

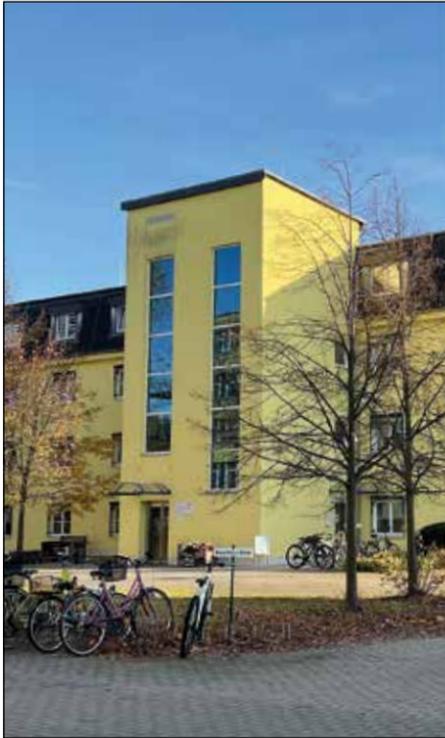
# LEBENSZEIT

Nr. 6 November/Dezember 2021 16. Jahrgang

– Neues aus dem Senioren-Nachbarschaftsheim e. V. –

www.senioren-nachbarschaftsheim.de

## Unser Luckenwalder Seniorenzentrum im Elsthal



Die „Lebenszeit“ war ein Projekt aller Gesellschaften des Senioren-Nachbarschaftsheim e.V. und dem Seniorenhilfe e.V.

## Die „Lebenszeit“ sagt Adé

Ganze 16 Jahre hat sich ein kleines Redaktionsteam unserer „Lebenszeit“ an die Arbeit gemacht und mit vereinten Kräften die bunte Zeitung zusammengestellt.

Ohne reißerische Anzeigen und ganz aus eigenen Mitteln haben wir unser Unternehmensblättchen sechs Mal pro Jahr herausgebracht. Das Anliegen war es, zu vorderst darüber zu berichten, dass Senioren in einem Pflegeheim durchaus noch viel erleben können, dass die Mitarbeiter sich wirklich Mühe geben und dass die verschiedenen Generationen in unseren Einrichtungen täglich sehr empathisch und zugewandt zusammen kommen. Wir haben gezeigt, dass man im Alter und trotz Hilfebedürftigkeit auch strahlen kann. Die Seite 2 also, das war unsere Hauptseite, da war zu lesen, was los war. Und es war eine Menge los. Die Kreativität unserer Geschäftsführer und Pflegekräfte war unerschöpflich. Ausflüge, Urlaub, Lagerfeuer, Sportfeste, Hochbeete bepflanzen, Basteln, Busfahrten und immer wieder Kaffee und Kuchen. Auch in Zukunft wird sich das nicht ändern.

Den Mitstreitern der Redaktion und Ihnen, liebe Leser, gebührt ein großes Dankeschön. Treue gab es auf beiden Seiten. Die Kollegen schrieben oft nach der Arbeit, recherchierten und waren selbst begeistert. Die Fans unserer Zeitung gaben Rückmeldungen, fragten nach der neuesten Ausgabe, schenkten uns viel Lob, Schokolade oder liebe Briefe. Selbst ein nachgebackener Kalter Hund, Rezept von Seite 4, erreichte unser Haus. Die Lebenszeit war eine tolle Sache, eine schöne Erfahrung, und nun weicht sie einem kleineren digitalen Auftritt unter [www.senioren-nachbarschaftsheim.de](http://www.senioren-nachbarschaftsheim.de)

Wir verabschieden uns! Bleiben Sie gesund! Und kommen Sie vorbei, unsere persönliche Beratung läuft selbstverständlich weiter für alle, die in Sachen Pflege einen guten Rat benötigen. *Die Redaktion*

## Wie komme ich zu meiner dritten Impfung?

Booster-Impfungen finden hauptsächlich beim Hausarzt statt – für Transport wird gesorgt

In Zeiten von Corona ist die Neuregelung für Krankentransporte vom Januar 2019 besonders interessant. Mittlerweile wurden die Impfzentren geschlossen auch die ambulanten Impfteams stehen nicht mehr in vollem Umfang zur Verfügung. Die Corona-Impfungen inkl. Boosterimpfungen finden überwiegend in der Hausarztpraxis statt. Wem der Weg schwerfällt, der lässt sich unter bestimmten Voraussetzungen, von seinem Arzt einen Transportschein ausstellen und wird dann bequem mit dem Taxi chauffiert.

Wer pflegebedürftig mit mindestens Pflegegrad 3 oder schwerbehindert ist, braucht für die Taxifahrt keine

Vorab-Genehmigung mehr. Das setzt allerdings voraus, dass die Fahrt „aus zwingenden medizinischen Gründen“ erforderlich ist und sie „im Zusammenhang mit einer Leistung der Krankenkasse“ steht. Zugute kommt die Regelung einerseits Versicherten mit den Pflegegraden 3, 4 und 5. Bei Pflegegrad 3 muss zusätzlich die Mobilität dauerhaft eingeschränkt sein – sowie andererseits schwerbehinderten Personen mit den Ausweis-Merkzeichen aG (außergewöhnliche Gehbehinderung), BI (Blindheit) oder H (Hilflosigkeit).

Während man früher für Fahrten zu einer ambulanten Behandlung eine extra Genehmigung bei der Kran-

kenkasse einholen musste, sind jetzt Taxifahrten mit der ärztlichen Verordnung abgegolten. Der Versicherte trägt einen Eigenanteil von 10 Prozent bzw. maximal 10 Euro pro Fahrt. Die Abrechnung übernimmt das Taxiunternehmen, der geringe Eigenanteil wird an den Fahrer gezahlt. Ist die Beförderung mit einem Krankentransport nötig, muss weiterhin vor Antritt der Fahrt die Genehmigung der Krankenkasse eingeholt werden. Patienten, die das Haus nicht mehr verlassen können, werden in Absprache mit dem Hausarzt nach wie vor im häuslichen Umfeld betreut und auch mit der Impfung versorgt. *P. Toko*

## Veranstaltungen in der Begegnungsstätte „Riedstraße“ im November, Dezember 2021 und Januar 2022

### Gesundheitscheck (kostenlos) Ausflüge und Veranstaltungen für unsere Tagesgäste!

Donnerstags von 13 bis 15 Uhr

- Blutdruckcheck
- Blutzuckercheck
- Beratung zu Demenz

17.10.21, 10 Uhr Bingonachmittag

09.12.21, 10 Uhr Gemeinsames Backen von Plätzchen

20.12.21, 10 Uhr Wintervormittag mit Glühwein und Weihnachtsliedern

13.01.21, 10 Uhr Beamershow mit Bildern aus dem vergangenen Jahr

\*\*\*  
Trotz der Corona-Krise  
sind wir für Sie da. Bitte  
melden Sie sich per  
Telefon bei uns.  
\*\*\*

Begegnungsstätte „Riedstraße“  
Riedstraße 4, 14943 Luckenwalde  
Öffnungszeiten: 9 bis 15 Uhr  
Telefon: 03371/68 999 55  
Betreuung von Senioren mit oder ohne Pflegegrad, die Unterstützung im Alltag benötigen und einige Wochentage in Gesellschaft verbringen möchten. Wir beraten Sie gern zur Kostenübernahme durch die Pflegekasse.

Wir beraten Sie gern zum Pflegestärkungsgesetz. Terminvereinbarungen sind unter der Telefonnummer 03371/670117 möglich.

## Ein Leserbrief

Rückmeldung von einer treuen Leserin

**Sehr geehrte Frau Toko,**

viele Jahre lese ich mit Interesse und Leselust das Seniorenblatt die „Lebenszeit“.

Es ist mir ein Bedürfnis, mich bei Ihnen persönlich für Ihre tollen Ideen und den interessanten aktuellen Inhalt zu bedanken. Es ist eine Freude, dieses Blatt in der Hand zu haben. Hier wird jeder angesprochen – jung und alt.

Erinnerungen werden geweckt; Anregungen werden gegeben für die unterschiedlichsten Lebensbereiche. Der eine oder andere erkennt sich bei Sport, Spiel und Festlichkeit wieder. Wer beherrscht heute noch die Sütterlinschrift und erkennt sich wieder in der längst vergangenen Zeit?!

Alles in „Allem“ – einfach „große Klasse“.

*Rita Lehmann*

Die Redaktion bedankt sich herzlich bei allen treuen LeserInnen. Wir stellen uns digital auf, besuchen Sie in Zukunft unsere Website:

[www.senioren-nachbarschaftsheim.de](http://www.senioren-nachbarschaftsheim.de)

*P. Toko*

## Ausstellung: „Film und Fernsehen“

Viele Erinnerungsstücke werden im SNH e.V. zu sehen sein



Ab 15. November 2021 wird in den Fluren der Verwaltung des Senioren-Nachbarschaftsheim e.V. eine neue Ausstellung zum Thema „Film und Fernsehen“ zu sehen sein. Der Adlershofer Fundus, das Heimat-

Museum Luckenwalde und der KinoKultur Blankenfelde-Mahlow e.V. unterstützen uns mit großartigen Leihgaben und zwei Filmveranstaltungen, die in der Kaffeestube zu sehen sein werden.

*G. W. Khosa*

## Oktoberfest

Leckereien in der Riedstraße



Am 20. Oktober fand in unserer Einrichtung ein kleines, jedoch gemütliches Oktoberfest statt. Es fehlte an nichts, für Speis und Trank war gesorgt. Und auch die MitarbeiterInnen waren mit traditionellen Kostümen ausgestattet. Brezeln, Bowle sowie ein deftiges Eisbein standen auf dem Essensplan. Mit Schunkelmusik wurden die Tagesgäste angefeuert und motiviert für den ein oder anderen Polka-Tanz. Zum Abschluss des Festes gab es einen leckeren Apfelstrudel mit Vanillesoße.

*Liebe Grüße –*

*das Team der Riedstraße*

## Besuch auf dem Kürbishof in Klaistow

Begeisterte Fahrt mit einem Zwischenstopp in der Arndtstraße

Nach dem Frühstück ging es für unsere Bewohnerin Frau Raguschke, Frau Hohlfeld, Frau Trauter und Frau Laubisch mit unserem Bus nach Klaistow zur Kürbisausstellung.

Unsere Bewohner waren begeistert, wie viele verschiedenen Größen, Farben und Formen es als Kürbisse so gibt.

Sehr bewundert wurden auch die schönen Figuren, die aus den Kürbissen hergestellt wurden.

Zu Mittag haben wir dann dort in der Gaststätte gegessen. Jeder

konnte sich sein eigenes Mittagessen bestellen, was allen sehr gefallen und geschmeckt hat.

Als wir alle gestärkt waren, haben wir uns auf den Rückweg begeben mit einem kleinen Zwischenstopp in der Arndtstraße, wo unser neues Heim entsteht. Alle waren sehr erstaunt darüber, wie weit der Bau schon fortgeschritten ist und wie schön er schon aussieht.

Unsere Bewohnerin und die Betreuungskräfte Frau Schrötter und Frau Haake hatten einen tollen unvergesslichen Tag.

*Nancy Fickel*



Begeisterte Heimbewohnerinnen bei der Kürbisausstellung Klaistow.

## Erinnerungen werden wach

Im Haus 2 wurden alte Zeitungen und Karten ausgewertet



Wahre Schätze – die Bewohner im Haus 2 – Seniorenhilfe e.V. sind beim Stöbern in alten Zeitungen

und Karten auf einige interessante Informationen gestoßen.

*M. Zimmermann*

Die Verfilmung von „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ begeistert alle Generationen und ist seit Jahrzehnten fester Bestandteil im Familienweihnachtsprogramm – immer noch und immer wieder. Es ist das Winter- und Weihnachtsmärchen schlechthin. Die Geschichte vom armen Mädchen, das alle nur das Aschenbrödel nennen und das nach dem Tod des Vaters von der herrischen Stiefmutter großgezogen wird. Doch anders als deren leibliche Tochter, wird Aschenbrödel wie eine Magd behandelt. Die einzigen treuen Begleiter sind das Pferd Nikolaus, die Eule Rosalie und das aufgeweckte Hündchen Kasperle.

Und es gibt da noch einen Schatz: drei verzauberte Haselnüsse, bewacht von Rosalie. Mit diesen Zaubernüssen findet sie den Weg zu ihrem Prinzen und sie leben dann glücklich bis an ihr Lebensende. So wie sich das für ein Märchen eben gehört!

#### Filmvorlage Aschenputtel

Die Filmvorlage war natürlich das Märchen vom Aschenputtel der Gebrüder Grimm. Im Jahr 1973 wurde der Film veröffentlicht. Er entstand in einer Koproduktion der DEFA Studios für Spielfilme Babelsberg und den Film-Studios Barrandov CSSR. Regisseur war der Tscheche Václav Vorlíček.

Die Darsteller waren ein gemischtes Ensemble aus deutschen und tschechischen Schauspielern. Über 2000 Frauen wurden für die Rolle des Aschenbrödel gecastet, aber keine wollte der Regisseur. Doch er erinnerte sich an ein Mädchen, welches er einige Jahre zuvor in einem Fernsehfilm gesehen hatte: Libuše Šafránková war gerade mit der Schauspielschule fertig geworden und spielte am Theater in Prag. Sie war die perfekte Besetzung für die Hauptrolle.

Den Prinzen, gespielt vom damals 23jährigen Pavel Trávníček, holte Václav Vorlíček direkt von der Schauspielschule. Aschenbrödel und ihr Prinz waren gefunden.

#### Probleme am Set

In einem Märchen darf natürlich ein König nicht fehlen. Den spielte Rolf Hoppe, einer der unvergessenen Filmschauspieler der DDR. Hoppe durfte sich „seine Königin“ selbst aussuchen. Sie musste schön sein und gut schauspielern können. Seine

## Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

Das beliebte Wintermärchen begeistert bis heute



Ideale Kulisse: Schloß Moritzburg.

*„Die Wangen sind mit Asche beschmutzt, aber der Schornsteinfeger ist es nicht.“*

*Ein Hütchen mit Federn, die Armbrust über der Schulter, aber ein Jäger ist es nicht.*

*Ein silbergewirktes Kleid mit Schleppe zum Ball, aber eine Prinzessin ist es nicht, mein holder Herr.“*

*Wer ist die unbekannte Schöne, die mit dem Prinzen durch den Ballsaal tanzt und ihm dieses Rätsel aufgibt, um ihr Herz zu erobern?*



Wahl fiel sofort auf seine Dresdner Kollegin Karin Lesch. Die böse Stiefmutter wurde von Carola Braunbock gespielt, die durch diese Rolle auch international berühmt wurde.

Ursprünglich sollte Aschenbrödel, auf tschechisch „Popelka“, im Sommer gedreht werden. Aber die DEFA hatte im Sommer keine Schauspielkapazitäten frei, und die tschechischen Kollegen hätten im Winter kein Geld verdient. So entschieden sich alle Beteiligten dazu, die Innenszenen im November und Dezember 1972 fertig zu stellen und anschließend die Außenaufnahmen zu machen. So wurde aus dem

geplanten Sommermärchen ein Wintermärchen und zugleich ein Weihnachtsfilm.

Die perfekten Kulissen waren bereits gefunden: Schloss Moritzburg vor den Toren Dresdens, für die Hofszene die Wasserburg von Svihov bei Pilsen und für die Außenaufnahmen der Böhmerwald. Mit der Entscheidung im Winter zu drehen, hatte man dann aber ein neues Problem: Es gab keinen Schnee in Moritzburg. Man entschied sich kurzerhand, Kunstschnee einzusetzen. Zusätzlich kamen noch LKW-Ladungen aus Tschechien mit echtem Schnee.

In Böhmen sah die Sache dann ganz anders aus. Hier lag Schnee, sehr viel Schnee, so dass die Filmcrew hier wieder vor großen Herausforderungen stand. Bei zum Teil minus 19 Grad musste gedreht werden. Besonders unangenehm für Prinz und Gefolge, die ja nur Strumpfhosen bei den Aufnahmen trugen. Es mussten Wege festgetreten werden, damit Aschenbrödel mit seinem Kleid durch den Schnee laufen konnte, Pferde standen bis zum Oberkörper in Schneewehen und mussten mit Traktoren wieder herausgezogen werden.

Für die Innenaufnahmen wurden in den Babelsberger DEFA-Studios die Kulissen für die große Gutshofküche der Schwiegermutter, den Wohnraum, die Dachkammer von Aschenbrödel und den Ballsaal von Schloss Moritzburg aufgebaut.

#### Kultfilm und Remake

Der Erfolg von „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ wird aber nicht allein den Hauptdarstellern zugeschrieben, sondern auch der Filmmusik. Der Prager Erfolgskomponist Karel Svoboda, der jahrelang auch mit Karel Gott zusammen arbeitete, schrieb die Titelmelodie. In der tschechischen Fassung des Films singt Karel Gott auch einige Melodien. In der deutschen Fassung wurden allerdings nur Instrumentalversionen gespielt.

Auch international gewann der Film mehrere Auszeichnungen, unter anderem den tschechischen Preis „Goldener Eisvogel“. Hier ist er auch zum besten Märchenfilm des 20. Jahrhunderts gewählt worden. Die DVD erhielt 2015 in Deutschland für 700.000 verkaufte Einheiten 14 mal Platin.

Und wer vom Film noch nicht genug hat, der kann Fanartikel wie Spieluhren, Kalender, Schmuck, Musik, Bücher, Taschenspiegel oder Geschirr mit Motiven von Aschenbrödel kaufen. Auch ein Besuch an den Drehorten bringt die Fans voll auf ihre Kosten. Immer wieder gern besucht ist das Schloss Moritzburg. Hier steht auf der Freitreppe eine Messingnachbildung des Tanzschuhs, den Aschenbrödel verlor, als es aus dem Schloss davonläuft. Fast 50 Jahre nach der Veröffentlichung von Aschenbrödel gibt es nun ein Remake aus Norwegen. Bleibt abzuwarten, ob diese Verfilmung an das Original heranreicht.

M. Zimmermann

## Angehörigensprechtag und sonstige Beratungen im November, Dezember 2021 und Januar 2022

### Seniorenwohnen Elsthal gGmbH (Haus 1)

#### Dezember 2021

WB 1: 8. Dezember 2021  
WB 2: 15. Dezember 2021  
WB 3: 22. Dezember 2021  
WB 4: 9. Dezember 2021

#### Januar 2022

WB 1: 19. Januar 2022  
WB 2: 12. Januar 2022  
WB 3: 6. Januar 2022  
WB 4: 13. Januar 2022

### Seniorenhilfe e.V. (Haus 2)

Angehörigensprechtag finden in allen Wohnbereichen immer am **ersten Mittwoch** im Monat in der Zeit von **15 Uhr bis 18 Uhr** statt. Auf Wunsch kann die Pflegedienstleitung oder die Heimleitung bei den Gesprächen anwesend sein.

### Ambulanter Dienst Elsthal gGmbH

Blutdruck- u. Blutzuckerkontrolle, Beratung pflegender Angehöriger

– Riedstraße 4; immer **donnerstags von 13 Uhr bis 15 Uhr**

– Für Mieter im **Betreuten Wohnen** immer **mittwochs von 14 Uhr bis 15 Uhr**

## Rezept

## Kaninchenbraten



## Zutaten:

- 1 Kaninchen,  
küchenfertig zerlegt
- Senf zum Einreiben
- Pfeffer und Salz
- 100 g durchwachsener  
Speck
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 kleines Stück Sellerie
- ½ Stange Porree
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Senf
- 3 EL Tomatenmark
- Pfefferkörner /  
Lorbeerblatt / Nelke /  
Wachholderbeeren /
- 1 Priesen Majoran
- 1/5 Fleischbrühe
- 1 Glas Rotwein

## Zubereitung:

Die Kaninchenteile kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit viel Senf einreiben. Mindestens einen Tag kühl stellen. In einem Bräter mit Öl die Kaninchenteile mit dem Speck rotbraun anbraten. Gewürfelten Zwiebel, Möhre, Knoblauch, Sellerie und Porree zugeben und kurz mit bräunen. Das Tomatenmark kurz mit anrösten, dann mit der Brühe mehrfach ablöschen. Die restlichen Gewürze dazu geben. Schließlich alles zwei Stunden zugedeckt bei 160°C Umluft oder 180°C Ober/Unterhitze schmoren. Die Fleischteile vorsichtig herausnehmen und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb sehen, eventuell binden und unter Zugabe des Rotweins abschmecken.

*Guten Appetit!*

## Energie &amp; Technik



Die Vorläufer des Schallplattenspielers waren das Grammophon und der Phonograph. Als Erfinder des Grammophons gilt Emil Berliner. In den Folgejahren entwickelten sich die Geräte immer weiter, so dass in den 1980er Jahren der Schallplattenspieler zu jeder Stereoanlage dazu gehörte. Mit der Erfindung der Kompaktkassette 1963 und der Compact Disc 1982 verlor der Schallplattenspieler an Bedeutung. Dieser lebte allerdings im Genre der ‚Elektronischen Tanzmusik‘ stetig weiter. Aber selbst dort verlor der Schallplattenspieler in den Folgejahren der 1990er immer mehr an Bedeutung, da sich die Entwicklung der Digitalisierung hin zu Musikdateien als effektiver erwies. Auf sogenannten externen Festplatten konnten große Datenmengen mit zu den Auftritten genommen werden, so dass nicht unzählige Koffer mit Schallplatten getragen werden mussten. Selbst bei Compact Discs (CDs) konnten hunderte in wenigen Koffern getragen werden. Seit einiger Zeit erlebt der Schallplattenspieler eine Renaissance. Die neuesten Modelle haben größtenteils einen Anschluss für Kopfhörer, was früher auch nicht immer ein Maßstab war. Der Antrieb des Plattentellers ist im Großteil

## Der Schallplattenspieler

Das beliebte Abspielgerät kehrt offenbar zurück



*Auf die Nadel kommt es an: klassischer Schallplattenspieler.*

immer ein Riemenantrieb. Des Weiteren verfügen viele Geräte über eine Anti-Skating-Funktion. Dies bedeutet, auf den Tonarm wird ein Gegengewicht erzeugt, das dazu führt, das der Tonarm/-abnehmer in der Tonspur bleibt und „Aussetzer“ nicht so häufig bis gar nicht vorkommen. Des Weiteren haben die meisten Modelle eine oder mehrere Geschwindigkeitseinstellungen. Einige Geräte haben eine Bluetooth-

Funktion, das bedeutet, dass vorhandene Musik auf dem Smartphone auch auf dem Schallplattenspieler abgespielt werden können. Außerdem gibt es einige Modelle, in denen auch Lautsprecher verbaut sind. Man kann davon ausgehen, dass der Schallplattenspieler sich neben den aktuell gängigen Geräten wieder etabliert und somit Bestandteil unseres täglichen Lebens werden wird.

*Christian Gabriel*

## Umwelt &amp; Natur



## Der Elch – zu Hause im Baltikum, in der Taiga, in Alaska

Der Elch ist weltweit der mächtigste und schwerste lebende Hirsch. Während die ausgewachsene Elchkuh bei einer Schulterhöhe von ca. 170 cm ein Gewicht von bis zu 375 kg erreichen kann, erreicht der Elchbulle eine maximale Schulterhöhe von 210 cm und ein Gewicht von bis zu 800 kg. Der Elch hat einen sehr massigen und kurzen Rumpf. Seine Beine sind demgegenüber sehr lang, mit beweglichen Handgelenken und Schwimmhäuten ausgestattet. Dadurch wird das Einsinken im sumpfigen oder schneereichen Gelände deutlich vermindert. Sowohl der Elchbulle als auch die Elchkuh haben länglich ovale Ohren, einen Kinnbart sowie eine breite und überhängende Oberlippe. Der männliche Elch trägt im Übrigen ein bis zu zwei Meter Spannweite erreichendes Schaufelgeweih. Dieses wird im Januar/Februar eines Jahres abgeworfen und wächst bis zur Brunftzeit im Oktober wieder vollständig nach.



*Majestätisches Schaufelgeweih: Elchbullen werden bis zu 210 Zentimeter groß.*

Elche bewohnen die Taiga und die Waldgebiete in Skandinavien, Russland, Alaska und Kanada. Teilweise findet man sie auch in den Rocky Mountains und in anderen nördlichen Gebieten der USA. Auf dem europäischen Kontinent sind sie in den baltischen Staaten sowie

Polen, Tschechien und Weißrussland beheimatet. Auch in Deutschland werden die imposanten Tiere ab und an gesichtet. Als natürliche Feinde gelten der Bär, der Wolf, der sibirische Tiger, der Puma und der Luchs.

## Gesunder Speiseplan

Elche sind Vegetarier und ernähren sich hauptsächlich von frischen Kräutern, von Zweigen und Rinden der Pappel, Birke oder der Weide, von Flechten, Vogelbeeren und Hafergetreide. Gerne werden auch Wasserpflanzen und Algen gefressen.

Nach der Paarung dauert es acht Monate, bis das junge Elchkalb geboren wird. Im Winter schließen sich die Tiere dann zu kleinen Familiengruppen zusammen. In unserer Region streift seit dem Jahr 2019 ein junger Elchbulle durch das Land. Er wurde auf den Namen Bert getauft und mischt sich regelmäßig unter eine Kuhherde.

*A. Heinze*

# Die Lüneburger Heide

Ökologischer Landbau, Naturparks und idyllische Orte laden zu ausgiebigen Besuchen ein



Kulturlandschaft aus Wäldern, Mooren und Heideflächen.



Ohne Schafzucht ist die Lüneburger Heide nicht denkbar.

Wo einst riesige Gletscher das Landschaftsbild bestimmten, ist heute eine einzigartige Kulturlandschaft aus Wäldern, Mooren und Heideflächen anzutreffen – die Lüneburger Heide.

Zum Ende der letzten Eiszeit wurde die Landschaft von Gletschern bedeckt. Doch durch einen starken Temperaturanstieg bewegten die Eismassen Sand und Steine und hinterließen dank eines Geröllstaus die höchste Erhebung der nordwestdeutschen Tiefebene, den 169 Meter hohen Wilseder Berg. Riesiger Mischwald breitet sich aus, der von Mooren und Bachläufen durchbrochen wird. Dies ist das Ende der Eiszeit und der Beginn einer einzigartigen durch Menschenhand geschaffenen neuen Kulturlandschaft. In der Jungsteinzeit siedeln sich erste Heidebauern an, sie roden Wald und betreiben Ackerbau. Doch mangels Dünger müssen ausgelaugte Flächen der Natur überlassen werden und das genügsame Heidekraut eroberte die Landschaft. Später entdecken die Heidebauern dank der Schafzucht mit der Heidschnucke eine neue Wirtschaftsweise. Das anspruchslose Tier ist Woll-Lieferant und Dünger-Produzent für den Ackerbau. Neben der Heidschnucke macht sich auch die Biene unentbehrlich. Die weiten, baumlosen Heideflächen eignen sich hervorragend für die Imkerei. Wolle, Bienenwachs und Honig sind nun wichtige Erzeugnisse der Heidebauern.

Der Landstrich ist karg, die Bauern forsten auf und die Einführung von Mineraldünger ermöglicht es, Heidekartoffeln und Getreide auf dem Heideboden anzubauen. Die Existenz der Familien wird sichergestellt, doch dadurch verschwinden immer

mehr natürliche Heideflächen, so wie in vielen Teilen Europas, von der Landkarte, außer in der Lüneburger Heide! Rund um Lüneburg gründeten die Bewohner die ersten Naturschutzvereine Deutschlands und sorgen noch heute für den Erhalt der Besonderheit der Landschaft.

## Einladung zur Entschleunigung

Die Lüneburger Heide ist inzwischen ein sehr beliebtes Reise- und Erholungsgebiet geworden. Die romantischen, schönen Heidedörfer, umgeben von der faszinierenden Natur der Heide, machen die Region zu einer der schönsten im Norden. Die Heidedörfer bestehen häufig noch aus traditionellen Fachwerkgebäuden und großen Gehöften, die das Ortsbild prägen. Im Inneren des Dreiecks von Bremen-Hamburg-Hannover findet der Großstädter Ruhe und Erholung. Die Naturparks Südheide, Lüneburger Heide und Nordheide bieten zu jeder Jahreszeit perfekte Programme zur Entschleunigung. Ausgiebige, gut ausgeschilderte Wander- und Radwege laden ein zu Bewegung und frischer Luft in mitten der Natur. Selbst im Spätherbst und Winter faszinieren die mit Raureif beladenen Heidekrautflächen den Wanderer. Sollte es Schnee geben, dann spannen die Heidebauern gern ihre Pferde vor den Schlitten und ab geht es über die weite Ebene im besten Fall bei romantisch tief stehender Sonne.

Ein Wahrzeichen der Lüneburger Heide darf natürlich nicht fehlen: Der Wilseder Berg bei Wilsede, Bispingen. Hier befindet sich das Kerngebiet des Naturparks Lüneburger Heide. Mitte August bis Mitte September, wenn die Heide in voller Blüte steht, ist die beste Zeit, um eine 12 Kilometer lange Wandertour um den

Wilseder Berg zu machen. Wer nicht laufen mag, bucht einen Heidekutscher und lässt sich gemütlich chauffieren. Mit etwas Glück sieht man Birkhühner vorbeikommen, Heidelerche, Nachtschwalbe und Schwarzkehlchen – allesamt bedrohte Vogelarten, die hier noch eine ungestörte Heimat vorfinden. Im Ort Wilsede, den man nur zu Fuß, per Rad oder Kutsche erreicht, denn Autos sind nicht gestattet, gibt es eines der ältesten Freilichtmuseen „Dat ole Huus“. Dort erfährt man wie die „Heidjer“ um 1900 lebten und arbeiteten. Ausruhen und stärken kann man sich gern in den umliegenden Gasthäusern, der sehr leckere Heidschnuckenbraten wäre dann obligatorisch.

Soltau sticht mit dem bekannten „Freizeit- und Heide Park“ hervor. Dieser zweitgrößte Freizeitpark Deutschlands verfügt auf 85 Hektar Fläche über mehr als 30 spektakuläre Attraktionen. In normalen Zeiten vergnügen sich jährlich bis zu 1,4 Millionen Besucher hier. Besonders Liebhaber der Achterbahnen kommen voll auf ihre Kosten und

fast, zum Herzstillstand – in Bahnen wie „Desert Race“, „Limit“ oder „Flug der Dämonen“. Zurzeit werden coronabedingt weniger Tickets verkauft, das Gute: man steht nicht an – an den einzelnen Fahrgeschäften, muss allerdings online buchen und sich somit zeitlich arrangieren. Der Tageseintritt kostet circa 36 Euro, Ermäßigungen gibt es kaum, Speisen und Getränke sind nicht inbegriffen.

## Wellness in Bad Bevensen

Ein ganz anderes Angebot macht die Kleinstadt Bad Bevensen in der Lüneburger Heide. Hier kommen alle Wellness-Liebhaber auf ihre Kosten. Das Jod-Sole-Bad bietet beste Voraussetzungen für Gesunde und Kranke. Das 32 Grad warme Sole-Wasser gilt als heilsam bei Erkrankungen der Gelenke, der Atmungsorgane, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, Rheuma und allgemeinen Erschöpfungszuständen. Bewegungsbäder sowie Ultraschall, Inhalationen, Moorpackungen, Sauerstoffbäder und diverse Gymnastikangebote inkl. Massagen und Bewegungskursen tragen zur Gesundheit bei. Drei Kliniken mit speziellen medizinischen Fachausrichtungen und einer Vielzahl von Ärzten stehen den Patienten zur Seite. Und nicht nur das, auch der gesunde Urlauber kann sich verwöhnen lassen. In Bad Bevensen sind die Anbieter sehr erfinderisch. Die Palette der Angebote reicht von Alpakawanderungen, Yoga-Wochenenden über Wandelnächte im Kurpark bis hin zu Aromaöl-Massagen und Klangschalen-Therapie.

Die Lüneburger Heide ist zwar längst kein Geheimtipp mehr, aber sie hätte durchaus mehr Aufmerksamkeit bei der privaten Urlaubsplanung verdient.

P. Toko



Ein Blick in die autofreien Gassen von Wilsede.

## Bilderrätsel – Finden Sie die 7 Unterschiede



### Weihnachtsrätsel

1. In welchem Evangelium steht, dass Maria Jesus in eine Futterkrippe legte?

- a) Johannes                      b) Matthäus                      c) Lukas

2. Welche zwei Tiere werden in den meisten Weihnachtskrippen gezeigt?

- a) Esel und Ochse                      b) Katze und Maus                      c) Esel und Pferd

3. In welchem Ort stand der Stall, in der Jesus geboren wurde?

- a) Jerusalem                      b) Bethlehem                      c) Nazareth

4. Wo wird die Weihnachtskrippe in vielen deutschen Familien traditionell aufgestellt?

- a) Unter dem Weihnachtsbaum                      b) Auf dem Kamin

Lösung: 1. c), 2. a), 3. b), 4 a)

**Um die Ecke gedacht.  
Wer weiß es?**

**Wo fallen Späne?**

**Wo gehobelt wird!**

**Wer lacht am besten?**

**Wer zuletzt lacht!**

**Wer gewinnt nicht?**

**Wer nicht wagt!**

**Wer muss fühlen?**

**Wer nicht hören will!**

**Gesucht werden 13 Begriffe (senkrecht), die einen gemeinsamen Endbuchstaben haben.  
Die Anfangsbuchstaben ergeben ein anderes Wort für "unabwendbar".**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
													1) starker Wind
													2) silberfarbenes Hartmetall
													3) islamische Frauengemächer
													4) sehr nahe, vertraut
													5) Anteil, Anspruch (an einer Mine)
													6) orientalischer Wandteppich
													7) biblische Stadt
													8) Warnung bei Gefahr
													9) Krach, lästiges Geräusch
													10) vergangen, verstrichen
													11) Sammelbuch
													12) gläubig, gottesfürchtig
													13) Schlaferlebnis

Lösung: Sturm, Chrom, Harem, Intim, Claim, Kellm, Sodom, Alarm, Laerm, herum, Album, fromm, Traum Lösungswort: schicksalhaft

# Die Redaktion der „Lebenszeit“

Ein Interview mit den MitarbeiterInnen der Unternehmenszeitung des SNH e.V.



Das Redaktionsteam der Unternehmenszeitung „Lebenszeit“: Petra Toko, Melanie Harm, Christian Gabriel, Marina Jajinda, Manuela Zimmermann, Gritt Wehnelt Khosa und Nancy Fickel (v.l.n.r.).

Das derzeitige Redaktionsteam unserer Zeitschrift „Lebenszeit“ möchte sich an dieser Stelle bei den Leserinnen und Lesern verabschieden. Zum Ende des Jahres 2021 werden wir nach 16-jähriger Arbeit unsere kleine Zeitung einstellen und künftig auf digitalen Pfaden wandeln. Wir bedanken uns bei unseren treuen Fans, Bewohnerinnen und Bewohnern, Patientinnen und Patienten, Tagesgästen und Familienangehörigen für die vielen warmherzigen Rückmeldungen, die wir im Laufe der vergangenen Jahre erhielten. Heute berichten wir als Autoren, als Layouterin, als Zeitungsverteilerin und Korrekturleserin, weshalb wir einen Teil unserer zumeist knappen Zeit in jede einzelne Ausgabe steckten:

**Frau Zimmermann, Sie waren von Beginn an dabei, erinnern Sie sich noch an die Anfänge?**

**Manuela Zimmermann:** Ja natürlich, ich habe das noch ganz direkt vor meinem geistigen Auge. Die erste Redaktionssitzung fand 2005 in meinem Wohnzimmer statt. Wir waren voller Elan, haben der Zeitschrift einen Namen gegeben und die Rubriken festgelegt. Obwohl es manchmal recht stressig war, habe ich immer gern mitgearbeitet. Meine Lieblingsrubrik war die Seite „Historisches“, ich konnte mich frei entfalten und recherchierte zu Themen, die mich selbst auch interessierten. Oft steuerte ich private Fotos bei, sogar meine Kinder sind auf den Seiten mit „verpackt“ worden. Etwas traurig bin ich schon, denn die Ideenliste ist noch gut gefüllt. Der Seniorenhilfe e.V. im Elsthal wird eine neue Form der Unternehmenspräsentation finden, soviel steht jetzt schon fest.

**Herr Gabriel, Sie sind in den letzten Jahren für das Thema Technik zuständig gewesen, war die Arbeit eher Last oder Lust neben der Geschäftsführertätigkeit?**

**Christian Gabriel:** Zunächst dachte ich, oh Gott, noch mehr Arbeit. Aber mir wurde bald bewusst, wie wichtig gutes Marketing ist. Die „Lebenszeit“ fand ich klasse, sie war sehr gut geeignet, um unsere Kunden und Angehörigen immer auf dem Laufenden zu halten. Deshalb habe ich auch für den neuen Newsletter gestimmt, um unsere Berichterstattung weiter aufrecht zu erhalten.

**Frau Jajinda, Sie haben gemeinsam mit anderen Helfern die Zeitschrift in die Briefkästen gesteckt, in Apotheken und Verwaltungen getragen, sie waren also recht sportlich unterwegs mit den Papierpaketen.**

**Marina Jajinda:** Ja, das stimmt, da sind einige Schritte zusammen gekommen. Solange ich berufstätig war, habe ich die Lebenszeit ausgetragen, wenn ich nach meiner Pflgetour noch Zeitreserven hatte. In den letzten Monaten war das eher zusätzliche Zeit, die mir allerdings auch vergütet wurde. Manchmal hat mir meine Enkelin geholfen, wir waren ein gutes Team. Nun finden diese abendlichen Runden nicht mehr statt und ich überlege schon, welche sportlichen Runden ich zukünftig drehen werde. Mir fällt da schon etwas ein.

**Frau Harm, Sie sind seit mehr als drei Jahren im Unternehmen und sind seitdem involviert ins Zeitungsgeschehen. Wie war das für Sie?**

**Melanie Harm:** Ich habe eine Affinität für Sprache und bin quasi allergisch gegen Rechtschreibfehler. Daher habe ich sehr gern den Feinschliff der einzelnen Artikel über-

nommen, schließlich wollten wir professionell sein. Die eigentlichen Korrekturen hat Herr Olaf Glöckner im Hintergrund für uns redigiert. Hin und wieder habe ich auch selbst einen Artikel verfasst. Mir hat diese Arbeit viel Spaß gemacht.

**Frau Fickel, Sie vertraten im Redaktionsteam den Pflegebereich Seniorenwohnen und arbeiteten fleißig mit an der „Lebenszeit“.**

**Nancy Fickel:** Ja, das ist richtig, ich bin seit 2009 im Unternehmen und seitdem Teil der Redaktion. Jubiläen und Rezepte waren mein Part, und natürlich die regelmäßigen Berichte über die Aktivitäten in unserem Haus.

**Frau Khosa, auch Sie haben weitestgehend im Background gearbeitet und für das perfekte Layout und die Druckvorbereitung gesorgt.**

**Gritt Wehnelt Khosa:** Ich bin gelernte Schriftsetzerin, und als die Idee für die Zeitung geboren wurde, war ich von Anfang an mit dabei. In den 16 Jahren hatte ich die „Lebenszeit“ immer im Gepäck und konnte dank der technischen Möglichkeiten von jedem Ort der Welt an den einzelnen Ausgaben arbeiten. So habe ich auch während meines Aufenthaltes in Washington, D.C. fünf Jahre lang von dort gearbeitet und mit dem Redaktionsteam und der Druckerei den Kontakt gehalten. Nun geht eine schöne Arbeitsphase zu Ende, und eine neue digitale Etappe wird im Unternehmen eröffnet, für die ich mich auch in Zukunft engagieren werde.

**Ich wünsche allen Mitstreitern für die Zukunft alles Gute und weiterhin viel Kreativität in Ihrem Alltag.**

Das Interview führte Petra Toko.

## Jubiläen, die uns in den Monaten November/Dezember bewegen...

### Ilka Bessin

Ilka Bessin wurde im November 1971 in Luckenwalde als Tochter eines Fernfahrers und einer Näherin geboren. Bessin absolvierte nach dem Schulabschluss von



1988 bis 1990 zunächst eine Ausbildung zur Köchin in der Großküche des VEB Wälzlagerwerk Luckenwalde. Ihre Anstellung als Köchin verlor Bessin zur Wendezeit. Anschließend machte Bessin eine Umschulung zur Hotelfachfrau. Sie war als Kellnerin in einem Restaurant tätig, in dem sie später Geschäftsführerin wurde. Sie arbeitete als Kellnerin im Planet Hollywood in Berlin, als Komparsenbetreuung, später als Animateurin auf einem Kreuzfahrtschiff und war nach ihrer Rückkehr vier Jahre arbeitslos.

Der Figur, die geprägt ist durch ihre geringen Chancen auf dem Arbeitsmarkt und ihre Misserfolge bei Männern, verlieh sie eine fatalistische bis sarkastische Sicht auf die Dinge des Lebens. Außerdem pflegte die Figur Cindy durch eine pinkfarbene Kleidung und ein Diadem ein ironisches, zum Scheitern verurteiltes „Prinzessinnen-Image“.

### Walter Elias „Walt“ Disney

Er wurde am 5. Dezember 1901 in Chicago, Illinois geboren und starb am 15. Dezember in Kalifornien. Walt Disney war ein US-amerikanischer Trickfilmzeichner und Filmproduzent



und eine der prägendsten und meistgeehrten Persönlichkeiten der Filmbranche des 20. Jahrhunderts. Disney begann in den frühen 1920er Jahren mit seinem ersten Trickfilmstudio in Kansas City kurze Werbefilme und Cartoons zu produzieren, ehe er 1923 nach Hollywood ging und dort mit seinem Bruder Roy O. Disney die Walt Disney Company gründete. Weiteren Kurzfilmen, die sich auch der Mischung aus Trickfilm und Realfilm bedienten, folgte 1928 die Erfindung von Micky Maus, mit der Walt Disney innerhalb weniger Jahre zu einem der weltweit bekanntesten und erfolgreichsten Filmproduzenten wurde. In den 1930er Jahren entwickelte er den Zeichentrickfilm mit seinem Studio stets weiter, beispielsweise durch Ergänzung um Ton und Farbe. 1937 veröffentlichte er mit "Schneewittchen und die sieben Zwerge" den ersten abendfüllenden Zeichentrickfilm.

Nancy Fickel

**PATENTE UND ERFINDUNGEN**

**Der Hula-Hoop-Reifen**

Seinen Ursprung hat der Hula Hoop-Reifen bereits in der Antike. Es handelte sich damals um einen schweren Holzreifen. Man versuchte den Reifen mit den Händen oder mit Hilfe eines Stockes vor sich her zu rollen. Dieser Lauf mit dem Reifen erforderte eine Menge Ausdauer und Geschick. Schon um 400 v. Chr. wurde der Reifen in einer Schrift über die Lebensführung erwähnt. Die Übungen dienten nämlich schon damals der Wiederherstellung der Gesundheit. Der moderne Hula Hoop wurde 1958 von einem kalifornischen Spielzeughersteller entwickelt. Er brachte einen Kunststoffreifen unter dem Namen Hula Hoop auf den amerikanischen Markt. Der Name setzte sich aus dem hawaiianischen Tanz „Hula“ und dem Wort „Reifen“, englisch „Hoop“, zusammen. Er schlug ein wie eine Bombe und verkaufte sich in nur vier Monaten 25-millionenmal. Kein Wunder also, dass sich der Hula Hoop im selben Jahr auch in Deutschland rasch verbreitete. Nicht nur Kinder, auch Erwachsene haben bis heute Freude an dem genialen Kunststoffreifen.

**Der Reif**

Der Reif ist ein geschickter Mann:  
 O seht doch, was er alles kann!  
 Er haucht nur in den Wald hinein,  
 Wie ist verzuckert schön und fein  
 Ein jeder Zweig und Busch und Strauch  
 Von seinem Hauch!

Wie schnell es ihm von Händen geht!  
 Kein Zuckerbäcker das versteht.  
 Und alles fein und silberrein,  
 Wie glänzt es doch im Sonnenschein!  
 Wär' alles doch nur Zucker auch  
 Von seinem Hauch!

Doch nein, wir sind schon sehr erfreut,  
 Dass uns der Reif so Schönes beut.  
 O Winter, deinen Reif auch gib,  
 Uns ist auch Augenweide lieb,  
 Und ohne Duft und Frühlingshauch  
 Freu'n wir uns auch.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798-1874)

**Der Reif**

Der Reif ist ein geschickter Mann:  
 O seht doch, was er alles kann!  
 Er haucht nur in den Wald hinein,  
 Wie ist verzuckert schön und fein  
 Ein jeder Zweig und Busch und Strauch  
 Von seinem Hauch!

Wie schnell es ihm von Händen geht!  
 Kein Zuckerbäcker das versteht.  
 Und alles fein und silberrein,  
 Wie glänzt es doch im Sonnenschein!  
 Wär' alles doch nur Zucker auch  
 Von seinem Hauch!

Doch nein, wir sind schon sehr erfreut,  
 Dass uns der Reif so Schönes beut.  
 O Winter, deinen Reif auch gib,  
 Uns ist auch Augenweide lieb,  
 Und ohne Duft und Frühlingshauch  
 Freu'n wir uns auch.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798-1874)

**Kaffeestube im Elsthal**



Es gibt u.a.  
**Schwedeneisbecher,**  
**Weihnachtstorte,**  
**Glühwein, Sekt und**  
**Schallplatten-Nachmittage.**

**Öffnungszeiten an den Feiertagen:**

Vom **25.12.2021 bis 28.12.2021** (Samstag bis Dienstag) und am **1.1.2022 und 2.1.2022** (Samstag und Sonntag) ist unsere Kaffeestube von 14 Uhr bis 17.30 Uhr für Sie geöffnet.

**Ruhetage:** Am **23.12.2021** und vom **29.12. bis 31.12.2021** haben wir geschlossen.

Senioren-Nachbarschaftsheim e.V.  
 Zum Freibad 69, 14943 Luckenwalde, 03371/670104

**WortSchatz**

**In die Binsen gehen**



Die Redewendung „In die Binsen gehen“ stammt ursprünglich aus der Jägersprache und bedeutet, dass man etwas verloren hat, es verschwunden ist oder dass ein Projekt misslungen ist. Es kann aber auch gemeint sein, dass ein Vorhaben gescheitert oder missglückt ist. Binsen sind Pflanzen und Gräser, die bevorzugt in der Nähe von Gewässern vorkommen. Ein Binsendickicht kann ziemlich hoch und undurchdringlich sein. Wenn es bei der Entenjagd einzelnen Vögeln gelang, sich im Binsendickicht zu verstecken, oder getroffene Vögel ausge-rechnet hier hineinfielen, dann

waren sie für die Jäger bzw. ihre Jagdhunde unauffindbar. Die Jagd war damit gescheitert, weil die Enten wortwörtlich in die Binsen gegangen waren. Im Laufe der Zeit ist dieser Ausdruck in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen, so dass wir ihn heute manchmal benutzen, wenn wir etwas verlieren oder uns eine Sache einfach nicht gelingen will.

**IMPRESSUM**

Senioren-Nachbarschaftsheim e. V.,  
 14943 Luckenwalde, Zum Freibad 69, Telefon: 0 33 71/670 104, Fax: 0 33 71/670 130  
 E-Mail: kontakt@senioren-nachbarschaftsheim.de, www.senioren-nachbarschaftsheim.de  
 Redaktion: Petra Toko, Manuela Zimmermann, Melanie Harm, Nancy Fickel, Christian Gabriel und Alexander Heinze.  
 Fotos: Senioren-Nachbarschaftsheim e. V., pixabay.com, flickr.com  
 Druck: optimal media GmbH  
 Konzept und Gestaltung in Zusammenarbeit mit Gritt Wehnelt Khosa.