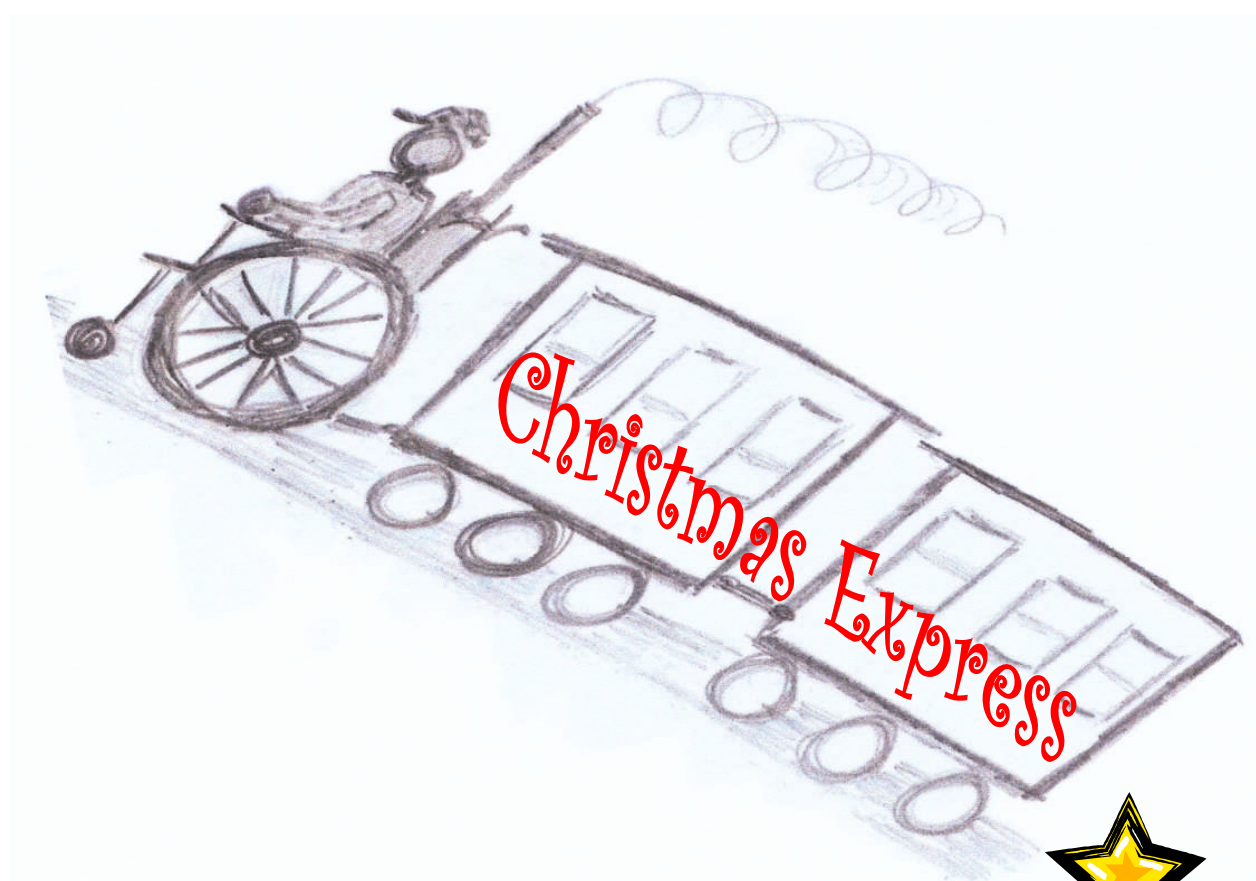


Rolli-Express

Die Zeitschrift rund ums Ferdinand-Lentjes-Haus



Ausgabe 6/2009



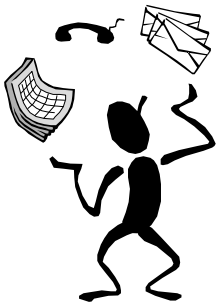


Liebe Leserinnen und Leser,

die regelmäßigen Leser des Rolli-Express' wissen es schon: seit der ersten Ausgabe des Jahres 2008 gibt es wieder eine eigene – nunmehr werbefreie – Homepage: www.rolliexpress.de.

Von dort kann jetzt wieder die aktuelle Ausgabe des Rolli Express' als PDF-Datei heruntergeladen werden; diese können Sie dann auf Ihrem Computer speichern und in Ruhe anschauen. Die PDF-Version bietet den Vorteil, dass Sie Bilder und Fotos in Farbe und nicht nur wie in der Zeitschrift in schwarzweiß anschauen können. Um eine optimale Qualität zu erreichen, werden die farbigen Fotos und Grafiken für die gedruckte Ausgabe in Graustufen umgesetzt. – Zusätzlich haben wir für die Besucher unserer Webseite ein Forum eingerichtet, in dem es möglich ist, miteinander zu diskutieren. Dabei ist es jedem überlassen was er gerne schreiben möchte. Natürlich sind wir für jede Kritik offen, da diese zur Verbesserung der Zeitschrift dient. Ebenso ist es möglich, andere Forumsnutzer bei Problemen um Rat zu fragen oder selbst einen Ratschlag zu geben. Wer etwas zur Zeitschrift beitragen will, findet auf der Seite „Kontakt“ verschiedene Möglichkeiten hierzu. Wir werden den Beitrag dann prüfen und mit in die Zeitschrift nehmen. Allerdings gibt es für diesen Zweck kein Formular mehr; eine solche Einrichtung bringt für den Nutzer möglicherweise Kosten mit sich, weil sie online ausgefüllt werden muss.

Redaktion: „Rolli-Express“



verantwortliche Redakteure: Ludwig Erle, Bernd Masmeier,
Timo Riemer, Katharina Kehagias

Grafik und Illustration: Barbara Rasch

Freier Autor: Ralph Pohl

Layout und Webmaster:

Bernd Masmeier (E-Mail: kontakt@rolliexpress.de)

Herstellung, Druck und Vertrieb: Barbara Rasch, Ludwig Erle

Anschrift:

Ferdinand-Lentjes-Haus

Am Schönenkamp 110

40599 Düsseldorf

Auflage: 180; erscheint alle 2 Monate kostenfrei

Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2010.

Liebe Leser/innen



Und schon wieder ist Advent! Bis Weihnachten sind es auch nur noch ein paar Tage, und dann können wir auch schon das alte Jahr verabschieden. Viel Erfreuliches hat es uns ja nicht gebracht. Mit der drohenden Weltwirtschaftskrise vor Augen feierten wir den Jahresbeginn. Im Mai erreichte uns die Nachricht aus Mexiko von einem neuen Grippevirus, genannt die „Schweinegrippe“. Auf die Schnelle wurde ein Impfstoff hergestellt, seit Ende Oktober ist er auch in Deutschland auf dem Markt. Jetzt rätseln Ärzte sowie Patienten nach dem Sinn oder Unsinn, sich das Zeug spritzen zu lassen. Mittlerweile entscheiden sich aber immer mehr Leute dafür, sich impfen zu lassen, da die Erkrankungen an Schweinegrippe deutlich zugenommen haben. Dann war da noch die Abwrackprämie! Alte Karre auf den Schrott und dafür zweieinhalbtausend Euro kassieren mit der Auflage, sich einen Neuwagen zuzulegen. Die Neuwagenkäufer und die Autohändler hat's gefreut, die Gebrauchtwagenhändler und Kfz-Werkstätten guckten in die Röhre. Das nennt man Konjunkturbelebung!

Und dann noch das leidige Thema „Opel“. Werden die Werke nun verschербelt oder nicht? Mal ja, mal nein! Unsere amerikanischen Freunde von General Motors narreten die ganze Belegschaft von Opel und dazu noch unsere Bundesregierung.

Apropos Bundesregierung! Ende September wurde gewählt. Nun haben wir eine neue Regierung mit der alten Bundeskanzlerin. Ob sich wirklich was zum Besseren ändert? Versprochen wurde ja viel. Wer es glaubt, wird selig.

Aber das war das alte Jahr. Jetzt gehen wir mit Schwung, Hoffnung und Elan in das Jahr 2010. Da wird bestimmt alles besser!? Und ich erinnere mich an einen Spruch aus meiner Heimatstadt Köln (in Hochdeutsch geschrieben): „Es ist, wie es ist, es kommt, wie es kommt und es ist noch immer gut gegangen!“

In diesem Sinne wünschen die Redaktion des Rolli-Express' und ich allen Leser/Innen einen ruhigen Advent, ein fröhliches und besinnliches Weihnachtsfest, sowie ein gutes und gesundes Jahr 2010.

Herzlichst Ihr Ludwig Erle

Impressum	2
Auf ein Wort (Ludwig Erle)	3
Neues aus dem FLH	5
Gehört und gesehen (Katharina Kehagias)	7
Weihnachtsmänner an Hauswänden (Ralph Pohl)	9
Pflege wird wichtiger (Ludwig Erle)	10
Sichere Arznei (Ludwig Erle)	10
Massage-Irrtum (Ludwig Erle)	10
Vitamin-D-Mangel (Ludwig Erle)	10
Welcher Arzt macht was? (Ludwig Erle)	11
Schmerzmittel schwächen Impfeffekt ab (Bernd Masmeier)	14
Salzkonsum fördert Gefäßprobleme (Bernd Masmeier)	14
Kirche zur Weihnachtszeit	16
Wer das Altenheim erfunden... (Rudolf Kramer)	16
Ruprechts Knecht (Hertie Horten)	17
Weihnachten bei Familie Gans (Klaus Puth, Friedhelm Moser)	18
Was ist der Sinn von Weihnachten? (Ralph Pohl)	19
Felix holt Senf (Erich Kästner)	22
Vergessene Weihnacht	24
Weihnachtslied (Theodor Storm)	25
Buchtip: ...und plötzlich Nonne	26
Buchtip: Fräulein Hoffmans Erzählungen	26
Buchtip: Ich bitte nicht um mein Leben	27
Vorgestellt: Johanna Haubrich (Ludwig Erle)	29
Bakterien	31
Wieso fällt bei uns der Groschen?	31
Andreas Koch-Studio (Andrea Kalb)	32
Rolli-Sport	33
Tipps und Termine	34

Neues aus dem FLH

Als neue Bewohner des FLH begrüßen wir Herrn Wilhelm Harrer und Herrn Dieter Landschein. Herr Harrer wird seit dem 15. Oktober und Herr Landschein seit dem 30. Oktober 2009 von unserer Hauspflege betreut. Wir wünschen ihnen in ihrem neuen Zuhause alles Gute und dass sie sich in unserem Haus lange wohl fühlen mögen.

Ein altes Urgestein aus dem FLH ist wieder zurückgekehrt. Nach dreijährigem Aufenthalt in der Waldwohnanlage In den Maisbanden ist unsere Inge Bock wieder zurück ins FLH gezogen. Inge Bock wohnt wieder in der WG 1 und wird dort betreut. Wir begrüßen Inge Bock aufs Herzlichste.



- Anzeige -

BISTRO

in der Gaststätte „Im Kämpchen“



Kaffee, Cappuccino und andere Getränke,
verschieden belegte Baguettes, Sandwiches
und Ciabatta

Donnerstag

von 15.30 - 19.30 Uhr

(immer donnerstags im Wechsel mit der Cafeteria,
bitte Aushang beachten)

Überraschender Fund bei Anprobe

Im sauerländischen Lennestadt hat eine 70-jährige Frau beim Anprobieren einer Jacke eine erstaunliche Entdeckung gemacht. Sie fand in der Tasche des Kleidungsstücks eine Geldbörse mit mehreren hundert Euro.



Manch einer hätte wahrscheinlich gesagt: „Kauf ich und lass’ ich gleich an“, kommentierte ein Polizeisprecher in Olpe den Vorfall. Die 70-Jährige brachte den Fund zur Polizei, die nun darauf wartet, dass sich der Besitzer meldet. Ob die ehrliche Finderin die Jacke kaufte, ist nicht bekannt.

Quelle: WDR-Text

Mein Senf dazu: Was soll die alte Dame denn noch mit der Jacke, wo der wertvolle Inhalt entfernt worden ist?

Junge wollte für 1680 Euro Süßes kaufen



Heißhunger auf etwas Süßes hatte ein achtjähriger Junge in Viersen. Mit einem gleichaltrigen Freund im Schlepptau wollte er an einem Kiosk Naschzeug für 1680 Euro einkaufen. Als der Kioskbesitzer ihn fragte, ob er genug Geld habe, zog er ein dickes Geldbündel aus der Tasche. Die von dem erstaunten Kioskbesitzer hinzugerufenen Polizeibeamten fanden heraus, dass der Junge das Geld vom Schreibtisch seiner Eltern genommen hatte. Der Betrag war für die Bezahlung einer Reparatur gedacht. Die erstaunten Eltern nahmen Sohn und Geld in Empfang.

Quelle: WDR-Text

Meine Meinung: Früh übt sich...

Ärger um Tauföl mit Bräunungsfaktor

Ein rätselhaftes dunkles Kreuz auf der Stirn von zwei Säuglingen sorgte im norditalienischen Bistum Cesena für Unruhe. Ärztliche Nachforschungen ergaben, dass ein bei der Taufe verwendete Salböl für die vermeintlich



wunderhafte Erscheinung verantwortlich ist, wie die Online-Zeitung „Romagna Oggi“ meldete. Das Bistum habe vor kurzem ein Tauföl mit Bergamotte-Extrakt eingeführt, das auf der empfindlichen Babyhaut wie ein Bräunungsverstärker wirke.

Die Kirche zog das verdächtige Öl aus dem Verkehr.

Quelle: ZDF-Text

Mein Kommentar dazu: Vielleicht ist schon früher manch Gesalbter mit dem Zeug eingerieben worden und so zum Heiligen geworden.

Kindergarten-Schach fördert Kreativität



In den 173 Kindergärten von Hattingen, Witten und dem gesamten Ennepe-Ruhr-Kreis hält ein neues Spielangebot Einzug – „Kindergarten-Schach“. Zumindest hat sich Initiator Ralf Schreiber das Ziel gesteckt, den Denksport dort zu etablieren. Das Projekt soll bundesweit einmalig sein und läuft zunächst in zwölf Kindergärten mit 500 Kindern.

Marion Bönsch-Kauke von der Humboldt-Uni Berlin hat festgestellt, dass das Projekt die Kreativität und Kooperationsfähigkeit der Kinder fördert und eine positive Atmosphäre schafft.

Quelle: WDR-Text

Mein Kommentar: Man stelle sich vor: 30 Kids sitzen grübelnd über den Schachbrettern und es ist mucksmäuschenstill. Welch herrliche Zeiten brechen für die Betreuer und Betreuerinnen an. Kein Gekreische und Gezanke mehr, dafür absolute Ruhe. Anders sähe es aus, wenn den Kids das Skatdreschen beigebracht würde. Das gäbe Krieg zwischen den Parteien, wie in mancher Eckkneipe beim Preisskat.

Diese Meldungen wurden zusammengestellt und kommentiert von Katharina Kehagias



Weihnachtsmänner an Hausfassaden

von Ralph Pohl

Es gibt Unsitten, die um ein Vielfaches anstößiger sind als andere. Wer seine Schritte in der grauen deutschen Adventszeit einmal in deutsche Neubaugebiete lenkt, wird einer solchen Unsitte ansichtig. Immer mehr Deutsche pflegen zu dieser Jahreszeit eine XXL-Weihnachtsmann-Puppe mit knallrotem Mantel, weißen Rauschebart und grenzdebilem Gesichtsausdruck an ihre Hausfassade zu installieren. Plastik-Klaus muss her! Und so klettern jetzt die Kommerzkläuse – oder, anders genannt: „der rot-weiße US-Klaus“ – die Hauswand empor.



Wo ist der wichtige Nikolaus geblieben mit Mitra und Bischofsstab – mitsamt seinem knochigen Gefährten Knecht Ruprecht?

Ob Plastik-Klaus ihn getötet hat?

Die Hoffnung bleibt, dass Coca-Cola-Klaus sich eines Tages mit seiner Strickleiter stranguliert und das Original wieder auftaucht.

Anm. der Redaktion:

Genau so übertrieben sind die geschmückten Häuser und Vorgärten mancher Bewohner. Tausend und abertausend bunte Glühbirnen zieren die Fassaden und in den Gärten stehen, zahlreich vertreten, irgendwelche Figuren. Bei Dunkelheit, wenn dann alles erleuchtet ist, entsteht häufig der Eindruck, dort steht irgendein Kirmeskarussell oder eine Losbude. Und an die horrenden Stromverschwendung denkt anscheinend auch niemand; ob diese Leute für diese Umweltsünden alle in den Himmel kommen?

Pflege wird wichtiger!

In Deutschland sind nach Kriterien der Pflegeversicherung zurzeit etwa 2,1 Millionen Menschen pflegebedürftig. Bis 2040 wird sich diese Zahl vermutlich auf 3,4 Millionen erhöhen. Darunter sind vor allem Senioren. Viele von ihnen leiden an mehreren Krankheiten.

30 Prozent der Betroffenen haben 5 oder mehr Diagnosen gleichzeitig. Sie benötigen deshalb medizinische, pflegerische und soziale Hilfe.



Sichere Arznei

Medikamente bergen Risiken. Deshalb gibt ein Merkblatt der Apothekervereinigung ABDA und andere Organisationen Tipps, wie jeder Patient selbst etwas zu seiner Sicherheit beitragen kann. Beispielsweise, indem er eine aktuelle Liste aller Arzneimittel führt, die er zurzeit einnimmt. Diese sollte er bei jedem Arztbesuch und in der Apotheke vorlegen – egal ob er ein Rezept einlöst oder ein nicht verschreibungspflichtiges Mittel kauft. Das Merkblatt kann im Internet heruntergeladen werden unter: www.kbv.de/24402.html

Massage-Irrtum

Die Massage nach einem Wettkampf baut in den Muskeln keine Milchsäure ab und verbessert auch die Durchblutung nicht, stellten Physiologen der Queens University in Kanada an Testpersonen fest. Wurden die Arme nach einer Anstrengung massiert, war der Blutfluss geringer und es wurde weniger Laktat (Milchsäure) abtransportiert, als wenn die Probanden die Arme ruhig hielten.



Vitamin-D-Mangel

Eine weltweite Unterversorgung mit dem für Knochen, Herz und Gefäße wichtigen Vitamin D beunruhigt die internationale Osteoporose-Gesellschaft. Ihrem aktuellen Bericht zufolge leiden etwa Bewohner im sonnenreichen Südeuropa öfter als Nordeuropäer an Vitamin-D-Mangel. Bisher waren Ärzte von umgekehrten Verhältnissen ausgegangen, denn der



Körper erzeugt vier Fünftel des benötigten Vitamins D unter Einfluss von Sonnenlicht selbst, der Rest wird über die Nahrung aufgenommen. Mögliche Ursachen des Nord-Süd-Gefälles: Nordeuropäer gehen mehr an die Sonne, ihre helle Haut schluckt weniger Sonnenlicht, und sie essen mehr fetten Fisch. Gute Vitamin-D-Lieferanten sind Hering und Lachs. Bei einem Mangel bieten sich Präparate aus der Apotheke an.

Welcher Arzt macht was?

Die Bezeichnungen medizinischer Fachrichtungen geben manchen Patienten Rätsel auf. Hier ein Überblick der wichtigsten Spezialdisziplinen.

Allgemeinmediziner arbeiten meist als Hausärzte. Sie sind die ersten Ansprechpartner bei gesundheitlichen Problemen.

Anästhesisten führen Narkosen durch. Auf Intensivstationen kümmern sie sich um schwer kranke Patienten.

Angiologen sind Gefäßspezialisten. Sie behandeln gesundheitliche Probleme an Arterien (Ausnahme: Herz), Venen und Lymphgefäßen.

Arbeitsmediziner widmen sich Fragen der Gesundheit am Arbeitsplatz und berufsbedingten Krankheiten.

Chirurgen operieren. Viele sind auf ein bestimmtes Gebiet spezialisiert wie Unfallverletzungen, Gefäße, Herz, Bauchorgane, Gehirn oder Schönheitseingriffe.

Dermatologen wissen Rat bei Hauterkrankungen. Sie befassen sich auch mit gut- und bösartigen Hauttumoren, allergischen Reaktionen und Geschlechtskrankheiten (Venerologie).

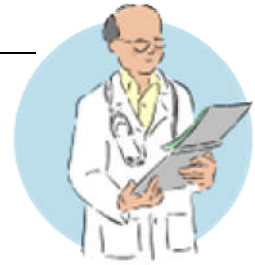
Endokrinologen beschäftigen sich mit verschiedensten Hormonstörungen – dazu zählt auch eine fehlende Insulinwirkung (Zuckerkrankheit).

Gastroenterologen führen Magen- und Darmspiegelungen durch. Neben dem Verdauungstrakt fallen auch Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse in ihr Betätigungsfeld.

Gynäkologen beschäftigen sich mit Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane, betreuen Frauen während der Schwangerschaft und helfen bei der Geburt.

Hals-Nasen-Ohren-Ärzte sind Spezialisten für Mund und Rachen, Nase, Ohren und die oberen Luftwege.

Hämatologen behandeln Patienten mit Erkrankungen des Blutes, des Knochenmarks und des Immunsystems – dazu gehören unter anderem



Leukämien, Lymphknotenveränderungen, Blutarmut und Gerinnungsstörungen.

Internisten sind die richtigen Ansprechpartner bei inneren Erkrankungen. Das Fachgebiet ist breit gefächert, weshalb es eine Vielzahl von Spezialisierungen gibt (Angiologie, Gastroenterologie, Kardiologie, Onkologie und so weiter). Viele Internisten sind Hausärzte.

Kardiologen übernehmen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder -rhythmusstörungen die Behandlung.

Labormediziner suchen in Körperflüssigkeiten – zum Beispiel Blut – und Ausscheidungsprodukten wie Urin oder Stuhl nach Hinweisen auf Krankheiten.

Mikrobiologen diagnostizieren mit verschiedensten Laborverfahren Infektionskrankheiten.

Nephrologen befassen sich mit Funktionsstörungen der Nieren und führen Blutwäschen (Dialysen) durch.

Neurologen sind Spezialisten für Erkrankungen des Gehirns und der Nerven.

Onkologen behandeln Krebspatienten und kümmern sich auch um deren Nachsorge.

Orthopäden beschäftigen sich mit Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparats.

Pädiater sind Spezialisten für Kinder und Jugendliche.

Pathologen untersuchen Gewebeproben, um den Schweregrad von Krankheiten zu beurteilen. Sie führen auch Obduktionen (Feststellung der Todesursache; Anm. d. Red.) durch.

Pharmakologen erforschen die Wirkungen von Arzneien und arbeiten an der Entwicklung neuer Medikamente.

Pneumologen sind Lungenexperten – spezialisiert auf Krankheiten wie Asthma oder COPD.

Psychiater befassen sich mit seelischen Erkrankungen.

Psychosomatiker beschäftigen sich mit körperlichen Problemen, bei denen die Psyche eine Rolle spielt.

Ophthalmologen sind Augenärzte. Sie diagnostizieren Fehlsichtigkeit und führen Eingriffe am Auge durch.

Radiologen nutzen zum Erkennen von Krankheiten Röntgen-, Kernspintomografie-, Computertomografie- und Ultraschallgeräte.

Rheumatologen kennen sich mit entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates aus.



Strahlentherapeuten behandeln gut- und bösartige Erkrankungen mit Strahlen.

Transfusionsmediziner betreuen Blutspender und stellen Blutpräparate her.

Urologen kümmern sich bei beiden Geschlechtern um die an Harnproduktion und -ausscheidung beteiligten Organe.

Diese Berichte sind der „Apotheken-Umschau“ entnommen und wurden von Ludwig Erle zusammengestellt.

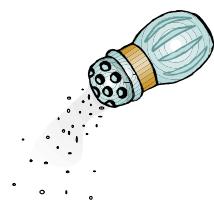
Medikamente schwächen Impfeffekt ab

Gängige Schmerzmittel wie Paracetamol und Ibuprofen sollten nicht zeitnah zu einer Schutzimpfung eingenommen werden. Denn diese Medikamente könnten den Impfeffekt deutlich abschwächen, warnen der Berufsverband Kinder- und Jugendärzte sowie die Deutsche Lungenstiftung.

Die Schmerzmittel blockierten das Cox-2-Enzym, das zum Aufbau der B-Lymphozyten wichtig sei. Und diese weißen Blutkörperchen seien als einzige in der Lage, auf einen Erreger zugeschnittene Antikörper zu bilden.

Quelle: ARD-Text vom 28.11.2009

Salzkonsum fördert Gefäßprobleme



Ein hoher Salzkonsum trägt zu Schlaganfällen und anderen Gefäßproblemen bei. Eine Auswertung von 13 Studien mit mehr als 170.000 Teilnehmern belegt eindeutig einen Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Gefäßverschlüssen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen einen Konsum von täglich höchstens 5 Gramm Salz. Tatsächlich essen die meisten Menschen weltweit mehr als die doppelte Menge. Salzverzehr steigert den Blutdruck und fördert damit Gefäßerkrankungen, die Haupttodesursache für Menschen über 60 Jahren.

Quelle: ARD-Text vom 28.11.2009

**Präsentieren Sie Ihr Logo –
oder das Ihrer Sponsoren –
in hochwertiger Qualität**



Stickdesign – Studio
Computer-Stickerei und Textilhandel

Düsseldorf · Albertstraße 43
www.stickdesign-studio.de

☎ **0211-7332211**

Kirche zur Weihnachtszeit



„Sing, unsterbliche Seele, der sündigen Menschen Erlösung,
Die der Messias auf Erden in seiner Menschheit vollendet,
Und durch die er Adams Geschlechte die Liebe der Gottheit
Mit dem Blute des heiligen Bundes von neuem geschenkt hat.
Also geschah des Ewigen Willen. Vergebens erhob sich
Satan wider den göttlichen Sohn; umsonst stand Judäa
Wider ihn auf; er tats, und vollbrachte die große Versöhnung.“

Auszug aus ‚Der Messias‘ von
Friedrich Gottlob Klopstock

Wer das Altenheim erfunden...

Melodie: „Wer das Scheiden hat erfunden“, nach einem Text von Rudolf Kramer, Ehrenvorsitzender des Dekanats Bruchsal.

*Wer das Altenheim erfunden, hat ein gutes Werk vollbracht,
denn wir haben viele Stunden schon im Frohsinn zugebracht.
Viele von uns alten Leuten schätzen die Geselligkeit,
bleiben fit durch diese Freuden, kennen keine Einsamkeit.
In Gemeinschaft lasst uns singen, stets aktiv sein.
Jeder möge sein Scherflein bringen,
alle wollen wir fröhlich sein.
Lasst uns darum aus ganzem Herzen danken für die schöne Zeit,
lasst uns freuen, lachen, scherzen, fröhlich in Gemeinsamkeit.
Gott möge uns Gesundheit schenken,
er möge noch recht lange Zeit
unsere Schritte dorthin lenken,
zu dem der Tod der Ewigkeit.*

Dieses Liedchen wurde uns von Frau Pitters zugesandt

Ruprechts Knecht

von Hertie Horten

Knecht:

Von drinn' vom Kaufhaus komm ich her,
Ich muss euch sagen, es schweihnachtet sehr!
Allüberall auf den Dekorationen
Sah ich deftige Preise thronen;
Und ringsum, an den klingelnden Kassen,
Drängelten, schubsten sich die Massen.
Und wie ich so auf der Rolltreppe stand,
Da packt mich auf einmal von hinten 'ne Hand.
„Ruprecht Knecht“, rief der Boss, „alter Gesell,
Hebe die Beine und spute dich schnell!
Jetzt wird es höchste Eisenbahn!
Die Portemonnaies sind zwar aufgetan
Doch Alt' und Junge sollten nun
Für die Gabentische noch mehr tun;
Drum schick sie zur Hausbank, dort gibt es Kredite,
Das ist für'n Umsatz die ganze Miete!“
Ich sprach: „Na gut, Boss, das lässt sich machen.
Wie ich seh', gibt's ja noch reichlich Sachen,
Ich wollte nur gerade schnell mal aufs Klo,
Bei Stress geht mir das immer so.“
„Hast denn das Säcklein auch bei dir?“
Ich sprach: „Natürlich, das ist hier.
Denn Computerspiel und Video
Machen die dümmsten Kinder froh.“
„Hast denn die Rute auch bei dir?“
Ich sprach: „Die Rute, die ist hier;
Doch für Leut' nur, die nicht parieren,
Die bring' ich so zum Konsumieren.“
Der Boss sprach froh: „So ist es recht!
Mach weiter Umsatz, treuer Knecht!
Von drinn' vom Kaufhaus komm ich her;
ich muss euch sagen, es schweihnachtet sehr!
Nun sprecht, wie steht's hier mit den Gaben?
Möchte' vielleicht noch wer was haben?“

Dieses Gedicht hat Bernd Masmeier dem Buch „Hilfe, es weihnachtet sehr!“ entnommen; der Untertitel dieses Buches lautet: „Zahmes, Zorniges und ziemlich Zündelndes zum schönsten Fest des Jahres“.

Weihnachten bei Familie Gans

aus dem Buch „Gans herzlich“ von Klaus Puth und Friedhelm Moser

Eines Tages fragte Herr Gans seine Frau: „Was wünschst du dir zu Weihnachten, mein Gänseblümchen?“ Frau Gans antwortete: „Etwas Warmes für den Winter!“

Herr Gans zerbrach sich den Kopf: ‚Etwas Warmes für den Winter? Was kann sie wohl damit gemeint haben? Eine Wollsocke? Oder einen Heizlüfter? Oder einen kuscheligen Fuchspelz?‘

Da kam ihm eine Idee. Er rupfte sich eine Daunenfeder aus dem Hintern – ‚Autsch!‘ – und sagte: „Ein schönes Geschenk: Warm und weich und schneeweiß. Das wird ihr gefallen. Und billig ist es obendrein.“

Doch als er die Daunenfeder genauer betrachtete, kam sie ihm recht bescheiden vor. „Dann muss ich sie eben hübsch verpacken“, sagte er sich. Und so legte er die Daunenfeder in einen großen Pappkarton. Den großen Pappkarton wickelte er in grasgrünes Geschenkpapier, verschnürte das Paket mit einem rotem Seidenband und schrieb auf ein Kärtchen: „Für mein Gänseblümchen! Ein bescheidenes Geschenk, aber es kommt von Herzen.“

Doch als er sich vorstellte, wie sehr seine Frau sich über die kleine, so hübsch verpackte Daunenfeder freuen würde, da packte ihn die Rührung, und kurz entschlossen lief er in die Stadt.

Am Weihnachtsabend öffnete Frau Gans den großen Pappkarton: Oh, ein kuscheliger Fuchspelz!“ rief sie. „Und ein Heizlüfter! Und eine Wollsocke! Und eine



warme, weiche, schneeweiße Daunenfeder! Wie unheimlich süß! Und was steht hier? „Ein bescheidenes Geschenk, aber es kommt von Herzen!“

„Nun ja“, sagte Herr Gans verlegen, „das stimmt nur zum Teil. Die Daunenfeder kommt in Wirklichkeit von meinem Hintern!“

Was ist der Sinn von Weihnachten?

von Ralph Pohl



Die Geburt Christi wird am 24. Dezember gefeiert. Das Weihnachtsevangelium erzählt von der Geburt Jesus im Stall zu Bethlehem.

Jesus von Nazareth war Jude. Er wurde zum Begründer des Christentums, deren Namen sich von Jesus Ehrentitel: „Christus“ (griech. = Messias, hebräisch = der Gesalbte) ableitet. Der in Bethlehem geborene Jesus wuchs bei

seinen Eltern Maria und Joseph in Nazareth auf.

In seinen Lehren zieht Jesus die Konsequenzen aus dem Alten Testament. Zentraler Wille Gottes ist für Jesus die Vergebung von Schuld. Ziel des Lebens ist das „Reich Gottes“, in das man nach dem „Jüngsten Gericht“ bei dem Jesus die Guten von den Bösen scheidet, eingehen kann. Jesus sah die Änderung der Menschen durch die ihnen in seiner Person begegnete Gnade Gottes, die sich in erster Linie in Sündenvergebung und Nächstenliebe ausdrückte.

Die Lehre Jesus fand besonderen Widerhall unter den Verachteten und Besitzlosen. Unter Missachtung aller gesellschaftlichen Tabus wurde er ihr Tischgenosse. Sein Anspruch, Sünde zu vergeben, galt als ungeheuerliche Anmaßung, erregte Aufsehen und Unmut. Indem er sich über die Gesetze, die Propheten und den Tempel erhob, stellte er die Existenzberechtigung der Gelehrten in Frage. Mit Unterstützung der römischen Besatzungsmacht, bezichtigte man ihn der Gotteslästerung und verurteilte ihn in Jerusalem zum Tod durch Kreuzigung. Die Kreuzigung war nach römischem Recht die übliche Hinrichtungsart für ehrlose Schwerverbrecher wie Tempelräuber und Aufrührer. Jesus wurde denn auch auf diese Weise hingerichtet.

Langsam bewegt sich der verurteilte Jesus zum Berg Golgatha herauf. Die schwere Last des Kreuzes drückt ihn. Blutüberströmt erreicht er sein Ziel. Seine Henker binden den geschundenen Körper an ein hastig zusammen gezimmertes Kreuz aus Holz, treiben Nägel durch Hände und Füße, um den Gemarterten zu fixieren und richten das Kreuz in die Höhe.



Da hängt der blutende Mensch mit der Dornenkrone am Kreuz. Die Mission des Gottessohnes ist erfüllt. Die Schuldvorwürfe, die seitens der jüdischen Priesterkaste zu seiner Verurteilung führten, wurden lesbar ans Kreuz genagelt:



Jésus Nacarenius Rex Judaeorum

Jésus Christus, König der Juden

Weihnachten erinnert an diesen Mann, falls es ihn jemals gegeben hat.

Knecht Ruprecht

*Von drauß', vom Walde komme ich her.
Ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr.
Allüberall auf den Tannenspitzen,
Sah ich goldne Lichter blitzen.
Und draußen aus dem Himmelstor
Sieht mit großen Augen das Christkind hervor.*

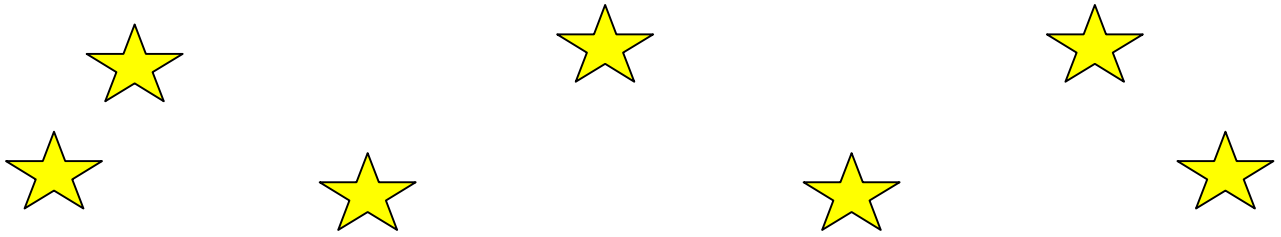
*Knecht Ruprecht sprach es; Du alter Gesell
Heb die Beine und spute dich schnell.
Die Kerzen fangen an zu brennen an,
Das Himmelstor ist aufgetan.
Alte und Junge sollen nun
Von der Last des Lebens einmal ruhn.*

*Hast denn das Säcklein auch bei Dir?
Er sprach: Das Säcklein hab ich hier!
Denn Apfel, Nuss und Mandelkern
Essen fromme Kinder gern.*

*Christkindlein sprach: Hast denn die Rute auch bei dir?
Ruprecht sprach: Die Rute, die ist hier.
Doch für die Kindlein nur die Schlechten,
Die trifft es auf den Teil, den Rechten.*

*Christkindlein sprach: So ist es recht
Und geh mit Gott, mein treuer Knecht.
Und morgen fahr ich hinab zur Erden.
Denn es soll wieder Weihnachten werden.*

**An dieses traditionelle Weihnachtsgedicht wurden wir durch die
Einsendung von Frau Pitters erinnert: Wir sagen ihr recht herzli-
chen Dank hierfür.**



Einladung zum ADVENTSCAFE



*Liebe Bewohner des Ferdinand-Lentjes-Hauses,
liebe Bewohner der Waldwohnanlage sowie Angehörige und
Freunde,*

am

**Sonntag, den 13. Dezember 2009
von 15.00 - 18.00 Uhr**

*findet in der „Kneipe“ des Ferdinand-Lentjes-Hauses ein Advents-
cafe statt, zu dem wir Sie recht herzlich einladen möchten. Wir
freuen uns auf einen besinnlichen Nachmittag bei Kaffee und Ku-
chen und verbleiben*

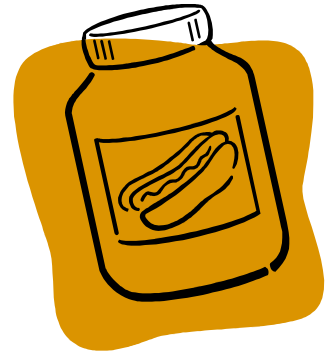
mit freundlichen Grüßen



C. Decius

Felix holt Senf

von Erich Kästner



Es war am Weihnachtsabend im Jahre 1927 gegen achtzehn Uhr, und Preissers hatten eben beschert. Der Vater balancierte auf einem Stuhl dicht vorm Weihnachtsbaum und zerdrückte die Stearinflämmchen zwischen den angefeuchteten Fingern. Die Mutter hantierte draußen in der Küche, brachte das Essgeschirr und den Kartoffelsalat in die Stube und meinte: „Die Würstchen sind gleich heiß!“

Ihr Mann kletterte vom Stuhl, klatschte fidel in die Hände und rief ihr nach: „Vergiss den Senf nicht!“

Sie kam, statt zu antworten, mit dem leeren Senfglas zurück und sagte: „Felix, hol Senf! Die Würstchen sind sofort fertig.“

Felix saß unter der Lampe und drehte an einem billigen Fotoapparat herum. Der Vater versetzte dem Fünfzehnjährigen einen Klaps und polterte: „Nachher ist auch noch Zeit. Hier hast du Geld. Los, hol Senf! Nimm den Schlüssel mit, damit du nicht klingeln brauchst. Soll ich dir Beine machen?“ Felix hielt das Senfglas, als wolle er damit fotografieren, nahm den Schlüssel und lief auf die Straße. Hinter den Ladentüren standen die Geschäftsleute ungeduldig und fanden sich vom Schicksal ungerecht behandelt. Aus den Fenstern aller Stockwerke schimmerten die Christbäume. Felix spazierte an hundert Läden vorbei und starrte hinein, ohne etwas zu sehen. Er war in einem Schwebezustand, der mit Senf und Würstchen nichts mehr zu hatte. Er war glücklich – bis ihm vor lauter Glück das Senfglas aus der Hand aufs Pflaster fiel. Die Rollläden prasselten an den Schaufenstern herunter und Felix merkte, dass er sich seit einer Stunde in der Stadt herumtrieb. Die Würstchen waren längst geplatzt!

Er brachte es nicht über sich, nach Hause zu gehen. So ganz ohne Senf! Gerade heute hätte er Ohrfeigen nicht gut vertragen.

Herr und Frau Preisser aßen die Würstchen mit Ärger und ohne Senf. Um acht wurden sie ängstlich. Um neun liefen sie aus dem Haus und klingelten bei Felix' Freunden.

Am ersten Weihnachtstag verständigten sie die Polizei. Sie warteten drei Tage vergebens. Sie warteten drei Jahre vergebens. Langsam gingen ihre Hoffnungen zugrunde, schließlich warteten sie nicht mehr und versanken in hoffnungslose Traurigkeit.

Die Weihnachtsabende wurden von nun an das Schlimmste im Leben der Eltern. Da saßen sie schweigend vor dem Christbaum, betrachteten den kleinen billigen Fotoapparat und ein Bild ihres Sohnes, das ihn als

Konfirmanden zeigte: im blauen Anzug, den schwarzen Filzhut keck auf dem Ohr. Sie hatten den Jungen so lieb gehabt, und dass der Vater manchmal eine lockere Hand bewiesen hatte, war doch nicht böse gemeint gewesen, nicht wahr? Jedes Jahr lagen die zehn alten Zigarren unter dem Baum, die Felix dem Vater damals geschenkt hatte, und die warmen Handschuhe für die Mutter. Jedes Jahr aßen sie Kartoffelsalat mit Würstchen, aber aus Pietät ohne Senf. Das war ja auch gleichgültig, es konnte ihnen doch niemals schmecken.

Sie saßen nebeneinander, und vor ihren weinenden Augen verschwammen die brennenden Kerzen zu großen glitzernden Lichtkugeln. Sie saßen nebeneinander, und er sagte jedes Jahr: „Diesmal sind die Würstchen aber ganz besonders gut.“ Und sie antwortete jedes Mal: „Ich hol dir die von Felix noch aus der Küche. Wir können jetzt nicht mehr warten.“

Doch um es rasch zu sagen: Felix kam wieder.

Das war am Weihnachtsabend im Jahre 1932 kurz nach sechs Uhr... Die Mutter hatte die heißen Würstchen hereingebracht, da meinte der Vater: „Hörst du nichts? Ging nicht eben die Tür?“ Sie lauschten und aßen dann weiter. Als jemand ins Zimmer trat, wagten sie nicht, sich umzudrehen. Eine zitternde Stimme sagte: „So, da ist der Senf, Vater.“

Und eine Hand schob sich zwischen den beiden alten Leuten hindurch und stellte wahrhaftig ein gefülltes Senfglas auf den Tisch.

Die Mutter senkte den Kopf ganz tief und faltete die Hände. Der Vater zog sich am Tisch hoch, drehte sich trotz der Tränen lächelnd um, hob den Arm, gab dem jungen Mann eine schallende Ohrfeige und sagte: „Das hat aber ziemlich lange gedauert, du Bengel. Setz dich hin!“



Was nützt der beste Senf der Welt, wenn die Würstchen kalt werden? Dass sie kalt wurden, ist erwiesen. Felix saß zwischen den Eltern und erzählte von seinen Erlebnissen in der Fremde, von fünf langen Jahren und vielen wunderbaren Sachen. Die Eltern hielten ihn bei den Händen und hörten vor Freude nicht zu. Unterm Christbaum lagen Vaters Zigarren, Mutters Handschuhe und der billige Fotoapparat. Und es schien, als hätten fünf Jahre nur zehn Minuten gedauert. Schließlich stand die Mutter auf und sagte: „So Felix, jetzt hol ich dir deine Würstchen.“

Diese Weihnachtsgeschichte erhielten wir von Frau Ruth Hartner; wir sagen ihr recht herzlichen Dank hierfür.

Vergessene Weihnacht

von Ludwig Erle

*Weihnacht! Oh du fröhliche, selige Zeit.
Doch das gibt es heut' nicht mehr.
Einst das Fest der Frömmigkeit,
Leider ist das lange her.*

*Heute ist`s ein Fest der Massen,
Und der Kommerz steht dann bereit.
Fröhlich, selig klingen all die Kassen.
Weihnacht; Du herrlich fromme Konsumzeit.*

*Schamlos wird nun ausgegeben,
Denn so locker sitzt das Geld.
Heiße, protzend möchte ich heute leben.
Und Friede mit mir und der Welt.*

*Selig werden, die wir schenken,
Ohne Sinn und Null Verstand.
Die Eitelkeit wird uns schon lenken,
Ins Kaufhaus-Weihnachtswunderland.*

*Unseren Kindern rauben wir somit
Jegliche Freude und die Illusion.
Der Glaube ist heut nur noch Profit.
Vergessen ist die Weihnachtstradition.*



Weihnachtslied

von Theodor Storm

*Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
Ein milder Stern herniederlacht;
Vom Tannenwald steigen Düfte
Und hauchen durch die Winternacht.*

*Mir ist das Herz so froh erschrocken,
Das ist die liebe Winterzeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
Mich lieblich heimatlich verlocken
In märchenstille Herrlichkeit.*

*Ein frommer Zauber hält mich wieder,
Anbetend, staunend muss ich stehn;
Es sinkt auf meine Augenlider
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl`s: ein Wunder ist geschehn.*

***Dieses Weihnachtslied wurde von Frau Ruth Hartner eingesandt;
auch hierfür sagen wir ihr recht herzlichen Dank.***





...und plötzlich Nonne

Katharina Schridde's Buch ist eine spannende, autobiographische Lebensgeschichte. Es ist die Geschichte einer Frau, die als Einzelkind Mitte der 60-er Jahre in Berlin geboren wird und schon früh nach dem Sinn des Lebens sucht – ein Gefühl, dass die heranwachsende Frau oft irritiert und traurig macht.

Die liebevollen Eltern halten an ihrer Ehe nur fest, um ihr Kind nicht den seelischen Strapazen eines Scheidungskindes auszusetzen, erreichen dadurch aber das Gegenteil. Immer wieder fühlt sich Katharina niedergeschlagen.

Sie fühlt sich verantwortlich für die bedrückende Stimmung in ihrer Familie. Die Musterschülerin macht Abitur, beginnt zu studieren. Als sich die Eltern dann doch trennen, geht auch sie eigene Wege und verirrt sich, wird depressiv.

Erst die Begegnung mit dem Community-Casteller-Ring, einer Gruppe evangelischer Benediktinerinnen, bei denen sie inzwischen 16 Jahre zuhause ist, befreit sie und vermittelt ihr das Gefühl von Zugehörigkeit.

Es ist ein Buch mit Bekenntnis – ohne zu frömmeln. Es besticht durch die authentische Beschreibung einer bewegten „Szenezeit“ in Berlin, konfrontiert diejenigen, die aus der Generation kommen, mit vertrauten Bildern der Zeit, wie die Anti-AKW-Demos, Sitzblockaden, Hausbesetzer Szenen und letztlich mit dem Leben einer jungen Frau, die in all dem ihren Weg findet.

Katharina Schridde, ...und plötzlich Nonne
Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2009, 180 Seiten
ISBN 978 3 30186 5

Fräulein Hoffmans Erzählungen

Lisa Hoffman lebt in einer Seniorenresidenz in Connecticut (USA). Nach einem Schlaganfall schwer gehandicapt, wühlt sie sich mit Freunden auf der Suche nach ihrer Vergangenheit durch das Chaos in ihrer Wohnung durch Stöße von Fotos, Postkarten, Schmuckschachteln, Zeitungsartikeln, längst abgelaufenen Coupons und noch mehr Fotos.

Ein langes, bewegtes Leben taucht nach monatelangem Wühlen Schicht um Schicht aus dem Staub auf – das Leben von Liesel Hoffmann, als die sie 1919 in Essen als Kind jüdischer Eltern geboren wurde



Liesel Hoffmann flieht 1939 nach England, wo sie als Einzige ihrer Familie die Nazis überlebt. 1946 wandert Liesel nach New York aus, dort wird sie zu Lisa Hoffman. Sie arbeitet als Arzthelferin, Masseuse, Köchin und schließlich als Journalistin. Viele Männer lernt sie kennen, darunter berühmte Künstler, doch die große Liebe ist nie dabei.

Voller Humor und Selbstironie blickt die heute 90-jährige auf ihr wildes und unkonventionelles Leben zurück. Eine wunderbare Autobiografie von einer wunderbaren, starken und mutigen Frau.

Lisa Hoffman, Fräulein Hoffmans Erzählungen
Collection Rolf Heyne
ISBN-13: 9783899104400
19.90 Euro

Ich bitte nicht um mein Leben

Die junge Christin Marina, deren Großeltern in den Wirren der Russischen Oktoberrevolution in den Iran emigrierten, wächst in der Regierungszeit des Schahs in Teheran auf. Als die Mullahs unter Führung von Ayatollah Khomeini die Macht übernehmen, beginnt sie zu rebellieren. Eines Nachts wird sie in ihrem Elternhaus von Revolutionsgarden gefangen genommen und in das berüchtigte Evin-Gefängnis gebracht. Dort waren bereits die Gegner des Schahs gefoltert worden; nun trifft das gleiche Schicksal alle die, die sich gegen die Mullahs aufzulehnen wagen.

Als gerade das gegen sie verhängte Todesurteil vollstreckt werden soll, tritt der Wärter Ali auf den Plan und bewahrt sie vor der Erschießung. Später erfährt Marina, dass er sich in sie verliebt hat. Obwohl sie sich zunächst sträubt, kommt es zur Heirat, doch bevor er ihre endgültige Begnadigung erreichen kann, wird er selbst erschossen. Dennoch gelingt es ihr schließlich freizukommen und den Mann zu heiraten, den sie wirklich liebt.

Ein fesselndes Buch, bei dem man häufig denkt, dass so etwas doch in Wirklichkeit gar nicht passieren könne.

Marina Nemat, Ich bitte nicht um mein Leben
Knaur Taschenbuch 78037
ISBN 978-3-426-78037-4
8,95 Euro

offene Cafeteria

in der Gaststätte „Im Kämpchen“



**alle zwei Wochen donnerstags
von 15.00 - 18.00 Uhr**

für alle Bewohner, Freunde + Nachbarn

**Wir freuen uns auf einen
gemütlichen Nachmittag bei Kaffee
und Kuchen**

ab jetzt auch einmal im Monat **sonntags**
(siehe Aushang im Foyer)

Ferdinand-Lentjes-Haus
Am Schönenkamp 110
40599 Düsseldorf



Vorgestellt: Johanna Haubrich

Unter dem Thema „Vorgestellt“ stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe einen Bewohner oder Mitarbeiter des Ferdinand-Lentjes-Hauses vor. Heute möchten wir Ihnen unsere Bewohnerin Johanna Haubrich vorstellen.

Hallo Johanna, Es freut mich, dass du dich zu einem Interview bereit erklärt hast.

Darauf habe ich mich schon lange gefreut.

Finde ich toll, dann können wir ja unbeschwert loslegen. Johanna, wie immer die erste obligatorische Frage: Wie lange wohnst du schon im FLH?

Im August 1977 bin ich hier eingezogen, gehöre daher sozusagen „zum Inventar“. Ich bin also einer der am längsten hier wohnenden Bewohner.

So sehe ich das auch. Und wo hast du vorher gewohnt?

Vorher habe ich eine ganze Zeit in einem Haus mit Betreutem Wohnen in Unterrath verbracht, davor war ich zwei Jahre in einer gleichen Institution in Köln-Junkersdorf.

Dann hätten wir uns eigentlich ja mal begegnen müssen, denn Köln-Junkersdorf war meine Heimat.

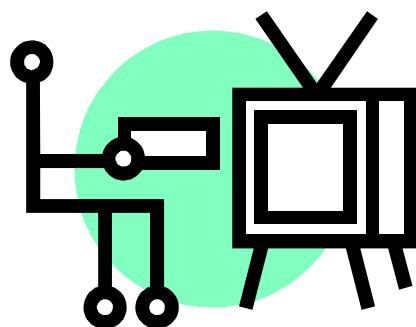
Na ja, das ist schon lange her. Da haben wir uns ja auch noch nicht gekannt.

Und fühlst du dich hier im FLH wohl?

O ja, ich fühle mich hier sehr gut untergebracht. Ich wohne wirklich gerne hier. Nur am Anfang war es hier manchmal unangenehm, da hat es nämlich des Öfteren gebrannt im Haus.



Aber das hat sich ja geändert, nicht zuletzt deshalb, weil vor einigen Jahren die Brandschutzanlagen auf den neuesten Stand und Bestimmungen gebracht wurden. Johanna, anderes Thema! Was hast du für Hobbys?



Na ja, ich mache gerne Computerspiele, ich schaue gerne Fernsehen, fahre gerne spazieren und shoppen. Außerdem mag ich gemütliches Beisammensein, gemeinsames Frühstück mit anderen Hausbewohnern und wir treffen uns einmal in der Woche in der Kneipe zumammtisch. Dort trinke ich dann ein Glas Sekt und dann wird über Gott und die Welt schwadroniert.

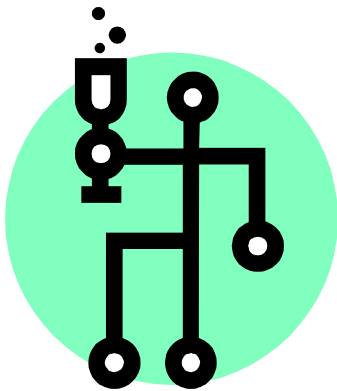
Was schaust du dir denn gerne im Fernsehen an?

Eigentlich alles. Ich schaue mir gerne Spielfilme an, aber auch Tennis oder Quizsendungen. Dabei kann man noch einiges lernen.

Hast du noch eine Familie?

Leider nein.

Magst du gerne Feiertage?



Weihnachten mag ich nicht so. Das erinnert mich dann zu sehr an früher, aber Silvester und Karneval, da geht die Post ab, das feiere ich sehr gerne. Weil dann auch alle so fröhlich und lustig sind. Und das bin ich auch gerne.

Das stimmt Johanna, so habe ich dich auch kennen gelernt. Du bist immer lustig und gut drauf. Und das finde ich gut.

Na ja, nicht immer, aber die meiste Zeit.

Andere Frage, du isst gerne. Hast du ein Lieblingsgericht?

Ich esse am liebsten deftige Hausmannskost wie Eintöpfe, aber auch gerne Erbsen- oder Bohnengerichte. Aber im Grunde esse ich alles.

Johanna, es hat mir Spaß gemacht, dich zu interviewen, und bedanke mich dafür recht herzlich. Ich wünsche dir, dass du dir deine Lebensfreude noch lange bewahrst und so bleibst, wie du bist.

Das Interview mit Johanna Haubrich führte Ludwig Erle



Bakterien

von Ralph Pohl

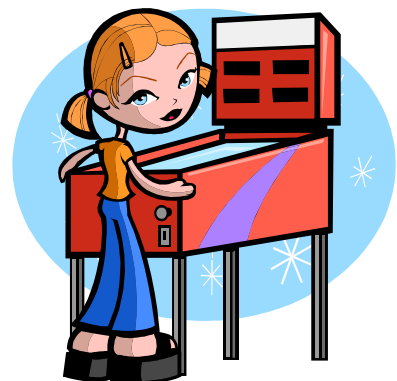


Modell der DNS

Bakterien sind so klein, dass man sie mit dem bloßen Auge nicht sehen kann. Die größten Exemplare werden nur 0,002 Millimeter groß (ein Haar ist etwa 0,06 Millimeter dick). Man braucht schon ein gutes Mikroskop, um ihnen auf die Spur zu kommen. Der Niederländer Antonie Leeuwenhoek war der Erste, der solche Mikroskope bauen konnte. Im Jahr 1676 sah er unter dem Mikroskop Kleinstlebewesen: Er hatte die Bakterie entdeckt. Bakterien bestehen aus einer einzigen Zelle. Meistens sind sie stäbchenförmig, kugelig oder ähneln einem Korkenzieher. In der Zelle befindet sich die so genannte Desoxyribonucleinsäure (DNS), der Bauplan der Bakterie. Einige Bakterien benötigen Sauerstoff, um leben zu können. Andere gewinnen ihre Energie nicht durch Atmung sondern durch Gärung. Wieder Andere leben vom Licht. Um sich zu vermehren, schnürt die Bakterie ihre Zelle in der Mitte durch und teilt sich auf diese Weise.

Wieso fällt bei uns der Groschen?

„Na endlich ist bei dir der Groschen gefallen!“, sagen wir zu Menschen, bei denen es etwas länger dauert, ehe sie eine bestimmte Sache verstanden haben. Die Redensart ist noch relativ jung. Sie entstand, als Zehnpfennigstücke („Groschen“) Automaten in Gang setzten. Denn der Groschen musste erst fallen, ehe der Mechanismus ausgelöst wurde.





Andreas Koch-Studio

Kochen einmal etwas anders, aber doch bequem, preisgünstig und schnell. So stellt uns unsere Mitarbeiterin und Hobbyköchin Andrea Kalb ab heute in jeder Ausgabe eines ihrer eigenen Kochrezepte vor.

Heute kreiert sie uns eine **Geflügel-Lasagne für 4 Personen**.

Zutaten:

9 Lasagne-Platten, 1 EL. Olivenöl, 1 rote Zwiebel, fein gehackt, 1 Knoblauchzehe, zerdrückt, 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten, 350 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet, gewürfelt, 150 ml Rotwein mit 100 ml Wasser vermischt, 250 g passierte Tomaten, 1 TL. Zucker.

Für die Bechamelsauce: 4 EL. Butter, 3 EL. Mehl, 600 ml Milch, 1 Ei, verquirlt, 75 g frisch geriebener Parmesan, Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

- 1) Lasagne-Platten nach Packungsanleitung bissfest kochen.
- 2) Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin ca. 3 Minuten andünsten. Die Champignons und das Fleisch zufügen und etwa 4 Minuten ausbraten, bis es von allen Seiten gebräunt ist.
- 3) Mit Wein ablöschen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Passierte Tomaten und Zucker begeben und weitere 3-5 Minuten kochen, bis das Fleisch gar ist.
- 4) Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und 2 Minuten anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Milch einrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Wieder auf den Herd stellen und unter rühren kochen, bis die Sauce eindickt. Abkühlen lassen. Dann das Ei und die Hälfte des Parmesankäses einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Eine eingefettete Auflaufform mit 3 Lasagne-Platten auslegen und mit der Hälfte der Geflügelmischung bedecken. Wiederholen und die letzte Geflügelschicht mit den letzten 3 Platten bedecken. Zuletzt mit der Sauce übergießen und mit Parmesan bestreuen.

Viel Spaß bei der Zubereitung und guten Appetit wünscht Ihnen

Andrea Kalb



Behindertensportler des Jahres geehrt

Radsportler Michael Teuber, Skirennläuferin Andrea Rothfuß und die Mitglieder des Rollstuhl-Curling-Teams sind Deutschlands Behindertensportler des Jahres. Sie wurden im Rahmen der Benefiz-Gala „Die Nacht der Stars“ im Maritim-Hotel in Berlin geehrt.

Der 41-jährige Michael Teuber erkämpfte bei der Rad-WM in Italien 2 Goldmedaillen. Die 20-jährige Andrea Rothfuß von der FSG Mitteltal hatte bei der Ski-WM 2009 5 Medaillen, darunter eine goldene, gewonnen. Die Curler erreichten bei der WM 2009 den dritten Platz. Die Laudatio hielt Ronny Ziesmer, der nach einem Sportunfall seit fünf Jahren Rollstuhlfahrer ist.

Rollstuhl-Basketball 1. Bundesliga

1. Spieltag 17/18. Oktober 2009		2. Spieltag 24/25. Oktober 2009	
Roller Bulls - RSV Lahn Dill	45:74	RSV Lahn Dill - Köln 99ers	85:32
Hamburger SV- RSC Zwickau	43:75	USC München - Hamburger SV	60:45
RSC Trier - USC München	79:75	RSC Zwickau - Roller Bulls	74:54
Köln 99ers - ASV Bonn	53:81	RSC Osnabrück - RSC Trier	72:94
RSC Frankfurt - RSC Osnabrück	abg.	ASV Bonn - RSC Frankfurt	abg.
3. Spieltag 7. November 2009		4. Spieltag Sa/So 14./15. November	
RSC Frankfurt - RSC Trier	82: 59	USC München - Köln 99ers	abg.
Roller Bulls - USC München	73: 57	RSV Lahn-Dill -RSC Frankfurt	64:47
Hamburger SV - RSC Osnabrück	62: 52	RSC Trier - Hamburger SV	100:64
ASV Bonn - RSV Lahn-Dil	63: 87	RSC Zwickau - ASV Bonn	85:61
Köln 99ers - RSC Zwickau	38:102	RSC Osnabrück - Roller Bulls	65:54
5. Spieltag 21./22. November 2009		6. Spieltag 28./29. November	
RSC Frankfurt - Hamburger SV	75:69	RSC Trier - Köln 99ers	98:90
Roller Bulls - RSC Trier	84:67	USC München - RSC Lahn-Dill	38:66
ASV Bonn - USC München	63:70	Hamburger SV - Roller Bulls	42:50
Köln 99ers - RSC Osnabrück	70:77	RSC Zwickau - RSC Frankfurt	86:70
RSV Lahn-Dill - RSC Zwickau	91:82	RSC Osnabrück - ASV Bonn	51:66

Tabelle nach dem 5. Spieltag:

1. RSV Lahn-Dill	6	467:307	12: 0
2. RSC R. Zwickau	6	504:357	10: 2
3. RSC R. Trier	6	497:467	8: 4
4. Roller Bulls	6	360:379	6: 6
5. RSC Frankfurt	4	274:278	4: 4
6. USC München	5	300:326	4: 6
7. ASV Bonn	5	334:346	4: 6
8. RSC Osnabrück	5	318:347	4: 6
9. Hamburger SV	6	326:413	2:10
10. Köln 99ers	5	283:443	0:10



Events in der Philipshalle

- 18.12.2009, 16.30 Uhr: TOGGOLINO Live-Show
- 11.01.2010, 20.00 Uhr: Ben Becker: Die Bibel – Eine gesprochene Symphonie
- 13.01.2010, 20.00 Uhr: Die Nacht der Musicals – Die erfolgreichste Musicalgala!
- 14.01.2010, 20.00 Uhr: Chinesischer Nationalcircus: TAO – Chinas Meister der Weisheit & Wunder
- 16.01.2010, 19.30 Uhr: LACHENDE PHILIPSHALLE – Traditionell mit Selbstverpflegung!
- 18.01.2010, 19.00 Uhr: Giacomo Puccini's TURANDOT
- 21.01.2010, 20.00 Uhr: Das Phantom der Oper
10 Jahre – Die Jubiläumstournee
- 22.01.2010, 19.00 Uhr: Roger Cicero – ARTGERECHT-Tour
- 27.01.2010 - 31.01.2010: HOLIDAY ON ICE – Tropicana
Premiere mit Musical-Star Anna-Maria Kaufmann
- 03.02.2010, 20.00 Uhr: SOUL OF MOTOWN – Zum 50-jährigen Jubiläum in NRW auf Tour!
- 04.02.2010, 20.00 Uhr: DROPKICK MURPHYS
- 10.02.2010, 20.00 Uhr: Arctic Monkeys – „Humbug“

Events im ISS-Dome

- 13.12.2009, 18.30 Uhr: DEG - Kassel Huskies
- 18.12.2009, 19.30 Uhr: DEG - ERC Ingolstadt
- 19.12.2009, 20.00 Uhr: Die Toten Hosen live – Weihnachtsfeier mal anders!
(auch am 20., 22., 23., 25. und 26.12. um 20.00 Uhr; jeweils letzte Karten im VIP-Bereich im Verkauf [Stand: 23.11.2009])
- 30.12.2009, 19.30 Uhr: DEG - Augsburg Panther
- 31.12.2009, 19.00 Uhr: Nussknacker on Ice – ISS DOME Düsseldorf wird wieder zum Riesen-Eispalast
- 08.01.2010, 19.30 Uhr: DEG - Iserlohn Roosters
- 15.01.2010, 19.30 Uhr: DEG - Nürnberg Ice Tigers



19.01.2010, 19.30 Uhr: DEG - Frankfurt Lions
22.01.2010, 19.30 Uhr: DEG - Krefeld Pinguine
29.01.2010, 19.30 Uhr: DEG - Kölner Haie
30.01.2010, 20.00 Uhr: André Rieu
31.01.2010, 18.30 Uhr: DEG - Hamburg Freezers
07.02.2010, 18.30 Uhr: DEG - Adler Mannheim
12.02.2010, 19.30 Uhr: DEG - Augsburg Panther

(Hinweis: Die Veranstaltungen mit Mario Barth „Männer sind peinlich, Frauen manchmal auch!“ am 02., 03., und 04.02.2010 sind bereits ausverkauft!)

Events in der ESPRIT-Arena

31.12.2009, 21.00 Uhr: Sensation 2009 – Wicked Wonderland
10.01.2010, 14.00 Uhr: 4. Stadtwerke Düsseldorf Wintercup –
Hallenfußball mit Fortuna Düsseldorf u.a.

(In der ESPRIT-Arena werden auch die Heimspiele von Fortuna Düsseldorf ausgetragen!)

Events im Burg Waechter Castello

12.12.2009, 12.00 Uhr: Poker: Deutsche Meisterschaft –
FREIER EINTRITT!
18.12.2009, 19.00 Uhr: Basketball: GIANTS - EnBW Ludwigsburg
19.12.2009, 19.00 Uhr: Handball: HSG - MT Melsungen
26.12.2009, 15.00 Uhr: Handball: HSG - TSV Dormagen
29.12.2009, 20.45 Uhr: Handball: HSG - VfL Gummersbach
02.01.2010, 18.30 Uhr: Basketball: GIANTS - NYP Braunschweig
13.01.2010, 19.30 Uhr: Basketball: GIANTS - Eisbären Bremerhaven
16.01.2010, 18.30 Uhr: Basketball: GIANTS - TBB Trier
03.02.2010, 19.30 Uhr: Basketball: GIANTS - EWE Baskets Oldenburg
06. - 07.02.2010: Tischtennis: Liebherr Europe TOP 12



Termine im FLH

Dezember 2009:

Cafeteria:

Do., 10.12., 15.00 - 18.00 Uhr

Advents-Cafeteria:

So., 13.12., 15.00 - 18.00 Uhr

(bitte besondere Ankündigung im Innenteil des Heftes beachten!)

Bistro:

Do., 17.12., 15.30 - 19.30 Uhr

Kneipe:

Fr., 11.12., 18.00 - 22.00 Uhr

Fr., 18.12., 18.00 - 22.00 Uhr – **Letzter Kneipenabend in 2009!**

Als Highlight gibt es Gänsebrust mit Rotkohl und Klöße (das übliche Essen wird an diesem Abend nicht angeboten). Vorbestellungen werden beim Service an den offenen Kneipentagen entgegengenommen.

Silvester-Party

31.12. ab 19.00 Uhr – bis ins Neue Jahr!!!

Alle Bewohner und deren Freunde sind herzlich eingeladen, den Jahreswechsel gemeinsam zu feiern!

Januar 2010:

Cafeteria:

Do., 07.01., 15.00 - 18.00 Uhr

Do., 21.01., 15.00 - 18.00 Uhr

Bistro:

Do., 14.01., 15.30 - 19.30 Uhr

Do., 28.01., 15.30 - 19.30 Uhr

Kneipe:

Fr., 08.11., 18.00 - 22.00 Uhr

Fr., 15.11., 18.00 - 22.00 Uhr

Fr., 22.11., 18.00 - 22.00 Uhr

Fr., 29.11., 18.00 - 22.00 Uhr Kneipe + Bingo

Das „Kneipen-Team“ wünscht allen Bewohnern und Gästen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in das neue Jahr!



Wünsche zum neuen Jahr

von Peter Rosegger

ausgesucht von Frau Ruth Hartner

***Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit.
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid.
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass.
Ein bisschen mehr Wahrheit das wäre was.***

***Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh.
Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du.
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut.***

***Und Kraft zum Handeln, das wäre gut.
In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht.
Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht.
Und viel mehr Blumen, solange es geht.
Nicht erst an den Gräbern, da blühen sie zu spät.***

Ziel sei der Friede des Herzens, besseres weiß ich nicht.



Praxis für
Physiotherapie
Krankengymnastik und Massage

Monika und Bertram Lenninger

Am Schönenkamp 110 • 40599 Düsseldorf-Hassels
Telefon 0211/749 82 25

- Bobath für Erwachsene (Zert.)
- Kinder- und Säuglingsbehandlungen
- Manuelle Medizin
- PNF (Zert.)
- Fango und Moorpackungen / Heißluft
- KMO Komplexe Manuelle Orthopädie
- Akupressur
- Hausbesuche
- Krankengymnastische Behandlungen
- Massagen
- Bewegungsbad (6 x 12 m; 32° C)
- Elektrotherapie
- Cranio-Sacrale Osteopathie
- Zen Shiatsu (n. Masunaga)
- Schlingentisch
- Manuelle Lymphdrainage



Crombachs Kiosk

Tasse Kaffee * belegte Brötchen

heiße Wurst oder Frikadelle

Zeitschriften * Tabakwaren

Süßwaren * alk.freie Getränke

Spirituosen * Flaschenbier



Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 5.00 - 14.00 Uhr

Samstag: 7.00 - 12.00

Sonntag: 8.00 - 12.00

Am Schönenkamp 110

40599 Düsseldorf

Tel: 02 11 - 7 49 82 14