



# Heimzeitung

## Haus der Betreuung und Pflege



**November 2025**

## Liebe Leserin und lieber Leser,

mit dem Monat November ist der Abschied vom Spätsommer endgültig vollzogen. Nebel und Regenwolken am Himmel kündigen das typische Herbstwetter an, in dem schon manchmal der Winter mitmischt oder sich immer deutlicher ankündigt. Kein Weg führt mehr daran vorbei sich umzustellen auf die kalte und feuchte Jahreszeit. Jetzt heißt es sich drinnen gemütlich zu machen. Gerade Ältere brauchen nun Wärme in den Räumen, wo sie sich aufhalten, um sich zu entspannen und wohl zu fühlen.

Das dunstige Wetter beschaut man sich lieber von dem Fenster oder der Balkontür aus an. Der November-Nebel hat nicht nur etwas Ungemütliches, er hat auch etwas Unheimliches und Gefährliches. Das scheint aber nur so! In Wirklichkeit entsteht Nebel auf natürliche Weise durch eine Wolke mit hoher Luftfeuchtigkeit, und da die kühle Herbstluft nicht so viel Wasserdampf aufnehmen kann, fängt der Dampf an sich zu verdichten und Nebelschwaden zu produzieren.

Man fühlt sich in eine andere Welt versetzt. Bäume und Häuser tauchen in dunklen Schwaden gehüllt auf. Sie wirken wie aus einer anderen Zeit und lassen einen schauern. Gleichzeitig faszinieren diese Bilder aber auch, und es beeindruckt, was uns die Natur alles bieten kann. Für die Vögel besteht bei Nebel sehr wohl auch eine Gefahr, da sie ihre Orientierung verlieren können. Da ist es besser sich eine Zwischenlandung auf einem Ast zu gönnen und abzuwarten bis sich der Nebel wieder lichtet. Wir Menschen können auch eine Partie Schach im Warmen spielen.

Einen gemütlichen und entspannten  
November wünscht Ihnen

Ihre Birgit Scheder





## INHALT

Herzlich Willkommen .....	4
Wir trauern um .....	4
Herzlichen Glückwunsch unseren BewohnerInnen .....	5
Herzlichen Glückwunsch unseren MitarbeiterInnen .....	5
Veranstaltungshinweise .....	6
Moritz: Altwerden aber wie .....	8
Kalenderblatt November 2025 .....	10
Gesund im November: Der Hexenschuss .....	12
Wissenswert: Die Macht des Mondes .....	13
Persönlichkeiten: Casanova .....	15
Kaugummi – ein Kultsymbol der Nachkriegszeit .....	16
Gedichte .....	18
Rückblick auf unsere Veranstaltungen .....	19
Rezept von der Oma: Wurstsalat .....	20
Ratespaß .....	21
Kreuzworträtsel .....	23
Auflösungen aus dem Monat Oktober 2025 .....	24
Lachen ist gesund .....	25



**Wir begrüßen herzlich unsere  
neuen Bewohnerinnen und Bewohner!**

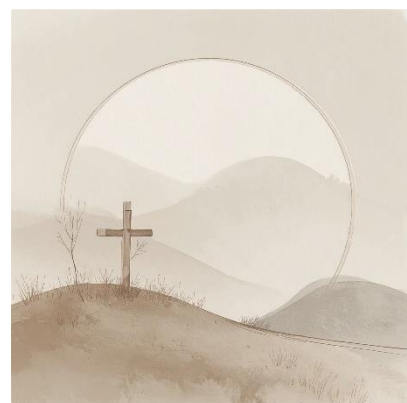
*Herrn Richard Klein*

*Herzlich Willkommen*

**Wir trauern um**

† Frau Margit Bezold  
† Frau Lilian Reinfelder  
† Frau Mahgul Mansouri

*„Vergänglich ist das Leben,  
unvergänglich die Erinnerung.“*



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Frau Ludmilla Böhme  
Frau Karoline Knörer  
Frau Ruth Knörer  
Frau Else Köppendorfer  
Frau Marija Pokidowa  
Herrn Hans Werner Schuster  
Frau Gerlinde Seybert  
Frau Battistina Usai-Soru



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag unseren MitarbeiterInnen

Frau Jelena Colic  
Frau Hacer Demircier  
Frau Maya Dittrich  
Herrn Aleksandar Taskov  
Frau Thi Thu Ngan To



## *Veranstaltungen der sozialen Betreuung im November 2025*

<i>03.11.25</i>	<i>Heimbeirat</i>
<i>04.11.25</i>	<i>Genesisquiz</i>
<i>11.11.25</i>	<i>Pelzmärtelfeier</i>
<i>13.11.25</i>	<i>Katholischer Gottesdienst</i>
<i>18.11.25</i>	<i>Evangelischer Gottesdienst</i>
<i>25.11.25</i>	<i>Weißwurstfrühstück auf den Wohnbereichen</i>

*Zu allen Veranstaltungen begrüßen wir  
auch recht herzlich Angehörige und  
Bekannte unserer Bewohner!*

## Bitte vormerken:

unsere Feste und Veranstaltungen  
von November bis Dezember 2025

### November 2025

Dienstag, 11. November	14:30 Uhr	Pelzmärtlfeier
Dienstag, 25. November	10:00 Uhr	Weißwurstfrühstück

### Dezember 2025

Dienstag, 02. Dezember	14:30 Uhr	Adventsnachmittag
Dienstag, 09. Dezember	18:00 Uhr	Chor
Dienstag, 23. Dezember	15:30 Uhr	Weihnachtsfeier
Dienstag, 31. Dezember	14:30 Uhr	Silvesternachmittag

## **Moritz: Altwerden aber wie**

*von Margitta Blinde*

„Altwerden ist nichts für Feiglinge“ – mit diesem Buchtitel hat der verstorbene Schauspieler Joachim Fuchsberger vor vielen Jahren ein bemerkenswertes Werk veröffentlicht. Er traf damit offenbar einen Nerv bei vielen seiner Kollegen und Altersgenossen.

Ich denke oft an diesen Satz, wenn ich unsere Hündin Jeannie beobachte. Sie ist mittlerweile neun, vielleicht sogar zehn Jahre alt – ganz genau wissen wir es nicht. Wir haben sie übernommen, als ihre früheren Besitzer, unsere beiden Nachbarn, kurz hintereinander verstarben. Das ist inzwischen über fünf Jahre her. Zum Glück hat sich Jeannie schnell und gut bei uns eingelebt. Haus, Hof und Garten wurden bald zu ihrem Revier – ihr neues Zuhause, das sie mit wachsamer Selbstverständlichkeit bewohnt und beschützt. Auch uns hat sie recht bald als ihre neuen „Herrchen und Frauchen“ akzeptiert.

Nur mit unserer alten Katze Sissi hat sie nie so recht Freundschaft geschlossen – was allerdings weniger an Jeannie lag, sondern vielmehr an Sissis eigenwilligem Charakter. Der Einzige, der Sissi je wirklich nahekam, war unser früherer Hund Archibald. Ihn mochte sie offensichtlich. Die beiden lagen oft zusammen, kuschelten sich aneinander und schliefen friedlich Seite an Seite. Nach Archibalds Tod aber ließ sie niemanden mehr so richtig an sich heran. Sie zog sich zurück auf ihre Lieblingsplätze – vor allem auf die Fensterbank – und verfiel in einen tiefen, ungestörten Schlaf. Wer sie dabei störte, bekam ihre schlechte Laune deutlich zu spüren.

Jeannie dagegen baute von Anfang an eine innige Beziehung zu unserem Kater Moritz auf – und er erwiderte ihre Zuneigung mit großer Selbstverständlichkeit. Die beiden schmusten miteinander, und es wirkte, als würden sie das Zusammensein sehr genießen. Doch mit den Jahren hat sich auch bei ihnen etwas verändert. Jeannie sucht nun öfter einen eigenen Rückzugsort, an dem sie sich nach Lust und Laune strecken und dehnen kann. Kommt Moritz ihr dabei zu nahe, beginnt sie zu knurren – was ihn allerdings wenig beeindruckt. Unbeirrt schmiegt er sich weiter an sie, räkelt



sich und streckt seine Pfoten aus, bis es Jeannie zu viel wird und sie sich einen anderen Platz sucht – ganz für sich allein. Es scheint, als würden ihr inzwischen die Pfoten wehtun, wenn Moritz sich darauflegt oder sie unbeabsichtigt berührt.

Auch bei Tieren lässt im Alter die Muskulatur nach, und bestimmte Bewegungen oder Berührungen können unangenehm oder sogar schmerzhaft sein. Bei Jeannie merke ich das immer mehr. Sie bewegt sich heute vorsichtiger, langsamer, viel bedachter. Früher ist sie oft einfach losgestürmt, ohne zu überlegen, ob etwas gefährlich für sie sein könnte. Heute wirkt sie manchmal fröstelnd – als würde sie schneller frieren.

Also habe ich ihren Lieblingsplatz etwas umgestaltet und eine weiche, warme Winterdecke hineingelegt. Ich war gespannt, ob ihr das gefallen würde. Anfangs war sie skeptisch, schnupperte vorsichtig an ihrem neuen „Bett“, betrachtete es eingehend von allen Seiten – und ließ sich dann langsam und bedächtig nieder. Sie ruckelte noch ein paar Mal hin und her, aber schließlich kuschelte sie sich mit einem tiefen Seufzer in die Decke und begann entspannt zu atmen. Kurz darauf war sie eingeschlafen – ruhig, zufrieden, geborgen. Ein schöner Moment.



## Kalenderblatt November 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Besondere Tage:

01.11. Allerheiligen  
02.11. Allerseelen  
09.11. Gedenktag an die  
Reichspogromnacht 1938  
11.11. Martinstag  
16.11. Volkstrauertag  
19.11. Buß- und Bettag  
23.11. Totensonntag  
30.11. 1. Advent

## November – Zeit des Gedenkens

Der November hat ein besonderes Gesicht. Wenn die Tage kürzer werden und Nebel über den Feldern liegt, rücken wir näher zusammen und erinnern uns an die Menschen und Geschichten, die uns wichtig sind. Am Anfang des Monats gedenken wir an Allerheiligen und Allerseelen unserer Verstorbenen. Viele besuchen in dieser Zeit die Friedhöfe, schmücken die Gräber und zünden Kerzen an – kleine Lichter, die Trost spenden.

Mitte des Monats ist Volkstrauertag und Totensonntag. Da wollen wir kurz innehalten und der Toten von Krieg und Gewaltherrschaft sowie unserer eigenen Angehörigen gedenken. In Sachsen ist außerdem der Buß- und Bettag ein wichtiger Feiertag. Er ist dazu gedacht, dass man mal zur Ruhe kommt und sich mit sich selbst beschäftigt.

Aber der November hat auch seine fröhlichen Seiten. Die Kinder freuen sich besonders auf den Martinstag am 11. November. Mit Laternen ziehen sie durch die Straßen und an manchen Orten wird ein großes Martinsfeuer entzündet. An dem Tag geht's in den Hochburgen um 11:11 Uhr mit der Karnevalszeit los.

Der November hat zwei Gesichter. Er ist ein Monat der Erinnerung und der stillen Einkehr. Aber er ist auch eine Zeit, in der Lichter, Bräuche und fröhliche Feste Wärme schenken.

## Berühmte Geburtstagskinder

Robert F. Kennedy wäre am 20. November 100 Jahre alt geworden. Er war US-Justizminister und Senator. Er war der Bruder von Präsident John F. Kennedy und galt als Hoffnungsträger der Demokraten. Er hat sich für Bürgerrechte, soziale Gerechtigkeit und gegen Armut eingesetzt. 1968 hat er sich um das Präsidentenamt beworben, aber während des Wahlkampfs in Los Angeles wurde er ermordet. Er war ein echtes Vorbild, weil er so charismatisch war und sich für ein gerechteres Amerika eingesetzt hat. Deshalb wird er bis heute von vielen verehrt.

## Rückblick: „Goldrausch“ ein Film von Charlie Chaplin

Charlie Chaplins Stummfilmklassiker "Goldrausch" von 1925 ist einer seiner größten Erfolge. Chaplin spielt einen "Tramp" und erzählt in humorvollen und berührenden Szenen vom harten Leben während des Klondike-Goldrauschs in Alaska. Die ikonischen Bilder sind echt berühmt. Zum Beispiel der Tanz der Brötchen oder die Szene, in der er seinen Schuh kocht und isst. Der Film verbindet Slapstick mit sozialer Kritik und Menschlichkeit und gilt bis heute als Meisterwerk der Filmgeschichte.

## Sternzeichen



### Skorpion

**24.10. - 22.11.**

Der Skorpion ist ein intensives Wasserzeichen, das von Pluto und Mars regiert wird. Skorpione sind leidenschaftlich, geheimnisvoll und tief sinnig. Sie haben eine starke Intuition und sind zielstrebig. In Beziehungen sind sie loyal und schätzen Ehrlichkeit.

### Schütze

**23.11. - 21.12.**

Der Schütze ist ein optimistisches Feuerzeichen, das von Jupiter regiert wird. Schützen sind abenteuerlustig, freiheitsliebend und philosophisch. Sie suchen Wissen und neue Erfahrungen. In Beziehungen sind sie offen und ehrlich.





## Gesund im November: Der Hexenschuss

Nein, es sind keine Hexen, die die plötzlich auftretenden Schmerzen im unteren Rückenbereich verursachen! Der Name stammt wohl noch aus dem Mittelalter, wo man unter dieser Art von Schmerzen den heimlich abgeschossenen Pfeil einer böswilligen Hexe vermutete. Blitzartig und völlig überraschend schießt der heftige Schmerz beim Bücken oder Heben in den unteren Rücken, so dass manche Betroffene kaum mehr in der Lage sind sich wieder aufzurichten. Sie bleiben in gebückter Haltung und fühlen sich bewegungsunfähig. Meist ist auch der Ischiasnerv mit einbezogen und dieser verstärkt das Schmerzempfinden noch, das dann bis in die Beine ausstrahlt. Bewegung scheint fast unmöglich. Was



tun? Da hilft nur Rat und Hilfe vom Arzt per Telefon. Da die Symptome meist so eindeutig für den Fachmann sind rät er folgendes: gegen den akuten und starken Schmerz helfen am besten schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente, die man nach fachlicher Anweisung einnimmt. In der Regel spürt man bereits nach relativ kurzer Zeit eine Erleichterung.

Um die betroffenen Muskeln wieder nutzen zu können, hilft es, sie zu entspannen. Dazu eignen sich Wärmflaschen und Umschläge, die helfen, dass die verkrampften Muskeln sich wieder lockern, entkrampfen und sich erholen können. Es hilft auch die Unterschenkel hoch zu lagern und sie zur Ruhe kommen zu lassen. Das alles und der Einsatz von Medikamenten sollte bald die Bewegungsfähigkeit wieder aktivieren. Gut ist es auch, so bald wie möglich aufzustehen, um in die gewohnte Aktivität wieder zurück zu kommen. Das ist anfänglich nicht leicht und auch mit Schmerzen verbunden, aber es ist wichtig, um die Verkrampfungen allmählich wieder zu lösen und somit wieder in Gang zu kommen, um seinen Alltag wieder zu meistern.



## Wissenswert: Die Macht des Mondes

*„Der Mond ist aufgegangen  
Die goldnen Sternlein prangen...“*

Dieses beliebte, alte Abendlied stammt von einem Gedicht, das der Dichter Matthias Claudius im Jahr 1779 geschrieben hat. Im Laufe der folgenden Jahre gab es zahlreiche Vertonungen und das Lied fand schließlich auch seinen Einlass in katholische und evangelische Gesangbücher. Auch der bedeutende österreichische Komponist Franz Schubert komponierte hierzu ein Lied, das sich damals und heute großer Beliebtheit erfreut. Dieses Abendlied zeigt wie sehr der Mond die Menschen immer schon interessiert und fasziniert hat. Der Mond ist einer der ältesten und bekanntesten Satelliten (Begleiter) unserer Erde. Er umkreist die Erde sichtbar in einem relativ geringen Abstand. Wegen seiner Nähe ist er auch einer der am besten erforschten Himmelskörper, und er ist sogar der einzige, auf den Menschen in den Jahren von 1969 bis 1972 ihre Füße gesetzt haben. Der Mond umkreist die Erde von Westen nach Osten in einer Phase von ungefähr 28 Tagen. Eine komplette Verfinsterung tritt selten und nur dann auf, wenn Sonne und Mond mit der Erde auf einer Linie liegen. Dann steht die Erde gewissermaßen zwischen den beiden. Das Mondlicht kann während der Nacht auch ohne Hilfe der Sonne die Erde so gut beleuchten, dass die Menschen sich draußen im Freien noch bequem und sicher orientieren können. Allerdings dürfen keine Wolken dazwischenkommen, die dann die Sicht erheblich einschränken.

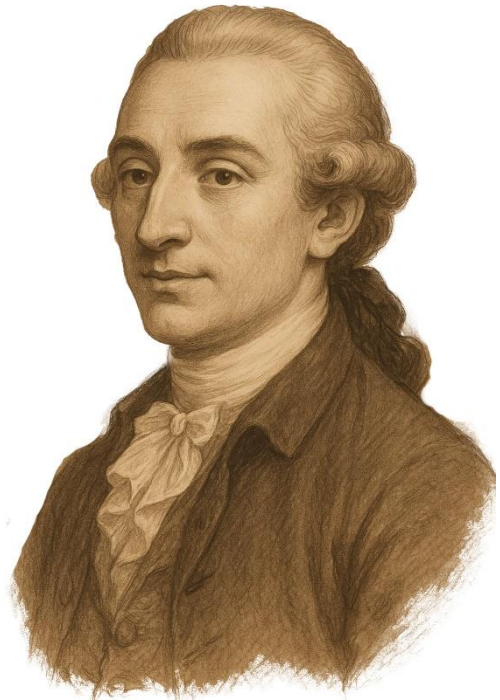
Der Mond und seine Bewegung am Himmel haben schon immer einen großen Einfluss auf die Menschen gehabt. Wenn sie zum Beispiel in der Land- oder Forstwirtschaft arbeiten, richten sie sich sogar mit ihren Arbeitseinsätzen häufig nach den Mondphasen. Man nimmt an, dass der Stand des jeweiligen Mondes eine spezielle Wirkung auf die Stabilität des zu fällenden Holzes hat, und deswegen richtet man die Einsätze danach. Auch bei den Menschen nimmt man an, dass der Mond, besonders der Vollmond, einen besonderen Einfluss auf sie hat, zum Beispiel auf ihre

Fähigkeit zu schlafen. Jedoch haben wissenschaftliche Untersuchungen das bisher nicht bestätigen können. Vielleicht ist es die verbreitete negative Erwartung und nicht der Mond selbst, die bei den Menschen Unruhe und Schlafprobleme auslöst. Manchmal liegt es auch nur daran, dass die Fenster im Schlafraum nicht mit Vorhängen oder Jalousien ausgestattet sind. Die durchdringende Helligkeit des Mondes beeinflusst die normale Schlaffähigkeit vieler Menschen. Sie irritiert und macht sie unruhig, was dann zu Schlafstörungen führen kann. Auch die Frage, ob der Vollmond bei einigen Menschen ein so genanntes „Schlafwandeln“ auslösen kann, muss wohl eher verneint werden. Die Ursache hierfür liegt vermutlich in seelischem Stress, dem der Betroffene ausgeliefert ist. Eigene Sorgen und persönliche Ängste sind wahrscheinlich eher der Grund für die nächtliche Unruhe der Menschen als es der Stand des Mondes ist. Es ist wahrscheinlich eher der irrationale Aberglaube, der Menschen dazu führt, auf falsche Weise den Mond für unangenehme Geschehnisse in ihrem Leben verantwortlich machen zu wollen.



## Persönlichkeiten: Casanova

Wenn man den Namen „Casanova“ hört, denkt man unweigerlich an einen der charmantesten und vielseitigsten Liebhaber Europas. Und das zu Recht. In seinen 1779 begonnenen Memoiren „Geschichte meines Lebens“, die über 3000 Seiten umfassen, berichtet er von 116 Frauen, die er zu seinen Geliebten zählte. Historiker vermuten jedoch, dass die Zahl tatsächlich deutlich höher lag. Aufgrund seiner Verführungskunst werden ihm auch mindestens ein Dutzend Kinder zugeschrieben. In seinen Schriften bekannte er selbst, dass er sich „für das andere Geschlecht geboren fühlte“ – und so führte er auch sein Leben. Geheiratet hat er nie, denn seine persönliche Freiheit war ihm stets wichtiger.



Seine zahlreichen amourösen Abenteuer machten ihn berühmt und berüchtigt, doch sie waren nur ein Teil seiner Persönlichkeit. Casanova war promovierter Jurist, Schriftsteller, Bibliothekar, Diplomat, Spion und Abenteurer – eine schillernde und facettenreiche Figur. Geboren wurde er 1725 in Venedig, wo er seine Kindheit verbrachte. Da seine Eltern als Schauspieler häufig unterwegs waren, wuchs er bei seiner Großmutter auf. Bereits mit zwölf Jahren begann er ein Jurastudium in Padua, das er fünf Jahre später mit der Promotion abschloss. Anschließend erprobte er seine Talente in verschiedenen Berufen.

Aus einfachen Verhältnissen stammend, suchte er früh den Anschluss an die höheren Gesellschaftsschichten – und dank seiner Begabungen gelang ihm das rasch. Neben juristischem Wissen besaß er außergewöhnliche sprachliche Fähigkeiten. Neben Italienisch sprach er fließend Französisch, Latein und Griechisch. Er galt als geistreicher Gesprächspartner und bewegte sich mit großer Leichtigkeit in den Salons und Höfen Europas – von

Frankreich über England, Italien, Spanien und Deutschland bis nach Russland.

Doch seine Popularität brachte nicht nur Bewunderung, sondern auch Neid und Ablehnung. Seine kostspielige und auch oft eigenwillige Lebensweise führte ihn immer wieder in Schwierigkeiten. Mehrmals wurde er verfolgt und sogar inhaftiert. 1755 sperrte man ihn in die berüchtigten „Bleikammern“ des Dogenpalasts von Venedig – wegen angeblicher Gotteslästerung und Religionschmähung, ein. Das Leben im Kerker war unerträglich, doch Casanova gelang die spektakuläre Flucht. Gemeinsam mit einem Mitgefangenen kletterte er über das Dach und seilte sich hinab. Zurück in Paris wurde er begeistert empfangen und wie ein Held gefeiert.

Sein abenteuerliches Leben war faszinierend, aber auch kräftezehrend. Die letzten Jahre verbrachte er zurückgezogen als Bibliothekar auf einem Schloss in Böhmen, wo er seine Memoiren vollendete. Am 4. Juni 1798 starb Giacomo Casanova im Alter von 73 Jahren – als einer der schillerndsten und widersprüchlichsten Persönlichkeiten seiner Epoche.

## **Kaugummi – ein Kultsymbol der Nachkriegszeit**

Als in den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg amerikanische Besatzungssoldaten in Deutschland stationiert waren, brachten sie ein in Europa damals weitgehend unbekanntes Produkt mit: das Kaugummi. Schnell wurde es zum Renner – vor allem bei der Jugend der Nachkriegszeit. Es stand für Freiheit, Selbstbestimmung und den „American Way of Life“, also den amerikanischen Lebensstil.

Ein besonders symbolischer Moment in der Geschichte des Kaugummis ereignete sich 1948/49 während der Berliner Luftbrücke. Als die sowjetische Besatzungsmacht West-Berlin mit einer Blockade vom Umland abschnitt, versorgten amerikanische Flugzeuge die Stadt aus der Luft mit Lebensmitteln – und mit über 20 Tonnen Kaugummi. In kleinen Fallschirmen wurde dieser mit abgeworfen und von den Berliner Kindern begeistert empfangen – und natürlich gleich gekaut.



Auch später blieb das Kaugummi fester Bestandteil des Alltags. Als 1969 die erste bemannte Mondlandung stattfand, durfte es sogar in der Astronautenverpflegung nicht fehlen. In den 1980er- und 1990er-Jahren erlebte das Kaugummi in Deutschland dann einen wahren Boom. Es war in jedem Supermarkt zu finden, mit einer wachsenden Vielfalt an Geschmacksrichtungen – und wurde bei Jung und Alt immer beliebter.

Für ältere Menschen wurden sogar spezielle, zuckerfreie Kaugummis entwickelt, die einen positiven Effekt auf die Zahngesundheit hatten, da sie zur Vorbeugung von Karies beitragen konnten. Im 21. Jahrhundert wurde das Kaugummi weiterentwickelt. Es erhielt zusätzliche Funktionen, etwa durch die Anreicherung mit Vitaminen oder – zur Steigerung der Konzentration – mit Koffein. Auch die Verpackung wurde moderner, praktischer und umweltfreundlicher gestaltet.

Besonders erfreulich: Die Herstellung wurde zunehmend nachhaltiger. Immer häufiger kamen natürliche Materialien wie Baumharz oder Bienenwachs zum Einsatz – ein wichtiger Beitrag zur Umweltverträglichkeit. Kaugummi blieb so ein fester Bestandteil im Leben vieler Menschen, insbesondere bei der jungen Generation.

Doch auch dieses Erfolgskapitel blieb nicht von Rückschlägen verschont. Die Corona-Pandemie führte zu einem massiven Einbruch der Verkaufszahlen. Die großen Süßwarenhersteller in Kanada und den USA berichteten von einem Umsatzrückgang von über 20 % bei sogenannten Atemerfrischungsprodukten. Im März 2023 folgte ein tiefer Einschnitt. Die größten amerikanischen Produzenten stellten die Auslieferung ihrer klassischen Kaugummistreifen – darunter auch der beliebte „Spearmint“ – nach Deutschland ein.

Eine bedauerliche Entscheidung, vor allem für die Liebhaber traditioneller Kaugummis. Doch das bedeutet nicht, dass das Kaugummi in Deutschland verschwindet. Andere Hersteller füllen die entstandene Lücke bis heute mit Erfolg – und bringen neue Sorten und Innovationen auf den Markt. Das Kaugummi lebt weiter – als Symbol des Wandels, aber auch als vertrauter Begleiter im Alltag vieler Generationen.

## Gedichte

### Abendlied

von Matthias Claudius

Der Mond ist aufgegangen,  
Die goldnen Sternlein prangen  
Am Himmel hell und klar.  
Der Wald steht schwarz und schweiget,  
Und aus den Wiesen steigt  
Der weiße Nebel wunderbar.

Wie ist die Welt so stille,  
Und in der Dämmerung Hülle  
So traulich und so hold!  
Als eine stille Kammer,  
Wo ihr des Tages Jammer  
Verschlafen und vergessen sollt.

Seht ihr den Mond dort stehen?  
Er ist nur halb zu sehen,  
Und ist doch rund und schön!  
So sind wohl manche Sachen,  
Die wir getrost belachen,  
Weil unsre Augen sie nicht sehn.

### Östliche Rosen (Auszug)

von Friedrich Rückert

Wie die Sonne sinkt am Abend,  
Sich im goldenen Glanz begrabend.  
Wie der Lenz vor'm Herbst flüchtet,  
Im Entfliehn mit Duft noch labend.  
Wie die schöne Jugendgöttin  
Auf dem Roß der Zeit hintrabend.  
Wie das Leben in den Händen  
Unerfullte Wünsche habend.  
Also flohst du, Sonne, Frühling,  
Jugend, Leben, lustbegabend.  
Und Hafis, dir ferne, fühlet  
Sterben, Alter, Herbst und Abend.



## Rückblick auf unsere Veranstaltungen Herzlichen Glückwunsch zum 100. Geburtstag!

Am 06. Oktober wurde Frau Neumeyer 100 Jahre alt. Anlässlich dieses besonderen Geburtstages bekam Frau Neumeyer Besuch von Marcus König, dem Oberbürgermeister der Stadt Nürnberg, der Geschenke mitbrachte und mit einem Glas Sekt anstieß.

Am Folgetag feierte sie dann mit den anderen Bewohnern im Untergeschoss. Bei Sekt, Kuchen und Knabbereien wurden von ihr ausgesuchte Lieder gesungen. Eine rundum gelungene Geburtstagsfeier.





## Rezept von der Oma: Wurstsalat

### Zutaten (4 Portionen):

300 g Fleischwurst  
180 g Emmentaler  
5 Gewürzgurken  
(mittlere Größe)  
2 kleine rote Zwiebeln  
2 EL Essig  
3 EL Gewürzgurkensud  
3 EL Öl  
Salz, Pfeffer und  
Petersilie je nach  
Geschmack



### Zubereitung:

Ein feines Zusammenspiel aus Essig, dem würzigen Sud der Gewürzgurken, einem Schuss Öl und sorgfältig ausgewählten Gewürzen. Dieser Duft weckt bereits Vorfreude auf das, was kommt.

Die Fleischwurst wird in zarte Streifen geschnitten, ebenso der aromatische Emmentaler, der seine nussige Note beisteuert. Die knackigen Gewürzgurken ergänzen das Ganze mit einer erfrischenden Säure. Die Zwiebeln, in hauchdünne Ringe geschnitten, geben dem Salat seine würzige Tiefe.

Alles wird behutsam miteinander vermengt. Danach darf der Salat rund 45 Minuten ruhen – Zeit, in der sich die Aromen vereinen und ein herzhaft-frischer Genuss entsteht.

**Guten Appetit!**



## Rätsel

### Bilderrätsel

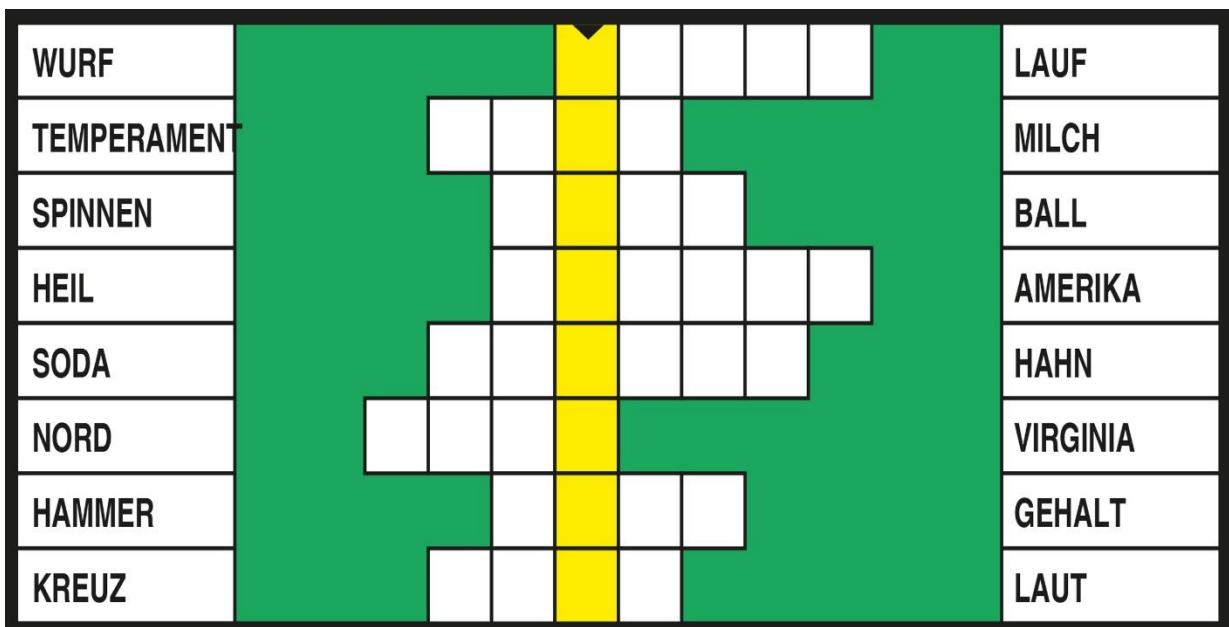
Wer findet die acht Fehler im rechten Bild?



### Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen:

FEST, WORT, KREIS, WEST, VOLL, MITTEL, NETZ, WASSER



Lösungshinweis: LEIM, KLEBER

## Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

1	2				
		4			
6	4	3		1	
	1		3	4	6
		1	4		
4				5	2

## Wortball

Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich ein Begriff aus dem Fußball. Verbinden Sie die Buchstaben, damit das gesuchte Wort gefunden wird. Der Start-Buchstabe ist rot.



## Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Jogging	Beiname Dantes	Männerkurzname	schwere, mühevoll Arbeit	P	gestampft Gemüse		ital. Klosterbruder (Kw.)
W			6	5		4	F
		E	Jäger-rucksack	A		2	
spanischer Ausruf	I		Aufmerksamkeit	8	ägyptischer Sonnengott		
König der Juden	1	Brennstoffe	O	E			altindischer Hauptgott
	H			arabische Langflöte	N		
amtliche Mitteilung		‚heilig‘ in span. Städtenamen	A		weiblicher Vorfahr	englischer Männername	
B		S				I	3
dt. Fußballspieler (WM '54)	R	A			Flächenmaß		R
innere Angelegenheiten	7	N					

exzellenz Müller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: LANGMÜTIG, GELASSEN

## Auflösung aus dem Monat Oktober 2025

### Auflösung Bilderrätsel



### Auflösung Kreuzworträtsel

			R			O	
K	A	R	A	W	A	N	E
O	M	E	N		R		F
	T	N		T	I	E	F
	S	T	E	U	E	R	N
	I	S	E		E		L
	T		A	R	G	O	N
	U	R	U	K		E	G
	B		R	I	E	S	E
B	E	F	A	N	G	E	N

Lösung: **METEORIT**

### Auflösung Sudoku:

1	2	5	4	6	3
6	4	3	5	2	1
4	3	6	1	5	2
2	5	1	6	3	4
5	1	2	3	4	6
3	6	4	2	1	5

### Auflösung Fußball



Lösung: **ELFMETER**

### Auflösung Brückenwörter

WALNUSS		B	A	U	M		WOLLE
STAND				H	A	F	GLAS
GLAS		H	A	U	S		ARZT
STEIN		B	O	C	K		WURST
SODA	W	A	S	S	E	R	GRABEN
KAMERA			M	A	N	N	SCHAFT
AZUR				B	L	A	BEERE
FINN				L	A	N	ZUNGE
FURNIER		H	O	L	Z		BEIN
HALB			B	L	U	T	SERUM

Lösung: **MASKENBALL**



## Lachen ist gesund ...



Am Bankschalter sagt der alte Herr zum Bankangestellten: „Gestern haben Sie sich aber um 1.000 Euro geirrt!“ Der Bankangestellte antwortet freundlich: „Es tut mir leid, aber das hätten Sie sofort beanstanden müssen. Nachträglich ist das leider nicht mehr möglich.“ Der alte Herr: „Na gut, dann behalte ich das Geld eben!“



Luisa geht zum Cellounterricht. Als sie den Cellokasten öffnet, befindet sich eine Pistole darin. Entsetzt sagt sie zum Lehrer: „Jetzt steht mein armer Papa mit dem Cello in der Bank!“



Hilde zu ihrer Freundin Waltraud: „Ich habe heute meine Wintersachen anprobiert. Die Mütze vom letzten Jahr passt noch!“

Entsetzt schaut der Ehemann aus dem Fenster und meint zu seiner Frau: „Das ist nicht dein Ernst, bei dem Sauwetter schickt man doch keinen Hund vor die Tür!“ Ehefrau: „Ich will auch nicht, dass du den Hund mitnimmst!“

Zwei Schneeflocken unter sich. „Wohin fliegst denn du?“ „Ich bin auf dem Weg nach Grönland, da kann ich so schön lange liegen bleiben. Und du?“ „Ich fliege nach Köln. Da kann ich so schön Chaos verbreiten!“

Klein Peter zu seinem Opa: „Du Opa, wenn Schneebälle aus Schnee sind, woraus sind denn dann Fußbälle?“

## Aus dem Poesiealbum



*„Wie Blätter im Winde verweht die Zeit,  
doch Freundschaft bleibt in Ewigkeit.  
Drum sei mein Sprüchlein immer dein,  
du bist im Herzen nie allein.“*



*„Wenn das Jahr sich neigt, glänzt auch die Stille im Wasser.“*

Hier könnte Ihre Werbung stehen  
Interessiert?

Info unter 0911 / 35 0 33 11

Hier könnte Ihre Werbung stehen  
Interessiert?

Info unter 0911 / 35 0 33 11



## Haus der Betreuung und Pflege Nürnberg Nord

- ✓ Gerontopsychiatrische Pflege
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Allgemeine Pflege
- ✓ Ambulanter Pflegedienst

### Impressum:

Verantwortlich: Birgit Scheder  
Edda Zimmermann

Einrichtung: Haus der Betreuung und Pflege  
Straße: Nordring 104  
Postleitzahl / Ort: 90409 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 350 330  
Fax: 0911 / 363 454  
E-Mail: [info@hdb-nuernberg.de](mailto:info@hdb-nuernberg.de)  
Internet: [www.hdb-nuernberg.de](http://www.hdb-nuernberg.de)

Die Heimzeitung ist kostenlos und erscheint monatlich

Druck:  
Druckzentrum Copyland, Äußerer Laufer Platz 3-7, 90403 Nürnberg