



**I N F O**ffene  
**A**rbeit für  
**Se**niores der Stadt Wiehl

Sept., Okt., Nov. 2012

Zeitung von Senioren für alt und jung ☺ 16. Jahrgang - Nr.3

## Große Köpfe und Gedanken

**Marie Curie: „Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr.“**



**Immanuel Kant: „Sapere aude!  
Habe Mut, dich deines eigenen  
Verstandes zu bedienen“**

<b>Inhalt / Impressum</b>	Seite	2
Geschichte zum Titelbild von Lydia Grabenkamp	Seite	3
Aberglaube in Oberberg von Brigitte Brandl	Seite	4
Vorstellung der Wandergruppen von Brigitte Freimann	Seite	5
Gesundheit	Seite	6
Lieblingsbild von Jutta Weins	Seite	7
Ometepe in Nicaragua	Seite	8
Senioren und Werbung von Ingrid Pott	Seite	9
Demenz und Freizeitgestaltung	Seite	10/11
Humor	Seite	12
Pflege und Arbeit	Seite	13
Buchtipps	Seite	14
Lieblingsrezept von Annemarie Theis	Seite	15

**Impressum**

Herausgeber: Stadt Wiehl  
OASe (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktionsschluss: **15.10.2012**

Redaktion: Brigitte Brandl, Hans-Jürgen Euler,  
Lydia Grabenkamp, Ingrid Pott  
Helga Schulte, Jutta Weins

Druck: Welpdruck GmbH  
Dorfstr. 30  
51674 Wiehl-Oberbantenberg

Redaktionsleitung: Elke Neuburg

Layout: Helga Schulte  
Heckelsiefener Str. 2  
51674 Wiehl  
Tel.: 02296/9160  
E-mail: [helga-wiehl@t-online.de](mailto:helga-wiehl@t-online.de)

Redaktionsanschrift: - OASe - Stadt Wiehl  
Homburger Straße 7  
51674 Wiehl  
Tel.: 02262/797-123  
Fax 797-121  
[www.wiehl.de](http://www.wiehl.de)  
e-mail: [oase@wiehl.de](mailto:oase@wiehl.de)

Nächste Ausgabe: **26.11.2012**

Auflage: 800 Stück - erscheint vierteljährlich - kostenlos und liegt im Rathaus, Sparkassen und Volksbanken, im Johanniter-Haus Wiehl, bei verschiedenen Ärzten und Apotheken, im HausNr7 (OASe- und BieNe-Treff Bielstein), in den evangelischen Gemeindehäusern Marienhagen, Oberwiehl, Drabenderhöhe und Weiershagen, Metzgerei Thomas (Oberwiehl), der ev. Kirche Oberbantenberg und Bäcker Kraus Oberbantenberg aus.

Die Redaktion behält sich das Recht vor Beiträge zu kürzen. Diese geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder, nicht die der Redaktion.

Die Redaktion dankt allen, die durch Beiträge, Anregungen und mit guten Ratschlägen zum Gelingen der „**Info-OASe**“ beigetragen haben.

Inh. Gabriele Plutte  
Hochstr. 1 a  
51545 Waldbröl  
[www.bergische-wichtel.de](http://www.bergische-wichtel.de)

Tel. 02291 / 92 62 75



## Bergische Wichtel

**Wir sind für Sie da!**

Wir erledigen alle im Haushalt anfallenden Arbeiten,  
wann immer Sie uns brauchen! Keine vertragliche  
Bindung!

## Immanuel Kant



\*22. April 1724 in Königsberg  
† 12. Februar 1804 ebenda

...zählt zu den bedeutendsten Philosophen überhaupt. Er lehrte bis ins hohe Alter Philosophie an der Königsberger Universität und war Mitglied der preußischen „Königlichen Akademie der Wissenschaften“. Auch zweihundert Jahre nach seinem Tode findet man auf dem Buchmarkt unter hundert Büchern von und über Kant seine Hauptwerke: „Kritik der reinen Vernunft“ (1781), „Kritik der praktischen Vernunft“ (1788) und „Kritik der Urteilskraft“ (1790). Für jeden, der sich mit dem Ideal der „Aufklärung“ befasst, geht kein Weg an Kant vorbei. Seine Maxime „Wage zu denken“ fordert Menschen auf, ihren Verstand zu nutzen. Während er in der Mathematik die reine Folgerichtigkeit bezeugt sieht, stellt er überkommene Meinungen und Gesetze aus anderen Wissenschaften auf den Prüfstand. Hier folgt er der großen Linie der „Aufklärung“, die den im Denken des Mittelalters verhafteten Menschen zur geistigen Freiheit verhelfen sollte. Kant schrieb das so: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit“. Er betrachtete seine Welt in allen Facetten, schrieb über Glauben an Geister, fragte, wo der Sitz der Seele als rein geistiges Element im menschlichen Körper sein könnte und postulierte, dass man Gott nur durch ein rechtschaffenes Leben gefallen könne: „alles andere ist Pfaffentum“. (Empörte Kleriker riefen Kant zum Widerruf auf!). Allgemeingültig ist Kants „Kategorischer Imperativ“: „Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könnte“; so soll die Vernunft die Menschen dazu bringen, friedlich zusammenzuleben. - Dass diese Meinung auch Widersprüche, heftige Debatten und Gelehrtenstreit auslösen könne, ist verständlich, ebenso das Schweigen totalitärer Staaten zu dem großen Philosophen. 1945 zerstörten sowjetische Besatzer in Königsberg das Denkmal Kants. Marion Gräfin Dönhoff (DIE ZEIT) ließ es bei ihrem ersten Besuch in ihrer alten Heimat neu errichten.

Ex libris Lydia Grabenkamp

## Marie Curie



\*7. November in Warschau  
† 4. Juli 1934 Sancellemoze

...geborene Sklodowska, zweifache Nobelpreisträgerin, interessierte sich schon als Kind für die Naturwissenschaften.

Ihre Eltern waren Lehrer; der Vater unterrichtete sie, das jüngste seiner fünf Kinder, in Mathematik und Physik. Maries Ausbildung erfolgte unter großen nationalen und familiären Schwierigkeiten, entstanden nach mehrfachen Teilungen Polens, Studienverboten durch die russischen Besatzer, Arbeitslosigkeit ihres Vaters und schwerer Erkrankung ihrer Mutter. Nach dem Abschluss des Lyzeums finanzierte Marie das Leben ihrer Angehörigen und das Studium ihrer Schwester in Paris durch Privatunterricht, zeigte in Warschau großes soziales Engagement und unterrichtete kostenlos Arbeiterfrauen in polnischer Literatur.

1891 ging sie nach Paris und schloss dort ihr Studium in Mathematik und Physik mit Auszeichnung ab. Gemeinsam mit bedeutenden Physikern und Chemikern arbeitete sie an Forschungsgebieten über strahlende Elemente. 1893/94 wurde sie Doktorantin bei **Henry Becquerel**, der gerade die Strahlung des Uraniums entdeckte. Marie Curie gewann großen Anteil an seinen Forschungen über Radioaktivität und Strahlungsphänomenen.

Sie heiratete den Physiker **Pierre Curie** und gebar zwei Töchter. Das Ehepaar forschte gemeinsam in seinem improvisierten Laboratorium an der Radioaktivität. Marie isolierte aus der Pechblende die Elemente Radium und Polonium. Gemeinsam mit Becquerel und Pierre Curie erhielt sie 1903 den Nobelpreis für Physik. Die glückliche Zeit wurde 1908 durch den Unfalltod ihres Mannes jäh beendet; sie wurde noch im gleichen Jahr Nachfolgerin ihres Mannes am Sorbonne-Lehrstuhl für Physik. Für die Isolierung des Elements Radium erhielt sie 1911 ihren zweiten Nobelpreis. Die ungeschützte Arbeit mit radioaktiven Stoffen fügte ihrem Körper große Schäden zu, denen sie 1934 erlag.

Ezo Daten und Fakten sind zum größten Teile entnommen:

[www.dhm.de/lemo/htm/biografien/Marie/Curie](http://www.dhm.de/lemo/htm/biografien/Marie/Curie)

## Alter Orakelglaube im Oberbergischen



Schon immer haben die Menschen für sich und ihre Familien Glück ersehnt, Unglück befürchtet und es abzuwehren versucht. Es ist ein Urbedürfnis zu erfahren, was die Zukunft an Ereignissen und Schicksalen bringen wird. Der Begriff Orakelglaube/Aberglaube taucht erst im späten Mittelalter im Christentum auf. Er wurde als unchristlich verurteilt, denn Zeichendeuterei zeugt von fehlendem Gottvertrauen. Doch heidnische Bräuche lebten weiter.

Daran haben auch die beiden Erweckungsbewegungen im Homburger Land nichts geändert, obwohl sie das christliche Denken und Handeln stark beeinflussten (1877-1890).

Als Orakelspender oder Schicksalsverkünder galten vor allem Tiere, seltener Gegenstände, Geräusche, Träume, Pflanzen. Da das Wetter für das Gedeihen der Feld-, Gartenfrüchte und Haustiere eine große Rolle spielte, finden sich besonders häufig Orakeltiere als Wetterpropheten und Todankünder.

„De De'er hann en choden Instinkt on merken datt im Vürus. Dat es ken Aberglauben. Datt hann die im Jeföhl“.

Einzelne Tiere sollen angeblich in Verbindung mit überirdischen Mächten stehen z.B. Hund (Heulen), Pferd (Scharren), Katze, Maulwurf, Eule, Käuzchen (Rufen, Schreien), Kuckuck.

Das unbegründete Heulen des Hundes löste beim Volk böse Vorahnungen aus: „Datt het chätt opp sich. Ojo, jetzt sti'erft eener“.

Man glaubte, das Pferd zeige aus Furcht vor dem Geist des Toten ungewöhnliches Gebaren an. „Us Perd het alle Streu henger sich geschorren. Dann konnt ech domet rechnen, datt ech en Lech (Leiche) fahren moßte“.

Das Pferd gilt aber auch als glücksverheißend. Wenn man von Pferden träumt, hat man Glück bei einem Vorhaben und der Schimmel wird als „en chot Zeechen“ gedeutet. Weit verbreitet war der Brauch, ein Hufeisen mit der Öffnung nach oben außen an die Stalltür zu nageln.

Die Bedeutung des Pferdes und des Hufeisens geht auf germanischen Volksglauben zurück. Das Pferd galt den Germanen als heilig und Eisen als zauberabwehrend.

Ein gefürchteter Todesbote war auch der Maulwurf – „Moll“ genannt. Ungewöhnlich große „Mollhöfe“ in der Nähe des Hauses zeigten den baldigen Tod eines Angehörigen an. Die großen Erdhügel erinnerten das Volk an Grabhügel, deshalb wohl dieser Glaube.

Katzen waren die Verkörperung des Bösen und als Hexentiere galten schwarze Katzen. Schon Germanen und Slawen sahen in ihnen Unglücksboten und schrieben ihnen dämonische Fähigkeiten zu. „Wann de Jüdden und Handelslöckt ongerwäs en schwarze Katze om Wä sohen, dann saten se: „Hütt ha mr keen Jlöck“ on chengen we'er heem“. Der Braut rät man, die Katze gut zu füttern, damit am Hochzeitstag die Sonne scheint.

Todankündend waren auch folgende Vorgänge: Wenn zwischen Weihnachten und Neujahr Wäsche auf dem Speicher hing, wenn noch im Herbst sich Blüten an den Apfelbäumen zeigten, wenn in einer Ortschaft kurz hintereinander zwei Leute starben, würde ein dritter folgen. In einem Neubau stirbt entweder bald jemand oder es wird ein Kind geboren.

Mit besonderer Sorgfalt beobachtete man die werdende Mutter und den Säugling. Die werdende Mutter durfte nicht unter einem Draht herkriechen, sonst bekäme das Kind die Nabelschnur um den Hals. Wenn die werdende Mutter blühend aussah, sollte es einen Jungen geben. Ungetaufte Kinder wurden als Heidenkinder bezeichnet. Die Mutter durfte mit dem ungetauften Kind nicht vors Haus gehen. „No witt ett krank un moß ongedöft bal stä'erwen“, denn Heidenkinder konnten nicht in den Himmel kommen.

Bei Orakeln, die sich an Gegenstände knüpften, handelte es sich meist um scherzhaft gebrauchte Redensarten. „Datt ha mr uß Spaß un Dollere'i jesat“.

Bevor man einem Gast Kaffee in die nicht leer getrunkene Tasse zugoss, hieß es: Drenke uß, söß krieste es boes Schwiegermutter“. Wenn sich die Katze putzte, bekam man Besuch. Gab es viele Nüsse, waren in diesem Jahr viele Kinder zu erwarten. Fiel das an der Küchenwand befestigte „Salz-





römpchen“ auf den Boden, gab es Krach in der Ehe.

Und wenn der Kuckuck das erste Mal ruft, muss man Geld in der Tasche haben.

Zum Schluss eines der merkwürdigsten Orakel: „Wann de Fraulöckt Botzen ahndohn, dann chet de Welt onger. Datt steht och en dr Bibel. Es handelt sich um die Bibelstelle 5. Mose 22, Vers 5: „Ein Weib soll nicht Mannsgewand tragen, denn wer solches tut, der ist dem Herrn, deinem Gott, ein Gräuel“.

Vom Weltuntergang ist nicht die Rede, aber Frauen in Männerhosen, das war ein Zeichen der Endzeit.

Wir sind froh, des vielen Aberglaubens ledig zu sein, doch haben nicht auch wir einen Glücksbringer im Auto hängen?

Ein bisschen Aberglaube, sagte Goethe, ist Poesie des Lebens und recht hübsch - vorausgesetzt - man glaubt nicht wirklich dran.

Brigitte Brandl

Quelle: Otto Kaufmann, Romerike Berge

## OASe-Wandergruppe stellt sich vor

Das Wandern ist nicht nur – dem Volkslied nach – „Des Müllers Lust“.

Wir als Wandergruppe haben das auch für uns entdeckt.

So haben wir uns als Senioren seit über 20 Jahren zusammengefunden, um einmal monatlich eine 5 bis 7 km lange Wanderung zu machen, mit wechselnden Wanderführer(innen).

Gewandert wird bei jedem Wetter, denn Wandern hat 12 Monate im Jahr Saison und schlechtes Wetter gibt es nicht mit der richtigen Kleidung.

Wie reizvoll und abwechslungsreich das Oberbergische Land – liebevoll auch „Bucklige Welt“ genannt – sein kann, haben wir bei den vielen Wanderungen bei Wiehl und in der näheren und weiteren Umgebung immer wieder festgestellt.

Viel Neues entdeckt man am Wegesrand und in den kleinen schmucken Dörfern, dazu schöne Ausblicke von den Höhen in die weite Landschaft. Auch weiß der/die eine oder andere an bestimmten Punkten etwas zu erzählen: z.B. „Dicke Steine“, „Kaffeetrinkerlinde“, „Märchental“, „Straße der Arbeit“, um nur einige zu nennen.

Auch hat das Wandern einen gesundheitlichen Aspekt für Körper und Geist: Man bleibt gelenkig und der Kopf wird frei durch die Bewegung an der frischen Luft.

Nach der Wanderung rundet ein gemeinsames Kaffeetrinken den Nachmittag ab und wir freuen uns auf das nächste Mal.

So freuen wir uns auch, wenn weitere Senioren ihre Wanderstiefel schnüren und unsere Gruppe verstärken. Denn: „Wo gibt es noch Genüsse, für die man nicht bezahlen muss? Wandern mit offenen Augen gehört dazu – gönnen wir es uns!“ (H. Wendscheck – Wandern im Oberbergischen Land).

Zur Organisation: Treffpunkt ist meistens der zweite Dienstag im Monat, um 14 Uhr, am Parkplatz Einfahrt Eishalle in Wiehl – genaues Datum ist der Presse oder dem OASe-Programm zu entnehmen. Außerdem bietet das Bielsteiner Netzwerk „BieNe“ jeden ersten Freitag im Monat eine „gemütliche Wanderung mit anschließender Einkehr“ an.

Termine und Strecke erfährt man durch die Tagespresse oder unter 02262/1024.

Brigitte Freimann



## Mit Rotwurz-Salbei gegen Schlaganfall - Chinesische Medizin hilft bei Prävention und Genesung

Jedes Jahr erhalten 200.000 Deutsche die Schreckensdiagnose Schlaganfall, die nicht nur bei Betroffenen, sondern auch bei Familienmitgliedern und Freunden im ersten Moment oft blankes Entsetzen auslöst. Viele denken sofort an langwierige Reha-Maßnahmen oder Langzeitschäden, die von Lähmungen über Sprachprobleme bis hin zur Bewegungsunfähigkeit reichen. Gerade weil Erkrankungen der Blutgefäße immer mehr zunehmen, bietet die Schulmedizin unzählige Behandlungsansätze. Dass auch sanfte Alternativen wie beispielsweise die chinesische Medizin durchschlagende Wirkungen bei der Prävention und Genesung haben, wissen aber die wenigsten.

Von einem Schlaganfall sprechen Mediziner immer dann, wenn es zu einer Minderdurchblutung des Gehirns kommt. In der Folge funktioniert die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen nicht mehr richtig, Gehirn- und Nervenfunktionen lassen nach. Übeltäter der Minderdurchblutung sind meist „verstopfte“ Blutgefäße. Dr. Christian Schmincke, TCM-Experte, Allgemeinmediziner und Leiter der Klinik am Steigerwald, erklärt die therapeutischen Ziele der chinesischen Medizin: „Chinesische Behandlungsansätze verbessern die Durchlässigkeit der Blutgefäße und bauen Entzündungen ab. Dafür aktivieren wir die Selbstheilungskräfte des Körpers, sodass er abgelagerte Stoffwechselprodukte eigenständig nach außen leitet und sich die Mikrodurchblutung verbessert. Im Prinzip geht es darum, die Ver- und Entsorgung wieder in den Griff zu bekommen.“

Als Basis der Behandlung gilt die chinesische Arzneitherapie. Individuell zusammengestellte Kräuter unterstützen den Behandlungserfolg, indem Patienten über den Tag verteilt einen

daraus abgekochten Sud zu sich nehmen. Ärzte überwachen deren Wirkung und passen die Rezeptur immer wieder an. Bei Erkrankungen der Blutgefäße setzen TCM-Experten häufig auf Rotwurz-Salbei als Bestandteil der heilsamen Arzneimischung. Wer aber meint, sich pflanzliche Stoffe selbst verabreichen zu können, der irrt. „Salvia miltiorrhiza ist ein hochwirksamer Stoff, der nur unter ärztlicher Aufsicht und sehr niedrig dosiert eingesetzt werden sollte. Zudem reagiert jeder Körper ganz unterschiedlich auf diese Arznei. Falsch eingesetzt führt sie im schlimmsten Fall zu einer akuten Verschlechterung der Symptome.“ Unterstützend zur Arzneitherapie finden Akupunktur, Qi Gong, Tonia-Massagen und eine vegetarische Ernährung Anwendung.



Mit einer bedachten Auswahl von Lebensmitteln kann aber jeder selbst seine Genesung unterstützen oder Schlaganfällen vorbeugen. Chinesischer Grundsatz: „Das Blut nicht dick machen.“ Dazu trägt eine gemüsereiche Kost und Alkohol in Maßen ebenso bei wie der Verzicht auf Kaffee und Nikotin. Ergänzend dazu mehrmals täglich ein Glas warmes Wasser trinken – wer es mag auch mit Ingwer versetzt – stellt die innere Klarheit im Körper wieder her. Und für das seelische Gleichgewicht legt Dr. Schmincke allen Betroffenen ans Herz: „Probleme in der Familie klären, das baut Spannung im Gehirn ab.“

[www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de), Februar 2012



Die Pieta bzw. die Grablegung von Michlangelo ist mein Lieblingsbild, weil ich dieses Kunstwerk unter besonderen Umständen kennenlernen durfte.

Mein Mann und ich sind große Opernfreunde. 1985 bekamen wir von italienischen Freunden. Karten für die Aufführung „Ein Maskenball“ von G. Verdi in Florenz.

Die Aufführung war mit absoluten Spitzenkräften besetzt und für uns war es die erste Reise nach Florenz.

In riesiger Vorfreude waren die Alpen schnell überquert, wenn auch der Gotthardt-Tunnel eine große Herausforderung für mich war.

Aber dann erst die Stadt Florenz. Für den deutschen Autofahrer ein fast undurchdringliches Chaos.

Schließlich gelangten wir dann doch in unser Hotel und sofort machten wir uns auf, das Theater zu suchen.

Schon von weitem sahen wir große, weiße Plakate auf denen stand: Le prestazioni di – Un ballo in maschera – non applicabile, perche

l'orchestra sciopero. (Die Aufführung entfällt, weil das Orchester streikt.)

Unser Gefühlsleben bestand in den nächsten Tagen aus Verzweiflung, Traurigkeit und Zorn. Wenn man jedoch schon einmal in Florenz ist, dachten wir, könnte man sich ja auch einmal um die bildende Kunst kümmern. Nur Verzweiflung nachgeben und auf ein Wunder hoffen, das ging dann doch zu weit.

Also auf zur Kunst und Kultur in der Renaissance-Zeit.

Die erste Statue, die wir im Dom-Museum sahen, war die o.g. „Pieta“. Diese Figur hat mich zutiefst angerührt und fasziniert.

Sie ist ein Alterswerk Michelangelos und war für sein Grab bestimmt. Das Antlitz der Figur, die Jesus stützt, soll sein Selbstbildnis darstellen. Am Ende zerbrach die Statue und M. schenkte das Werk einem seiner Schüler, der es dann aber verkaufte. Der neue Besitzer, Tibeno Caleani, ließ die Statue wieder zusammensetzen und fügte wahrscheinlich die Figur, die den Arm Christi stützt, hinzu.

Mein Mann hat ein wunderschönes Foto der Statue gemacht (obwohl im Museum nicht fotografiert werden darf). Dieses Foto hängt bei mir zu Hause an einer Stelle, wo ich es stets anschauen kann. Diese Begegnung hat dazu geführt, dass wir Florenz sehr oft besucht haben..... um immer wieder in die Zeit der Renaissance einzutauchen.

Jutta Weins



**„Die gefährlichste aller  
Weltanschauungen ist die  
Weltanschauung der Leute, welche die Welt  
nicht angeschaut  
haben.“**

Alexander von Humboldt (1769-1859)

## **Mein Jahr im Ausland – steht noch bevor!**

Abitur geschafft! Was nun? Eine Frage, die viele (Ex-)Schüler bis zum Abschlussball und darüber hinaus stellen. Mir stellte sie sich nicht, war ich doch schon seit über einem Jahr entschlossen, mir ein Jahr lang eine Auszeit zu nehmen – und ins Ausland zu gehen. Durch den Einblick, den ich durch Ausflüge und Veranstaltungen des Ometepe-Projekts von Monika und Michael Höhn hier in Wiehl gewann, stand auch mein Entschluss, in welches Land es gehen sollte, schnell fest: Nicaragua. Ein kleiner, Spanisch sprachiger Staat in Mittelamerika, zwischen Honduras und Costa Rica gelegen; eine völlig neue Welt für mich, die ich Europa noch nie verlassen habe.

Bis jetzt war ich Schülerin des Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasiums in Wiehl. Seit meinem fünften Lebensjahr spielte ich Fußball und verbrachte meine Freizeit ansonsten gerne mit Lesen, Freunde treffen, Musik hören, eben mit dem, was man in die kleinen Freundschaftsbücher schrieb, die zu meiner Grundschulzeit so ziemlich jeder besaß.

Und nun kommt das große Abenteuer Auslandsjahr!

Um die gewünschte Stelle auf der im Süden Nicaraguas gelegenen Insel Ometepe zu bekommen, durchlief ich das Bewerbungsverfahren des Internationalen Christlichen Friedensdienstes EIRENE, der Freiwillige aller Altersgruppen in nahezu jeden Teil der Welt entsendet, damit sie dort in verschiedenen sozialen und ökologischen Projekten dienen können. Ich freute mich riesig, als ich endlich,

nach Tagen (des Wartens und Bangens!) die Zusage für die Freiwilligenstelle auf Ometepe erhielt!

Ometepe ist, wenn man Berichten und Fotos Glauben schenken kann, ein kleines tropisches Paradies. Die größte Insel der Welt, die in einem Süßwassersee liegt, besteht aus zwei Vulkanen



(auf dem einen leben Brüllaffen!), einem aktiven und einem inaktiven, die durch eine Landzunge verbunden sind. Schon vor über zweitausend Jahren war die Insel besiedelt. Die heutigen etwa 35.000 Einwohner sind Nachfahren jener Nahua-Indianer, auf die auch der indianische Name Ometepe zurückgeht. Der Name beschreibt die Silhouette der Insel (ome = zwei; tepetl = Berg, Hügel).

Das Projekt, das vor nunmehr fast zwanzig Jahren gegründet wurde, beschäftigt sich mit vielen Aspekten des täglichen Lebens auf der Insel, auf der Arbeitslosigkeit und Analphabetismus große Probleme sind. Mittlerweile hat sich allerdings viel geändert: Es gibt eine Arztpraxis und eine Ambulanz, eine Vorschule und ein Physiotherapiezentrum für behinderte Kinder und ihre Mütter, ein Umweltprojekt, in dem alte Plastikflaschen zum Bau von Häusern verwendet werden, um dem Müllproblem Herr zu werden und vieles mehr.

Viele Möglichkeiten also, um als Freiwillige eingesetzt zu werden. Wo ich im Endeffekt lande, wie mein Tag aussehen wird, weiß ich nicht. Aber was das angeht, bin für alles offen, denn jeder Aspekt des Projektes und des ganzen Jahres verspricht großartige



und neue Erfahrungen.

Ich hoffe, dass ich auf dieses so weit weg gelegene, so exotisch anmutende, Land aufmerksam machen kann. Dass sich nicht nur für mich persönlich etwas ändert, sondern dass durch mich auch andere Menschen hier in Deutschland einen Blick über den Atlantik werfen wollen – um zu sehen, dass es uns gut geht.

Marieke Neuburg



Der Vulkan Conception

## Alte Menschen in der Werbung

Jedes Jahr werden in Deutschland 30 Milliarden Euro für Werbung ausgegeben. Werbung in allen Bereichen, und das auf Schritt und Tritt.

Werbung für alte Menschen war allerdings bis vor kurzem ein Stiefkind. Inzwischen hat die Branche diese Marktlücke entdeckt. Schließlich verfügt die „Generation 55+“ zum großen Teil über ein gut gefülltes Portemonnaie. Ihre Kaufkraft ist enorm, wenn man bedenkt, dass jährlich 120 Milliarden Euro in den Konsum fließen, sei es für Reisen, Kauf von Immobilien und Autos, um nur einiges zu nennen. Tendenz steigend.

2030 ist jeder dritte Bürger in Deutschland über 65 Jahre. Das positive Bild vom Altwerden ist in der Gesellschaft angekommen, und das macht sich die Werbung zunutze und lässt sich diesbezüglich auch etwas einfallen. Nun, wie spricht man alte Menschen in der

Werbung an? Auf keinen Fall: Alte Herren als jung getrimmte Marathonläufer oder Skateboard-Fahrer oder junge Gesichter, die in der Kosmetikbranche für die sogenannte „reife Haut“ werben. Das Alter soll als ganz selbstverständlich gesehen werden, im ganz normalen Alltag seine Interessen wahrnehmen, sei es beim Sport oder im Ehrenamt, sei es im Bereich der Weiterbildung oder Weiterbeschäftigung mit ihren Berufserfahrungen zum Nutzen von Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

Doch welcher alte Mensch zeigt sich gern so wie er ist, vom Gesicht und der Figur her nicht mehr so attraktiv. Nach dem Motto „Schönheit kennt kein Alter“ hat sich eine 80jährige auf Nachfrage einer Werbeagentur als Vorfürhdame gemeldet. Acht Jahre schon hat sie Freude an ihrem außergewöhnlichen „Job“ und als lukrativer Nebeneffekt: eine Aufbesserung ihrer Rente. Die deutsche Werbung für alte Menschen hat inzwischen einen guten Namen. Die Bedürfnisse der Alten erkennen, sensibel und glaubwürdig in Szene setzen, das macht eine wirkungsvolle Werbung aus mit dem Ergebnis, dass gut gemachte Werbung kein Alter kennt.

Ingrid Pott

(Quelle: WDR 4, Sendung vom 12.02.2012, „Wir in unserem Alter“)

### „Gebet“:

**Lieber Gott! Für heute habe ich nur gut getan: Ich bin nicht schwatzhaft gewesen, noch habe ich die Geduld verloren, ich war weder habgierig, reizbar, bösarzig, egoistisch noch genussüchtig. Dafür, lieber Gott, bin ich dir sehr dankbar.**

**Doch, oh Gott, in wenigen Minuten muss ich aus dem Bett und von dem Augenblick an, lieber Gott, brauche ich bestimmt deine Hilfe.**

## „Miteinander aktiv Freizeit gestalten bei einer Demenzerkrankung“

Wer rastet, der rostet. Es ist eine banale Wahrheit, die in dem bekannten Sprichwort steckt. Für alle, die ihren Alltag auch mit einem demenziell Erkrankten gemeinsam meistern wollen und müssen, ist es eine wichtige Regel: So lange wie möglich den gewohnten Lebensrhythmus beibehalten, immer aufs neue vorhandene Fähigkeiten anregen und die Erinnerung wach halten.

Im Anschluss einige Ideen:

### Anknüpfen an die Lebensgeschichte:

Die Kenntnis der Vergangenheit ermöglicht, mit den Kranken auf Erinnerungsreise zu gehen. Das kann für beide Seiten sehr schön und befriedigend sein.

Beispiele: Fotos, Fotoalben, Bildbände, Chroniken, 8mm-Filme, Dias, Ansichtskarten, Briefe, geliebte Erinnerungsstücke, Erinnerung an das Arbeitsleben, Stars aus der Jugendzeit.

Gemeinsames Erinnern ist lange möglich. Sie sollten auch die Chance nutzen, das Leben im wahrsten Sinnes des Wortes fest zuhalten: Fotos beschriften oder auch ein „Schatzkästchen des Lebens“ zusammenzustellen. So können Erinnerunginseln für den demenzerkrankten Menschen entstehen. Sie sind auch eine Hilfe für alle jene, die sich kümmern und unterstützen, z.B. Familie, Freunde oder auch Mitarbeiter eines Besuchsdienstes.

### Draußen in der Natur:

Der Aufenthalt in der Natur – ob im eigenen Garten, der Anlage, dem Park oder im Wald – kann für das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz sehr wichtig sein. Nicht nur die Bewegung an der frischen Luft tut gut, auch die Sinne werden angeregt.

### Spaziergänge und Ausflüge:

Vertraute Wege, die man viele Jahre gegangen ist, wecken auf wunderbare Weise Erinnerungen. Spaziergänge sollten zur Alltagsroutine gehören, es bietet die Chance Nachbarn, Bekannte und Freunde zu treffen.

Ausflüge sollten in einigen Abständen ebenfalls unternommen werden.

z.B. eine Schiffs- oder Dampferfahrt, eine Busfahrt, der Besuch eines Zoos oder Bauernhofs bieten sich an. Viele Menschen mit Demenz fühlen sich in der Gegenwart von Tieren wohl und es werden Erinnerungen geweckt.

### Feste feiern mit der Familie/Freunden:

Familienfeste sind ein ganz besonderer Höhepunkt. Für Demenzkranke aber können diese schnell zur Überforderung werden. Hier vielleicht ein paar hilfreiche Tipps für Sie:

- Eine abgesprochene Sitzordnung kann evtl. Stress verringern oder es sollten kleine Tischgruppen gestellt werden.
- Wichtig ist eine Rückzugsmöglichkeit, falls die Menschen ermüden oder unruhig werden.
- Bei Festen, die betreuenden Angehörigen besonders wichtig sind, sollte von vornherein eine zweite Begleit- und Betreuungsperson gefunden werden.
- Stehen Menschen mit Demenz selbst im Mittelpunkt eines Festes – sollten sie an der Planung und Vorbereitung beteiligt sein und das Fest sollte „portionsweise“ stattfinden. D.h. die Feierlichkeiten ziehen sich über einen gewissen Zeitraum und es wird jeweils nur ein überschaubarer Kreis von Gästen eingeladen.

### Mit Kultur fördern und anregen:

- Es gibt z.B. in Köln Stadtführungen und Museumsbesuche speziell für demenzerkrankte Menschen, aber auch viele andere Museen eignen sich für einen Besuch und regen die Erinnerungen an (Radio-, Heimat-, Technik- oder Freilichtmuseen etc.)
- Besuch von musikalischen Aufführungen sollten solange es geht gemacht werden, denn Musik berührt lange die Erinnerungen und Gefühle

- auf verschiedenste Art und Weise (z.B. Kurkonzerte, Blaskapellen, Kirchenkonzerte, klassische Konzerte – je nach Vorliebe).
- Wer immer gerne ins Theater gegangen ist, sollte dies auch nicht aufgeben. Man sollte lediglich auf die Auswahl des Stückes (Inhalt und Dauer) und die Platzwahl (falls doch nicht bis zum Schluss geblieben wird) achten. Evtl. trägt Inkontinenzmaterial zur Sicherheit und Entspannung beim Theaterbesuch bei.
- Kino und „bewegte Bilder“ faszinieren und ziehen die Menschen in Ihren Bann. Ein Kinobesuch am Nachmittag oder frühen Abend bietet sich an, da diese Filme in der Regel nicht gut besucht sind – ideal für jene, die nicht wissen, ob der ganze Film gesehen wird. Geeignet sind z.B. Tier- und Märchenfilme, Reiseberichte mit langen ruhigen Filmsequenzen oder Filme aus der Jugendzeit

### **Sportliche Aktivitäten:**

In Bewegung sein – das ist wichtig für uns alle. Es hilft Körper und Geist fit zu halten und es steigert die Lebensfreude.

- Demenzerkrankten fällt es zunehmend schwerer, aus eigenem Antrieb aktiv zu sein. Sie benötigen Unterstützung und Motivation.
- Was haben Sie bisher getan, woran lässt sich anknüpfen?
- Was muss evtl. verändert werden, um die Sportart weiterhin auszuüben? (z.B. Ist jemand gerne Rad gefahren, kann man über die Anschaffung eines Tandems nachdenken)
- Tanzcafés für Menschen mit Demenz gibt es mittlerweile an vielen Orten.
- Spezielle Bewegungsgruppen wie z.B. NADiA (Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und Ihren Angehörigen) trainieren zweimal in der Woche zusammen (**OASe bietet NADiA an! Fragen Sie nach!**)

### **Hobbys:**

Auf alle Fälle lieb gewordene Hobbys fortführen. Was jahrzehntelang gern getan wurde,

das verlernt man nicht so schnell. Oft jedoch, mit der Diagnose und dem Fortschreiten der Krankheit ziehen sich viele aus den Clubs und Verein zurück. Meist zu früh – mit einer offenen Erklärung über die Erkrankung und der Bitte um Unterstützung, wäre eine Teilnahme oft viel länger möglich.

### **Neues Ausprobieren:**

Wer keine Hobbys hat, sollte ermutigt werden, „Neues“ zu probieren. Wichtig ist, dass es in die eigene Lebensvorstellung passt und nicht als reine Beschäftigung empfunden wird. Also gemeinsam ausprobieren!

### **Spiele:**

- Skat, „Uno“ und „Mau-Mau“ gibt es in speziellen Ausführungen und Großdruck. Kartenspiele können auch umfunktioniert werden, z.B. können die Karten nach Farbe oder Symbolen sortiert werden.
- Schach, Brett- und Würfelspiele wie z.B. „Mensch-ärgere-Dich-nicht“ werden seit Generationen gespielt. Sie sind auch mit großformatigen Spielplänen und handlichen Figuren erhältlich, auch Würfel gibt es in Großformat. Vielleicht braucht es Hilfe und Unterstützung dabei.
- Ein selbstgestaltetes Memory, mit Bildpaaren aus der Vergangenheit/Lebensgeschichte, kann sehr lange gespielt werden.
- Sprichwörter ergänzen macht viel Spaß und bleibt lange im Gedächtnis haften.
- Puzzle gibt es auch in Großdruck oder was spricht dagegen ein vergrößertes Foto vom Geburtshaus auf Pappe zu kleben und in Puzzlestücke zu schneiden?

**Grundsätzlich sollte spielen Spaß machen!**

### **Miteinander auf großer Fahrt (Reisen für Demenzkranke):**

Mittlerweile gibt es organisierte und begleitete Reisen für Demenzkranke.

Reisen und Unternehmungen fördern oft zu Tage, was schon lange verschüttet zu sein

schien: Aufmerksamkeit, Bewegungsfreude, Gemeinschaft und Kommunikation, Gelenksteifigkeit und Trägheit lassen nach und die Neugierde erwacht.

(Liste der Anbieter über die Deutsche Alzheimer Gesellschaft erhältlich)

Immer wieder gibt es Zeiten im Krankheitsverlauf, in denen es schwer fällt, die Erkrankten zu irgendetwas zu motivieren. Manchmal ist „Nichts-tun“ dann das Richtige.

Pflegende Angehörige sollten sich selbst nicht unter Druck setzen und sich nicht überfordern. Sowohl für den Erkrankten, als auch für die Betreuenden gilt immer wieder die richtige Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden.

Wer bewusst nach draußen oder offen mit der Krankheit „Demenz“ umgeht, trägt weiter dazu bei, dass das Verständnis für die Erkrankung in der Gesellschaft weiter wächst.

Sandra Peifer

(ent. Aus: Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V., Band 12, Dez. 2011)



### Kleine Ursache, große Auswirkung

Ein Blick in seinen Kofferraum machten sich zwei riesengroße Luftballons zunutze. Befreit aus dem Dunkel und der angestauten Hitze eines Sommertages schossen sie pfeilschnellen Himmel. Alles Rufen des Verursachers an die Schaulustigen, den Flug der strahlenroten Herzen zu stoppen, schlug fehl. Ein kurzer Moment und beide vereinten sich zu einer großen Reise und waren bald nur noch als zwei rote Punkte zu sehen. Sollten sie einem jungen Brautpaar Glück bringen und für ein paar Stunden das Hochzeitsfest verschönen, so schenkte ein unbedachter Moment den Beiden große Freiheit fernab allen Trubels unserer Zeit. Und es schien, als hätten sie darauf gewartet.

Ingrid Pott

### Stilblüten aus Schüleraufsätzen ☺

Während die Pest in Florenz wütete, erlagen ihr sämtliche Ärzte der Stadt. Erst als der letzte Arzt dahingerafft war, entschwand die Seuche.

Die Mohammedaner dürfen viele Frauen haben. Die Christen nur eine. Das nennt man Monotonie.

Wie Goethe von Schiller so ging auch Schiller niemals aus dem Hause Goethes, ohne etwas Wertvolles mitgenommen zu haben.

Unsere Häsin hat seit drei Tagen Junge. Vorher hat sie ein schönes Nest gemacht aus Laub und Stroh. Dann hat sie sich die Haare aus dem Bauch gerupft und das Nest ausgepolstert. Welche Mutter würde das tun?

### Herbststurm

*Es braust und kracht und splittert im Wald.*

*Es kommt daher erschauernd und kalt,  
Das ist der Sturm, der wilde Gesell,  
der unter donnern und blitzen grell  
einherzieht.*

*Hei, du König der Luft.*

*Die ächzenden Bäume grollen: „Schuft,  
du brichst uns die Äste und stiehst uns  
das Laub*

*und lässt sie verkommen in Schmutz  
und in Staub.“*

*Doch er, er lacht und lässt sie schelten.*

*„Ich bin ein König, König der Welten!“*

*Und er jagt weiter in rasender Fahrt.*

*Raubvögel haben sich um ihn geschart.*

*Und es braust und kracht und splittert  
im Wald.*

*Und es zieht vorbei - erschauernd und  
kalt.*

*(Marianne Sattler)*



## **Beruf und Pflege vereinbaren - Familienpflegezeit ist Kulanzsache**

Seit Anfang des Jahres gibt es zumindest auf dem Papier Erleichterungen für Beschäftigte, die einen Angehörigen pflegen: Wer fest in Lohn und Brot steht, kann im Fall einer verantwortlichen Pflege seine wöchentliche Arbeitszeit für die Dauer von zwei Jahren ohne allzu hohe Gehaltseinbußen reduzieren. Allerdings muss ein Arbeitnehmer in den darauf folgenden zwei Jahren den finanziellen Vor-schuss so lange abarbeiten, bis sein Geldkonto wieder ausgeglichen ist. Der Haken an der Sache: „Arbeitgeber können ihren Beschäftigten einen solchen Vorzug für die Pflege eines Angehörigen einräumen, aber sie sind nicht gesetzlich dazu verpflichtet“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Wer die neue halberherzige Regelung der Familienpflegezeit gerne in Anspruch nehmen möchte, sollte sich mit folgenden Hinweisen für ein Gespräch mit dem Arbeitgeber wappnen:

**Anspruchsberechtigte:** Jeder Beschäftigte, der zu Hause einen Angehörigen pflegt, kann die Vorteile der Familienpflegezeit nutzen. Vorausgesetzt, die Pflegeperson verfügt mindestens über Pflege-stufe 1. Ansonsten muss erst ein Antrag bei der zuständigen Pflegekasse gestellt und genehmigt werden. Ob eine berufliche Auszeit für die Pflege im Anschluss daran gewährt wird, richtet sich nicht nach der Größe eines Unternehmens, sondern ist abhängig von der Kulanz des jeweiligen Arbeitgebers. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Stimmt ein Unternehmen der vorübergehenden Familienpflegezeit zu, müssen alle Einzelheiten über Dauer, Stundenreduktion, den späteren Ausgleich über Lohnverzicht oder zu-

sätzliche Arbeitsstunden mit dem Arbeitgeber ausgehandelt und in einer schriftlichen Vereinbarung festgehalten werden.

**Regeln des Lohn- und Arbeitszeitausgleich:** Während der Pflegephase muss ein Beschäftigter weiterhin mindestens 15 Stunden pro Woche arbeiten. Dabei vermindert sich der Lohn um die Hälfte der reduzierten Stunden. Für die andere Hälfte und die tatsächlich geleistete Arbeit wird weiterhin ein Gehalt bezahlt – und zwar solange, bis Arbeitsstunden und Lohnzahlungen wieder ausgeglichen sind. Ein Beispiel: Der Arbeitgeber zahlt einem Pflegenden, der seine Arbeitszeit um 50 Prozent verringert, weiterhin 75 Prozent des Bruttogehalts. Kehrt der Berufstätige nach zwei Jahren auf eine volle Stelle zurück, bekommt er die nächsten 24 Monate weiterhin nur 75 Prozent seines Gehalts.

**Dauer:** Die Familienpflegezeit gliedert sich in zwei Phasen. Innerhalb der ersten Pflegephase wird die Arbeitszeit für maximal zwei Jahre reduziert. Unmittelbar daran schließt sich die Nachpflegephase an, in der das reduzierte Arbeitszeit- und Entgeltkonto ebenfalls in maximal zwei Jahren wieder ausgeglichen werden muss. Eine erneute Familienpflegezeit für denselben Pflegebedürftigen ist erst wieder möglich, wenn die Ausgleichsphase komplett abgeschlossen ist. Stirbt die Pflegeperson oder zieht sie in ein Heim, endet die Familienpflegezeit in einem solchen Fall mit Ablauf des zweiten Monats. Der Auszeitnehmer muss seinen Arbeitgeber unverzüglich über die veränderte Situation informieren.

**Risikoabsicherung:** Da ein Beschäftigter in der Pflegephase mehr Lohn beziehungsweise Gehalt für weniger Arbeit bezieht, geht der Arbeitgeber bei dem Deal durchaus ein finanzielles Risiko ein. Für den Fall, dass vorübergehende Aussteiger wegen Berufsunfähigkeit oder Tod nicht wieder voll in den Betrieb einsteigen, müssen sie vorbauen und zwingend eine Versicherung abschließen. Diese Versicherung macht circa zwei Prozent des Lohnvorschusses aus. Bei einem Teilgehalt von 500 Euro im Monat sind dies 10 Euro. Dieser Betrag muss solange gezahlt werden, bis Lohn- und Zeitkonto wieder ausgeglichen sind. Arbeitnehmer, die während der Familienpflegezeit kündigen oder die nach Ablauf der Pflegephasen nicht die vertraglich vereinbarte Zeit nacharbeiten, werden jedoch zur Kasse gebeten: Sie müssen den Lohnvorschuss in festgelegten Monatsraten abstottern. Ein Arbeitgeber hingegen darf in der Pflege- und Nachpflegephase grundsätzlich nicht kündigen. Tut er dies dennoch, sind die Betroffenen von den Nachleistungen im Anschluss an die Pflege befreit.

**Argumente für Arbeitgeber:** Unternehmen, die der Familienpflegezeit zustimmen, bekommen vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben ein zinsloses Darlehen für den Lohnausgleich. Weitere Vorteile: Trotz der vorübergehenden Auszeit bleibt ein eingearbeiteter Mitarbeiter langfristig im Betrieb. Fehlzeiten aufgrund von Krankheit und Überlastung werden vermieden. Und Arbeitszufriedenheit und Motivation erhalten einen positiven Schub.

Tipp der Verbraucherzentrale NRW 5/2012

Es ist vielleicht das schönste Buch des Sommers, wird hoffentlich ein großer Erfolg und löst den "Hundertjährigen, der aus dem Fenster stieg und verschwand" als Dauerbestseller ab. Verdient hätte es dieses Buch allemal.



Die Autorin Rachel Joyce weiß, wie man Menschen mit Worten ganz direkt berührt. Die Autorin hat über 20 Original-Hörspiele für die BBC verfasst und wurde dafür mehrfach ausgezeichnet. Daneben hat sie Stoffe fürs Fernsehen bearbeitet und auch selbst als Schauspielerin für Theater und Film gearbeitet. »Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry« ist ihr erster Roman. Er erscheint in über 30 Ländern auf der ganzen Welt. Rachel Joyce lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in Gloucestershire auf dem Land.

Herausgekommen ist ein Schmöker der Extraklasse, ein Buch, welches berührt und unterhält und einen nicht mehr loslässt. Dabei spielen Familiengeheimnisse, besondere Momente und zufällige Begegnungen eine Rolle, die das Leben des Helden und des Lesers von Grund auf verändern. Ein Roman über Tapferkeit und Betrug, Liebe und Loyalität und ein ganz unscheinbares Paar Segelschuhe.

Eigentlich wollte Harold Fry nur zum Briefkasten. Dann geht er 1000 Kilometer zu Fuß. Ein unvergesslicher Roman, der die ganze Welt erobert.

»Ich bin auf dem Weg. Du musst nur durchhalten. Ich werde Dich retten, Du wirst schon sehen. Ich werde laufen, und Du wirst leben.« Harold Fry will nur kurz einen Brief einwerfen an seine frühere Kollegin Queenie Hennessy, die im Sterben liegt. Doch dann läuft er am Briefkasten vorbei und auch am Postamt, aus der Stadt hinaus und immer weiter, 87 Tage, 1000 Kilometer. Zu Fuß von Süngland bis an die schottische Grenze zu Queenies Hospiz. Eine Reise, die er jeden Tag neu beginnen muss. Für Queenie. Für seine Frau Maureen. Für seinen Sohn David. Für sich selbst. Und für uns alle.

Sie müssen es lesen!

Rachel Joyce

Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry  
Preis 18,99 € , ISBN: 978-3-8105-1079-2

weitere Buchtipps auf [www.hansenkroeger.de](http://www.hansenkroeger.de)

**Eins meiner Lieblingsrezepte: Nudeln mit feinem Gemüse in leichter Sahnesoße**Zutaten für 4 reichliche Portionen:

2 Schalotten	250 g Räucherlachs
Dill (tiefgekühlt oder frisch)	300 g Nudeln (z.B. „Farfalle“)
100 ml trockener Weißwein	Gemüsebrühe
1-2 Esslöffel Butter	1 Becher saure Sahne (oder Cremefine von Rama)
½ Zitrone	200 g Zucchini oder Zuckerschoten
200 g Möhren	½ Stange Lauch (nur die hellen, feinen Anteile)
Salz, Olivenöl, Pfeffer	

Schalotten schälen, fein würfeln, den Lachs in dünne Streifen schneiden. Fähnchen vom Dill abzupfen und grob hacken. Zitrone auspressen.

Gemüse (Zucchini, Möhren, Lauch) in mundgerechte Stücke schneiden, in etwas Fett anschwitzen, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und bissfest („knackig“) garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Wein und Gemüsebrühe unterrühren und auf die Hälfte reduzieren (einkochen) lassen. Butter darin schmelzen lassen, saure Sahne unterrühren, Lachsstreifen unterziehen und alles bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten köcheln lassen. Gemüse abgießen und in die Soße geben.

Nudeln kochen und abgießen. Etwas vom Nudelwasser auffangen und dieses mit den Nudeln und der Soße in einer großen Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den gehackten Dill unterziehen.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht Ihre Annemarie Theis

Ambulanter  
*Pflegedienst*  
S. Zeiske

Wir bieten Ihnen  
ein umfangreiches Betreuungsangebot und  
professionelle Pflege, durch unser freundliches, qualifiziertes Fachpersonal,  
in der eigenen häuslichen Umgebung.

Ambulanter Pflegedienst S. Zeiske

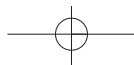
Bechstraße 1 · 51674 Wiehl

Tel. 02262/999 999 6

info@pflegedienst-s-zeiske.de

www.pflegedienst-s-zeiske.de





[www.sparkasse-wiehl.de](http://www.sparkasse-wiehl.de)

Gut für das Homburger Land.

 Sparkasse  
der Homburgischen Gemeinden

