

MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ MAINZ



Preisausschreiben ... Seite 20

**Aus den anderen
MUNDUS Residenzen** ... Seite 12

**Unser neuer
Geschäftsführer
stellt sich vor** ... Seite 17



S. 19

- 3 Vorwort**
- 4 Aus unserer Residenz**

- 12 Aus den anderen Residenzen**
- 17 Unser neuer Geschäftsführer stellt sich vor**



S. 17

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, Andreas Lammers

- 18 Gerda Glosse**
- 19 Plätzchenzeit**
- 20 Kreuzworträtsel mit
Preisausschreiben**



*Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser,*

*es ist Winterzeit! Genießen Sie auch die Stille am Morgen? Keine Seele weit und breit,
im Schnee nur die Fußstapfen des Postboten und die klare frostige Luft lässt manchen
Männerbart einfrieren.*

*Aber Moment mal - traut man den Prognosen der Wetterexperten, so sind das nur
Wunschvorstellungen. Dieser Winter soll mit Rekordtemperaturen der Wärmste seit
Beginn der Aufzeichnung im Jahr 1881 werden, so heißt es zumindest.*

*Egal wie, lassen Sie sich vom Wetter überraschen und freuen Sie sich auf einige unterhaltsame
„MOMENTE“ beim Lesen unserer Winterausgabe. Unter anderem stellt sich Ihnen unser
neuer Geschäftsführer der MUNDUS Gruppe vor.*

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

*Mit herzlichen Grüßen, bleiben oder werden Sie gesund
und erleben Sie eine schöne Winterzeit.*

Ihr Detlef Heitzmann & Andreas Lammers

- Geschäftsführer der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH -

EINE NACHT VOLL SELIGKEIT

Eine Nacht voll Seligkeit bescherten uns die beiden Musiker Michael Geyer und Jan Schuba. Mit Melodien der 20er, 30er und 40er Jahre nahmen Sie uns mit auf eine Reise in die Vergangenheit. Zwischen schwungvollen Stücken wie „Am Sonntag will mein Süßer mit mir segeln gehen“ und „Nur nicht aus Liebe weinen“ erzählt Jan Schuba mit viel Charme und Witz Geschichten zu den Liedern, der Zeit und den Gefühlen die hinter einem Stück stehen können. Die virtuose Klavierbegleitung von Michael Geyer rundet den klaren, kräftigen Gesang von Jan Schuba perfekt ab und verschaffte uns so ein Musikerlebnis der besonderen Art. Im Publikum wurde viel geschmunzelt, mitgewippt und sogar teilweise gesungen. Da war es kein Wunder das nach der Zugabe die beiden Künstler mit viel Applaus und fröhlichen Gesichtern verabschiedet wurden. Wir freuen uns schon auf die nächste Nacht voll Seligkeit!



Michael Geyer und Jan Schuba.

DAS TRIO SANSSOUCI



Trio Sanssouci.

Ein historisch, musikalisches Wunderwerk brachte uns das Trio Sanssouci mit Sohee Oh an der Flöte, Sigrun Meny-Petruck an der Oboe und Hans - Jürgen Thoma am Cembalo und als Moderator. Vor der großen Leinwand mit dem Bild von Adolf von Menzel' "Das Flötenkonzert in Sanssouci" spielten die äußerst begabten Musiker Werke, die am Hofe Friedrich des Großen entstanden oder gerne gespielt wurden. Durch die spannende und humorvolle Moderation von Hans-Jürgen Thoma lernten wir, dass Friedrich der Große nicht nur ein bedeutender Staatsmann war, sondern auch als Flötist und Komponist ein begnadeter Musiker. Mit Werken von Friedrich dem Großen, Anna Amalie, Prinzessin von Preußen, des Königs Schwester, Johann Joachim Quantz, dem Flöten- und Kompositionslehrer des Königs, Carl Ph.E.Bach, der dem Hofe 27 Jahre angehörte und Johann Sebastian Bach begeisterte das Trio sein Publikum und machte Vorfreude auf ihren nächsten Auftritt in unserem Haus. Es war ein musikalisch wunderbarer Abend mit sehr hohem Spaß- und Lernfaktor!

KAFFEEFAHRT AUF DEM RHEIN

Im Herbst haben wir nochmal das gute Wetter ausgenutzt und eine Schifffahrt auf dem Rhein unternommen. Vom Anleger in Mainz ging es mit der Primus Linie bis ins schöne Rheingau, vorbei am Biebricher Schloss, Eltville und der Insel Mainau. Den Rheingau vom Wasser aus zu erleben war eine ganz neue Perspektive auf ein wunderschönes Gebiet, grüne Parks, Weinberge und prächtige Villen säumen hier das Rheinufer. Auf insgesamt drei Decks konnte man so die Aussicht genießen und hat über die Lautsprecher noch interessante Fakten zu den einzelnen Städtchen am Rhein bekommen. Versorgt wurden wir mit leckerem Kaffee, verschiedenen kalten Getränken und einer kleinen Auswahl an Kuchen und warmen Speisen. Nach der Fahrt waren wir uns einig, sobald die Sonne sich aus der Winterpause zurückmeldet kommen wir zurück aufs Schiff und genießen nochmal einen kleinen Tag Urlaub auf dem Wasser.



Die Damen genießen die Fahrt.

GITARRENDUO GRAVY TRAIN



David Eggert und Oliver Rheinheimer.

Zum Wiederholten Male durften wir das Gitarrenduo „Gravy Train“ begrüßen. Der Name Gravy Train geht auf eine englische Redewendung zurück: "to climb or get on the gravy train" bedeutet soviel wie: "leicht ans große Geld kommen" oder "absahnen" was in Bezug auf den Musikerberuf selbstverständlich ironisch zu verstehen ist. Aufmerksam wurde das Duo auf diese Redensart durch den Pink Floyd Song "Have a cigar" - dort heißt es: "And did we tell you the name of the game, boy, we call it 'riding the gravy train'". Dieses Mal spielten David Eggert und Oliver Rheinheimer ein abwechslungsreiches Konzert mit klangmalerischer und moderner Gitarrenmusik. Eröffnet wurde der Abend mit dem Stück „Märchenbilder" von Hans Werner Henze. Mit Klassikern wie „Clair de Lune“, einigen spannend groovigen Pop-Duetten und einer charmanten Moderation sorgten die Musiker für ein unterhaltsames Konzert. Das Publikum lauschte gebannt und genoss die gefühlvollen Melodien sichtlich, doch auch bei den lebendigeren Stücken wippten einige mit und hatten einen schönen Abend.

MODENSCHAU IN UNSERER RESIDENZ

Unsere Bewohner warteten gespannt auf die neueste Herbst- und Wintermode der Boutique Bon Bon. Es wurde aufgeregt getuschelt, Kaffee und Kuchen bestellt und erwartungsvoll Richtung Tür geblickt. Dann ging es auch schon los, Musik erklang und das erste Model schwebte herein. Sofort begann die Boutiquebesitzerin Model und Outfit zu beschreiben und das Publikum lauschte gebannt. Besonders stolz waren wir natürlich, dass ein Model aus unserer Residenz mitmachte. Frau Dornhöfer machte nicht nur eine tolle Figur, sondern hatte auch sichtlich Freude am Modeln. Wir freuen uns schon auf unsere Frühlingsmodenschau, vielleicht trauen sich hier dann noch weitere MUNDUS-Models aufs Parkett.



Die neuesten Modetrends.



Frau Dornhöfer hatte viel Freude.



Sehr chic.



Die Bewohner waren begeistert.

„ALLEIN MIT MEINEM ZAUBERWORT“

„In Stellvertretung von Frau Laura Werner, die in ihrem wohlverdienten Urlaub sei, habe sie das Vergnügen, die Binger Schriftstellerin und Literaturwissenschaftlerin Dr. Petra Urban zu begrüßen.“ Mit diesen Worten eröffnete Bianca Rupprecht von der MUNDUS Seniorenresidenz den Vortragsabend, der im Zeichen einer der bedeutendsten deutschen Dichterinnen stand. Unter dem Titel: „Allein mit meinem Zauberwort“, sprach Petra Urban vom Leben und Schreiben der Annette von Droste-Hülshoff (1797-1848). Jener Tochter aus adeligem Hause, die sich selbstironisch als „armes loyales Aristokratenblut“ bezeichnete, und die sich zeitlebens nach Freiheit und Unabhängigkeit sehnte, während sie doch bevormundet blieb bis zu ihrem Tod. „Verschlossen blieb ich, eingeschlossen / In meiner Träume Zauberturm“. Ihr Schwager, Freiherr Joseph von Laßberg, hieß sie ein „entsetzlich gelehrtes Frauenzimmer“. Adele Schopenhauer dagegen, Schwester des berühmten Philosophen, nannte sie das „geistreichste Wesen“, das sie „unter Frauen“ kenne. Einfühlsam und poetisch beschrieb Petra Urban den Lebensweg der Dichterin, die eine Art Wunderkind war. Im Münsterland, in Schloss Hülshoff als Siebenmonatskind geboren, entwickelte sie

bereits früh sehr unterschiedliche Talente. Sie spielte Klavier, sprach mehrere Sprachen, dichtete und komponierte, beschäftigte sich leidenschaftlich mit Literatur. Was ihr Werk heute geradezu modern macht, so führte Urban aus, ist die existentielle Erfahrung, sich selbst als eine andere, eine Fremde zu empfinden. Ein Motiv, das ihr autobiografisch geprägtes Schaffen durchzieht und es wie ein lebenslanges Selbstgespräch erscheinen lässt. Durch das Verschmelzen von Lyrischem und Biografischem verlieh Petra Urban der Dichterin, für die das Schreiben ein Akt der Befreiung war, eindringlich Leben. Der Vortrag war eine kunstvoll zusammengestellte Collage aus unter die Haut gehenden Briefzeilen, berühmten Gedichten und Balladen wie „Der Knabe im Moor“. Dabei fehlte es nicht an Versen, die von der lebenslangen Sehnsucht der Dichterin nach Liebe kündeten. „O glücklich sein, geliebt und glücklich sein - / Möge ein Engel mir die Pfade deuten!“ „Der Abend hat mich sehr berührt“, hieß es nach dem kurzweiligen Vortrag, und einige der Anwesenden gaben zu, tatsächlich Lust zu verspüren, wieder einmal Gedichte von der Droste zu lesen. Gerade der Herbst, so Petra Urban, sei eine überaus passende Zeit dafür.



Bianca Rupprecht mit Dr. Petra Urban

FÜR DEN GUTEN ZWECK



Prost und dann geht's los!

„Backen für den guten Zweck“, unter diesem Motto haben sich einige unserer Damen versammelt, um für den Weihnachtsbasar Plätzchen zu backen. Begrüßt wurden die Weihnachtsengel von unserem Direktor mit einem Gläschen Sekt und einer kleinen Ansprache, frisch gestärkt ging es dann auch direkt ans Werk. Vier verschiedene leckere Sorten wurden gebacken. Unser Küchenteam unterstützte die Damen hierbei natürlich tatkräftig. Die Freude, die alle am Backen hatten, war übrigens die geheime Zutat. Die Plätzchen wurden auf unserem Weihnachtsbasar verkauft und der Erlös ging an eine soziale Einrichtung.



Viel Freude war die Geheimzutat.



Wundervoll und lecker!



Plätzchenverkauf auf dem Weihnachtsbasar.

UNSER WEIHNACHTSBASAR

In der Woche vor dem ersten Advent war es wieder soweit, unser Weihnachtsbasar fand statt. Am Montag um 11 Uhr eröffnete Frau Werner den Basar und wünschte allen Beteiligten viel Spaß und Erfolg. An jedem Stand konnte man tolle Dinge entdecken. Frau Behle bemalt zum Beispiel liebevoll Kleiderbügel und ist schon seit mehreren Jahren gern gesehener Gast auf unserem Basar. Künstlerisches gab es auch von unserer Bewohnerin Frau Saame, wunderschön bemaltes Porzellan und Seidenschals verkaufte Sie. Vor allem die bunten Tücher kamen sehr gut an. Doch auch für den guten Zweck wurde allerhand getan. Von UNICEF kam wieder eine Dame und verkaufte Grußkarten, so konnte jeder mit dem Kauf eines Kartensets weltweit Gutes tun. Auch Frau Mathey verkaufte ihre Bilder und Kunst aus Afrika, um Gelder für eine von ihr geplante Erste Hilfe Station in der Region Kanyenja zu verwirklichen. Durch einen Besuch der Umgebung bekam sie die Nöte der Menschen in der ländlichen Region von Kanyenja mit.

1300 Menschen haben dort keinen Zugang zu medizinischer Versorgung. Viele sterben auf dem 4-5 Stunden dauernden Fußmarsch ins nächste Krankenhaus in Mangula. Dieser Zustand hat sie bewogen, diesen Menschen helfen zu wollen, indem sie dort in die Region eine Erste Hilfe Station bauen lassen will. Natürlich waren auch unsere Bewohner wieder fleißig. Über das ganze Jahr verteilt wurde eifrig Marmelade gekocht, Likör angesetzt und Plätzchen gebacken - alles für den Basar und für den guten Zweck. Der gesamte Gewinn des Basars ging wie im vorigen Jahr an die Mainzer Hospiz Gesellschaft. So ließ es sich der Geschäftsführer, Uwe Vilz, auch nicht nehmen persönlich bei unseren Bewohnern vorbeizuschauen und sich für ihr Engagement zu bedanken. Der Gewinn aus dem Vorjahr konnte sogar noch gesteigert werden, was alle Beteiligten stolz und glücklich machte. Gemeinsam haben wir den Tag dann gemütlich bei Glühwein und Schmalzbrotten im Innenhof ausklingen lassen.



Wunderschön bemaltes Porzellan.



Bilder und Kunst aus Afrika.



Grußkarten von UNICEF.



Liebevoll bemalte Kleiderbügel.



Alle hatten viel Spaß.



Den Tag gemütlich ausklingen lassen.

ANITA STECZUK STELLT SICH VOR ...



Foto: Anita Steczuk

Seit Oktober 2019 ist Anita Steczuk Residenzberaterin in unserer MUNDUS Senioren-Residenz in Mainz. Wir haben bei ihr etwas genauer nachgefragt.

Was ist Ihr Aufgabenfeld in der MUNDUS Senioren-Residenz?

Ich bin für die Vermietung unserer Apartments zuständig, organisiere die Einzüge unserer neuen Bewohner, nehme an allen Festivitäten teil und habe immer ein offenes Ohr für die Bewohner. Hinzu kommt natürlich der ganze schriftliche Verwaltungsablauf, den eine Residenzberaterin hat.

Was macht Ihnen an Ihrem Job am meisten Spaß?

Das persönliche Gespräch beziehungsweise die persönliche Beratung und die menschliche

Authentizität anstatt Anonymität. Vermietung heißt für mich Vermitteln in ein neues Zuhause.

Haben Sie in Mainz einen Lieblingsplatz zum Entspannen nach der Arbeit?

Dienstags und freitags über den Mainzer Wochenmarkt zu schlendern, saisonales Gemüse und Obst einzukaufen, Bauernrosen oder was die Jahreszeit an Blumen zu bieten hat.

Wenn Sie eine berühmte Persönlichkeit – egal ob lebendig oder tot – treffen dürften: Wer wäre es und warum?

Senta Berger. Sie lebt und spielt Ihre charismatischen und charakterfesten Rollen. Sie hat keine Starallüren, verbiegt sich nicht um geliebt zu werden. Sie ist eine zeitlose Schönheit, steht zu Ihrem Alter und Falten, nimmt nur die Rollen an, die Sie auch authentisch verkörpern kann. Das alles finde ich sehr bewundernswert. Ein Zitat von ihr, welches ich sehr schätze: „JEDER ist JEMAND!“



Anita Steczuk bei der Arbeit.



AUS ESSEN

Bei Bretzeln, Weißwurst und Kartoffelsalat feierten wir in unserer Residenz ein tolles **Herbstfest**.



Es wurde viel geplaudert.



Prost!



Ein leckeres und zünftiges Essen.

Unsere Bewohner verzichten auf Ihre Weihnachtsgeschenke und spenden stattdessen das Geld. Wie 2018 überreichte der Heimbeirat die Spende an die Intensivpflegeeinrichtung „**Bärenstark e.V.**“, die schwerstpflegebedürftige Kinder und Jugendliche versorgt.



Spendenübergabe an den „Bärenstark e. V.“



Spenden für den guten Zweck.

Seit einem Jahr hält unser Bewohner Herr Schuster in regelmäßigen Abständen die Lesung „**Wahre und unwahre Geschichten**“. Nach dem Vortrag der Geschichten wird eifrig diskutiert; wahr oder unwahr?, und es ergeben sich immer angeregte Gespräche unter den Zuhörern.



Alle lauschen gespannt.



Herr Schuster.

AUS LUDWIGSHAFEN

Unser **Herbstfest** war wieder einmal ein Riesenerfolg. Für die musikalische Stimmung sorgte Herr Schatten an seinem Keyboard, Klarinette oder Saxophon, so dass so mancher Bewohner das Tanzbein schwang.



Auf geht's zur Polonaise.



Prost!



Flirten mit dem DJ.

... nur der rote Teppich fehlte ... doch unsere Models hatten ihren großen Auftritt und sehr viel Spaß dabei. Die Firma Senior-Shop präsentierte ihre neue **Herbst/Winterkollektion**.



Ein schicke Weste muss sein.



Die kalten Tage können kommen.



Dankeschön an unsere tollen Models!

Wie jedes Jahr, bieten wir unseren Bewohnern des Apartmentbereiches und der stationären Pflege Besuche auf dem Ludwigshafener **Weihnachtsmarkt** an.



Was für eine riesige Weihnachtskugel!



Lecker, diese Kartoffelpuffer!

AUS KASSEL

Obwohl das „Trio Liederkrantz“ aus Krankheitsgründen an diesem Nachmittag nur als Duo auftreten konnte, begeisterten Liudmila Hein und Slava Zdybel unser Publikum mit deutschen, russischen und ukrainischen Volksliedern.



Liudmila Hein und Slava Zdybel.



Die Begeisterung war sehr groß.

Hans Eichel, ehemaliger Bundesminister der Finanzen, war von 1975 bis 1991 Oberbürgermeister in Kassel. Anlässlich des 30jährigen Jubiläums des Mauerfalls berichtete Hans Eichel eindrucksvoll, wie er die gesellschaftliche Stimmung jener Tage sowohl in Kassel als auch in der thüringischen Partnerstadt Arnstadt erlebte.



Die Gäste hörten gespannt zu.



Hans Eichel.

Unser traditioneller **Adventsmarkt** fand wieder am Samstag vor dem 1. Advent statt. Weihnachtliche Musik, kulinarische Leckereien und zahlreiche Stände lockten hunderte Besucher in unsere festlich geschmückte Senioren-Residenz.



Großer Andrang am Bücherstand.

Anlässlich des St. Martins Tages gab es in unserer Residenz in Kassel das traditionelle leckere **Gänseessen**. Unser Küchenteam verwöhnte unsere Bewohner und deren Gäste mit einem kulinarischen 3-Gänge-Menü und leckerem Wein.



Es war eine sehr gesellige Runde.



Das Restaurant war sehr gut besucht.



Lecker, so ein Gänsebraten!



Ideen für Weihnachtsgeschenke.



Eine sehr schöne Tischdeko.

HERZLICH WILLKOMMEN ...

Seit 1. Dezember 2019 hat die MUNDUS Gruppe neben Detlef Heitzmann mit Andreas Lammers einen neuen Geschäftsführer. Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit und dass wir für unsere Gruppe einen so erfahrenen und erfolgreichen Geschäftsführer gewinnen konnten. Wir haben selbstverständlich gleich die Gelegenheit genutzt und ihm ein paar ganz persönliche Fragen gestellt.

Lieber Herr Lammers, können Sie uns vielleicht kurz etwas über Ihren bisherigen beruflichen Werdegang erzählen?

Sehr gerne und ich freue mich sehr, dass ich mit so einem erfolgreichem mittelständischen Unternehmen wie die MUNDUS meine berufliche Laufbahn fortsetzen kann. Zuletzt war ich Geschäftsführer der Region NRW der Orpea Gruppe mit zehn Einrichtungen, 850 Pflegeplätzen und sechs Neubauprojekten. Zuvor habe ich viele Jahre den Seniorenresidenz-Bereich der DKV geleitet und in dieser Rolle Residenzen in Münster und Bremen geführt.

Was macht Ihnen an Ihrem Job am meisten Spaß?

Dass es darum geht, älteren Menschen in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen individuelle und bedürfnisgerechte Versorgungsangebote anzubieten und dass ich in Begegnungen mit diesen Menschen immer wieder wundervolle Lebensgeschichten höre.

Wie entspannen Sie sich am besten von Ihrem beruflichen Alltag?

Ich bin verheiratet und Vater von drei Kindern. Da sind für mich die lustigen als auch gemütlichen Familienabende genau das Richtig zum Abschalten. Wenn es die Zeit zulässt, spiele ich auch sehr gerne Fußball und Tennis.

Was war früher Ihr liebster Schulfach?

Sport, Geschichte und Biologie.

Für welche Musik können Sie sich begeistern?

Rock und Alternativ

Welchen Satz hassen Sie am meisten?

„Das geht nicht.“ oder „Das haben wir immer so gemacht.“



Foto: Andreas Lammers

Wenn Sie selbst Bewohner in einer Residenz wären, was würden Sie sich wünschen?

Sicherheit, Geborgenheit und nette Menschen um mich herum.

Schenken Sie uns doch bitte eine Ihrer Lebensweisheiten.

Berufsbezogen: „Es ist wichtig, dass sich ein Sonntagabend so anfühlt wie ein Freitagabend“. Allgemein: „Willst Du wissen, wie alt Du bist, so frage nicht die Jahre, die Du gelebt hast, sondern den Augenblick, den Du genießt.“

Wenn Sie eine Persönlichkeit – egal ob lebend oder verstorben – treffen könnten: Wer wäre es und warum?

Gesundheitsminister Jens Spahn, um mit ihm die tatsächliche Situation in der Pflege zu besprechen.

Haben Sie ein Lieblingsgericht?

Alles, was mit Rind zu tun, da ich selber Rinder züchte.

Wenn Sie eine Sache auf der Welt verändern könnten: Was wäre das?

Ich würde allen Menschen sauberes Wasser ermöglichen.

Vielen Dank für das Gespräch.

DAS „NIE WIEDER“ MANTRA

Es gibt in meinem Alter eine große Gefahr. Das Jammern. Viele meiner Altersgenossen tun es ununterbrochen. Entweder es geht um ihre Gesundheit – oder darum, dass die beste Zeit ihres Lebens vorbei ist. Ich nenne diese Form des Jammerns das »Nie wieder«-Mantra. Weil die Sätze, die meine Bekannten sagen, immer gleich anfangen. Nie wieder werde ich dies tun können, nie wieder jenes. Ich verstehe sie ja. Älter zu werden bedeutet vor allem, dass sich immer mehr Türen im Leben schließen. Dass man realisiert, dass die Alpenüberquerung zu Fuß, die man gerne mal gemacht hätte, wirklich vom Tisch ist. Keine Chance mehr. Aber das hilft dem Lebensglück nicht unbedingt.

Bis ich mit meinem Enkel nach Paris fuhr, hatte ich noch nie den Eiffelturm gesehen. Bis ich mir ein iPad gekauft habe, hatte ich nicht gewusst, dass ich mit meinem Enkel, der in Norwegen lebt, über Skype sprechen und ihn dabei sehen kann. Und bis ich mich getraut habe, meinen ersten Burger zu essen, hatte ich nicht gewusst, wie großartig ein belegtes Brötchen schmecken kann. All diese Eindrücke sind mehr wert, als es vielleicht im ersten Moment klingt. Denn sie zeigen, wie viel Abenteuer im Leben eigentlich steckt. Jeden Morgen kann ich aufstehen und etwas Neues lernen. Ich gehe am Morgen gerne schwimmen. Richtig gut bin ich trotzdem nicht darin, ich bin Brust-



Sich darauf zu konzentrieren, wie schön alles hätte sein können und was alles nicht mehr geht, zerstört die guten Momente des Tages. Und das fängt nicht erst im hohen Alter an: Auch ein Dreißigjähriger macht sich unglücklich, wenn er sich nur vorhält, dass er mit seinem festen Familienleben keine Zeit mehr hat, öfters mal mit Freunden zusammensitzen und ein Gläschen Wein zu trinken. Manchmal spüre ich, dass ich kurz davor bin, einen »Nie wieder«-Satz zu sagen. Aber ich habe mir schon vor Jahren eine Regel überlegt: Wann immer ich unzufrieden bin, was ich alles nicht mehr wiederholen kann, überlege ich, was ich alles noch nie gemacht habe und was ich alles noch entdecken kann. Die Liste ist lang.

schwimmerin, ausdauernd, aber schlecht. Auf der Bahn neben mir war oft derselbe Mann, ein junger Student, der richtig gut kraulen kann. Ich war neidisch, mir hat das nie jemand beigebracht. Irgendwann nahm ich meinen Mut zusammen und fragte den Studenten, ob er bereit wäre, mich zu unterrichten. Jetzt treffen wir uns alle paar Wochen, ich versuche das mit der Atmung hinzukriegen, schlucke jede Menge Wasser, pruste, aber das ist alles egal. Ich lebe. Und das ist ein tolles Gefühl!

Bis dahin und bleiben Sie munter

Ihre Gerda Glosse

PLÄTZCHENZEIT!

Winterzeit ist Plätzchenzeit! Die warme Süße der Zuckerstangen, Nussecken, Makronen oder Butterstollen liegt in der Luft und jeder Hobbybäcker zeigt sein Können auf bunt gefüllten Plätzchentellern. Wie Ihnen ein Klassiker in raffinierter Variante gelingt, möchten wir Ihnen hier gerne zeigen.

Zutatenliste für ca. 40 Walnuss-Honig-Kipferl:

100 g Walnusskerne, 5 TL Anissamen, 175 g Mehl, 50 g Zucker, Salz, 140 g kalte Butter in Flöckchen, 25 g flüssiger Honig, 1 Eigelb, 3 EL Puderzucker, auch benötigt wird ein Mörser

Arbeitszeit: 50 Min. plus Kühl- und Backzeit

Zubereitung: Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, abkühlen lassen, dann im Mörser fein mahlen. Anis mittelfein mörsern. Mehl, Nüsse, Zucker, 1 kräftige Prise Salz und 3 TL Anis in einer Schüssel mischen. Butter zugeben und das Ganze mit den Fingern zu Streuseln zerreiben. Honig und Eigelb zugeben und mit den Knethaken des Handrührers kurz unter-, dann mit den Händen glatt kneten und, zu einem flachen Ziegel geformt, in Frischhaltefolie gewickelt 2 - 3 Stunden kalt stellen.



Leckere Walnuss-Honig-Kipferl

Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig portionsweise auf bemehlter Fläche zu etwa ca. 3 cm dicken Rollen formen, in 40 dünne Scheiben schneiden und diese zu gebogenen Kipferln formen, mit etwas Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen. Auf mittlerer Schiene 8-10 Minuten hellbraun backen. Puderzucker mit Rest Anis mischen. Kipferl aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen, bis man sie anfassen kann und sofort in der Zuckermischung wenden.

Nun einfach mit einem schönen heißen Kaffee oder Tee genießen!



Kleine Auszeit

Kurz mal hinsetzen, Füße hochlegen und endlich zur Ruhe kommen. Am besten mit dem Lieblingstee. Man trinkt den Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen, sagte ein chinesischer Gelehrter. Es funktioniert.

Kreditinstitut	↓	Staat im Himalaja	elektronischer Speicherort	↓	gut zu entziffern	scherzhaft: ewiger Frieden	↓	lange, schmale Vertiefung
Tramper	7							
→			1					
kleinlich genaue Arbeit			Rundfunkgerät			plötzliches Anreißen		
unbedingt gehorchen	→							
→				germanisches Schriftzeichen	→	5		
Festkleid; Festkonzert		kurze Stichwaffe	→					Fahrt zu einem entfernten Ort
Beurteiler	→							
→			2	Großeinkaufsanlage		Fluss durch München		
Stärkemehl		Abmachung (englisch)	scharfes Gewürz	→				
rechter Nebenfluss der Donau	→				französische Hafenstadt		Hotelboy	
→								
Umhang (mit Kapuze)	gewaltsames Wegnehmen		Verpackungsgewicht	→		8		Güte, Nachsicht
→						Gestell, Ständer		
Märchenfigur der Brüder Grimm			gepflegte Grünfläche	→				
→		4		schweiz. Bergstock			bezeichnen; taufen	
schlechter Mensch, Schuft	→							
durchdringend scharf	ein Südafrikaner			Dichtungs-, Klebmaterial	Wind-schattenseite			
→						6		böse, schlimm
außer Dienst stellen (Schiff)		Hauptstadt von Albanien	→					
→	3				germanischer Wurfspieß			
Mittellosigkeit		ohne Milde, hart	→					

Das Lösungswort unseres Rätsels in der vergangenen Ausgabe lautete

„Zwetschkenkrampus“

Die Gewinnerin ist
Ingrid Adam

aus unserer Residenz.
Herzlichen Glückwunsch!

Freuen Sie sich auf eine kleine
Überraschung, die wir Ihnen in den
nächsten Tagen überreichen werden.

Schicken Sie bitte das Lösungswort
unseres neuen Rätsels mit Ihrem
Namen, Ihrer Apartmentnummer
und Residenz beziehungsweise
Ihrer Adresse per Mail an
y.knak@mundus-leben.de
oder geben Sie es in der Residenz
an der Rezeption ab.

Unter allen Teilnehmern verlosen wir
wieder einen Überraschungspreis.

Einsendeschluss ist der
28. Februar 2020.

Ein gutes und
gesundes neues Jahr
2020

