

Baecker Kurier

Leben im Alter

Haus am
Voß'schen
Garten

Nachrichten, Mitteilungen, Berichte und Einladungen für
BewohnerInnen, Angehörige, MitarbeiterInnen
und FreundInnen unserer Arbeit

Bunte Nachmit-
tage bei *Leben
im Alter*

Die Fußball-EM

Ehrenamtlicher
Besuch

Der Männer-
stammtisch

Quartierspick-
nick auf der
Wiese am
Voß'schen
Garten

und Vieles
mehr...



Das Lied der Vögel

Wir Vögel haben's wahrlich gut,
Wir fliegen, hüpfen, singen.
Wir singen frisch und wohlgemut,
Dass Wald und Feld erklingen.

Wir sind gesund und sorgenfrei,
Und finden, was uns schmecket;
Wohin wir fliegen, wo's auch sei,
Ist unser Tisch gedeckert.

Ist unser Tagewerk vollbracht,
Dann zieh'n wir in die Bäume,
Wir ruhen still und sanft die Nacht
Und haben süße Träume.

Und weckt uns früh der Sonnenschein,
Dann schwingen wir's Gefieder,
Wir fliegen in die Welt hinein
Und singen unsre Lieder.
Hoffmann von Fallersleben

34. Jahrgang
August
2024

Ankündigungen für *Leben im Alter* und für das *Haus am Voß'schen Garten*

Gottesdienste bei *Leben im Alter*

Im 14-tägigen Wechsel können Sie jeweils einen evangelischen oder einen katholischen Gottesdienst besuchen.

Jeden Sonntag können Sie ebenfalls einen katholischen Gottesdienst besuchen.

Bitte beachten Sie die Wochenpläne und Bekanntmachungen durch die MitarbeiterInnen des Sozialen Dienstes.

Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst



Am Sonntag, dem 18. August findet in der Johanniskirche der Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz statt. Der Gottesdienst beginnt um 11.00 Uhr. Hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

Wir heißen in unseren Häusern herzlich Willkommen und begrüßen als neue BewohnerInnen und WG MitgliederInnen

Norbert Grein

Irmgard Diefenbach

Jutta Anna Kukula

Einzug am 02.07.2024 in die
WG Hammerteich LiA

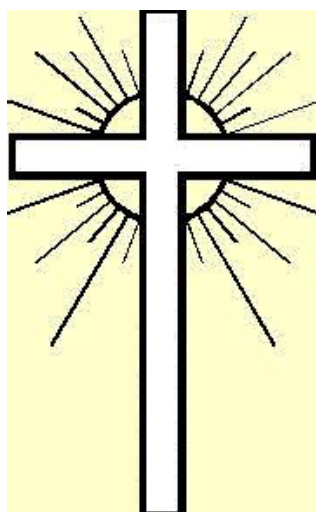
Einzug am 04.07.2024 in die
WG Kernade LiA

Einzug am 05.07.2024 in die
WG Steinhausen LiA



**Wir gedenken unserer Verstorbenen im
Haus am Voß'schen Garten und bei *Leben im
Alter***

Auferstehung ist unser Glaube,
Wiedersehen unsere Hoffnung,
Gedenken unsere Liebe.
Aurelius Augustinus



Helene Nicklas
WG Hammerteich LiA

† am 23.06.2024

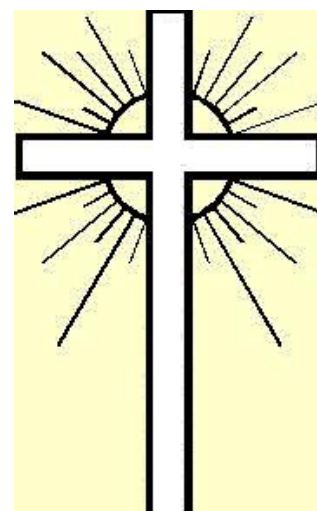
Hildegard Pirk
WG Kemnade LiA

† am 24.06.2024

Erika Keber
Gästehaus LiA
† am 05.07.2024

Helga Poetsch
WG Nachtigall LiA
† am 10.07.2024

Heinz Derks
WG Nachtigall LiA
† am 12.07.2024



An – ge – dacht

Es ist August. Sommer – Reisezeit. Ich selbst fahre auch bald in den Urlaub. Drei Wochen Erholung – ich freue mich, dass sie noch vor mir liegen. Ich plane, was ich alles unternehmen will: Spazieren gehen, Eis essen, Sonnenuntergänge bestaunen, Essen gehen und dem Geschrei der Möwen lauschen. Aber ich möchte auch mal Nichtstun! Alltag und Arbeit vergessen, oder wenigstens möchte ich mich auch einfach mal treiben lassen. Gelegentlich denke ich bereits daran meinen Koffer zu packen. Wahrscheinlich nehme ich, wie immer, viel zu viel mit „... wenn mal was ist“: Pullis, Kohletabletten und natürlich zwei, drei Unterhosen mehr als nötig. Sie selbst haben bestimmt auch schon manchen Koffer gepackt? Wenn ich an die Reisen in meiner Kindheit zurückdenke, dann habe ich Bilder von den Ferien in den österreichischen Bergen vor Augen und der Psalm 121 klingt in meinen Ohren. *„Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, woher kommt mir Hilfe? [...] Der HERR ist dein Schatten über deiner rechten Hand, dass dich des Tages die Sonne nicht steche noch der Mond des Nachts.“* Jetzt, als Erwachsener, freue ich mich auf eine unbeschwerte Zeit am Meer. Reisen unterscheiden sich voneinander. Nicht nur hinsichtlich des Ziels. Manche, wie meine Urlaubsreise, dauern drei Wochen. Andere enden nie. Das haben Sie mit dem Umzug in eine seniorengerechte Wohnung oder die Pflegeeinrichtung selbst erfahren. Es ist egal, ob die Reise in die Berge, nach Borkum, Fehmarn oder Rügen geht. Am Ende packen wir den Koffer wieder aus. Die Schmutzwäsche, die Badehose und die Kohletabletten. All das, was wir an Gepäck mitgenommen haben. Und darüber hinaus das, was im bildlichen Sinn im Lebenskoffer zu finden ist. Gedanken und Gefühle, die wir mit uns herumtragen, und sozusagen auf einen halben Quadratmeter zusammengequetscht haben. Lebensnotwendiges einerseits, belastendes andererseits. Dennoch wollen wir nichts davon missen. Den bunten Koffer mit alledem was sich Laufe des Lebens angesammelt hat, und uns ans Herz gewachsen ist, wollen wir gerne behalten. Selbst das, was uns an Ballast beschwert gehört hinein. Ich öffne meinen Lebenskoffer und schaue, was sich angesammelt hat: Da gibt es eine Jakobsmuschel. Zeichen der Wallfahrer: Manche Wege haben mich bisschen klüger gemacht. Ich danke Gott, dass er mich dabei begleitet. Ein kleiner Holzengel, den ich selbst gerne verschenke, erinnert mich an die Menschen, die für mich zu Engeln geworden sind. Ein Salzstreuer erinnert mich an die Bergpredigt von Jesus: *„Ihr seid das Salz der Erde“*. Ich bin dankbar, dass ich anderen helfen durfte. Ein kleines Kreuz (verschenke ich auch gerne) erinnert mich an schwere Zeiten, in denen ich aber nie allein war. Und es findet sich eine Kerze: *„Ihr seid das Licht der Welt“*, heißt es in der Bibel. Manchmal darf ich dazu beitragen, dass es auf der Welt etwas heller wird. Ein Verbandspäckchen als Symbol für die Wunden, die ich auf meinem Lebensweg ertragen habe, und die geheilt sind. Ein Taschentuch für die Tränen, die ich geweint habe, und die getrocknet sind. Aber wofür das kleine Fläschchen Likör steht, verrate ich nicht. Sie tragen in ihrem Koffer wahrscheinlich ganz andere Dinge. Egal, was den Koffer beschwert. Wir dürfen auf Jesu Versprechen vertrauen:

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquickten.“ Mt. 11, 28

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Gottes Segen für die Sommerzeit.
Herzlichst Ihr Torsten Goedtke

Prädikant und Seelsorger

Der Bewohnerbeirat von *Leben im Alter* informiert



Von links: Frau Becker, Frau Knoblauch und Frau Fielicke

Anstelle einer Bewohnerversammlung hat sich der Beirat dazu entschieden im Rahmen eines Artikels in unserem Boecker Kurier über die Tätigkeiten des Beirates zu informieren:

Der Beirat vertritt die Interessen der BewohnerInnen. Alle BewohnerInnen von *Leben im Alter* können sich an den Heimbeirat wenden, wenn sie Fragen oder Kritik haben. Wenn neue BewohnerInnen einziehen stellt sich der Bewohnerbeirat auch bei ihnen persönlich vor und hilft den neuen BewohnerInnen dabei, sich in der neuen Umgebung einzuleben. Ebenso werden Geburtstagsbesuche gemacht. Einmal im Monat treffen sich die Beiratsmitglieder um über die Anliegen der BewohnerInnen zu sprechen. Ebenfalls werden verschiedene Themen wie die hauswirtschaftliche Versorgung, die soziale Betreuung und anderes besprochen. Es ist wichtig, dass die BewohnerInnen wissen, dass sie bei einem Einzug in das Haus nicht das Recht auf ein selbst bestimmtes Leben verlieren. Sie können und sollen ihr Leben bei *Leben im Alter* mitgestalten. Hier hilft der Beirat. Da die Beiratsmitglieder ein Mitwirkungsrecht haben, werden Sie über Veränderungen und Entscheidungen die das Wohnen und Leben bei *Leben im Alter* betreffen immer informiert.

Im September werden wieder Neuwahlen des Bewohnerbeirates stattfinden. Der Termin wird auf Aushängen und im nächsten Boecker Kurier bekannt gegeben.

Bunte Nachmittage bei *Leben im Alter*

Mit großer Freude nehmen die BewohnerInnen von *Leben im Alter* an den „bunten Nachmittagen“ teil, die immer zu einem anderen Thema stattfinden. Im Juni und Juli fanden diese Nachmittage, bei gutem Wetter, im Garten statt.

Italienischer Nachmittag



Mit einem leckeren, kühlen Eiskaffee machten es sich die BewohnerInnen im Garten bequem und lauschten den bekannten Schlagern, die von Italien erzählen. Natürlich konnte bei fast jedem Lied mindestens der Refrain mitgesungen werden.



Nordseenachmittag



Beim Nordseenachmittag regnete es leider, so dass der Nachmittag im Kapellenvorraum stattfand. Doch das tat der guten Stimmung keinen Abbruch. Bei Matjesschnittchen und einem kühlen Radler fühlte man sich schon fast wie am Nordseestrand. Und zu den bekannten Liedern der Meere wurde nicht nur geschunkelt, sondern auch getanzt.

Amerikanischer Nachmittag



Zu flotten Melodien wurde beim „Amerikanischen Nachmittag“ das Tanzbein geschwungen. Als Snack zwischendurch gab es süße Donuts und Weingummihamburger.

Das Fußball Viertelfinale



Tatkräftig angefeuert wurde die deutsche Fußballnationalmannschaft von den BewohnerInnen von *Leben im Alter*. Leider verlor die Mannschaft gegen Spanien im Halbfinale nach der Verlängerung. Am Ende des Spiels waren sich aber alle BewohnerInnen einig, dass die Mannschaft bis zum Ende gut gespielt und gekämpft hat.

Männerstammtisch



Einmal im Monat treffen sich die Bewohner von *Leben im Alter* zum Männerstammtisch. Angeregt wird hier über die Neuigkeiten des Monats gesprochen. Ein großes Thema beim Juli Stammtisch war natürlich die Fußball-EM.

Ehrenamt bei *Leben im Alter*



Zuwachs haben die Ehrenamtlichen von *Leben im Alter* bekommen. Frau Willmenroth besucht mit ihrer acht Monate alten Tochter Ylvie regelmäßig die BewohnerInnen auf ihren Wohnbereichen. Mit großer Freude wird Ylvie immer empfangen und es wird viel erzählt, wie es früher mit der Kindererziehung vonstattenging.

Quartierspicknick auf der Wiese am Voß'schen Garten



Das Familiencafé KrümelReich in Witten und das Seniorenzentrum der Boecker-Stiftung *Haus am Voß'schen Garten* luden am 08.06.24 und am 13.07.24 von 15 – 18 Uhr zum Quartierspicknick ein. Auf der Wiese am Voß'schen Garten an der Ruhrstraße trafen sich verschiedene Generationen, um Zeit miteinander zu verbringen und sich kennenzulernen. Für Groß und Klein gab es viel zu erleben: verschiedene Jonglier-Materialien wie Tücher, Ringe und Bälle konnten ausprobiert werden, auf dem Musikteppich wurden gemeinsam bekannte Sommerlieder gesungen und zusammen getrommelt, der Basteltisch lud zum Basteln von Wollvögeln ein, die die Bäume des Quartiers schmückten. Familien saßen mit ihrer



Decke und ihrem Picknickkorb auf der Wiese und genossen die Atmosphäre bei schönstem Sommerwetter. Das Café KrümelReich und das *Haus am Voß'schen Garten* sorgten für kleine Leckereien und Getränke. An einer langen Tafel hatten die BewohnerInnen des HaVG und auch andere Besucher der Veranstaltung Gelegenheit, bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen zu verweilen und konnten rundum das Geschehen beobachten und die gemeinschaftliche Atmosphäre auf sich wirken lassen. Ein Musiker sang mit den BewohnerInnen alte Volkslieder und Schlager und begleitete den Gesang mit seiner Ukulele.

Das Quartierspicknick findet in diesem Jahr ein letztes Mal am 10.08.24 von 15 – 18 Uhr auf der Wiese am Voß'schen Garten statt. Schauen Sie gerne vorbei...

Und hier ein paar Eindrücke:



„Ein Hoch Auf Uns“



Das *Haus am Voß'schen Garten* lud alle interessierten WG-Mitglieder dazu ein, das Fußballspiel Deutschland gegen Ungarn gemeinschaftlich im Mehrzweckraum an einem großen Monitor zu verfolgen.

Bei leckeren Würstchen vom Grill, Getränken und Snacks fieberten die BewohnerInnen mit den Spielern mit und wurden mit einem tollen Spiel belohnt. Endstand 2:0 für Deutschland.

Die Freude beim ersten Tor war so groß, dass in der Halbzeitpause die EM-Hymne „Ein Hoch auf uns“ nicht fehlen durfte. Und die gesangliche Unterstützung wurde mit einem zweiten Tor belohnt. Mit zufriedenen Gesichtern und mit der Hoffnung, dass es für die deutsche Mannschaft so erfolgreich weiterläuft, ging es zurück in die Wohngemeinschaften.

Bei dem Spiel Deutschland gegen Spanien ging es leider nicht so erfolgreich weiter. Der Endstand von 2:1 für Spanien bedeutete das „Aus“ für das deutsche Team. Dass die „Jungs“ trotz der Niederlage ihr Bestes gegeben haben, da waren sich die BewohnerInnen durchweg einig.

Ein Bewohner bemerkte abschließend: „Vielleicht klappt es ja zur Weltmeisterschaft.“ Und da können wir uns nur anschließen.

Hier ein paar Eindrücke:



Und noch ein paar Eindrücke:



3 Geburtstage im HaVG



Gleich 3 BewohnerInnen vom Haus am Voß'schen Garten feierten ihren Geburtstag.

Am 11.07. feierte Herr Hellmich seinen 75. Geburtstag in der Wohngemeinschaft Hohenstein.

Am 12.07. feierte Frau Gaul ihren 85. Geburtstag in der Wohngemeinschaft Rauendahl.

Am 28.06. feierte Frau Hos ihren 80. Geburtstag in der Wohngemeinschaft Wartenberg.

Die Bereichsleitung Frau Werth gratuliert herzlich mit einem sommerlichen Blumenstrauß.

Kennst du das Land...



Kennst du das Land, wo die Zitronen blühn,
Im dunkeln Laub die Goldorangen glühn,
Ein sanfter Wind vom blauen Himmel weht,
Die Myrte still und hoch der Lorbeer steht?
Kennst du es wohl? Dahin!
Dahin möcht' ich mit dir,
O mein Geliebter, ziehn.

Kennst du das Haus? Auf Säulen ruht sein Dach,
Es glänzt der Saal, es schimmert das Gemach,
Und Marmorbilder stehn und sehn mich an:
Was hat man dir, du armes Kind, getan?
Kennst du es wohl? Dahin!
Dahin möcht' ich mit dir,
O mein Beschützer, ziehn.

Kennst du den Berg und seinen Wolkensteg?
Das Maultier such im Nebel seinen Weg,
In Höhlen wohnt der Drachen alte Brut;
Es stürzt der Fels und über ihn die Flut.
Kennst du ihn wohl? Dahin!
Dahin geht unser Weg!
O Vater, lass uns ziehn!
Johann Wolfgang von Goethe

Wäsche waschen im Wandel der Zeit

Sehr aufwändig war das Wäsche waschen früher einmal. Im Zeitalter der vollautomatischen Waschmaschine kann sich das überhaupt niemand mehr vorstellen. Das Wäsche waschen ist einem so starken Wandel unterworfen wie sonst kaum ein anderer Bereich im Haushalt. Während die Waschmaschine heutzutage so ganz nebenbei die Wäsche erledigt, war das vor etwa 60 Jahren noch ein richtiger Gewaltakt.

So machten es die Großmütter

Am Vorabend des Waschtags musste die Wäsche in eine spezielle Waschlauge eingeweicht werden. Am frühen Morgen des nächsten Tages trafen sich meist mehrere Frauen in einer großen Waschküche, um einen oder mehrere Waschöfen anzuzünden, schließlich musste das Wasser für die Kochwäsche ja heiß genug sein. War das Wasser heiß genug wurde die Wäsche darin mit einem Riesenkochlöffel bewegt, um sie danach auf einem Waschbrett mit einer Wurzelbürste zu behandeln und von Flecken zu befreien. Nach dem Schrubben auf dem Waschbrett war die Schwerstarbeit aber noch immer nicht zu Ende. Statt des praktischen Spülgangs in unseren heutigen Waschmaschinen mussten unsere Großmütter mehrmals mit einem großen Bottich zu einem Brunnen oder Bach gehen, um Frischwasser zum Spülen zu holen. Manchmal spülten die Hausfrauen die Wäsche auch direkt im Bach. Die kleinen Brückchen über den Bächen sind heute noch Zeitzeugen dieser Arbeit. Beim Auswringen der Wäsche halfen sich die Frauen gegenseitig. Das, was dann folgte, gibt es heute noch: das Wäscheaufhängen, denn nicht jeder moderne Haushalt hat einen Wäschetrockner. Je nach Wetter haben unsere Großmütter dann die Wäschelaken noch auf der Wiese ausgebreitet, um sie zu bleichen. Danach wurde die Wäsche akkurat gebügelt und fein säuberlich zusammengelegt. Der Wäscheschrank war der Stolz jeder Hausfrau. Quelle: www.jetzt-weiss-ich.de, Boecker Kurier Juli 2013

Die ersten Waschmaschinen

Die Erfindung der Waschmaschine läutete ein neues Zeitalter des Wäschewaschens ein. Doch die Waschmaschine wurde natürlich nicht in der Form erfunden, wie wir sie heute kennen. Die erste bekannte Waschmaschine, ist die Erfindung des deutschen Theologen Jakob Christian Schäffer. Er entwickelte 1767 eine Waschmaschine, die mit einem Rührflügelsystem ausgestattet war. Schäffer war nicht nur Theologe und Erfinder der ersten Waschmaschine, sondern auch noch Superintendent, Extraordinarius, Botaniker, Mykologe, Entomologe und Ornithologe, ein echtes Universaltalent eben! Unter der Beschreibung „Die bequeme und höchstvorteilhafte Waschmaschine“ veröffentlichte Schäffer seine Erfindung, auf die er eigentlich eher zufällig gestoßen war. Schäffers Maschine war recht einfach konzipiert, hatte aber dennoch eine zufriedenstellende Wirkung und dementsprechend auch einen relativ großen Erfolg. Die Maschine muss man sich so vorstellen, dass als Grundlage ein großer Eimer diente, in dem sich die Waschlauge mit der Wäsche befunden hatte. Damit die Wäsche sich aber in diesem Eimer und der Lauge bewegte und so gereinigt wurde, musste sie durch die Rührflügel in Wallung gebracht werden. Die Rührflügel befanden sich an einem Holm, der senkrecht in den Eimer hineinragte. Dieser Holm, und damit die Rührflügel, wurden per Handbetrieb von einer Kurbel in Gang gesetzt. Außerdem befand sich am oberen Rand des Eimers ein Walzensystem, welches das Wasser aus der gereinigten Wäsche pressen konnte. Die Waschmaschine erwies sich auch als, für diese Zeit jedenfalls, recht erfolgreich, denn unter Schäffers Anleitung wurden über 60 Stück davon hergestellt und an den Mann bzw. die Frau gebracht. Grund dafür war sicherlich nicht zuletzt die geschickte Art der Vermarktung, die Schäffer betrieb, indem er gerade den Hausfrauen eine enorme Arbeitserleichterung versprach und dieses Versprechen schließlich auch hielt.

Quelle: www.mein-haus-und-garten-1x1.de, Boecker Kurier Juli 2013

Geht man nun weiter in der Geschichte der Waschmaschine und ihrer Funktionsweise voran, dann stößt man auf Nathaniel Briggs, der ebenfalls eine Waschmaschine entwickelte, allerdings 30 Jahre nach Schäffer. Die Waschmaschine des Amerikaners Briggs erinnert auch stärker an ein Waschbrett mit einer Kurbel, als an eine Waschmaschine heutiger Tage. Auch wenn das mit der Waschmaschine von Schäffer nicht allzu viel zu tun hat, so hat doch Briggs das erste Patent für eine Waschmaschine erhalten. Die nächste Entwicklung bei den Waschmaschinen ist 1858 von Hamilton Smirt, ebenfalls ein Amerikaner, eingeleitet worden, als er die ersten Trommelwaschmaschinen etablierte. Diese sind uns auch heute noch bekannt und sind die häufigste vertretene Form von Waschmaschinen. Smirts Maschine war natürlich noch ohne Elektrizität, aber dennoch revolutionär. Füllte man die Wäsche in die Trommel der Maschine, dann konnte man diese in der Waschlauge zur Rotation bringen, wodurch die Wäsche gereinigt wurde. Mit einem Rad oder einer Kurbel konnte eine solche Maschine in Schwung gebracht werden.

1901 sorgte der Ingenieur Alva J. Fisher dafür, dass auch die Waschmaschine nun gänzlich ohne menschliche Kraftanstrengungen verwendet werden konnten. Mit einem Elektromotor ausgerüstet kam die Waschmaschine mit dem Namen Thor 1910 in den USA auf den Markt. Allerdings passierten mit diesen ersten elektrischen Maschinen anfangs noch allerlei Unfälle, da das Waschwasser in Kombination mit dem elektrischen Strom für Kurzschlüsse und Brände in der Umgebung der Waschmaschine sorgten. Die ersten vollautomatischen Waschmaschinen kamen in den USA 1946 in den freien Verkauf und in Deutschland 1951. Zunächst aber waren die Geräte so teuer, dass sie nicht von jedermann gekauft werden konnten und dass sie sich daher noch nicht flächendeckend etablieren konnten, auch waren damals noch sehr viele Geräte mit Rührflügeln im Umlauf.

Quelle: www.mc-waschmaschine.de, Boecker Kurier Juli 2013

Die Hundstage

Mit den Vierbeinern haben die Hundstage im Hochsommer (23. Juli - 24. August) nur indirekt zu tun: „Hundstage“ ist die Bezeichnung für eine Schönwetterperiode, die nach dem Hundsstern Sirius, der Anfang August mit der Sonne auf- und untergeht, benannt wurde. Sie hat sich im Lauf der Jahrhunderte etwas verschoben, denn heute liegen sie meist schon in der Julimitte. Während des Zeitraums der Hundstage liegt in der Regel ein Hochdruckgebiet über Mitteleuropa, welches sehr heißes Wetter mit sich bringt und sie zu den heißesten Tagen des Jahres macht.

Die Hundstage gehen bis auf das alte Ägypten im 2. Jahrtausend v. Chr. zurück und bezeichneten dort die „Rückkehr“ des Fixsterns Sirius an den Morgenhimmel. Sie sind daher ursprünglich keine meteorologische Erscheinung, sondern ein astronomisches Ereignis. Nachdem Sirius zuvor wochenlang unsichtbar mit der Sonne am Tageshimmel stand, konnte er an den Ufern des Nils gegen Ende der ersten Julidekade erstmals in der sich erhebenden Morgendämmerung wieder erspäht werden. Allgemein glaubt man, Sirius ist für die Hitze verantwortlich.

Das ist aber ein Irrtum. Lediglich fällt der Aufgang des Sirius mit der Sonne zusammen. So erkannten bereits die alten Griechen klar, dass der Stern Sirius nicht die Ursache der sommerlichen Hitze ist, sondern dass der Hauptstern des Großen Hundes rein zufällig in der heißesten Jahreszeit mit der Sonne aufgeht.

Quelle: www.bauernregeln.net, Boecker Kurier Juli 2013

Heilen mit der Natur – der Sellerie

Schon die Griechen und die Römer kannten den Sellerie und nutzten ihn als Gemüse oder Heilpflanze. Der Volksglaube schreibt ihm potenzfördernde Wirkung zu. Dies ist aber wissenschaftlich bisher nicht belegbar. Seine Wirkstoffe sind ätherische Öle, Mineralstoffe und Vitamine. Diese findet man sowohl in den Blättern, als auch in den Wurzelknollen. Sie sind verdauungsfördernd, helfen bei Rheuma, Nieren- und Blasenleiden. Man kann ihn als Tee, Tinktur oder Umschlag anwenden.

In der Küche gehört der Sellerie traditionell zum Suppengemüse. Das würzige Gemüse passt aber auch gut zur Kartoffel, gedünstet, als Brei vermischt und gestampft.

Italien, die USA und Deutschland sind die Hauptanbauggebiete für Sellerie. In den Salzwiesen von Nord- und Ostsee gibt es noch Vorkommen von wildem Sellerie. Ansonsten wird er hauptsächlich in Nutz-Gärten angepflanzt. Dort gibt es den Knollensellerie und den Stangen- oder Bleichsellerie. Dort kann er bis zu 90 cm hoch werden.

International bekannt und beliebt geworden ist Sellerie als Hauptzutat zum „Waldorf-Salat“, einem Klassiker der Salatküche, der Ende des 19. Jahrhunderts im New Yorker Waldorf-Hotel erfunden wurde. Man braucht dazu eine Sellerieknolle, die gestiftelt wird und leicht säuerliche, gewürfelte Äpfel sowie klein gehackte Walnusskerne. Das ganz vermischt man mit einer leichten Mayonnaise und fertig ist der frische, gesunde und wohlschmeckende Salat.

Rezept: Waldorfsalat

Zutaten Mayonnaise:

1 Eigelb

1 TL Zitronensaft

1 TL Senf

1/8 l Öl

Zitronensaft, Zucker,
Salz, Pfeffer

Zutaten Salat:

1 halbe Knolle Sellerie

1 Karotte

2 Äpfel (z.B. Boskop)

60 g Walnusskerne

2 EL Mayonnaise und 2 EL Sahne

Zuerst wird die Mayonnaise selbst gemacht. Eigelb, Senf und Pfeffer vermischen. Mit dem Schneebesen verrühren und das Öl ganz langsam zugeben. Einen Schuss Zitronensaft dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Äpfel, den Sellerie und die Karotte in feine Streifen schneiden. Über die Äpfel immer etwas Zitronensaft träufeln, damit diese nicht braun werden. Die Mayonnaise mit der Sahne verrühren. Die Walnüsse grob hacken, zum Salat geben, vorsichtig vermischen und mit Walnuss-Hälften verzieren. Den Salat eine halbe Stunde ziehen lassen.

Quelle: www.seniorenzentrum-oberstaufer.de, Boecker Kurier Juli 2013

Hinter den Tannen

Sonnenschein auf grünem Rasen,
Krokus drinnen blau und blass;
Und zwei Mädchenhände tauchen
Blumen pflückend in das Gras.

Und ein Junge kniet daneben,
Gar ein übermütig Blut,
Und sie schau'n sich an und lachen –
O wie kenn ich sie so gut!

Hinter jenen Tannen war es,
Jene Wiese schließt es ein –
Schöne Zeit der Blumensträuße,
Stiller Sommersonnenschein!

Theodor Storm



Rätsel-Preisverleihung

Viele RätselfreundInnen haben wieder an unserem letzten Rätsel teilgenommen. Die GewinnerInnen des letzten Monats sind:

1. Preis: Frau Kahrmann (Körpermilch)
2. Preis: Herr Große-Weischede (Duschgel)
3. Preis: Frau Rakowske (Tafel Schokolade)

Großes Preisrätsel

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes

„Sonnenbrand“

neue Wörter (z.B. Sonne, an). Die Buchstaben können doppelt verwendet werden. Alle, die mindestens 20 neue Wörter finden, nehmen an der Verlosung teil:

1. Preis: Gebäckmischung
2. Preis: Handseife
3. Preis: Rätselheft

Schreiben Sie ihre neu gebildeten Wörter auf ein Blatt Papier und geben Sie es mit ihrem Namen versehen beim Empfang bei *Leben im Alter* bis zum 15.08. ab. Sonja Kalvari (Soz. Dienst) im *Haus am Voß'schen Garten* nimmt ihre Lösungen persönlich entgegen. Die GewinnerInnen werden im nächsten Boecker Kurier bekannt gegeben.



Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag. Im neuen Lebensjahr wünschen wir alles Gute und Gottes Segen.

Helene Balzer	WG Sonnenschein HaVG
Inge Lindemann	WG Papenholz HaVG
Christel Kraus	WG Sonnenschein HaVG
Lydia Aigensberger	WG Sonnenschein HaVG
Johanna Namokel	WG Hohenstein HaVG
Walter Fetthauer	WG Hohenstein HaVG
Horst Müller	WG Hardenstein HaVG
Klara Wöhl	WG Hardenstein HaVG
Christa Kohlmann	WG Hardenstein HaVG
Herrmann Wittor	WG Helenenturm LiA
Anna Becker	WG Steinhausen LiA
Brunhilde Wild	WG Nachtigall LiA
Helga Fischer	WG Helenenturm LiA
Horst Lämmchen	Seniorenwohnen
Rainer Kalinka	Seniorenwohnen
Manuela Stamm	Seniorenwohnen
Carmen Steinmetz-Kerber	MA HaVG
Renate Ibrahimovci	MA HaVG
Danuta Bartetzko	MA LiA
Jacqueline Sauer	MA LiA
Sahar Kötritsch	MA LiA
Iwona Stefaniak	MA LiA
Daniela Wulf	MA BTP
Aileen Mühleib	MA LiA
Stefan Ashauer	MA LiA
Petra Herzog-Pczolla	MA HaVG
Phillip Nüsperling	MA LiA
Patrick Rehr	MA
Nina Schulte	MA HaVG
Roland Schmuch	MA LiA
Dr. Bettina Rudert	MA
Melissa Siekmann	MA HaVG
Anja Schaefer	MA HaVG
Heidi Arendt	MA LiA



Ein herzlicher Glück- und Segenswunsch gilt auch allen anderen August-Geborenen; viel Glück auf dem weiteren Lebensweg!

Herausgeber: Leben im Alter – Boecker-Stiftung gGmbH, Breite Str. 30, 58452 Witten, Fax: 02302/207115, Tel: 02302/2070

Redaktion: Stefanie Aufermann, Sonja Kalvari, Sozialer Dienst, Tel. 02302/207145, E-Mail: sozialerdienst.lia@boecker-stiftung.de

...immer eine gute Idee!

Tanztee

Feiern

Snacks

Kaffee

Kuchen

Mittagstisch



Breite Straße 30
58452 Witten
FON 02302 /207-149
FAX 02302 /207-115

Öffnungszeiten:
tgl. 12.00 - 16.00 Uhr

www.BistroB.de



immer eine gute Idee!