Klavier“ und „Paula muss beim Tango immer weinen“ von Jasmin Petri mit so viel Charme und Herz gesungen und von Yannik Wille am Flügel begleitet, dass es eine wahre Freude war.

Ein stimmungsvoller Abend.

Yasmin Petri ermunterte zum Mitsingen.

Yasmin Petri und Yannik Wille.

Rund zweitausend Babys werden in Mainz jedes Jahr geboren. Eins haben alle diese Babys gemeinsam: Sie bekommen zur Geburt ein kleines **selbstgestricktes Mützchen** geschenkt. Marga Kuhfus (78), ehemalige Kinderkrankenschwester, hat es sich gemeinsam mit Rosemarie Neuroth (79) und Ursula Dockhorn (92) zur Aufgabe gemacht, den Neugeborenen genau diese Mützen zu stricken. Unsere drei Bewohnerinnen stricken die bunten, wunderschönen Wollmützen in Eigenregie. Das Stricken mache ihnen Spaß und sei eine angenehme Nebenbeschäftigung, vor allem, wenn man das Ganze für einen guten Zweck macht. Diesmal gehen 34 Mützen nach Mainz in die Frauenklinik.

Unsere Damen stricken für den guten Zweck.

Welch tolle Babymützen.

Eine Gruppe von zwanzig kulturbegeisterten Bewohnerinnen und Bewohnern unserer Residenz machte sich an einem schönen sonnigen Nachmittag auf den Weg in das nahegelegene **Landesmuseum Mainz** - eines der ältesten Museen in Deutschland - um eine Führung zu den „Mainzer Marienbildern“ zu besuchen. Frau Wallbrecher M.A. begrüßte alle sehr herzlich und erzählte sehr eindrucksvoll zu den neun Tafeln aus dem Leben der Gottesmutter Maria viele spannende Begebenheiten und ging auf die interessierten Fragen der Besucher ein. Nach der Führung waren sich alle unsere Bewohnerinnen und Bewohner einig: Wir kommen wieder!

Es war ein interessanter Nachmittag.

Frau Wallbrecher M.A.

DAS LEBEN IN WORTE FASSEN

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit oder an Ihre Jugend? Ganz bestimmt! Halten Sie fest, was Sie erlebt haben: Für sich selbst und für Ihre Kinder. Die eigene Biografie steht nicht nur Prominenten zu. Jeder hat ein einzigartiges Leben, das festgehalten werden sollte.

Ein Buch über das eigene Leben schreiben: Diesen Traum haben viele Menschen .

"Ich habe schon so viel erlebt, ich könnte ein Buch darüber schreiben." Wer hat das nicht schon einmal gedacht? Je mehr Jahre hinter einem liegen, je aktiver man war, desto größer wird oft der Wunsch, die Vergangenheit auf Papier zu bannen. Die persönlichen Erlebnisse Schwarz auf Weiß festzuhalten für sich selbst und die Nachwelt. Dieser Wunsch ist nicht so unerreichbar, wie er auf den ersten Blick erscheinen mag. Im Gegenteil: Es ist immer häufiger der Fall, dass gerade viele ältere Menschen ihre eigene Autobiografie schreiben. "Es gibt mehr und mehr Biografie-Werkstätten. Seit etwa zehn Jahren werden diese Schreibkurse speziell für Senioren angeboten", sagt Dr. Hanne Landbeck (52), Medienwissenschaftlerin und Schreib-Coach aus Berlin.

Das Tagebuch als Grundlage nehmen

In einer immer schnelleren, unübersichtlicheren Welt sei es oft wohltuend, sich auf die eigene Person zu besinnen. "Und natürlich geht es auch darum, etwas zu hinterlassen. Ein eigenes Buch als Versicherung, dass man gelebt hat", sagt Landbeck. Ihr Credo: Jeder Mensch kann sich ausdrücken. Und: Schreiben kann man lernen! Trotzdem: Die Scheu vor den ersten Sätzen ist oft groß, die weißen Seiten oder der leere Computer-Bildschirm schier unüberwindbar. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Wer Tagebuch schreibt, kann diese Notizen als Ausgangspunkt nehmen, um sich die wichtigsten Lebensstationen ins Gedächtnis zu rufen und neu niederzuschreiben – dieses Mal für ein Publikum.

Erinnerungen ins Gedächtnis rufen

Aber es geht auch ohne Tagebücher: "Ich beginne meine Kurse meist damit, starke Erinnerungen wieder ins Gedächtnis zu rufen, so, als wäre alles gerade erst passiert", sagt Hanne Landbeck. Die Expertin beschreibt Erinnern als sinnlichen Prozess, ausgelöst durch ein Bild, einen Geruch, einen Geschmack im Mund, der zum Beispiel an die eigene Kindheit zurückdenken lässt. "Die Teilnehmer sollen ganz genau beschreiben, an welche Details sie sich erinnern." Beim ersten Schultag etwa an den aufmunternden Kuss der Mutter, das Kleid der Lehrerin, den Inhalt der Schultüte, den Geruch im Klassenzimmer, die aufgeregten Kinderstimmen auf den hallenden Gängen… "Es ist wichtig, sich die Szene mit all ihren Details wieder vor Augen zu führen", erklärt Landbeck. Genau so sollen es die Schreib-Lehrlinge dann aufschreiben. Dann geht es ans Materialsammeln. Welche Erlebnisse möchte ich festhalten? Welche Erkenntnisse aus meinem Leben will ich hinterlassen? Stehen die Erlebnisse erst einmal fest, die zu Papier gebracht werden sollen, geht es um den richtigen Schreibstil. Situativ soll er sein, die inneren Bilder nutzend. "Autobiographien schreibt man in der Ich-From", erklärt Landbeck und weist auf ein paar Grundregeln hin: "Schreiben Sie im Aktiv statt im Passiv, benutzen Sie starke Verben, meiden Sie Floskeln und Redewendungen, versuchen Sie lieber eigene Vergleiche und Bilder zu finden."

Durchhalten und geduldig sein

Schreiben hält geistig fit, ist aber keine leichte Aufgabe. Sie erfordert vor allem Durchhaltevermögen und Geduld. Kreativität, Dramaturgie und Satzbau kommen dann noch hinzu. Wem das zu viel ist oder wer schlicht nicht die Zeit zum Schreiben hat, muss auf seine Autobiografie als Buch trotzdem nicht unbedingt verzichten. Vielleicht findet sich im Familien- oder Bekanntenkreis jemand, der beim Gespräch ein Aufnahmegerät auf den Tisch legt und Ihre Lebensgeschichte später abtippt? Oder Sie suchen sich einen schreibbegabten Studenten, der sich mit Ihrer Biografie ein paar Euro hinzuverdienen möchte.

Quelle: Simone Herzner, Senioren Ratgeber, 2015

HÖR MAL, OMA!

In dem Buch von Elke Bräunling „Hör mal, Oma! Ich erzähle dir eine Geschichte vom Sommer“ erzählen Kinder 37 Sommergeschichten und Märchen für Kinder, Eltern und Großeltern.

Von vielen Sommerfreuden handeln die Geschichten in diesem Erzählband. Geschichten vom Sommer und vom Wetter, von Blumen und Tieren, von Sommergeistern und Sommerspaß, von Ferienzeit und Vergnügungen in der sommerbunten Natur, von kleinen Alltagsbegebenheiten und Gefühlen, von guter Laune und Sommerspaß. Freuden - für jeden Tag ... eine oder zwei oder drei oder ganz viele mehr!

Die Geschichten sind darüber hinaus erprobt im Zusammensein und in der Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen.

„FRISCHLUFT GIBT‘ S NICHT AUS DEM COMPUTER“

„Uns Senioren geht es doch wunderbar.“ So etwas höre ich sehr oft. Und unter uns gesagt, so ganz Unrecht haben die Leute ja nicht. Sofern die Rente auskömmlich ist, können wir Senioren nicht nur einen schönen Lebensabend genießen und von einer guten medizinischen Versorgung profitieren, sondern uns auch vielen technischen Hilfsmitteln bedienen. Mit diesen Gedanken im Kopf klappe ich meinen E-Book-Reader zu, nehme meinen Kaffee aus meinem vollautomatischen Kaffeeautomaten und gehe in mein seniorengerechtes Homeoffice. Meinem nachlassenden Sehvermögen geschuldet, kann ich mir Gott sei dank auf meinem 28 Zoll-Monitor alle Texte in Schriftgröße 74 anzeigen lassen. Ansonsten sieht mein Arbeitsplatz, im Vergleich zu vielen anderen Berufen, sehr ähnlich aus. Ein sanftes Klingeln im Hintergrund auf meinem Computer erinnert mich an meine Termine und die regelmäßige Tablelteneinnahme. Und sollten mein Computer oder mein Tablet einmal streiken, wohnt bei mir im Haus ein netter pfiffiger Student, der meine Geräte in null Komma nix wieder in die Spur schickt. Auch bleibt es mir mittlerweile erspart, meine Briefe zur Post zu bringen. Schon längst kann auch ich sie digital versenden. Dafür klingelt momentan fast täglich der Paketbote an meiner Tür. Das ist ein Glück für mich, denn leider habe ich neulich in einer 30-er Zone zu sehr aufs Gas gedrückt. Mein Führerschein macht sozusagen jetzt ein paar Wochen Urlaub. Der liebe Paketbote liefert von Lebensmitteln über Waschpulver bis hin zu meinen neuen orthopädischen Schuhe einfach alles, was man sich vorstellen kann. Er beschwert sich jedoch regelmäßig darüber, dass ich immer noch Bücher bestelle. Seiner Meinung nach sind gedruckte Bücher vollkommen aus der Mode gekommen. Als Mitglied der „Gesellschaft zur Bewahrung der Druckerzeugnisse“ sehe ich das etwas anders. Aber ich will mich ja gar nicht beschweren. Das Dasein als eine vom Lebensalter Beeinträchtigte hat auch seine angenehmen Seiten. Ich jedenfalls genieße es sehr, dass mein Haushaltsroboter saugt und wischt - und das nicht einmal schlecht. Und die nächste Kreuzfahrt über das Tablet vom Sofa aus zu buchen, ist weitaus angenehmer als ins Reisebüro zu gehen. Ein Höhepunkt meines Arbeitstages ist und bleibt aber mein Kaffeeklatsch mit meinen Freundinnen. Wenn wir per Konferenzschaltung auf unseren Bildschirmen verbunden werden, ist es fast, als säßen wir alle beieinander im Wohnzimmer. Auch meine Kinder und Enkel schauen auf diesem Weg regelmäßig bei mir vorbei. Ich muss bei allen technischen Hilfsmitteln nur aufpassen, dass ich immer wieder mal das Haus verlassen, um an die frische Luft zu kommen und meinen Vitamin D Speicher aufzufüllen. Frische Luft aus dem Computer gibt es nämlich zum Glück noch nicht .

Bis dahin und bleiben Sie munter

Ihre Gerda Glosse

DURSTLÖSCHER IM SOMMER

Alkoholfreie Getränke auf Eis sind in diesem Sommer unverzichtbar. Ein absolut leckerer Durstlöscher ist ein Pfefferminzeistee. Diese kühle Erfrischung können Sie ganz einfach selbst zubereiten und so zu Hause ganz entspannt genießen!

Arbeitszeit: ca. 10 Min. Ruhezeit: ca. 10 Min. Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten: 6 Stängel, frische Pfefferminze, 1 EL Zitronensaft, 10 g brauner Kandiszucker, 1 Liter sprudelnd kochendes Wasser, eventuell ein paar tiefgefrorene Apfelsaftwürfel, 5 Scheiben Zitrone, Zucker nach Belieben

Zubereitung: ca. 6 Stängel frische Pfefferminze ernten oder kaufen. Am besten nur die obersten Enden oder die frischsten Blätter verwenden. Die Blätter oder Stängel in eine Kanne legen, den Kandis und den Zitronensaft dazu geben und mit einem Liter sprudelnd kochendem Wasser übergießen. Je nach Geschmack 10-12 Minuten ziehen lassen. Für die Eisteevariante die Blätter in der Kanne lassen und den Tee abkühlen lassen. Die Zitronenscheiben und Apfelsafteiswürfel zugeben und je nach Belieben mit Zucker abschmecken.

GÄNSEBLÜMCHEN - SOMMERRÄTSEL

Wie werden Gänseblümchen nicht genannt?
A) Margritli B) Tausendschön C) Kleinblümli

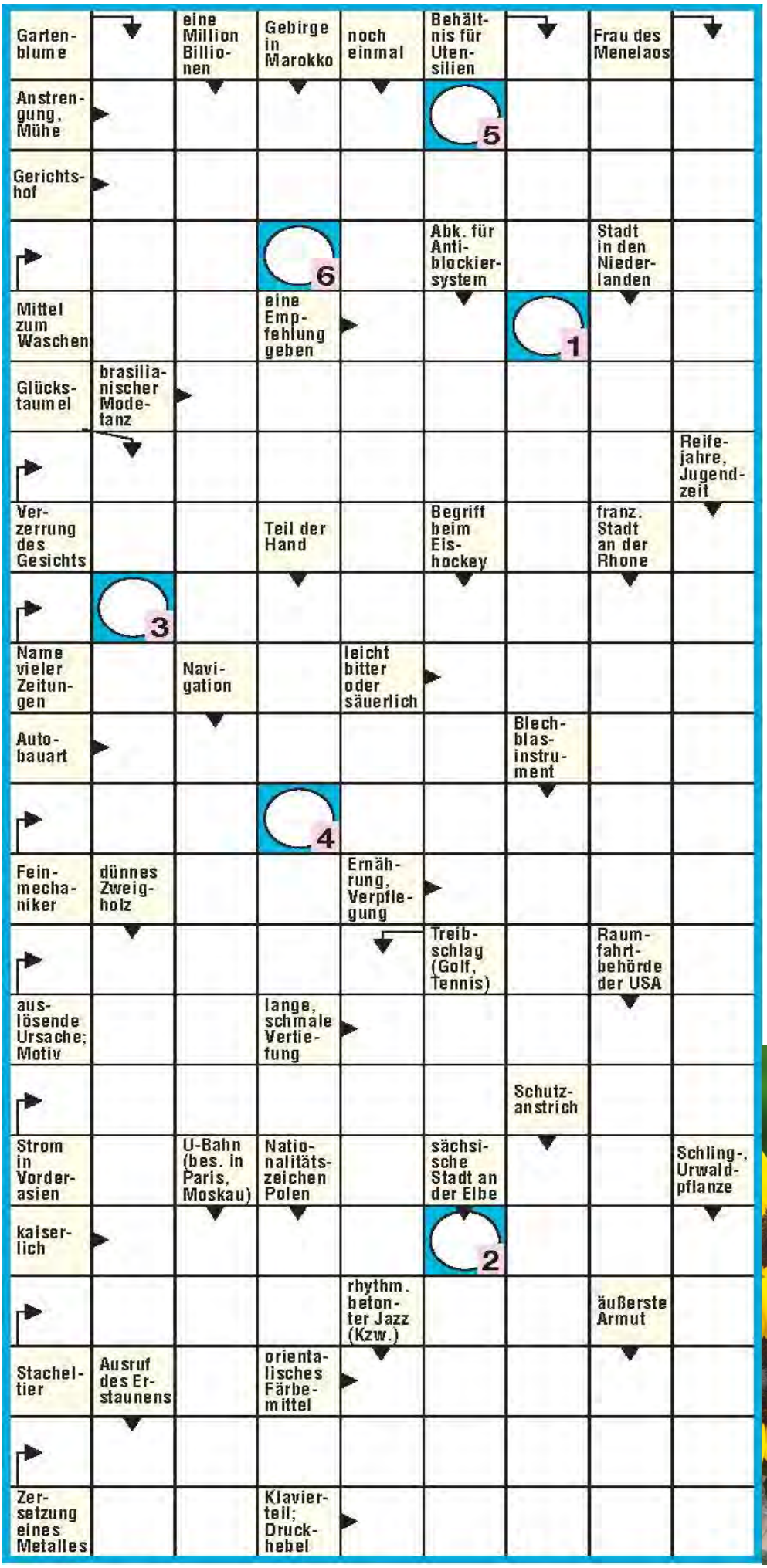
Gänseblümchen kann man …
A) als Salat essen B) aufgelöst als Farbe zum Malen nehmen C) als Antibiotikum nehmen

Wer hat das Gänseblümchen in sein Wappen aufgenommen?
A) Katharina die Große B) Kaiser Wilhelm C) Ludwig IX.

Wann dient das Herauszupfen der Gänseblümchen-Blütenblätter als Orakel?
A) Wenn man herausfinden möchte, ob Jemand einen liebt.
B) Wenn man herausfinden möchte, ob der Kuchen schon gar ist.

Wo gegen wird Gänseblümchen volksheilkundlich als Heilmittel verwendet?
A) Kopfschmerzen, Schwindelanfällen und Schlaflosigkeit
B) Depression, Nervosität und Angststörungen

Lösung: CACAA



Das Lösungswort unseres Rätsels in der vergangenen Ausgabe lautete

ZUHAUSE

Die Gewinnerin ist Ilse Hahn aus unserer Residenz. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank. Freuen Sie sich auf eine kleine Überraschung, die Ihnen in den nächsten Tagen übersandt wird.

Schicken Sie bitte das Lösungswort unseres neuen Rätsels mit Ihrem Namen per Mail an **y.knak@mundus-leben.de** oder geben Sie es hier in der Residenz an der Rezeption ab.
Unter allen Teilnehmern verlosen wir wieder einen Überraschungspreis.
Einsendeschluss ist der 31. August 2019.