

Seniorenheim

Wichernhaus

Neues aus dem Wichernhaus

Ausgabe 1 • März – Mai 2026



Aus dem Inhalt:

Frühblüher im Eckertal
Bauernregeln im Frühling
Gesundheit im Winter



Inhaltsangabe

Seite

Begrüßung	3
Aus der Luthergemeinde	4/5
Zum kreativ werden	6
Der Heimbeirat	7
Frühblüher im Eckertal – Wilfried Störmer	8/9
Wir gratulieren/Wir begrüßen	10/11
Bauernregeln im Frühling	12/13
Wochenplan/Veranstaltungen März – Mai	14/15
Interne Nachrichten	16-22
Gesundheit im Winter – Wie bleiben wir fit und gesund?	23-25
Das Leben	26
Wir nehmen Abschied	27
Ausblick	28

Impressum

Herausgeber: Wichernhaus gGmbH Bad Harzburg
Redaktion: Renate Heinemann
Auflage: 250 Exemplare
Satz & Layout: Goslarsche Zeitung, Goslar
Bildquelle: pixabay.com

Die neue Ausgabe ist da!



**Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leser der Zeitung
„Neues aus dem Wichernhaus“,
wir begrüßen Sie zur ersten Ausgabe 2026!**

Kurz nach Silvester wurden im Supermarkt schon Tulpen und Narzissen angeboten. Was für eine verrückte Zeit! Auch wenn man am Gras zieht, wächst es nicht schneller. Wir sollten es aushalten, dass es noch eine kleine Weile dauern wird, bis wir uns an den Farben der ersten Frühblüher außerhalb des Supermarktes erfreuen können.

Mich macht diese Schnellebigkeit sehr nachdenklich: Wir war das, als Sie Kinder waren? Ostern und Einschulung im Schnee oder mit den ersten warmen Sonnenstrahlen und Tulpenblüten?

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben lassen. Schreiben Sie uns auf, was Sie beeindruckt, erfreut oder nachdenklich gemacht hat. Wenn Sie erlauben, werden wir Ihre Erinnerungen in einer der nächsten Heimzeitungen veröffentlichen.

Damit Sie zu den Frühlingserinnerungen ins Gespräch kommen können, wird das Team in der Küche eine Frühlingskaffeetafel für Sie vorbereiten. Den Termin hierfür werden wir rechtzeitig bekannt geben.

Herzlichst
Renate Heinemann

*Meine Lieblingsblume
im Frühling:
die Schachbrettblume*





Neues aus der Luthergemeinde



**Liebe Leserinnen, liebe Leser
der Heimzeitung, liebe Bewohnerinnen
und Bewohner des Wichernhauses,**

mit der Jahreslosung für das Jahr 2026 aus der Offenbarung des Johannes grüße ich Sie ganz herzlich aus der Luthergemeinde hier in Bad Harzburg.

„Siehe, ich mache alles neu.“ Wäre das nicht großartig in dieser Zeit: Alles neu ... menschengemachter Klimawandel; Kriege, Hass und Gewalt; Ausgrenzung von Menschen; Krankheit und Tod; Krisen, Angst und Unsicherheit; Extremismus; Verachtung von Freiheit und Demokratie ... alles das gibt es nicht mehr, weil Gott alles neu macht. Was für eine wunderbare Utopie.

Ganz so sind die Worte aus der Offenbarung des Johannes, dem letzten Buch unserer Bibel, wohl nicht gemeint. Diese Worte bedeuten nicht, dass alles Vergangene nun einfach so vorbei und vergessen ist. Aber wir werden dazu ermutigt, Veränderungen und Neuanfänge in unserem eigenen Leben zu suchen und zu gestalten alte Gewohnheiten abzulegen, neue Wege zu gehen oder Beziehungen zu erneuern.

„Siehe, ich mache alles neu“, das ist mehr als ein ferner Trost, es ist eine Einladung zum Leben im Hier und Jetzt. Wir werden erinnert an die Hoffnung auf eine Welt, in der Gottes Gerechtigkeit und sein Frieden herrschen werden. Wir werden aufgerufen, die Welt mitzugestalten und zu verbessern. Und das muss keine Utopie bleiben.

Wer nicht den Blick auf die großen Veränderungen richten mag oder will, kann die Jahreslosung 2026 auch im Kleinen anwenden – und versuchen, häufiger einen anderen Blickwinkel einzunehmen oder andere Meinungen zu suchen. Vielleicht ein bisschen schöner leben, freundlicher denken, mutiger lieben, wilder träumen, einander vertrauen.

„Siehe, ich mache alles neu.“

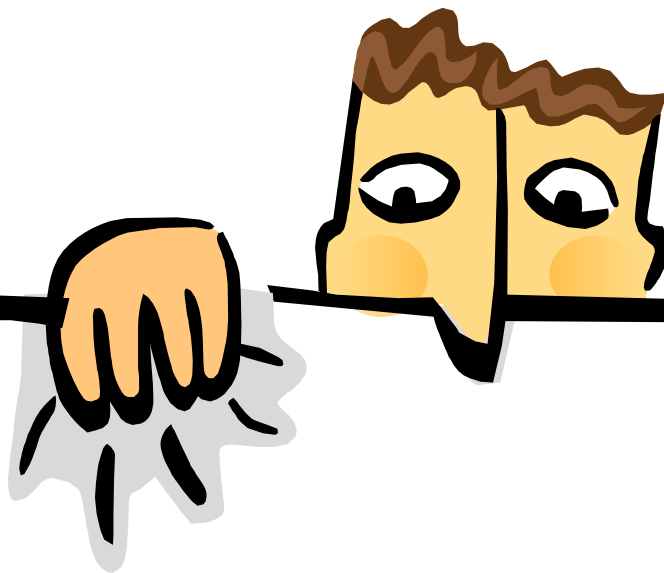


Herzliche Grüße
Ihr Propst Jens Höfel



*Kreativ werden -
zum Ausmalen!*





Liebe Mitbewohnerinnen, liebe Mitbewohner!

Der Heimbeirat des Wichernhauses umfasst 5 Mitglieder (siehe Aushang gegenüber vom Speisesaal).

Eine zentrale Aufgabe des Heimbeirats ist es, neue Bewohnerinnen und Bewohner beim Ankommen im Haus zu unterstützen. Bewährt hat sich dabei das Patenschaftsmodell: Erfahrene Bewohnerinnen und Bewohner begleiten neue Mitbewohner in der ersten Zeit und stehen ihnen unterstützend zur Seite. Darüber hinaus ist der Heimbeirat Ansprechpartner für Anregungen, Wünsche und Beschwerden.

Neu: Im Café Johann steht Ihnen ab sofort ein Bewertungs- und Ideenkasten zur Verfügung. Dort können Sie jederzeit Lob, Kritik oder neue Ideen einwerfen – gerne auch anonym.

Wenn Sie den Heimbeirat sprechen möchten, hinterlassen Sie bitte eine kurze Notiz mit Ihrem Namen und Ihrer Zimmernummer am Empfang.

Wir kommen gerne zu Ihnen!





Frühblüher im Eckertal

Wenn man vom Parkplatz Jungborn in Eckertal über die alte Bahnbrücke und dann dem Grenzweg in Richtung Jungborn folgt und an der Ecker entlanggeht, durchquert man im Frühling ein wahres Blütenmeer.

Bereits Ende Februar laden größere Flächen mit blühenden Schneeglöckchen und Märzenbechern entlang der Ecker zum Besuch ein. An anderen Stellen zeigen Seidelbast, weiße Pestwurz, Gelbsterne, das gelbe Scharbockskraut und Leberblümchen die ersten Blüten. Danach bedecken dann die Buschwindröschen und die gelben Windröschen die Waldfläche, die bald von den Bärlauchpflanzen eingenommen werden. Weite Flächen sind dann vom Bärlauch mit seinen weißen Doldenblüten bedeckt und der ganze Wald duftet nach Lauch. Die Pflanze gehört zu den Lauchpflanzen und ist mit Zwiebeln, Petersilie oder Knoblauch verwandt. Da sie nicht giftig ist, können die Blätter gut zum Würzen von Speisen, für Kräuterquark oder zur Herstellung von Pesto genutzt werden. Beim Sammeln sollte man allerdings aber darauf achten, dass man keine Blätter von Maiglöckchen, weißer Pestwurz oder vom Aronstab sammelt, da diese giftig sind. Außerdem sollte man für den Verzehr die frischen jungen Blätter sammeln, bevor die Pflanzen blühen. Die Blätter werden dann faserig, verlieren stark am Aroma und schmecken bitter.



Türkenbundlilie

Der Bärlauch wächst bei uns vorzugsweise in den lichten Buchenwäldern am Nordharzrand. Er bevorzugt feuchten und humusreichen Boden. So ist er im Schimmerwald bei Eckertal, im Harly zwischen Vienenburg und Weddingen oder auch im Fallstein bei Osterwieck weit verbreitet. Seine Blütezeit reicht von Ende April bis Mitte Mai. Leider neigt sich mit seiner Blüte die Vorherrschaft der Frühblüher schon wieder dem Ende zu, so dass man die Zeit rechtzeitig für einen Ausflug in den Frühlingswald nutzen sollte, ehe die Bäume wieder belaubt sind. An einigen Stellen sind an der Ecker gegen Ende der Bärlauchblüte auch schon die ersten blühenden Maiglöckchen zu sehen, die dann die letzten Pflanzen sind, die dort größere Flächen bedecken.

Auch die seltene Türkenbundlilie mit ihren roten Blüten ist jetzt an mehreren Stellen zu finden. Um die bei uns seltene Einbeere (*Paris quadrifolia*), die Blume des Jahres 2022, zu entdecken, muss man dann schon genauer



hinsehen. Diese doch recht unscheinbare Pflanze ist im Eckertal an einer Stelle nördlich der ehemaligen Bundesstraße im unteren Schimmerwald zu finden und sie ist mit ihren vier Laubblättern, die wie ein Quirl angeordnet sind, unverwechselbar. Sie blüht von Mai bis Juni und erreicht eine Wuchshöhe von 15–30 cm. In der Mitte der Blätter sitzen die recht unscheinbaren grünen Blütenblätter und der blauschwarze Fruchtknoten, aus der sich ab August eine kirschgroße Beere entwickelt. Wie die Maiglöckchen ist auch diese Pflanze nicht essbar. Der deutsche Name bezieht sich auf diese Beere. Weitere Bezeichnungen waren Pestbeere, Teufelsbeere, Sauauge und kleine Tollkirsche. Ihr wissenschaftlicher Name bezieht sich angeblich auf die griechische Mythologie. Der Gattungsname Paris hat also nichts mit der französischen Hauptstadt zu tun.

Einbeere & Bärlauchblüte

Paris, ein verstoßener trojanischer Prinz, sollte den Streit der Göttinnen Aphrodite, Athene und Hera um den Erisapfel, den die schönste von ihnen bekommen sollte, beenden. Die vier Blätter der Einbeere sollen die drei Göttinnen und den Prinzen darstellen, die um den Erisapfel stehen. Was nach dem Mythos mit einem goldenen Apfel verglichen wird, ist bei der Einbeere die schwarzblaue Beere, die gelegentlich von Mäusen gefressen wird, wodurch die Samen verbreitet werden. Überwiegend breitet sich die Einbeere allerdings über kriechende Rhizome im Waldboden aus, weshalb sie an einigen Standorten auch flächige Bestände bildet. Sie gedeiht in Laub- und Laubmischwäldern auf feuchten und nährstoffreichen Böden. An jedem Stängel wird nur eine Blüte gebildet.

Wilfried Störmer



Wir gratulieren:

März 2026

01.03.	Vera Scharwat	89 Jahre	WG 5
03.03.	Andreas Schmidt	62 Jahre	WG 4
04.03.	Reinhard Gretenkord	87 Jahre	WG 5
05.03.	Filippos Karantinakis	82 Jahre	WG 1
06.03.	Reiner Wolf	82 Jahre	WG 2
07.03.	Ernst Redel	88 Jahre	WG 5
08.03.	Margarete Dietrich	84 Jahre	WG 1
09.03.	Marlene Fricke	89 Jahre	WG 4
12.03.	Doris Kasler	80 Jahre	WG 3
13.03.	Brigitte Klüttig	81 Jahre	WG 1
17.03.	Doris Schmidt	88 Jahre	WG 3
19.03.	Regina Jordan	65 Jahre	WG 5
22.03.	Bärbel Mews	76 Jahre	WG 3
23.03.	Dieter Hörnicke	83 Jahre	WG 2
31.03.	Gisela Schridde	86 Jahre	WG 1
31.03.	Horst Wege	66 Jahre	WG 5

April 2026

01.04.	Friedrich Beims	96 Jahre	WG 2
09.04.	Renate Ramlow	90 Jahre	WG 4
11.04.	Margot Bretschneider	93 Jahre	WG 3
16.04.	Helga Breitzke	87 Jahre	WG 3
24.04.	Inge Schätzel	84 Jahre	WG 4
24.04.	Eva Hartwieg	91 Jahre	WG 1
29.04.	Bärbel Fricke	89 Jahre	WG 3
29.04.	Axel Müller	87 Jahre	WG 5



Mai 2026



06.05.	Peter Möller	87 Jahre	WG 5
06.05.	Rudolf Düspohl	90 Jahre	WG 3
16.05.	Sabine Wiegel	62 Jahre	WG 4
23.05.	Renate Lattermann	93 Jahre	WG 4
25.05.	Ingeborg Kramm	85 Jahre	WG 4
31.05.	Kurt Petrich	81 Jahre	WG 2
31.05.	Roswitha Schmidt	75 Jahre	WG 3

Wir begrüßen:

Anneliese Domberg	WG 4
Bärbel Fricke	WG 3
Heidemarie Schaper	WG 2
Wolfgang Markgräfe	WG 2
Andreas Schmidt	WG 4
Hildegunde Richter	WG 3
Kurt Schulze	WG 1
Margarete Dietrich	WG 1
Barbara Röther	WG 4



*Jesus Christus spricht:
Siehe, ich bin bei euch alle Tage
bis an der Welt Ende.*

MT 28,20





Bauernregeln im Frühling

Der Frühling ist da – die Tage werden länger, die ersten Blumen sprießen und die Natur erwacht zu neuem Leben. Doch nicht nur der Kalender verrät uns, dass die wärmeren Monate anbrechen: Seit Jahrhunderten beobachten die Bauern und Landwirte das Wetter und die Natur, um ihre Ernte zu planen. Dabei entstanden viele sogenannte Bauernregeln, die auf jahrhundertealten Erfahrungen basieren. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen einige dieser alten Weisheiten vorstellen, die uns helfen sollen, das Wetter im Frühling besser einzuschätzen und das Jahr richtig zu planen. Tauchen Sie ein in die Welt der Bauernregeln und lassen Sie sich von der Weisheit der Natur inspirieren!



*Wenn die Birken blühen,
so ist der Frühling nicht mehr fern.*

**Die Blüte der Birken
kündigt den Frühling an.**

*Ein nasser Frühling bringt
den goldenen Sommer.*

**Ein regnerischer Frühling
ist gut für die Ernte im Sommer.**

*Ist der März kühl und nass,
füllt der Mai den Kelch bis zum Fass.*

**Ein feuchter März lässt auf einen
fruchtbaren Mai schließen.**

*Ist der Frühling kalt,
wird der Sommer heiß.*

**Ein kühler Frühling geht oft
mit einem heißen Sommer einher.**



*Erblihen die Forsythien zu St. Georg,
wird das Wetter bald hoch und heiter.*

**Wenn die Forsythien zur Georgi-Feier (23. April)
blühen, steht schönes Wetter bevor.**



*Hängt der April in den Bäumen,
wird der Sommer nicht vergehen.*

**Wenn der April viele Früchte trägt,
wird der Sommer angenehm sein.**

*Wenn der Frühling mit Ostern kommt,
wird das Wetter wieder rund.*

**Ein warmer und freundlicher Frühling
steht bevor, wenn Ostern früh im Jahr liegt.**

**Wenn zu Ostern noch Schnee liegt,
dauert der Frühling oft länger.**

*Je mehr es im Frühling regnet,
desto reicher wird der Sommer.*

**Regnet es im Frühling viel,
wird die Sommerernte
reich ausfallen.**

*Wenn der April
sehr viel Regen bringt,
wird der Sommer eher trocken.*

**Ein nasser April kann einen
trockenen Sommer vorhersagen.**





Wöchentlich wiederkehrende Veranstaltungen

Montag

10:00	Bastelkreis
15:30	Bingorunde

Dienstag

10:00	Gruppen-Gymnastik
16:00	Gottesdienst

Mittwoch

16:00	Gedächtnistraining
-------	--------------------

Donnerstag

09:15	Kegel oder Boule
10:00	Stadtfahrt
10:15	Kegel oder Boule
16:00	Singen am Flügel

Freitag

10:00	Balance Training
16:00	Angebot nach Aushang

*Miteinander reden, lachen und fröhlich sein,
sich gegenseitig einen Gefallen tun,
mitunter auch streiten, ohne Hass -
das sind lauter Zeichen der Liebe,
die aus dem Herzen kommen.*

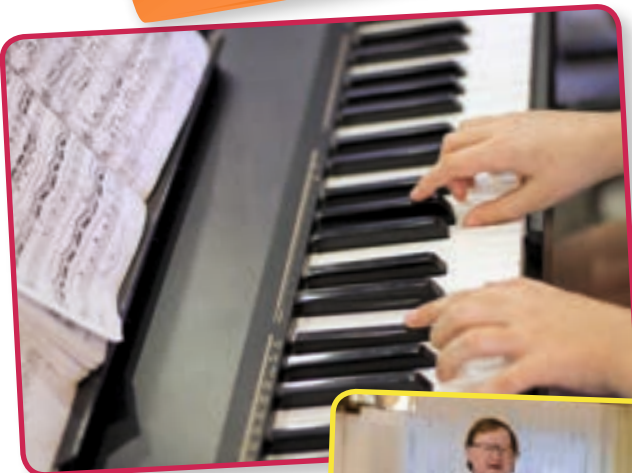


**Aktuelle Veranstaltungen
entnehmen Sie bitte
der Wandtafel gegenüber
vom Speisesaal.**

**Oder Sie besuchen
unsere Internetseite**

www.seniorenheimwichernhaus.de

Vielen Dank.





Jubiläum Mitarbeiter

Auch in dieser Ausgabe dürfen wir langjährigen Mitarbeitern für ihren geleisteten Dienst zum Wohl unserer Senioren recht herzlich danken.



10 JAHRE

Frau Anja Lorenz



10 JAHRE

Frau Maike Menzke

Möge Gottes Segen
für viele
weitere Jahre
auf Ihrer
Arbeit liegen.



Impressionen Krippenspiel



Die Schüler sangen für uns

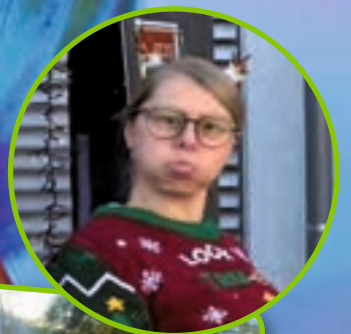




Schlagernachmittag



Adventsmarkt





Silvester





Neues aus der Tagespflege

Rückblick aus der Tagespflege – November bis Januar

Die Monate von November bis Januar waren bei uns in der Tagespflege geprägt von Gemütlichkeit, Gemeinschaft und vielen schönen Momenten.

Schon früh begannen wir mit den Vorbereitungen für die Weihnachtszeit. Gemeinsam wurde gebastelt, dekoriert und natürlich fleißig Kekse gebacken.

Der Duft von Plätzchen und die kreative Stimmung sorgten für eine besonders behagliche Atmosphäre. 🌸 Ein musikalisches Highlight war der Besuch des Kinderchores der Gerhart-Hauptmann-Grundschule, der mit seinen Liedern für strahlende Gesichter und festliche Stimmung sorgte.

🌸 Die Weihnachtsfeier selbst war ein ganz besonderer Höhepunkt: Mit Musik, guter Laune und dem Besuch des Weihnachtsmannes wurde gemeinsam gefeiert, gelacht und gesungen. Auch viele Angehörige sind unserer Einladung nachgekommen und haben mit uns und unseren Gästen gefeiert und gesungen. Heidi und Petra haben mit ihren Akkordeons fröhliche Musik gemacht und gute Stimmung verbreitet. 🌸 Nach den Feiertagen starteten wir gemeinsam ins **neue Jahr**. 🌸 Bei winterlichen **Spaziergängen** an der frischen Luft sammelten wir neue Energie. Außerdem begannen wir bereits mit den ersten Vorboten des Frühlings und haben **Pflanzen ausgesät**, voller Vorfreude auf das, was wachsen wird. Zudem wird natürlich auch langsam die erste Dekoration für den Frühling angefertigt – wir können es gar nicht abwarten, bis es wieder wärmer und schöner draussen wird. 🌸 Für Abwechslung und Unterhaltung sorgten unsere **Spielenachmittage** sowie ein gemütlicher **Kinonachmittag**, bei dem gemeinsam gelacht, mitgefiebert und entspannt wurde. Popcorn und Sekt sorgten für das passende Ambiente. 🌸 Ein ganz besonderer Moment war das **Jubiläum von Anja**, das wir gemeinsam gefeiert haben – ein schöner Anlass, Danke zu sagen. Seit 10 Jahren zaubert sie in der Küche leckere Gerichte und Kuchen für unsere Gäste. 🌸 Ebenso freuten wir uns über den Besuch der **Bürgermeister-Kandidatin** Stefanie Hertrampf, die sich bei uns über unsere Arbeit und unser Angebot ausführlich informiert hat. 🌸

Wir blicken dankbar auf diese ereignisreichen Monate zurück und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Erlebnisse in der kommenden Zeit.

Alles Gute und bis bald – das Team der Tagespflege



Impressionen
aus der
Tagespflege





Willkommen, Petra!

Wir freuen uns sehr, Ihnen ein neues Mitglied in unserem Haus vorstellen zu dürfen: unseren Saug- und Wischroboter „Petra“.



Ab sofort unterstützt Petra tatkräftig unseren Reinigungsservice im Alltag. Petra ist schnell, zuverlässig und stets fleißig unterwegs. Sie saugt und wischt unsere Böden gründlich und sorgt so dafür, dass sich alle Bewohnerinnen und Bewohner in einer sauberen und angenehmen Umgebung wohlfühlen können. Dabei ersetzt sie natürlich nicht unsere geschätzten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern hilft ihnen, die täglichen Aufgaben noch besser und effizienter zu bewältigen.

Mit Petra gehen wir einen weiteren Schritt in Richtung moderner Unterstützung im Alltag – damit mehr Zeit für das bleibt, was wirklich zählt: persönliche Betreuung, Gespräche und gemeinsame Momente.

- ! Halten Sie gern Ausschau nach Petra, wenn sie ihre Runden dreht – sie arbeitet immer mit vollem Einsatz.





Gesundheit im Winter – Wie bleiben wir fit und gesund?

Gerade in den kalten Monaten ist es wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten. In diesem Artikel erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich vor Erkältungen schützen, Ihre Abwehrkräfte stärken und sich fit halten können – egal, ob bei Wind und Wetter draußen oder bei der Arbeit im Haus.

1

Stärken Sie Ihr Immunsystem

✓ **Ernährung:** Setzen Sie auf vitaminreiche Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse, vor allem solche, die reich an Vitamin C sind (z.B. Zitrusfrüchte, Kiwi, Paprika). Diese stärken das Immunsystem und helfen, sich gegen Viren und Bakterien zu wappnen. Auch Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten (wie Fisch und Nüsse), unterstützen den Körper dabei, Entzündungen zu vermeiden und das Immunsystem in Schwung zu halten.

✓ **Viel Wasser trinken:** Auch im Winter sollten wir nicht vergessen, ausreichend Flüssigkeit zu uns zu nehmen. Luftfeuchtigkeit ist oft niedriger, was unsere Schleimhäute austrocknen kann. Daher ist es wichtig, regelmäßig Wasser oder Kräutertees zu trinken, um den Körper ausreichend zu hydrieren.

✓ **Wärme für den Körper:** Wärmende Lebensmittel wie Ingwer, Zimt und Chili können dabei helfen, die Durchblutung zu fördern und den Körper vor Kälte zu schützen. Sie können als Tees oder in Gerichten verwendet werden und sorgen für ein wohltuendes Gefühl von innen.



2

Bewegung an der frischen Luft

Im Winter mag es verlockend sein, sich drinnen zu verkriechen und den Tag unter einer Decke zu verbringen, doch gerade jetzt ist es wichtig, aktiv zu bleiben. Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele.

✓ **Spazieren gehen:** Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und hilft, den Winterblues zu vertreiben. Selbst bei kühlen Temperaturen wird der Kreislauf in Schwung gebracht, und das Sonnenlicht (sofern vorhanden) trägt dazu bei, den Vitamin-D-Spiegel aufrechtzuerhalten.

✓ **Bewegung drinnen:** Sollte das Wetter wirklich nicht mitspielen, gibt es auch eine Vielzahl an Indoor-Übungen, die fit halten: Yoga, Pilates oder Heimworkouts mit dem eigenen Körpergewicht sind hervorragend geeignet, um Muskeln zu stärken und die Gelenke beweglich zu halten.

3

Ausreichend Schlaf und Entspannung

Im Winter neigen wir dazu, mehr Zeit in unseren vier Wänden zu verbringen – und das kann durchaus positive Effekte haben, wenn wir die Zeit richtig nutzen. Ein wichtiger Bestandteil für unsere Gesundheit ist ausreichender und erholsamer Schlaf. Schlaf ist der Schlüssel, damit unser Körper sich regenerieren und das Immunsystem in voller Stärke arbeiten kann.

✓ **Schlafhygiene:** Achten Sie darauf, regelmäßig ins Bett zu gehen und für eine angenehme Schlafumgebung zu sorgen. Dunkle, kühle Räume sind ideal, um gut zu schlafen und erfrischt aufzuwachen.

✓ **Wohlfühlmomente:** Nutzen Sie die langen Winterabende, um sich zu entspannen – sei es bei einem guten Buch oder mit beruhigender Musik.

Auch Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen können helfen, den Alltagsstress abzubauen und den Körper in Balance zu halten.

4

Hautpflege im Winter

Die kalte Winterluft kann unsere Haut austrocknen und rissig machen. Daher ist eine gute Hautpflege in dieser Jahreszeit besonders wichtig, um die natürliche Barriere der Haut zu schützen.

- ✓ **Feuchtigkeitspflege:** Verwenden Sie reichhaltige Cremes und Lotionen, um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen. Achten Sie darauf, auch Hände und Lippen regelmäßig einzucremen.
- ✓ **Luftbefeuchtung:** In vielen Wohnungen ist die Luft im Winter durch Heizungsluft besonders trocken. Ein Luftbefeuchter kann helfen, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen und so trockener Haut vorzubeugen.

5

Achten Sie auf Ihr seelisches Wohlbefinden

Der Winter kann für viele auch eine Zeit der trüben Stimmung und der Isolation sein. Die dunklen Tage und das ständige Fehlen von Tageslicht können sich negativ auf unsere Stimmung auswirken. Deshalb ist es wichtig, auch auf das seelische Wohl zu achten.

- ✓ **Licht tanken:** Versuchen Sie, so oft wie möglich Tageslicht zu tanken, auch wenn es nur für kurze Zeit ist. Ein Spaziergang oder einfach ein paar Minuten am Fenster können bereits einen Unterschied machen. Bei wenig Sonnenlicht kann eine Tageslichtlampe helfen, den Winterblues zu bekämpfen.
- ✓ **Geselligkeit pflegen:** Verbringen Sie Zeit mit Freunden und Familie, auch wenn es draußen kalt ist. Ein regelmäßiger Austausch und kleine Treffen heben die Stimmung und helfen, negative Gedanken zu vertreiben.



Das Leben

Manchmal hält das Leben einen Moment an.
Namen, Daten und Worte erinnern uns an Menschen,
die Teil unseres Weges waren.

In der Stille ist Platz für Erinnerungen,
für Dankbarkeit, für Trauer
und für all das, was unausgesprochen bleibt.
Mögen diese Zeilen Raum geben zum Innehalten,
zum stillen Gedenken
und zu einem Gedanken des Friedens.

Wir nehmen Abschied von

Doris Altmann

83 Jahre

Erika Brandt

85 Jahre

Wolfgang Keilpflug

70 Jahre

Ingrid Habsick

71 Jahre

Ruth Mund

89 Jahre

Ingeborg Krogull

83 Jahre

Ellen Prinke

88 Jahre

Helga Schlevogt

75 Jahre

Hildegunde Richter

85 Jahre

Margarete Müller

83 Jahre

*Nichts hat in der Welt Bestand:
Was da kommt muss scheiden,
und so reichen sich die Hand
immer Freud und Leiden.*

Sommer

Der Sommer kündigt sich leise an –
mit warmem Licht auf der Haut
und dem Versprechen
von Freiheit in der Luft.

Die Tage werden weiter,
die Abende weicher, und zwischen
Sonnenaufgang und Dämmerung entsteht
Raum für Träume, Begegnungen und das
bewusste Genießen des Augenblicks.

Es ist die Zeit, in der das Leben
langsamer wird und zugleich
heller leuchtet.

