

Lebenswert

Ihr Seniorenmagazin zum Mitnehmen



Laterne in Goslar · Foto: Huber, pixelcode

Winterfreuden Baumkuchen Sündhaft gut **Festtagsmenü**
Drei Gänge Genuss **Mythos Schlaf** Wahrheiten über das Schlafen
Gesund und munter durch den Winter Tipps zur Vorsorge **Alt,**
älter am ältesten Der Goslarer Bergkalender **USW ...**



WERNER & HABERMALZ
DAS SANITÄTSHAUS - TECHNISCHE ORTHOPÄDIE



Ihr kompetenter Partner in Sachen:

Sanitätshaus • Orthopädie-Technik • Kinderorthopädie-Technik
Orthopädie-Schuhtechnik • REHA-Technik • REHA-Sonderbau
Wellness & Fitness • Elektromobilität



2x in Goslar
und in
Bad Harzburg

Jakobikirchhof 3A+4 • 38640 Goslar

Filiale am Klubgarten

Klubgartenstraße 4
38640 Goslar
Tel. 0 53 21-46 97150

Filiale am Löwen

Am Bahnhofsplatz 1+2
38667 Bad Harzburg
Tel. 0 53 22-87 999 30



05321-469710

info@werner-habermalz.de
www.werner-habermalz.de

Inhalt

Foto: Bärbel Mäkeler

Wissenswertes

Sündhaft gut
Baumkuchen aus der Backstube 6

Vanillekipferl
Immer unwiderstehlich 8

Festtagsmenü
Drei Gänge zum Genießen 10

Der Blumenstrauß von der Tankstelle
Glosse 18

Natron
Der universelle Helfer im Alltag 28



Regionales

Einkaufstipps
Leckeres aus dem Harz 9

Cafétipps im Harz
Der Froschkönig und Café Winuwuk 12

Tagesfahrt in den Harz
Ausflug mit der Sozialstation Bad Gandersheim 17

Alt, älter am ältesten
Der Goslarer Bergkalender 24

Aus dem Jahr 1958
Ausschnitt aus dem Aufsatz eines Harzer Schülers 25

Leo von Klenze
Ein Sohn unserer Region 26



Foto: Bärbel Mäkeler

Gesundheit

Mythos Schlaf
Wahrheiten über das Schlafen 14

Winterzeit ist Saunazeit
Regeln beim Saunieren 19

Wellness und Erholung
Bade- und Saunalandschaft in Bad Sachsa 21

Gesund und munter durch den Winter
Tipps zur Vorsorge 22



Foto: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt - pixelio.de

Rubriken

Editorial 5

Rätseln und gewinnen 13

Impressum 30



Foto: Rainer Sturm - pixelio.de



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ist das Leben nicht lebenswert? Ob Sommer oder Winter, es gibt immer etwas, worauf man sich freuen kann.

In der langen Winterzeit gibt es viel zu erleben und vor allem hat man Zeit zu genießen. Die Tage sind kürzer, kälter und das Leben spielt sich deshalb zu meist drinnen ab. Die Weihnachtszeit animiert zum Backen und Kochen, die Jahreswende wird bei dem einen oder anderen auch festlich begangen. Dazu haben wir für Sie ein paar Rezepte vorbereitet, die wir natürlich auch selbst ausprobiert haben. Ein Küchenratgeber gräbt das in Vergessenheit geratene Hausmittel Natron aus und gibt Tipps zu seiner Anwendung.

Foto: Bärbel Mäkeler



Foto: kordula - uwe vahle - pixelio.de



Ein Besuch in einer Baumkuchenwerkstatt löst das Rätsel des lockeren und appetitlich anzusehenden Gebäcks, wenn es aufgeschnitten auf dem Teller liegt.

Einige unter Ihnen nutzen vielleicht die dunklere Jahreszeit, um sich mal ganz um sich selbst zu kümmern. Ausschlafen, in die Sauna gehen, mal so richtig ins Schwitzen kommen. Oder lesen: Wir stellen Ihnen einen berühmten Baumeister aus der Region vor und berichten über den schon 400 Jahre lang erscheinenden Bergkalender aus Goslar. Zum Schmunzeln regt ein Ausschnitt eines sechzig Jahre alten Aufsatzes eines Harzer Schülers an. Blättern Sie einfach durch und lassen Sie sich inspirieren. Wenn Sie für die nächste Ausgabe ein Wunschthema haben, schreiben Sie uns gern.

Wir wünschen Ihnen jedenfalls mit unserem Magazin eine gemütliche Winterzeit und kommen Sie gut in den Frühling!

Ihre *lebenswert*-Redaktion

Sündhaft gut

Baumkuchen aus der Backstube



Meine Mission: ein Besuch in einer Baumkuchen-Manufaktur. Das klingt nach einem verlockend geschmackvollen Ausflug. Nach dem Öffnen der Eingangstür kann ich mir ganz sicher sein: Anheimelnde Wärme und der unverkennbare Duft nach frischem Gebäck kommen mir entgegen.

Gibt's Baumkuchen nur zu Weihnachten?

Es ist zwar gerade Vorweihnachtszeit, aber trotzdem stelle ich auf dem Weg zum duftenden Baumkuchenreich noch eine Frage, die mich interessiert: Ist denn Baumkuchen eigentlich ein Weihnachtsgebäck? „Nein“, lautet die Antwort, „die meisten Hersteller von Baumkuchen stellen ihn von Oktober bis April her.“ Die Backpause liegt dann wohl an der Schokolade, die in den wärmeren Monaten – wie auch bei anderen Schokoprodukten – nicht so gefragt ist.

Wie Baumkuchen entsteht

Bevor es in den Backbereich geht, muss ich einen schicken Kittel und ein äußerst vorteilhaftes Häubchen anlegen – die Hygienevorschriften verlangen dies. In der Backstube ange-



kommen ist dort der Bäcker schon eifrig mit dem Vorbereiten des Baumkuchenteigs beschäftigt. In einer großen Rührschale treffen Butter, Eier und wenig Zucker – das wird mir versichert – aufeinander, das Gemisch wird schaumig gerührt. In der Metallschale ist das fein gesiebte Dinkelmehl auf das Vermischen mit der Butter-Ei-Zucker-Masse vorbereitet. Übrigens sieht das Sieb aus wie aus einer Bauernküche in einem Heimatfilm – flach und mit einem hohen Holzrand versehen. Auf einem Ständer warten circa ein Meter lange Baumkuchenrollen auf einer Holzwalze, die nun fertig gebacken werden sollen. Am Ofen wird der schon einmal mit vier Lagen gebackenen Baumkuchen eingespannt. Die Baumkuchenrolle senkt sich nun rotierend in die mit Teig gefüllte Schale, nimmt den recht flüssigen Teig auf und wird in die Nähe des „Feuers“ gehoben.

Auf das Timing kommt es an

Nun muss der Bäcker aufpassen und auf die Uhr schauen, denn die Masse darf nur rund eine Minute backen. Dann wird die Rolle wieder von der Ofenhitze entfernt, glattgeklopft, begutachtet und wieder in die Teigmasse gesenkt. Dieser Vorgang wiederholt sich so oft, bis der Baumkuchen auf acht Lagen angewachsen ist. Zwischenzeitlich frage ich nach den Zutaten. Außer Mehl, gern auch Dinkelvollkornmehl, Butter, Eier und Zucker kommt noch eine Gewürzmischung hinzu. Was die beinhaltet, wird mir nicht verraten, das ist Firmenge-

heimnis. Nur so viel: Vanille, Marzipan und Kardamom sind mit von der Partie.

Kuvertüren in vielen Farben – weiß, hellbraun bis dunkelbraun und grün

Mich interessiert noch, wie lange es von der Herstellung des Teigs bis zum Erkalten des Baumkuchens dauert. Er benötigt rund zehn Stunden, um 16 Baumkuchenrollen zu produzieren. Ist der Kuchen fertig gebacken, bekommt er noch eine attraktive Hülle – aus Vollmilch-, Zartbitter- oder weißer Schokolade. Der aktuelle Trend ist die Matcha-Kuvertüre. Matcha ist ein zu Pulver gemahlener Grüntee; durch seine Farbe ist dieser Gebäcküberzug ein echter Hingucker.

Die meisten Baumkuchen gibt es als halbe Ringe oder als Baumkuchenspitzen. Und wie schmeckt er nun? Spitze. Nicht so süß, eher herzhaft und er ist schön fluffig. Da der Kuchen rund drei Wochen haltbar ist, kann man sich schon mal eine größere Portion „auf Halde“ legen.

Guten Appetit – und das nicht zur Weihnachtszeit!

Rund zehn Stunden benötigt der Konditor, bis ein leckerer Baumkuchen gebacken ist. Erst dann folgt die schöne Hülle aus Schokolade.



Fotos: Bärbel Mäkel

Foto: Lichtbild Austria - pixelio.de



Vanillekipferl

Immer unwiderstehlich

Vanillekipferl schmecken nicht nur zur Weihnachtszeit. Man kann sie das ganze Jahr über genießen. Das Praktische an ihnen ist, dass sie leicht zuzubereiten sind und sich länger aufbewahren lassen.

Zutaten (40 Stück):

500 g Mehl
1 Msp. Backpulver
50 g gemahlene Mandeln
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
250 g Butter
1 Ei

Außerdem:

100 g Puderzucker
2 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

- Mehl, Backpulver, Mandeln, Zucker, Vanillezucker, Salz, Butter und Ei zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kühl stellen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Von dem Teig kleine Stücke abschneiden und zu Hörnchen formen, auf das Blech legen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) ca. 15 Minuten backen.
- Puderzucker und Vanillezucker vermischen. Die noch warmen Kipferl darin wenden. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Rezept-Tipp:

Wenn Sie das Blech mit den Kipferln vor dem Backen 30 Minuten kühl stellen, zerlaufen die Kipferl beim Backen nicht so leicht.



Foto: Bärbel Mäkelier



Einkaufstipps

Lecker aus dem Harz

Mosterei Kühlmann's Hof – Apfel, Saft und Sirup

Im Blankenburger Ortsteil Wienrode ist der Hof der Familie Kühlmann ansässig. In den dazugehörigen Gärten wachsen über 2 Dutzend Apfelsorten, Stachelbeeren und der Holunder. Die Verarbeitung zum 100-prozentigen Direktsaft und zu Fruchtaufstrichen erfolgt in der eigenen Lohnmosterei. Hierbei achtet Familie Kühlmann persönlich auf die Qualität und pflückt stets von Hand.

Die Produkte reichen von Apfelsaft über Holunderblütensirup bis zu Fruchtaufstrichen und natürlich diversen Apfelsorten.

*Mosterei Kühlmann's Hof
Mühlenstraße 11
38889 Blankenburg
Telefon: 03944-368 68 50
www.kuehlmanns-hof.de*

Imkerei Illers – der Bienenmann aus Wieda

Nach dem Motto „Stirbt die Biene – stirbt der Mensch“ haben Imker Henning Illers und seine Frau mit viel Idealismus ihren kleinen Laden aufgebaut. Dort bieten sie verschiedene Honigsorten aus der Region sowie Bienenwachskerzen vom eigenen Bienenwachs an. Außerdem werden dort ausgezeichnete Traubensaft und die Johannismarmelade, deren Früchte im eigenen Garten geerntet werden, verkauft.

*Imkerei Illers
Waldstraße 18
37447 Wieda
Telefon: 05586-30 16 89
www.bienenmann-honig.de*

Landwohl – Fleisch und Gut

Nach dem Motto „So is(s)t man unter Harzer Freunden“ führt Christian Koithahn die Fleischerei Landwohl in dritter Generation. Beim noch selbst produzierenden Fleischermeister wird die Wurst direkt in der Wurstküche in Bad Lauterberg hergestellt. Der Qualitätsanspruch beginnt bereits beim

lebendigen Schwein, dessen Haltung und Fütterung – Christian Koithahn kennt seinen Lieferaten persönlich – und setzt sich bei der traditionellen handwerklichen Verarbeitung fort.

Die Fleischerei Landwohl hat ein breites Spektrum an Harzer Wurstsorten zu bieten, u. a: Baudengriller im Naturdarm, Baudenstracke am Strohhband, Schmor- und

Weißwurst (Knackwurst), Bärlauchbratwurst (Saisonartikel), Wildmettwurst, luftgetrockneten Stollenschinken, lange gereifte Winterwurst oder Bratwurst mit Schierker Feuerstein.

*Landwohl – Fleisch und Gut
Hauptstraße 101
37431 Bad Lauterberg
Telefon: 05524 999-2102
www.landwohl.de*

Alten- und Pflegeheim

„Am Ring“

Ringstr. 16

37520 Osterode am Harz / Lasfelde

Tel. 05522 83727 Fax 05522 84459

Email: richersp@aol.com

www.altenheim-osterode.de



**Vollstationäre Dauer- und Kurzzeitpflege sowie
Urlaubsaufnahme und Verhinderungspflege
Familiär geführtes Haus mit hauseigener Küche**

Mitglied bei Agil

Festtagsmenü

Wir haben Ihnen ein Drei-Gänge-Menü zusammengestellt, das unkompliziert zuzubereiten und gut vorzubereiten ist. Und köstlich sind die Gerichte auch noch.

Räucherlachsrolle

Vorbereitung: Am besten morgens oder einen Abend vorher zubereiten.



Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
150 g Blattspinat
100 g geriebener Käse
250 g Räucherlachs
200 g Frischkäse
100 g geriebener Parmesan
Saft einer halben Zitrone

Eier schaumig schlagen, Salz und Pfeffer hinzugeben. Muskat, Spinat und Käse mit der Eimasse vermischen. Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem Parmesan bestreuen. Eimasse auf das Blech gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen 200 °C 10 Minuten backen. Kalt werden lassen, vom Blech ziehen und umdrehen. Kräuterfrischkäse darauf verstreichen und den in Streifen geschnittenen Lachs darauf verteilen. Mit Zitronensaft beträufeln. Fest in Klarsichtfolie aufrollen und 6 bis 8 Stunden im Kühlschrank lassen.

Kurz bevor die Gäste kommen, die Rolle in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und auf einen Teller verteilen. Als Dekoration können Sie Cherrytomaten, glatte Petersilie und/oder halbe Zitronenscheiben verwenden.

Wildschweinbraten in Rotwein-Schokoladen-Sauce

Vorbereitung: Den Braten bis Schritt 3 am Vormittag zubereiten. Kurz bevor die Gäste kommen, den Braten anbraten und in den Ofen schieben.

Die Bohnen können Sie dünsten, während Sie die Soße für den Braten zubereiten. Dazu schmecken Kartoffeln oder Klöße.

Zutaten (4 Personen) für das Wildschwein:

1 Zwiebel oder Schalotte
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1/4 Sellerieknolle
ca. 1 kg Wildschweinschulter
1/2 EL Öl
1 EL Tomatenmark
Puderzucker
300–500 ml Rotwein, am besten einen kräftigen, der auch zum Essen gereicht wird
1 Glas Wildfonds
Fenchelsamen, Kardamom, Koriander, Nelken, Pfeffer, Piment, Wacholderbeeren, Zimt, Ingwer, Lorbeerblatt, Knoblauch – alles im Mörser fein zerstoßeln
100 g Champignons
2 TL Zartbitter-Kuvertüre
Preisselbeer-Gelee oder Cranberrys



Zutaten (4 Personen) für die grünen Bohnen:

500 g grüne Bohnen, gewaschen und geputzt,
Bohnenkraut und 1 Knoblauchzehe

Die Zubereitung des Wildschweinbratens:

1. Zwiebel bzw. Schalotten, Möhren, Sellerie in feine Würfel, Selleriestangen in kleine Scheiben schneiden.
2. Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
3. In einem Bräter Puderzucker langsam karamelisieren lassen. Dann das Tomatenmark dazugeben und anrösten lassen. Anschließend mit Rotwein gut ablöschen. Unter Rühren einreduzieren lassen, bis das Ganze eine pastöse Konsistenz ergibt. Anschließend das klein gewürfelte Gemüse in den Bräter geben. Mit Wildfonds ablöschen und aufkochen lassen.
4. Die Wildschweinschulter in einer separaten Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten anbraten.
5. Die Wildschweinschulter in den Bräter geben.
6. Den Bräter in den vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde weich schmoren lassen.
7. Nach 30 Minuten die klein gestößelten Gewürze in die Sauce geben, gut umrühren und die Champignons dazugeben.
8. Am Ende der Garzeit den Braten herausnehmen, ggf. passieren, dabei das Gemüse leicht ausdrücken.
9. Die Sauce leicht einköcheln lassen. Preiselbeer-Gelee einrühren. Die Schokolade unterrühren und schmelzen lassen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Die Zubereitung der Bohnen:

In einem Topf etwas Butter, grüne Bohnen, eine angequetschte Knoblauchzehe, Bohnenkraut sowie Kräuter der Provence für etwa 20 bis 30 Minuten dünsten lassen. Die Bohnen sollten noch knackig sein.

Apfel-Crumble mit Vanillesoße

Vorbereitung: Den Auflauf können Sie gut am Vortag zubereiten und wieder erwärmen, während alle die Hauptspeise genießen.

Die Vanillesoße am Vortag zubereiten und kühl stellen.

Zutaten (8 Portionen) für den Apfel-Crumble:

150 g Butter
225 g Mehl
75 g gemahlene Haselnusskerne
75 g gehackte Haselnusskerne
130 g Zucker
Salz
1 kg Äpfel (z. B. Boskop)
2 EL brauner Zucker
0,25 TL gemahlener Zimt



Foto: Barbel Mäkel

Zutaten (8 Portionen) für die Vanillesoße:

600 ml Milch
20 g Speisestärke
2 Eigelb
1 Vanilleschote
4 EL Zucker

Zubereitung des Apfel-Crumbles

Die Butter schmelzen lassen. Mehl, gemahlene und gehackte Haselnüsse, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Flüssige Butter dazugeben, die Butter-Mehl-Mischung zu Streuseln verrühren und kalt stellen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in etwa 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Apfelstücke mit braunem Zucker und Zimt mischen. Die Apfelstücke in eine Auflaufform geben und mit den Streuseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 35 bis 40 Minuten goldbraun backen.

Zubereitung der Vanillesoße

Von der Milch etwa 6 EL abnehmen und mit Stärke und Eigelb verrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, -schote und Vanillezucker zur restlichen Milch geben und langsam aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die angerührte Stärke mit einem Schneebesen unterrühren, nochmal unter Rühren kurz aufkochen. Die Vanillesauce abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. Kurz vor dem Servieren die Vanilleschote entfernen und die Sauce gut durchrühren. Den lauwarmen Apfel-Crumble zusammen mit der Vanillesauce servieren.

Sollten Sie wenig Zeit haben, schmeckt auch geschlagene Sahne wunderbar zum lauwarmen Apfel-Crumble.



Cafétipps im Harz

Café „Der Froschkönig – das Café in Gernrode

Gegenüber der Stiftskirche St. Cyriakus in Gernrode, eines der bedeutendsten ottonischen Architekturdenkmale in Deutschland, liegt das kleine Café Froschkönig.

Es macht seinem Namen alle Ehre, denn im Innenraum des gemütlichen Cafés trifft man auf Regalen, Tischen, Fensterbänken auf die märchenhafte Figur. Märchenhaft lecker sind auch die Kuchen, die dort angeboten werden. Wie in alten Zeiten wird auf geblühten Geschirr serviert, stilvolle Gläser zieren die alten Tische, man sitzt auf plüschigen Sofas mit vielen Kissen, es ist kuschelig eng, deshalb ist eine Platzreservierung angeraten.

Burgstraße 1, Ortsteil Gernrode, 06485 Quedlinburg

Telefon: 039485-601 38

Dienstag bis Sonntag 13.00 bis 18.00 Uhr

Montag Ruhetag

Das wohl bekannteste Café im Harz ist das Café Winuwuk.

Es entstand in den 1920er-Jahren zusammen mit dem Künstlerhof Sonnenhof.

In der Bad Harzburger „Elfenecke“ liegen eingebettet am Waldrand zwei märchenhaft anmutende Gebäude. Das Café Winuwuk und der Sonnenhof. Es handelt sich um ein Ge-

samtkunstwerk in expressionistischer Architektur, das 1922/23 vom Worpsweder Bildhauer Bernhard Hoetger geschaffen wurde. Hoetger war dafür bekannt, in kürzester Zeit ungewöhnliche Ideen, meist von Hand, umzusetzen. So entwarf er für den damaligen Inhaber der Keksfabrik Bahlsen eine Seite der Böttcherstraße in Bremen – ein Kunstwerk zum Anfassen, das seinesgleichen sucht. Er studierte Architektur, hatte aber ein Faible für Innenraumgestaltung, was bis heute das Café ausmacht.

Hoetger beabsichtigte, naturgerecht in Fachwerk zu bauen, außerdem innen viel Holz zu verwenden. Dazu suchte er selbst die Eichenstämme aus, die künstlerisch bearbeitet werden sollten. Er bevorzugte krumm gewachsene Stämme, die er ihrem natürlichen Wuchs entsprechend bis ins Detail liebevoll gestalteten ließ. Er selbst meißelte und bemalte ausgedehnte Reliefs im Kaffeehaus und in den Veranden.

Das Café Winuwuk bietet regionale Küche und hausgemachten Kuchen. Der Sonnenhof präsentiert wechselnde Bilderausstellungen und eine große Auswahl an regionalem, nationalem und internationalem Kunsthandwerk.

Waldstraße 9, 38667 Bad Harzburg

Telefon: 05322-1459

Mittwoch bis Sonntag 11.30 bis 18.00 Uhr

Montag und Dienstag Ruhetag



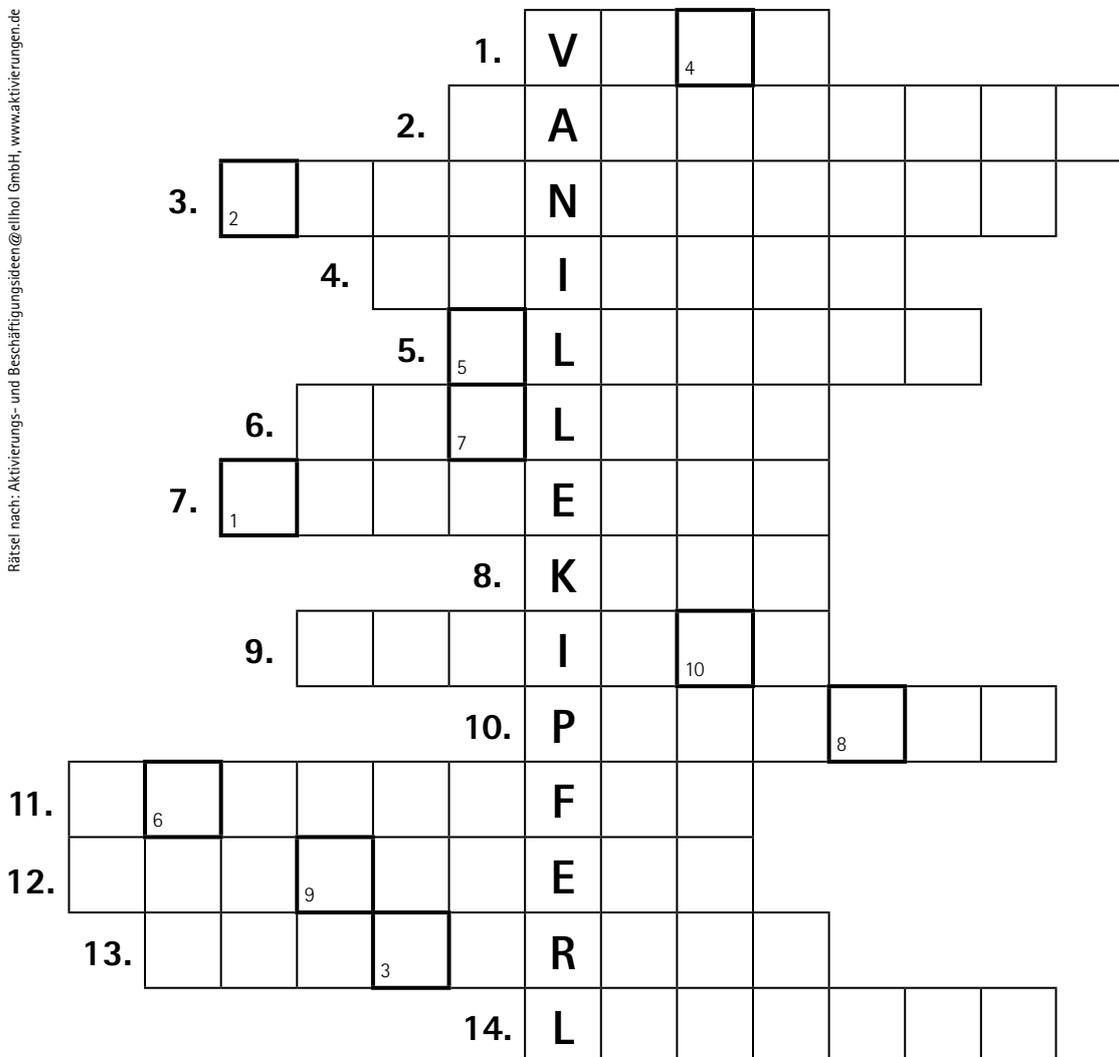
Tischdekoration im
Café Froschkönig

Foto: Bärbel Mäkelar

Rätseln und gewinnen

Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie zwei Tageskarten für das Salztal Paradies Bad Sachsa.

Rätsel nach: Aktivierungs- und Beschäftigungsideen@elhol GmbH, www.aktivierungen.de



1. Welche Zahl ist in dem Vanillekipferl versteckt?
2. In dieser Nussorte ist ein Tier versteckt.
3. Ein typische Dekoration in der Adventszeit.
4. Nicht nur die Kinder stellen ihn zum Nikolausabend vor die Tür.
5. Nie klingen sie süßer, als zur Weihnachtszeit.
6. Dieses Gebäck erinnert an die Stadt Dresden.
7. „Zu ... geboren“
8. Welcher männliche Vorname ist im Vanillekipferl versteckt?
9. Getrocknete Trauben passen in diese Kästchen.
10. Für dieses Gebäck ist die Stadt Aachen bekannt.
11. Dieser Apfel kommt aus dem Backofen.
12. Ein gewürzter Himmelskörper wird gesucht.
13. Manchmal fruchtig süß, manchmal eher säuerlich, aber immer orange.
14. Feine Metallstreifen zur Dekoration des Weihnachtsbaumes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lösungswort



Lösen Sie das Rätsel und schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: gpa-marketing@web.de.

Oder per Post an: G&P Marketing, Königsbergerstraße 3, 37199 Wulften

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2019

Unter den richtigen Einsendern verlosen wir zwei Tageskarten für das Salztal Paradies Bad Sachsa. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen: Teilnehmen kann jeder mit Ausnahme von Mitarbeitern von G&P Marketing sowie ihren Angehörigen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mythos Schlaf

„Gut schläft, wer gar nicht merkt, dass er schlecht schläft“, sagte schon vor 2.000 Jahre ein römischer Possenschreiber. Das fasst sehr gut zusammen, dass viele Vorurteile über das gesunde Schlafen gar nicht zutreffen.

Die Hauptsache ist doch, dass Sie das Gefühl haben, gut geschlafen zu haben. Hier lesen Sie ein paar Wahrheiten über das Schlafen.

Wer früh zu Bett geht, schläft nicht unbedingt besser

Es stimmt nicht, dass Sie besser schlafen, wenn Sie früh ins Bett gehen. Tatsächlich sind die ersten drei bis vier Stunden des Schlafes – unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens – am erholsamsten, da es in dieser Zeit zu den meisten Tiefschlafphasen kommt.

Acht Stunden Schlaf müssen nicht sein

Die Schlafdauer von Mensch zu Mensch ist individuell unterschiedlich. Studien über gesunden Schlaf belegen, dass wir mit unterschiedlich viel Schlaf sehr gesund leben. Einigen Menschen genügen etwa fünf Stunden, Langschläfer kommen auf bis zu neun Stunden. Aber auch Werte darunter oder darüber deuten nicht zwangsläufig auf ungesunden oder schlechten Schlaf.

Mit dem Alter schlafen wir nicht zwangsläufig weniger

Der Irrtum über kurz schlafende Senioren hält sich hartnäckig. Die durchschnittliche Nachtschlafdauer liegt zwar bei

70-Jährigen nur noch bei etwa fünf bis sechs Stunden, aber rechnet man die Tagesnickerchen und den Mittagsschlaf dazu, kommen auch ältere Menschen wieder auf die normale durchschnittliche Schlafenszeit. Richtig ist allerdings, dass sich der Schlafrhythmus bei älteren Menschen etwas verschiebt – und die Schlafqualität insgesamt ab dem 30. Lebensjahr leicht abnimmt.

Gut zu schlafen, heißt nicht zwangsläufig durchzuschlafen

Häufiges Aufwachen ist kein Grund zur Sorge. Der durchschnittliche Schlafende wacht zwischen 25 und 35 Mal auf. Diese Wachzeiten dauern bis zu drei Minuten, aber wir haben sie meist bis zum nächsten Morgen vergessen. Wenn Sie nachts aufwachen, dann drehen Sie sich einfach um und schlafen weiter.

Achten Sie auf genug Sauerstoff im Schlafzimmer

Richtig ist, dass unser Körper in der Nacht viel Sauerstoff braucht. Deshalb empfiehlt es sich, vor dem Schlafengehen ausgiebig zu lüften. Bei kleinen Schlafzimmern schadet es nicht, die Tür offen stehen zu lassen, damit sich das Frischluftvolumen erhöht.



Foto: Bernd Kasper · pixelio.de

Das Schlafzimmer sollte gut temperiert sein

Ein Irrtum besteht in der Annahme, dass es im Schlafzimmer richtig kalt sein sollte. Schlafexperten empfehlen rund 18 °C. Sie sollten auf keinen Fall frieren, denn wer friert, schläft nicht gut. Wenn Sie kälteempfindlich sind, tut gerade im Winter eine Wärmflasche gute Dienste. Heizdecken hingegen sorgen schnell für Überhitzung, was den guten Schlaf behindert.

Alkohol lässt zwar gut einschlafen, aber nicht gut durchschlafen

Viele Menschen schwören darauf, ein Glas Wein oder Bier am Abend vor dem Insbettgehen zu trinken. Richtig daran ist nur, dass Alkohol das Einschlafen fördern kann. Guten Schlaf bringt er indes nicht. Alkohol stört sogar den gesunden Schlaf. Desgleichen verhält es sich mit Kaffee, Tee und Cola. Sie belasten den Organismus bei seinen Aufräumarbeiten im Gehirn und fördert damit Durchschlafstörungen.

Achten Sie auf genügend Ruhe vor dem Zubettgehen

Erwachsene brauchen etwa zwei Stunden Ruhe am Abend, damit Körper und Seele abschalten und dann in einen erholsamen Schlaf finden können. Geistige oder körperliche Leistungen hingegen kurbeln den Kreislauf an und erschweren den gesunden Schlaf.

Das Fernsehprogramm ist zwar oft einschläfernd, sollte aber keine Einschlafhilfe sein

Sie sind sicherlich auch schon vor dem Fernseher eingeschlafen. Und sind danach „gerädert“ aufgewacht, oder? Das liegt daran, dass wir vor allem in der Leichtschlafphase äußere Sinnesreize aufnehmen – flackerndes Licht und wechselnde Lautstärken –, die den guten Schlaf stören.

Nur müde ins Bett gehen

Fernsehen, essen, arbeiten gehören nicht ins Bett, Sie sollten nur müde in die Kissen fallen und sich nicht durch Sinnesreize ablenken lassen. Auch das Handy sollte im Wohnzimmer bleiben.

Ob Vollmond, Halbmond, Neumond – der Mond hat keinen Einfluss auf den Schlaf

Schlafforscher konnten bisher nicht belegen, dass Menschen bei Vollmond schlechter schlafen. Übrigens gibt es auch keinen statistisch nachweisbaren Zusammenhang zwischen dem Vollmond und der Zahl von Verkehrsunfällen oder Gewaltverbrechen. Also Rollo runter und schlafen.

Im Dunkeln schlafen

Je dunkler es im Schlafzimmer ist, desto ruhiger können Sie schlafen – vor allem im Sommer, wo die Sonne früh aufgeht. Helligkeit führt zu einer geringeren Konzentration des Schlafhormons Melatonin im Blut, weil Licht den Ausstoß des Botenstoffes hemmt.

Von Eugen Roth (1895–1976),
deutscher Lyriker und Dichter



Beim Einschlafen

Ein Mensch möcht sich im Bette strecken,
doch hindern die zu kurzen Decken.
Es friert zuerst ihn an den Füßen,
Abhilfe muß die Schulter büßen.
Er rollt sich rechts und meint, nun gings,
doch kommt die Kälte prompt von links.
Er rollt nach links herum, jedoch
entsteht dadurch von rechts ein Loch.
Indem der Mensch nun dies bedenkt,
hat Schlaf sich mild auf ihn gesenkt.
Und schlummernd ist es ihm geglückt:
Er hat sich warm zurechtgerückt.
Natur vollbringt oft wunderbar,
was eigentlich nicht möglich war.

SCHÖN ZU WISSEN DASS JEMAND DA IST



- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- auch bei Ihnen vor Ort
- monatliche Miete 23,00 €
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich
- kostenlose Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56

Vitakt Hausnotruf GmbH • www.vitakt.com





Telefon: 053 82 / 93 279 0
Fax: 053 82 / 93 279 20

www.sozialstation-bad-gandersheim.de

kompetent hilfsbereit gemeinnützig



Barbara Grajek
Pflegedienstleiterin
ambulanter Dienst

**Nutzen Sie unsere Erfahrung aus 25 Jahren
Tätigkeit in der ambulanten Pflege.**



Telefon: 053 82 / 95816 50
Fax: 053 82 / 95816 52

www.sozialstation-bad-gandersheim.de

**Tagespflegeeinrichtung in Bad Gandersheim
Albert-Rohloff-Str. 4 (unterhalb der Helios-Klinik)**

**Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 8.00 - 16.00 Uhr**

Buchen Sie einen kostenlosen „Schnuppertag“!



Martina Gillner
Pflegedienstleiterin
Tagespflege

Sozialstation Bad Gandersheim

Tagesfahrt in den Harz



Endlich ist es soweit: Die Planung und Organisation zu der angekündigten Reise sind abgeschlossen. Am Morgen starten wir bei strahlendem Sonnenschein zum Ausflug in den Harz.

Alle Tagesgäste, die sich angemeldet hatten, werden von unseren Fahrern mit Bussen abgeholt. Damit für alle Eventualitäten vorgesorgt ist, werden die notwendigen Rollatoren verstaut und zusätzlich Getränke, Sonnenhüte und einiges andere für die Tagestour eingeladen. Nach einer knappen Stunde Fahrzeit sind wir in Bad Harzburg angekommen.



Martina Gillner
Pflegedienstleiterin Tagespflege

Am Treffpunkt bei der Gaststätte „An der Burgbahn“ werden sich alle Mitreisenden später zum gemeinsamen Mittagessen einfinden.

Aber erst einmal wollen sich unsere Gäste nach der Fahrt „die Beine vertreten“. Im direkt angrenzenden Kurpark kommen alle zu ihrem Recht. Unter schattigen Bäumen befinden sich wunderschön angelegte Wege und ein kühles Bächlein mit Wassertretbecken. Bänke laden zum Verweilen und Verschnaufen ein.

Anschließend genießen wir das gemeinsame Mittagessen mit reservierten Sitzplätzen und vorab bestelltem Essen. Egal ob Sauerbraten oder Fisch, es schmeckt allen vorzüglich und die Küche bekommt ein dickes Lob.

Nach dem Essen treffen sich alle Tagesgäste draußen unter den Bäumen und warten gespannt auf die Fahrkarten für die angekündigte Seilbahnfahrt hinauf zur Harzburg. Ein wenig Aufregung macht sich auf: Wie wird das gehen? Kommen wir überhaupt in die Kabine hinein? Wie geht das mit den Rollatoren?

Aber die erfahrenen Gondelführer der Burgbahn zerstreuen schnell alle Bedenken. Mit zwei „Fuhren“ sind alle wohlbehalten oben angekommen. Was für eine schöne Aussicht aus den Gondeln, alle sind begeistert.

Bevor sich nun jeder nach Wunsch und Kräften auf dem Burgberg umschaute, wird noch eine Getränkepause eingelegt.

Die wechselvolle Geschichte der Burgruine wird studiert und die wundervolle Aussicht genossen. Der Brocken ist zu sehen und die umliegenden Städte und Orte werden bestimmt.

Nachdem dann die Abfahrt mit den Gondeln gemeistert war, konnten sich alle Reisenden über ein leckeres Eis freuen und wohlbehalten die Heimreise antreten.





Foto: Axel Hoffmann - pixelio.de

Der Blumenstrauß von der Tankstelle

Ich habe einen schlechten Ruf.

Ich bin „nur“ ein Blumenstrauß von der Tankstelle – um mich herum eine Plastikrosette in Rot, ein paar – wie man sagt – lieblos zusammengesuchte Blumen, von Gelb bis Orange nach Weiß, mäßig liebevoll drapiert mit einem Strohbund. Ein rotes Holzherz macht das Arrangement perfekt. Geschmacklich naja – nicht eben ausgefallen. Meist dümpel ich stundenlang in einem Plastikeimer herum, der in einer Halterung neben der Automattür einer Tankstelle aufgebaut ist. Mich beachten Menschen, die zur Tante aufs Land fahren und sich nicht darauf vorbereitet haben. Manchmal sind die Leute auch in Eile. Auf die Schnelle werde ich dann aus dem kalten Wasser gezogen, mit einem kurzen Blick gestreift und mitgenommen – oft im Doppelpack mit einer Schachtel Mon Chérie.

Bezahlt werde ich zusammen mit dem Benzin und der Parkung Mon Chérie per Karte und los geht's zur Tante. Dort angekommen, werde ich der hoch erfreuten Verwandten in die Hand gedrückt mit den Worten „Tschuldigung, ich hatte keine Zeit mehr zum Blumenladen, ich hab sie von der Tank-

stelle – aber sie kommen von Herzen.“ Tantchen sagt natürlich: „Das war doch aber nicht nötig!“, dann werde ich in eine Vase geprummt. Wenn ich Glück habe, gibt's noch Vitamine aus dem obligatorischen kleinen Plastiktütchen und dann stehe ich da, auf dem Tisch oder auf der Anrichte.

Tage vergehen ... ich blühe und blühe und blühe: 3 Tage, 4 Tage, ja, über eine Woche halte ich mich bestens. Ab und zu werde ich auch angeschaut und je länger ich so bescheiden vor mich hinblühe, umso mehr steigt mein Ansehen.

Nun habe ich mich schon über zehn Tage wacker gehalten und Tantchen ist entzückt: Sie nimmt mich mit zur Spüle, um mir neues Wasser zu geben. „Schau mal, Johannes, der blüht ja immer noch und das nach der langen Zeit! Da sage einer nochmal was gegen Blumensträuße von der Tankstelle.“

Von ihren Worten bin ich so gerührt, dass ich gaaanz laaa-angsaam naaach und naaach alle meine Blütenblätter fallen lasse ...

Winterzeit ist Saunazeit

Saunieren ist gesundheitsfördernd und entspannend – wenn man es denn richtig macht. Mitunter kann auch das Verhalten der anderen Saunagänger so sehr nerven, dass jegliche Entspannung dahin ist. Hier kommen ein paar Regeln, die Sie beim Saunieren unbedingt einhalten sollten.

Vor dem Saunagang duschen

Gehen Sie vor jedem Saunagang unter die Dusche, vor dem ersten auch mit Seife. Das ist nicht nur wegen der Hygiene wichtig, sondern auch, weil man so den Fettfilm und eventuelle Kosmetikrückstände von seiner Haut beseitigt, die sonst die Poren verstopfen würden.

Vorher gut abtrocknen

Zwar sollte man vor dem ersten Saunagang und nach jedem Saunagang duschen. Aber man sollte sich immer gut abtrocknen, bevor man die Sauna betritt, weil trockene Haut besser schwitzt.

Immer ein Handtuch unterlegen

Auf der Saunabank gehört ein angemessen großes Handtuch, auf dem Sie sitzen oder liegen können. Wer auf den oberen Bänken Platz nimmt, sollte darauf achten, dass kein Schweiß nach unten tropfen kann.

Nackt saunieren

Es hat auch gute Gründe, warum man möglichst unbekleidet schwitzen sollte: Die Verdunstung und damit Kühlung des Körpers würde durch zu viel Stoff am Körper behindert, heißt es. Wer sich ungern den Blicken anderer aussetzt, der kann sich einfach ein weiteres Handtuch mitnehmen und sich damit bedecken.

Keinen Schmuck tragen

Schmuck aus Metall heizt sich in der Sauna stark auf und kann sich auf der Haut unangenehm heiß anfühlen oder – je nach Temperatur und Nähe zum Ofen – sogar zu Verbrennungen führen. Eine Ausnahme bildet Schmuck, der vollen Hautkontakt hat, wie etwa der festsitzende Ehering. Dieser gibt seine Wärme direkt an die Haut ab. Vorsicht auch bei Haarspangen oder Haargummis mit Metalleinsatz: Stark aufgeheizt können sie die Haare schädigen.

Fortsetzung auf Seite 20

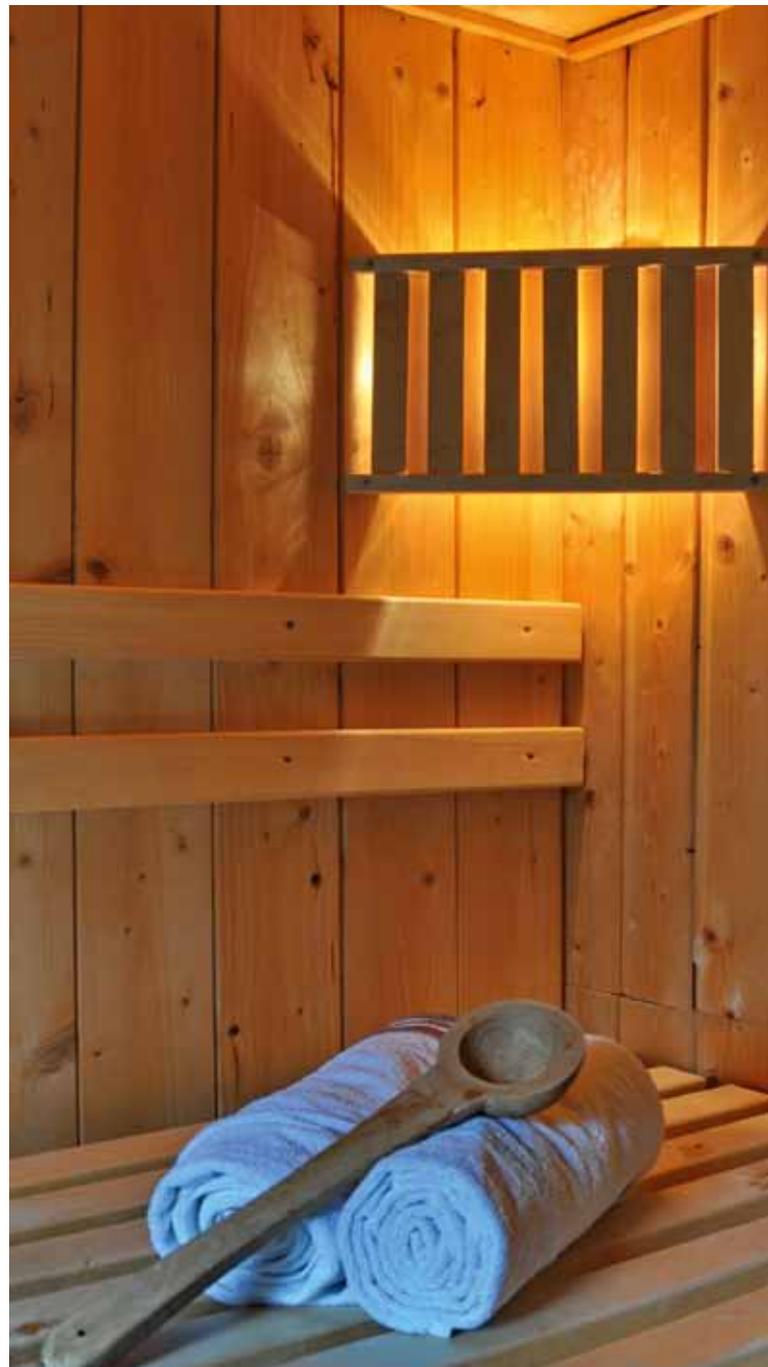


Foto: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt · pixelio.de

Fortsetzung von Seite 19

Nicht zu heiß saunieren

Vor allem als Anfänger sollte man nicht gleich in die 100 Grad heiße Sauna gehen. Am besten, man fängt mit einer milderer Variante an, etwa der Bio-Sauna, die meist zwischen 50 und 60 Grad warm ist. Ist nur eine klassische Sauna vorhanden, nimmt man anfangs am besten auf einer der unteren Bänke Platz, denn hier ist es kühler als oben. Dann kann man sich langsam „hocharbeiten“.

Nicht zu lange in der Sauna bleiben

Ebenfalls ein typischer Anfängerfehler ist es, zu lange in der Sauna ausharren. Ein Saunabad dauert normalerweise zwischen 8 und 12 Minuten und auf keinen Fall länger als 15 Minuten. In der milderer Bio-Sauna kann man dagegen wesentlich länger saunieren – aber immer nur so lange, wie man sich noch gut fühlt.

Nicht zu schnell aufstehen

Wer die Sauna wieder verlassen will, sollte nicht abrupt aufstehen, weil dies zu Kreislaufproblemen führen kann. Am besten, man begibt sich vor dem Ende aus der liegenden für einige Minuten in die sitzende Position und steht dann langsam auf.

Dem Ofen nicht zu nahe kommen

Der Ofen und die meist vorhandenen Steine darin sind extrem aufgeheizt, weshalb man den Ofen also keinesfalls versehentlich berühren sollte.

Leise sein

In der Sauna will man sich entspannen. Deshalb sollte man es – zumindest wenn noch andere Gäste da sind – vermeiden, sich lautstark zu unterhalten. Auch unnötig: sich geräuschvoll den Schweiß abwischen.

Während des Aufgusses die Tür nicht öffnen

Betreten oder verlassen Sie die Sauna nie, wenn gerade ein Aufguss erfolgt. Der Aufguss ist der Höhepunkt für jeden Saunabesucher und durch das Öffnen der Tür würden der Dampf und die ätherischen Öle aus den Aufguss-Zusätzen sofort wieder verfliegen.

Nicht mit vollem Magen in die Sauna gehen

Der Körper ist nach dem Essen sehr mit dem Verdauen beschäftigt. Das kann den Kreislauf belasten. Genauso sollte man nicht mit komplett leerem Magen in die Sauna gehen.

Sich nach dem Saunagang abkühlen

Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielt man beim Saunieren nur, wenn man sich nach jedem Saunagang abkühlt.

Gehen Sie, falls möglich, zunächst für 1 bis 2 Minuten an die frische Luft, um die Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken. Danach ab unter die kalte Dusche oder ins Tauchbecken – auch wenn es etwas Überwindung kostet!

Zwischen den Gängen ausruhen

Genauso wichtig wie das Abkühlen ist das Ausruhen. Nach der kalten Dusche sollte man sich in einen trockenen Bademantel wickeln und an einem ruhigen Ort, etwa dem Ruheraum, hinlegen.

Genügend Zeit einplanen

Manch einer macht den Fehler, sich zu wenig Zeit zu nehmen und drei Saunagänge in eine Stunde quetschen zu wollen. Das ist definitiv zu wenig, weil dann zwangsläufig die Ruhephasen dazwischen zu kurz kommen. Mindestens zwei Stunden sollte Sie für drei Saunagänge einplanen, besser noch mehr.

Nur gesund in die Sauna gehen

Wer stark erkältet ist oder gar Fieber hat, sollte zur eigenen und zur Sicherheit der anderen Saunagäste definitiv nicht in die Sauna gehen. Ebenso wenig, wenn eine Erkältung im Anmarsch ist.

Alkohol ist tabu

Vor dem Saunieren und natürlich auch währenddessen sollte man auf alkoholische Getränke gänzlich verzichten. Denn Alkohol führt dazu, dass sich die Blutgefäße erweitern und der Blutdruck abfällt. Der Körper ist durch den Abbau des Alkohols belastet und es kann zu Kreislaufproblemen kommen. Zudem entzieht Alkohol dem Körper Wasser, eine zusätzliche Belastung während des Schwitzbades. Am besten, Sie trinken beim Saunieren viel Wasser, Schorlen oder Tees, idealerweise erst nach Beendigung des letzten Saunaganges.

Risiken des Saunierens

Saunieren kann den Kreislauf enorm belasten, sagt DGK-Fachberater Dimeo. Das gilt besonders für Patienten mit Herzproblemen, die mit sogenannten Anthrazyklinen behandelt worden sind. Saunaverzicht gilt auch bei Patienten mit Ödemen, Hirnmetastasen oder Bauchwassersucht. Außerdem ist in der Sauna das Risiko für Pilzinfektionen für Krebspatienten hoch.

Nach: Travelbook und Stuttgarter Zeitung



Foto: Sabine Schmidt - pixelio.de

Bade- und Saunalandschaft

Wellness und Erholung in Bad Sachsa

Foto: Salztal Paradies



Das Salztal Paradies Bad Sachsa

Mit einer 5.000m² großen Badelandschaft mit Innen- und Außenschwimmbekken, Kinderbekken, Strömungs- und Wildwasserkanal, 95m Reifenrutsche, Wellenbekken, Sportbekken und zwei Riesenwhirlpools bietet das Salztal Paradies Spaß und Action für Groß und Klein. Der ruhige und schöne Saunabereich bietet die Möglichkeit zur ausgiebigen Entspannung

von Körper, Geist und Seele. Das gesunde Saunieren steht hier im Vordergrund, weshalb ausschließlich hochwertige Aufgüsse mit natürlichen Stoffen verwendet werden.

Eventsauna

Lassen Sie sich jeden ersten Freitag im Monat im Salztal Paradies Bad Sachsa von 21:00 bis 01:00 Uhr bei einer Eventsauna verwöhnen! Zu allen Terminen wird der großzügigen Saunabereich zusätzlich zu dem normalen Angebot auf das Außenbekken, die Sachsensteingrotte, das Attraktionsbekken, den Whirlpool und das Dampfbad erweitert, um damit die optimale Entspannungsumgebung bis nach Mitternacht zu schaffen. Zu jedem Termin wird ein Peeling mit passendem Themen-Salz angeboten. Auch das Paradise Diner verwöhnt alle Gäste mit einer Event-Speisekarte, Obstsnacks, Smoothies und mehr.

Salztal Paradies
Talstraße 28 · 37441 Bad Sachsa
www.salztal-paradies.de
Tel.: 05523 - 950 902

2019 EVENT Sauna
SAUNASPASS BIS NACH MITTERNACHT
JEDEN ERSTEN FREITAG IM MONAT | 21.00 - 01.00 UHR

04.01. CASSIS-MINZE	03.05. HIMBEERE	06.09. KOKOS-VANILLE
01.02. ZIMT-VANILLE	07.06. RHABARBER-ERDBEERE	04.10. PASSIONSFRUCHT
01.03. LEMONGRASS	05.07. MELONE	01.11. AMBER-SAFRAN
05.04. MANGO	02.08. KIRSCH	06.12. SCHOKO-VANILLE

INKL. WEITEREN THEMEN-SPECIALS
Salztal Paradies
ERLEBNISBAD UND FERIENWELT IN BAD SACHSA

TALSTRASSE 28 | D-37441 BAD SACHSA
TELEFON: 0 55 23 - 950 902 | WWW.SALZTAL-PARADIES.DE

NUR 9.90 EURO

Gesund und munter durch den Winter

Die winterliche Jahreszeit ist bei blauem Himmel, Schnee und Sonne sehr schön und belebend, aber bleibt der Himmel grau und die Temperaturen sinken, dann heißt es Vorsicht!

Durch Glätte, Regen, Kälte oder Eis steigt die Unfallgefahr besonders für ältere Bürgerinnen und Bürger. Sie können bereits im Voraus einige Tipps beachten und Vorsorge treffen, um so sicher, fit und gesund durch den Winter zu kommen.

Sicherheit im Freien

Um Unfällen aufgrund von Schnee, Matsch, Eis, Raureif und Glätte vorzubeugen, gibt es einige Tipps zu beachten: Tragen Sie festes, rutschsicheres Schuhwerk mit grobem Profil. Falls es friert, können Sie zusätzlich Überzieher mit Eis-Spikes für

bessere Trittsicherheit verwenden. Auch für die meisten Gehstöcke gibt es Spitzen als Zubehör, die für sicheren Halt sorgen.

Angemessene Kleidung

Um niedrigen Temperaturen oder kalten Winden zu trotzen, sollten Sie zudem stets auf passende Kleidung achten, damit die Körpertemperatur stabil gehalten und Unterkühlung vermieden wird. Dafür eignet sich besonders der sogenannte „Zwiebel-Look“: Indem mehrere Kleidungsschichten übereinander getragen werden, bleibt die Wärme am Körper. Tragen Sie immer eine Mütze und einen Schal, um den Kopf vor Auskühlung zu schützen. Dicke Socken sorgen für warme Füße. Wer bei einbrechender Dunkelheit unterwegs ist, tut gut daran, Reflektoren an der Kleidung oder der Tasche anzubringen und eine Taschenlampe mitzunehmen. So sind Sie auch bei Dunkelheit gut sichtbar und können Unfallgefahren reduzieren.

Vitaminreiche Ernährung

Auch spielt die Ernährung jetzt eine wichtige Rolle: Sie sollten auf ausreichende Versorgung mit Vitamin D achten, denn durch fehlendes Sonnenlicht entsteht oft ein Vitamin-D-Mangel, der durch Lebensmittel wie Milch, Getreide und Fisch ausgeglichen werden kann. Besonders wichtig ist dieses Vitamin für Zähne und Knochen. Darüber hinaus Vitamin C auch die Stimmung auf. Viele Kohlsorten sorgen im Winter für eine gesunde Ernährung.

Ebenso sollten Sie daran denken, dass durch die trockene Heizungsluft der Flüssigkeitsbedarf steigt. Trinken Sie jetzt 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Es muss nicht immer Wasser sein, Saftschorlen schmecken nach mehr und ein warmer Tee ist in der kalten Zeit ebenso empfehlenswert. Auch eine heiße Zitrone tut gut. Dabei enthält die Frucht gar nicht so viel Vitamin C, wie man immer denkt. Doch die heiße Zitrone befeuchtet die Schleimhäute, sie können dann Krankheitskeime besser abwehren. Aber Vorsicht: Vitamin C ist hitzeempfindlich. Gekochtes Wasser erst abkühlen lassen, dann aufgießen und zügig trinken.

Immunsystem stärken

Um das Immunsystem zu stärken, können Sie sich vitaminreich ernähren, z. B. mit viel Obst, draußen spazieren gehen,



Foto: Rainer Sturm - pixelio.de

um den Kreislauf in Gang zu bringen, und genug schlafen. Dies alles hilft, etwaigen Erkältungen zu begegnen.

Genießen Sie so oft wie möglich die Sonne, wenn sie scheint. Mit ihrer Hilfe stellt unsere Haut das wichtige Vitamin D her, das Knochen wie Abwehrkräfte stärkt. Außerdem hellen die wärmenden Strahlen unsere Stimmung auf.

Auch wenn Sie keinen Vierbeiner Gassi führen: Gehen Sie einmal um den Block oder in den Park und tanken Sie wenn möglich eine halbe Stunde am Tag Frischluft. Der Sauerstoff-Kick macht Ihren Kopf frei und belebt den ganzen Körper. Wenn Sie nicht vor die Tür können, stellen Sie sich mit ausgebreiteten Armen vor das weit geöffnete Fenster und atmen tief durch.

Erst heiß, dann kalt: Wer regelmäßig sauniert, trainiert übrigens die Thermoregulation des Körpers für das ganze Jahr: Im Sommer schwitzen Saunafreunde weniger und frieren im Winter nicht so schnell – Erkältungsviren können ihnen weniger anhaben. Lesen Sie dazu auch die Beiträge auf Seite 19 bis 21.

Hygiene gegen Abwehrschwäche

Sie sollten sich gründlich die Hände waschen (20 bis 30 Sekunden lang) und auf jeden Fall Seife benutzen. Danach die Hände gut abtrocknen.

Ruhe gegen Unwohlsein

Generell empfiehlt es sich – nicht nur für Senioren –, mit möglichst wenig Stress und entspannt durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Bei schlechten Witterungsbedingungen oder allgemeinem Unwohlsein empfiehlt es sich, auch mal einen Tag in Ruhe zu Hause zu verbringen. Dabei sollte man auch bei niedrigen Temperaturen das Durchlüften nicht vergessen und wenn möglich leichte Gymnastikübungen machen, um den Kreislauf in Gang zu bekommen.

Haben Schnupfen- und Hustenviren Sie bereits fest im Griff, lindert ein Erkältungsbad mit Eukalyptus oder Thymian die Beschwerden. Vorsicht: nicht zu heiß und nicht zu lange baden. Wer herzkrank ist, sollte vorher den Arzt fragen, ob er in die Wanne darf.

Zu guter Letzt: Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Winter!

Diakonie 



Wichernhaus
gemeinnützige GmbH



Seniorenheim

- Offener Mittagstisch für Senioren
- Probewohnen
- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Wohnbereiche für Demenzerkrankte

Tagespflege

- Entlastung pflegender Angehöriger
- Gemeinsame Tagesgestaltung
- Spaziergänge und Ausflüge
- Förderung sozialer Kontakte
- Kostenfreier Probetag

Seniorenheim Wichernhaus

Tel 0 53 22/96 09-0

Ansprechpartnerin: Frau Heinemann

Wichernstraße 22 • 38667 Bad Harzburg

info@seniorenheimwichernhaus.de

www.seniorenheimwichernhaus.de



Tagespflege Wichernhaus

Tel 0 53 22/96 09-90

Ansprechpartnerin: Frau Tyralla

Ilsenburger Straße 10 • 38667 Bad Harzburg

info@tagespflgewichernhaus.de

www.seniorenheimwichernhaus.de

Alt, älter, am ältesten

– der Goslarer Bergkalender

Foto: Bärbel Mäkelar



Den Goslarer Bergkalender gibt es schon seit 1619



Das ist schon eine andere Welt, die Welt des Oberharzes. Von der „Großstadt“ Braunschweig fahre ich über Schladen, Liebenburg, durch den schön klingenden Ort Kunigunde, passiere nebelverhangene Täler mit hohen Tannen und Dörfer, die heute wie ausgestorben wirken. Da bricht ein Sonnenstrahl durch den diesigen Nachmittag und ich bin in Wilddemann angekommen. Dort wohnt Peter Weiss.

Peter Weiss ist der Redakteur, der den „Goslarer Bergkalender für Goslar, Bad Harzburg, Harzgebiet und Harzvorland“ bis 2015 begleitet hat. Er erzählt gern und enthusiastisch über das ganz besondere Kalenderprodukt. Seit sage und schreibe 399 Jahren kreisen dessen Themen um Goslar und seinen Bergbau. 1619 gegründet, gilt er als der älteste Kalender Deutschlands. Ich erfahre vom Stadtarchiv Goslar, dass es sogar noch einige Schätze aus dem 17. Jahrhundert hütet, zum Beispiel die Ausgaben von 1627, 1643 und 1644 sowie die von 1677. Eine durchgängige Sammlung aller Exemplare gibt es allerdings leider nicht.

Der Kalender beschäftigt sich seither mit der Bergwerkshistorie und – das ist naheliegend – mit der Geschichte des Erzbergwerks Rammelsberg, das es nachweislich schon seit dem Jahr 968 gibt.

1.000 Jahre – 100 Mineralsorten

Im Bergwerk am Rammelsberg wurden hauptsächlich Erze abgebaut, aus denen sich Silber, Blei, Kupfer, Zink und das begehrte Gold gewinnen ließen. Im Jahr 1988 stellte das Bergwerk seine Förderung ein, da die Lagerstätten weitgehend erschöpft waren. Bis dahin speisten sich die Kalendertemen per se aus dem weiten Feld des Bergbaus.

Ein wahres Kompendium von Bergwerksthemen

Nach der Schließung des Bergwerks berichteten ehemalige Kumpel in den jährlich erscheinenden Kalendern von ihren Kenntnissen, Erfahrungen und persönlichen Erinnerungen. Während die Kumpel vor allem ihren Alltag, beispielsweise anhand von Gegenständen, darstellten, tauchten Bergwerksingenieure in Beiträgen noch einmal tief in die Materie des Bergbaus ein.

Seit der Schließung des Rammelsbergs sind nun 30 Jahre vergangen und die Zeitzugenerichte werden naturgemäß rarer. Was tun? Wie hält man ein solch themenlastiges Produkt am Leben? Das stellte wohl kein Problem dar, erläutert Peter Weiss. Zum Glück kümmerte sich schon seit 1948 der engagierte Verleger Krause um den Kalender, „und das mit ganzem Herzblut“, wie Weiss berichtet. Krause sen. besuchte lange Zeit regelmäßig die Redaktion und wachte über die Themen



Fotos: tom martin · pixelio.de

Foto: Christian Seidel · pixelio.de

Aus dem Jahr 1958

Ein Ausschnitt aus dem Aufsatz eines Harzer Schülers

Der Harzt

Der Harzt ist eine Gegend. Der Harzt liegt da, wo Deutschland in der Mitte ist und ihm am Herzen liegt. Der Harzt besteht aus lauter Bäumen. Manche Bäume haben Laub, dann sind es Laubbäume. Manche Bäume haben Nadeln, dann sind es Tannen. Im Harzte haben die Bäume ihre Wurzeln in der Erde. Manchmal ist aber keine da, dann haben sie Wurzeln in den Felsen. Wenn viele Bäume zusammen stehen, dann ist es ein Wald. Darum stehen auch die Bäume im Harzte meistens im Walde. Manchmal sind die Bäume alle, dann kömmt was anderes.

Die Wiesen kommen dann. Die Wiesen sind im Harzte grün, weil da viel Gras wachsen tut. Von die Wiesen leben die Kühe. Die Kühe sind im Harzte braun. Anderswo meistens nicht. Das ist gut so. Wenn eine Kuh aus dem Harzte kömmt, weiß sie gleich, daß sie wo anders ist. Aber dann ist es zu spät, dann wird sie geschlachtet. Vorher wird immer Harzter Käse aus ihr gemacht. ...

Wie es weitergeht im Aufsatz über den „Harzte“, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe. Dann geht es um die Topografie des Gebirgszuges.



des Kalenders. Der Verlag heißt heute „Verlag Goslarsche Zeitung Karl Krause“ und sitzt unter einem Dach mit der Goslarschen Zeitung, die das Produkt vermarktet.

Wer so engagiert ist, dem fallen auch genügend Inhalte ein, die in einen Bergkalender gehören. Da geht es beispielsweise um die Heimatkunde der Ortschaften und Sehenswürdigkeiten der Region, um Flora und Fauna des Harzes, besonders um die zahlreichen Vogelarten sowie das Wild, es werden um den Harz rankende Märchen und überlieferte Geschichten erzählt und der Tourismus der Harzregion erhält seinen Raum. Natürlich kommt die Bergbaugeschichte immer noch zu Wort, die mit Anekdoten, alten Lithografien, Stichen, Fotos und Zeitungsausschnitten untermalt wird.

Koryphäen aus Forschung und Geschichte stellen ihr Wissen zur Verfügung. Auch aktuelle Themen wie Erdgas- und Erdölförderung oder der beliebte Sport des Gleitschirmfliegens bekommen ihren Platz in den über hundert Seiten umfassenden Kalendern, die in einer Stückzahl von 2.000 Exemplaren herausgegeben werden. „Wir haben treue Leser in ganz Deutschland, sogar einen Abonnenten in Kanada“, erzählt Peter Weiss.

Das Kalendarium

Das hört sich nun alles eher nach einem fundierten Heimatbuch des Harzes an – was hat es denn nun mit dem Kalender auf sich? Der Kalender gibt für jeden Monat einiges an Information her, beispielsweise die Namen der einzelnen Tage des evangelischen und katholischen Kalenders. Mich erstaunt, wie unterschiedlich die einzelnen Tage in den beiden christlichen Religionen heißen können. Wussten Sie, dass der 23. April bei den Evangelen Quasimodogenit heißt, während er bei den Katholiken schlicht als 2. Sonntag der Osterzeit bezeichnet wird?

Beim Stöbern entdeckte ich, dass mein Namenstag, zumindest auf der evangelischen Seite, der 4. Dezember ist. Zudem bin ich die Schutzgöttin der Bergleute, das passt ja. Am Ende des Druckwerks gibt der 100-jährige Kalender eine konkrete Wettervorausschau des betreffenden Jahres.

Auch Flora und Fauna des Harzes sind Themen des Kalenders



Foto: luise · pixelio.de

Leo von Klenze, ein Sohn unserer Region

Er rast als ICE durch deutsche Lande, zahlreiche Straßen der Republik sind nach ihm benannt und Schulen tragen seinen Namen: Leo von Klenze. Er ist ein Sohn unserer Region, aber wer war dieser Leo von Klenze überhaupt?

Foto: Bärbel Mäkelar



Haben Sie schon einmal von Leo von Klenze gehört? Ich habe spaßeshalber zehn Menschen unterschiedlichster Berufe und Bildung, darunter eine Geschichtslehrerin, befragt, ob ihnen der Name Leo, besser gesagt Franz Karl Leopold von Klenze etwas sagt. Nur die Architektin konnte mit dem Namen etwas anfangen. „Das war doch der Architekt, der Münchens Innenstadt mitgeprägt hat.“ Ja, genau. Leo von Klenze gilt neben Karl Friedrich Schinkel als einer der bedeutendsten Architekten des Klassizismus in Deutschland.

Auf Spurensuche in Schladen

Da ein solch berühmter Baumeister aus unserer Region stammt, will ich über ihn berichten. An einem der letzten schönen Herbsttage mache ich mich also nach Schladen auf, um mich auf die Spuren von Leo von Klenze zu begeben. Ich will Orte fotografieren, die an ihn erinnern. Ich fahre in seinen Geburtsort Buklah (Buchladen), einem Teil von Schladen, finde aber keinen Verweis auf Klenze. Um überhaupt erst einmal irgendetwas zu fotografieren, fahre ich zur Leo-von-Klenze-Straße in Schladen, eine unscheinbare aufgeräumte Straße mit Einfamilienhäusern. Nur ein kleiner Hinweis am Straßenschild klärt unspektakulär auf: „Leo von Klenze, geboren am 28.02.1784 in Schladen, Königl. Bayrischer Baumeister“. Etwas enttäuscht fahre ich in Schladen herum und entdecke das Bürgermeisteramt. Dort entdecke ich noch ein Straßenschild mit „Leo-von-Klenze-Straße“ darauf. Noch eine Straße mit seinem Namen? Da ich nun schon mal hier bin, erhoffe ich mir Auskunft im „Bürgerservicebüro“, vielleicht können die mir ja helfen. Und das können sie. „Ja, das Schild ist noch vom Jubiläum 2009 übrig geblieben“, erklärt mir eine freundliche Dame, „aber mehr kann Ihnen sicher unser Bürgermeister sagen.“

Im nächsten Amtszimmer frage ich weiter nach Spuren zu Leo von Klenze und ich treffe – „da haben Sie aber Glück, andere warten Wochen auf einen Termin“ – den Bürgermeister der Gemeinde Schladen-Werla, Andreas Memmert, in seinem Büro an.

Klenze – ein Kind unserer Region

Aber der Reihe nach: Leo Klenze wurde 1784, es soll der 28. oder 29. Februar gewesen sein, als Sohn eines wohlhabenden Schladener Amtsmanns im Forsthaus von Buklah als drittes von sieben Kindern geboren. Die Familie lebte noch sieben Jahre in Schladen, um dann nur einige Kilometer weiter, nämlich auf das Gut Heißum bei Liebenburg zu ziehen. Vierzehnjährig besuchte Leo das Braunschweiger Collegium Carolinum, das übrigens der Vorläufer der TU Braunschweig war und mit ihrer bis auf das Jahr 1745 zurückreichenden Geschichte die längste Tradition unter den Technischen Universitäten in Deutschland hat. Und hier verlässt Leo Klenze auch unseren Dunstkreis.

Klenze zieht in die Welt hinaus

Seine Eltern schicken ihn danach nach Berlin, wo er Jura studieren soll. Daraus wird nichts. Er tummelt sich in Architektenkreisen und schlägt lieber diese berufliche Richtung ein – er studiert an der Berliner Bauakademie und lässt sich von der antiken griechischen Architektur begeistern. Seine Ausbildung, die er gern durch Reisen nach Italien unterbricht,



Die Ruhmeshalle in München

Foto: Josef Türk jun. · pixelio.de

schließt er als „Conducteur“ ab, was einer Art Bauleiter oder Aufseher von Bauarbeitern entsprach. Nach Stationen in Paris und wieder Italien gelangt er nach Kassel, wo er 1808 Hofarchitekt bei König Jérôme Bonaparte, dem jüngsten Bruder Napoleons, wird.

Im gleichen Jahr entwirft er sein erstes Bauwerk: das Ballhaus im Bergpark Wilhelmshöhe. Sicherlich nicht von ungefähr lernte er seine spätere Frau Felicitas, eine Sängerin, dort kennen. Die beiden führen aufgrund politisch unruhiger Verhältnisse ein sehr unstetes Leben. Über Paris und Wien gelangt das Paar nach München. Dort hinterließ Klenze deutliche Spuren.

Königlicher Architekturberater

In München lernte Klenze seinen späteren Förderer König Ludwig I. kennen, durch dessen Gunst er schnell zum Hofbauintendanten aufstieg. 1830 ernannte ihn der König zum ersten Leiter der neu gegründeten Obersten Baubehörde, der das gesamte staatliche Bauwesen in Bayern unterstand. Das Jahr 1833 war für Klenze ein wichtiges Jahr, denn er wurde in den Adelsstand erhoben, was ihm sehr viel bedeutete. Von nun an zierte ein „von“ seinen Namen. Ludwig I. sah in ihm den Erschaffer eines neuen München, das geschichtliche Größe zum Beispiel durch monumentale repräsentative Bauwerke vermitteln sollte. Die Beziehung der beiden zueinander war nicht immer konfliktlos, aber Klenze wusste den König zu nehmen.

München verdankt Klenze viel

Seine Plätze und Gebäude, wie der Königsplatz, die Glyptothek, die Pinakothek, der Monopteros im Englischen Garten und die Ludwigstraße prägen bis heute das Stadtbild Münchens. Auch in der Pfalz war er tätig, er hatte nach dem Tod eines Architekten von Ludwig I. die Bauleitung der Villa Ludwigshöhe übernommen. Die genannten Bauwerke zählen genauso wie die Walhalla bei Donaustauf, die Befreiungshalle bei Kelheim und die Neue Eremitage in St. Petersburg zu den großen architektonischen Leistungen der Epoche.

Er wirkte nicht nur als Baumeister, sondern auch als Diplomat, Maler, Bauforscher, Ingenieur, Theoretiker, Kunstphilosoph und Innenausstatter sowie als Organisator des bayerischen Bauwesens.

Kein Plagiant, sondern Weiterentwickler

Man sollte annehmen, dass ein solch renommierter Architekt Lobeshymnen ohne Ende einstrich. Mitnichten. Leo von Klenze war nicht sonderlich beliebt, was sicherlich darin begründet lag, dass er ein skrupelloser Karrierist war und die Nähe zu Ludwig I., der große Stücke auf ihn hielt, ausnutzte. Durch des Königs Sympathie, seinen Ehrgeiz und das Beharren auf seiner eigenen Architekturtheorie, schuf er vieles, was der Stadt aber auch teuer zu stehen kam. Er blieb sein Leben lang einem Ziel treu: Er wollte die griechische Architektur nicht nur kopieren, sondern weiterentwickeln. Dessen ungeachtet haftete ihm Zeit seines Lebens der Vorwurf an, ein Plagiant zu sein. Trotz aller Kritik gilt Leo von Klenze als der überragende Architekt seiner Zeit neben Schinkel. Er starb 1864 in München. So weit die Geschichte Leo von Klenzes.

Schladen macht sich stark für Geschichte(n)

Zurück zu Schladen: Zum Glück hat die Gemeinde einen so rührigen Bürgermeister. Andreas Memmert ist überaus geschichtsinteressiert, zum Beispiel initiierte er Ausstellungen über den in Hornburg 1005 geborenen Papst Clemens II, macht sich stark für die Kaiserpfalz Werla und engagiert sich als Bundesvorsitzender des Fördervereins Via Romea, dem mittelalterlichen Pilgerweg von Stade bis Rom des Abtes Albert von Stade. Das wird nicht alles sein, da bin ich mir sicher. Zu seinen vielen Interessen hat er ja auch noch das Bürgermeisteramt zu meistern. „Das ist eher mein Hobby“, lacht Memmert verschmitzt. Zu Leo von Klenze hat Memmert ein besonderes Verhältnis: „Der gebürtige Schladener hat nicht nur in München deutliche architektonische Spuren hinterlassen, sondern auch europaweit. Er hat sich aus eigener Kraft hochgearbeitet und auch mit Ecken und Kanten immer wieder Menschen beeindruckt und überzeugt. Und ist bis heute unvergessen. Das beeindruckt.“



Leo von Klenzes Wohnhaus in Schladen, rechts: Türklinken am Wohnhaus

Fotos Wohnhaus: Bärbel Mäkeler

Natron – der universelle Helfer im Alltag

Es gibt Hunderte verblüffender Haushaltsanwendungen für das gute alte Natron. In dieser Ausgabe von lebenswert erfahren Sie Tipps rund um Lebensmittel in der Küche.

Was ist Natron eigentlich?

Natron (NaHCO_3) hat viele Namen:

- Natriumhydrogencarbonat oder „Baking Soda“
- Natriumbikarbonat
- Natriumhydroxid, umgangssprachlich: „Ätznatron“ (NaOH) und
- englisch und griechisch: Soda

Es ist natürlich, zu 100 % sicher und preiswert. Es ist nicht giftig.

Woher kommt Natron?

Vor 5.000 Jahren haben die Ägypter der Antike die salzigen Ablagerungen aus ausgetrockneten Flussbetten zur Herstellung von Glas und Ziergegenständen genutzt. Auch haben sie Seetang verbrannt und die daraus entstandene Asche (daher der Name „Sodaasche“) zu Reinigungszwecken verwendet. Die Römer haben im ersten Jahrhundert Sodaasche zum Brotbacken, zur Glasherstellung und als Medizin genutzt.

Auch unser Körper produziert Natron, und zwar, um den pH- (oder Säure-)Wert in unserem Speichel zu regulieren; hier hilft es, Plaque, das sich auf unseren Zähnen ansammelt, zu neutralisieren. Es neutralisiert ebenfalls die Säure in unserem Magen, hilft Magengeschwüren und Ähnlichem vorzubeugen.

Natron in der Küche

Luftig und locker

Jeder mag ein luftiges Omelette – probieren Sie diesen kleinen Trick aus: Geben Sie zu jeweils drei Eiern eine Prise Natron und verwenden Sie die Mischung ansonsten wie gewohnt. Das Gleiche können Sie auch mit Kartoffelpüree machen. Fügen Sie eine Prise Natron hinzu, nachdem Sie die Kartoffeln etwa zur Hälfte zerstampft haben. Es wird Ihnen das weißeste, lockerste Kartoffelpüree bescheren, das Sie je gesehen haben.

Fleisch und Natron

Wenn Sie ein frisches Hähnchen zubereiten möchten, dann geben Sie einfach einen Teelöffel Natron in einen großen Topf mit kochendem Wasser. So werden sich die Federn leichter lösen und das Fleisch wird sauber und weiß sein.

Wir alle hassen die glitschigen Rückstände, wenn man ein Hähnchen zum Füllen vorbereitet. Waschen Sie den Vogel einfach in der Spüle mit warmem Wasser, das eine Prise Na-

tron enthält, ab. Das Problem und der Geruch werden verschwinden. Wenn Sie das Hähnchen besonders zart bekommen möchten, reiben Sie die Innenseite mit etwas Natron ein und lassen Sie es über Nacht ruhen. Spülen Sie es vor dem Kochen gründlich aus.

Geben Sie vor der Zubereitung von Wild, insbesondere von Wildschwein, ca. einen Teelöffel ins Kochwasser; so verschwindet der starke, erdige Geschmack, den viele Menschen nicht mögen.

Lieben Sie Schweinbraten mit super-knuspriger Kruste? Reiben Sie einfach die Haut des Schweinefleisches mit Natron ein, bevor Sie den Braten in den Ofen schieben. Das Natron reagiert mit dem Fett, bringt es dazu, Blasen zu bilden und macht die Haut schön knusprig.

Ist das Fleisch etwas zäh? Viele Afrikaner schwören auf Natron. Reiben Sie ca. zwei Stunden, bevor Sie beginnen zu kochen, das Fleisch mit Natron ein und lassen Sie es ziehen. Das Ergebnis ist saftiges Fleisch, das vom Knochen fällt – und das ohne jegliche Geschmacksveränderung.

Soßen, Milch und Natron

Sauce zu einem Fleischgericht selbst herzustellen, damit hat jeder Koch hin und wieder Probleme. Sollte Ihre Sauce einmal gerinnen, geben Sie eine kleine Prise Natron hinzu, indem Sie es leicht über die gesamte Pfanne streuen und innerhalb von Sekunden verbinden sich die einzelnen Komponenten der Sauce wieder miteinander.

Wenn Ihre Familie oder Gäste empfindlich auf die Säure in Tomatensauce reagieren, so geben Sie eine Prise Natron zu der Sauce und rühren Sie es rasch ein. Natron neutralisiert die Säure in den Tomaten, ohne den Geschmack zu mindern und diejenigen, die sonst unter Sodbrennen leiden, werden Ihnen dankbar sein.

Sollte Ihnen bei der Zubereitung von überbackenen Kartoffeln gelegentlich die Milch gerinnen, streuen Sie beim nächsten Mal etwas Natron zwischen die einzelnen Kartoffelscheiben und backen Sie den Auflauf ansonsten wie gewohnt. Das Gericht benötigt dann kein Salz mehr und verliert den leicht säuerlichen Geschmack von geronnener Milch. Das Gleiche gilt auch fürs Kochen von Milch. Geben Sie eine winzig kleine

Foto: Bärbel Mäkeler

Prise mit in den Topf und die Milch wird nicht gerinnen (lassen Sie sie nur nicht zu stark kochen oder gar anbrennen!).

Gemüse und Natron

Wenn Sie sich Sorgen über Rückstände von Pestiziden und Konservierungsmitteln auf Ihrem Obst oder dem Gemüse machen, befeuchten Sie Ihre Hände, bestreuen Sie sie mit Natron und reiben Sie die Früchte und das Gemüse gründlich ab. Die Chemikalien werden neutralisiert und lassen sich leicht abwaschen.

Geben Sie während des Kochens von Gemüse einen halben Teelöffel, z. B. zum Kohl; so wird es wunderbar zart und kocht nicht über. Wenn Sie einen Teelöffel Natron in den Topf geben, in dem Sie Ihren Blumenkohl zubereiten, erhalten Sie knackigen, weißen, nicht unangenehm riechenden Blumenkohl.

Das Gas in gebackenen Bohnen werden Sie los, indem Sie einfach ein Prise Natron in den Topf geben, während Sie die Bohnen erhitzen. Geben Sie beim Einweichen von Bohnen einen Teelöffel Natron ins Wasser. Sie werden feststellen, dass die Bohnen viel verdaulicher werden und weitaus weniger blähend wirken. Außerdem kochen Sie viel schneller.

Saures Obst und Natron

Bei der Zubereitung von Rhabarbersauce brauchen Sie sehr viel weniger Zucker, wenn Sie den Rhabarber zuvor in kaltem Wasser mit einer Prise Natron einweichen. Gießen Sie das nun schwarze Wasser ab, geben Sie frisches Wasser hinzu und kochen Sie den Rhabarber wie gewohnt. Sie brauchen keinen Extra-Zucker, da das Natron einen Großteil der Säure neutralisiert hat und Sie so weniger Säure überdecken müssen.

Das Gleiche gilt für Ananas und anderes säurehaltiges Obst, insbesondere für den Fall, dass es noch nicht ganz reif ist. Sollten Sie zum Frühstück für gewöhnlich eine halbe Grapefruit essen, so mindern Sie die Säure und den Bedarf an Zucker, indem Sie eine winzige Prise Natron über das aufgeschnittene Fruchtfleisch geben.

Weitere Tipps mit Natron

Ist zu viel Essig in Ihrem Salatdressing? Haben Sie einem Gericht zu viel Essig beigegeben? Bekämpfen Sie die Säure mit



einem Hauch Natron. Geben Sie so lange etwas hinzu und kosten Sie immer wieder, bis Ihr Gaumen entscheidet, dass der Geschmack nun stimmt.

Eistee ist ein wunderbares, erfrischendes Sommergetränk. Aber das Tannin und der bittere Geschmack können in dem kalten Getränk zu vorherrschend sein. Geben Sie kurz vor dem Servieren des Getränks in einem eisgekühlten Krug pro zwei Liter Eistee einen Teelöffel Natron hinzu.

Backen Sie etwas Besonderes!

Sie möchten einen Schokoladenkuchen backen? Lassen Sie ihn „schokoladiger“ aussehen, indem Sie einen Teelöffel Natron mit dem Mehl mischen, bevor Sie die anderen Zutaten hinzugeben.

Die Glasur halten Sie feucht und bewahren sie vor dem Austrocknen und Aufplatzen, indem Sie ihr vor dem Auftragen auf den Kuchen einen halben Teelöffel Natron zufügen. Sie wird sich streichen lassen wie Butter.

Wenn Sie einen Sommerbeeren-Kuchen backen wollen oder ein Rezept mit leicht sauren Früchten (wie z. B. Himbeeren) ausprobieren möchten, streuen Sie eine Prise Natron über die Schüssel mit den Beeren und rühren Sie diese vorsichtig um. Warten Sie ein paar Minuten und testen Sie dann die Früchte, um festzustellen, wie viel Zucker Sie noch zufügen müssen – es wird weitaus weniger sein, als Sie bisher verwendet mussten.

Zu Neujahr

*Will das Glück nach seinem Sinn
Dir was Gutes schenken,
Sage Dank und nimm es hin
Ohne viel Bedenken.*

*Jede Gabe sei begrüßt,
Doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
Möge dir gelingen.*

Wilhelm Busch

*Das Team von lebenswert
wünscht seinen Lesern ein
besonders glückliches und gesundes
neues Jahr!*

Impressum

Herausgeber: G&P Marketing, Königsbergerstraße 3,
37199 Wulften

Redaktion: Support, Bärbel Mäkeler, Braunschweig,
Telefon: 0177-565 17 16,
kontakt@text-support.de

Anzeigen und Vertrieb: Patrick Washausen,
Telefon: 0176-47 81 30 86
gp-marketing@web.de

Layout und Herstellung:

Esther Sejtka, Ganz. Schön. Mutig., Braunschweig

Titelfoto: Laterne in Goslar, huber, pixelio.de

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir, trotz sorgfältiger Recherche, keine Garantie für die Richtigkeit der Inhalte geben können. Vielen Dank.

Hörexperthen aus Berufung

G&B
HÖRSYSTEME



Individuelle Hörprobleme zu erkennen und die optimale Lösung dafür zu finden, setzt ein hohes Maß an Fachkompetenz und Erfahrung voraus, erfordert darüber hinaus aber auch viel Einfühlungsvermögen. Denn Hören ist etwas sehr Persönliches, für das es keine Standardrezepte gibt.

Wir bei G&B stellen uns deshalb sensibel auf Ihre Situation ein, nehmen Ihre Sorgen ernst und finden gemeinsam mit Ihnen genau das Hörsystem, das Ihren Ansprüchen am besten entspricht. Nicht die Technik steht dabei für uns im Vordergrund, sondern die nachhaltige Verbesserung Ihrer Hörfähigkeit, der wir uns mit Leidenschaft verschrieben haben.

Wir bieten Ihnen:

- Hörtests und Beratung
- Reinigung und Prüfung
- Testen von Weltneuheiten
- Reparatur- und Leihservice
- Tinnitusberatung
- Gehör- und Schwimmschutz
- Maßanfertigung von Ohrstücken
- Hausbesuche

„Wenn Sie besser hören wollen als ich: Der Hörtest ist kostenlos.“



Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Ihre Diana Buttler und Team



G&B Hörsysteme · Jacobsonstraße 40 · 38723 Seesen · Telefon 05381-12 77

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr

Filiale: Bönnierstraße 26 · 31167 Bockenem · Telefon 05067-917 25 33

Öffnungszeiten: Mo bis Do: 9.30 bis 13.00 Uhr, Mo, Di, Do: 15.00 bis 17.00 Uhr

info@gb-seesen.de · www.gb-seesen.de



Mitten im Ort, mitten im Leben.



Unsere Seniorenwohn-
und Pflegezentren
finden Sie in folgenden
Städten:

Naumburg, Schauenburg, Volkmarsen,
Willingen, Hessisch Lichtenau,
Edertal, Niestetal, Waldsolms,
Nordhausen, Wermisdorf, Trebsen,
Langenstein, Essen, Iserlohn

Weitere Informationen
finden Sie unter:

www.int-bsw.de

Viele gute Gründe sprechen für uns ...

- großzügige Gartenanlage
- abwechslungsreiche Tagesgestaltung mit vielen Beschäftigungs- und Freizeitmöglichkeiten
- trügereigene Küche und andere Service- und Dienstleistungsangebote
- großzügig gestaltete seniorengerechte Einzelzimmer mit Bad und Balkon oder Terrasse (Gestaltung mit eigenen Möbeln möglich)
- Kreativräume, Cafeteria, Sinnes- oder Wellnessoase
- gute Anbindung in die Nachbarschaft: Ärzte, Apotheken, Kirchengemeinden, Stadt-/Gemeindeverwaltung, Vereine etc.

Internationales Bildungs- und Sozialwerk e.V.

Scherlingstraße 7-9 · 58640 Iserlohn

Telefon 02304 9109650

kontakt@int-bsw.de · www.int-bsw.de

int-bsw
Internationales
Bildungs- und
Sozialwerk e.V.