**FAMILIENUNTERNEHMEN** 



PFLEGE UND GESUNDHEIT

# Lebenskreis

DAS MAGAZIN FÜR SENIOREN

# Walt Disney – der "Märchenonkel" aus Amerika



# UNSERE THEMEN IM NOVEMBER UND DEZEMBER



Titelthema – Walt Disney, der "Märchenonkel" aus Amerika

Gedichte

Aktuelles / Wissenswertes / Interessantes

Neues aus der K&S Welt

Welch ein Tag!

Küchengeflüster – Martinsgans

Sportsparte – Vierschanzentournee

Helles Köpfchen – Rätselecke

Meine Termine – Kalender für November und Dezember

Wir vor Ort – Übersicht K&S Standorte



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

wir gehen auf die gemütliche Jahreszeit zu, Zeit für einen heißen Tee, Lebkuchen und Spekulatius und eine kuschelige Decke über den Beinen. Und natürlich für unsere neue Ausgabe des Lebenskreises.

Unser Titelthema behandelt den Meister der fantasievollen Zeichnung, den wohl populärsten Filmemacher des 20. Jahrhunderts und den Schöpfer von Micky Maus: Walt Disney. Mit seinen wunderbaren Zeichentrickfilmen verzaubert er seit den 1920er Jahren Generationen, lädt mit seinen Figuren wie Schneewittchen, Cinderella und Alice zum Träumen und Entschwinden in andere Welten ein. Auch die Schöpfung der Comic-Stadt Entenhausen mit seinen vielen liebenswerten Einwohnern kann Disney für sich verbuchen. Dort erleben Donald Duck, Daisy und Onkel Dagobert ihre Abenteuer und Geschichten.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt eine wunderbare Vorweihnachtszeit, ein friedliches Fest und einen guten Start ins neue Jahr.

Herzliche Grüße Ihr K&S Lebenskreis-Team

Sabrina Häsing, Stefanie Deitert und Arista Horstmann



Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr



# WALT DISNEY - DER "MÄRCHENONKEL" AUS AMERIKA

Für Disney-Filme ist man nie zu alt – wunderbare Märchen, Geschichten, die ans Herz gehen und die legendäre Micky Maus. Trickfilmzeichner und Filmproduzent Walt Disney hat die Filmlandschaft geprägt wie kein anderer.

#### Wie die Magie begann ...

Vielleicht war es seine Tante, die den Grundstein für die Marke Disney leg-



Walter Elias "Walt" Disney \*5. Dezember 1901 in Chicago, Illinois; †15. Dezember 1966 in Burbank, Kalifornien

te, als sie dem jungen Walt einen Zeichenblock schenkte. Fortan ließ er die Stifte übers Papier fliegen und entwickelte eine Leidenschaft für Cartoons. Im Herbst 1919, nachdem er aus dem Krieg zurückgekommen war, verwirklichte er seinen Entschluss. Zeichenkünstler zu werden. In Kansas City nahm er Stellen als Zeichner in verschiedenen Zeitungen und Studios an und lernte dabei den Trickfilmzeichner und -techniker Ub Iwerks kennen. mit dem er sich 1920 mit einem eigenen Zeichenstudio

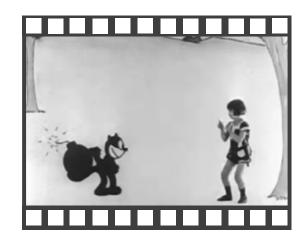
selbstständig machte. In ihrem kleinen Büro entstanden kurze Werbefilme für Unternehmen, bis Disney kurze Zeit später von einer Werbeagentur angeheuert wurde.

Er hatte stets den Anspruch, den Zeichentrickfilm qualitativ zu verbessern und so experimentierte er und bildete sich weiter. Er entwickelte Ideen und fertigte



eigene Entwürfe an. Seine ersten Cartoons nannte er Laugh-o-Grams. Sie liefen in den Kinos von Kansas City als Vorprogramm, was ihn dazu ermutigte, sich erneut selbstständig zu machen. Der große Erfolg blieb jedoch aus, weshalb er sich dazu entschloss, nach Los Angeles zu ziehen und sein Unternehmen neu aufzuziehen. Dort angekommen, bot er seine Filme diversen Filmvermietern an. Es gelang ihm, die Idee der Laugh-o-Gram-Filme einer

Kinokette zu verkaufen, die gleich eine ganze Reihe davon in Auftrag gab. Wenig später kam die New Yorker Filmvermietung M. J. Winkler auf ihn zu und bot für seine "Alice in Cartoonland"-Filme 1.500 Dollar pro neuer Filmrolle an. Für die Produktion lieh Walt Disney sich Geld von Verwandten und mietete ein kleines Studio. Am 16. Oktober 1923, also vor rund 100 Jahren, wurde der Vertrag über zwölf Alice-Filme geschlossen – dieser Tag gilt seitdem als Gründungstag der Walt Disney Company.



#### Der Durchbruch ...

Alice erfreute sich großer Beliebtheit, sodass die Serie Mitte der 1920er noch zweimal verlängert wurde. In dieser Zeit kam auch Disneys Freund Ub Iwerks nach Hollywood, um bei ihm einzusteigen. 1926 stellte Disney das Zeichnen ein und übergab den Stift an Iwerks; er selbst übernahm fortan die Ideengebung und die kreative Koordination. Nach rund 60 Kurz-Episoden war die Geschichte auserzählt und

Die Alice-Komödien sind eine Reihe von animierten/ Live-Action-Kurzfilmen, in denen ein kleines, "reales" Mädchen namens Alice und eine animierte Katze namens Julius Abenteuer in einer animierten Landschaft erlehen

es galt, neue Figuren und Geschichten zu erfinden. "Oswald der lustige Hase" folgte und war so erfolgreich, dass Disney einen höheren Preis mit dem Filmverleih verhandeln wollte. Die Vertragsverhandlungen scheiterten und so überließ Disney die Figur seinem ehemaligen Vertragspartner, da es damals üblich war, dass die Filmvermieter sämtliche Rechte an den Filmreihen übertragen bekamen. Der Abschied von "Oswald" machte den Weg für Micky Maus frei.



#### Eine Maus erobert die Herzen

Ursprünglich wollte Disney sie "Mortimer the Mouse" nennen, bis seine Frau Lillian das deutlich knackigere "Mickey Mouse" vorschlug. Die Zeichnung übernahm Ub Iwerks, ihren Charakter erhielt sie von Disney. Mit "Steamboat Willie" wurde am 18. November 1928 das allererste Mal ein vertonter Zeichentrickfilm mit Micky Maus öffentlich gezeigt. Hier tauchten auch bereits Minnie Maus und Kater Karlo auf. Die Kritiken waren ausnahmslos positiv und die Karriere der wohl bekanntesten Comic-Maus nahm Fahrt auf. Binnen weniger Jahre wurde Micky weltweit bekannt und Disney probierte immer neue Animationstechniken im Zusammenhang mit Musik- und Toneffekten aus. Im Laufe der 1930er Jahre wurden rund 90 Micky-Maus-Filme gedreht, jedoch wurde es für Disney immer schwieriger, neue Inhalte zu finden, da das



Neben Walt Disney bekamen auch seine Figuren Donald Duck, Micki Maus, Minnie Maus, Schneewittchen, Winnie Puuh und Tinker Bell aus Peter Pan einen Stern auf dem Walk of Fame.

Publikum weiterhin eine liebe und artige Maus sehen wollte. Um neue Darstellungsmöglichkeiten zu schaffen, entwickelte er neue Figuren: Donald Duck, Goofy, Pluto und Daisy Duck zogen in die Comic-Welt ein.

#### Die Erfolgsgeschichte geht weiter

Disney ging mit der Zeit und versuchte immer wieder, seinen Filmen neue Finessen zu geben. Er galt als Pionier des Zeichentrickfilms und so war es nicht verwunderlich, dass auch der erste Trickfilm in Farbe aus seiner Produktion stammte. 1932 veröffentlichte er den Film "Von Blumen und Bäumen" – als erster Technicolor-Film mit realitätsnahen Farben, was ihm im gleichen Jahr seinen allerersten von 26 Oscars einbrachte. Während der Weltwirtschaftskrise unterhielten die Disney Studios die Menschen mit lustigen Filmen, um von den Alltagssorgen abzulenken, allerdings spielten die Filme nicht mehr so viel Gewinne ein wie zuvor. Eine zusätzliche und sehr ertragreiche Einkommensquelle war der Verkauf von verschiedenen Artikeln rund um die Disney-Figuren, allen voran



#### Micky Maus.

Um 1935 waren die Disney Studios in Hollywood ein millionenschweres Unternehmen und das größte Filmstudio ihrer Art. Dennoch hatte Walt Disney immer noch den Anspruch, den Zeichentrickfilm weiterzuentwickeln, sowohl aus künstlerischen als auch aus kommerziellen Gründen. Und so gab es bereits Mitte 1934 Gerüchte, er plane die Produktion eines abendfüllenden Zeichentrickfilms, denn bis dahin waren seine Filme maximal 15 Minuten lang und dienten nur als Vorprogramm von Langfilmen.

#### Auf in eine neue Ära

Schon in seiner Jugend hatte Disney Gefallen an dem Märchen Schneewittchen gefunden und so war es für ihn klar, dass dies sein erster langer Zeichentrickfilm sein würde. Dieses Projekt stellte alles zuvor Dagewesene in den Schatten. Disney ließ fast sein gesamtes Personal an diesem Film arbeiten und er überwachte die Herstellung bis ins kleinste Detail. Durch den Aufwand und die Perfektion, die Disney an den Tag legte, verlängerte sich die Produktionszeit auf fast drei Jahre und verschlang deutlich mehr als das zuvor kalkulierte

Budget. Am Ende schlugen rund 1,75 Millionen Dollar zu Buche. "Schneewitt-

chen und die sieben Zwerge" feierte seine Premiere am 21. Dezember 1937 im Carthay Circle Theatre in Hollywood vor prominentem Publikum und wurde zu einem Meilenstein der Filmgeschichte. Er spielte über 8,5 Millionen Dollar ein und wurde zum bis dahin erfolgreichsten Film überhaupt. 1939 wurde Disney dafür mit einem Ehrenoscar honoriert, der aus einem regu-

lären Oscar sowie sieben symbolischen Miniaturausgaben bestand.

Weitere Zeichentrickfilme wie "Dumbo" und "Bambi" folgten, doch trotz sympathischen Charakteren, liebevollen Zeichnungen und stimmungsvoller Musik kamen sie nicht an den Erfolg von "Schneewittchen" heran. Nach dem

"ICH MACHE KEINE FILME NUR FÜR KINDER. ICH MACHE SIE FÜR DAS KIND IN JEDEM VON UNS, SEI ES SECHS ODER SECHZIG JAHRE ALT." (Walt Disney)

### TITELTHEMA







zweiten Weltkrieg erweiterte Disney sein Repertoire und produzierte zahlreiche "reale" Abenteuerfilme wie "Die Schatzinsel" und "20.000 Meilen unter dem Meer" sowie eine Reihe Dokumentarfilme. Bereits sein erster aus dem Jahr 1948 mit dem Titel "Die Robbeninsel" erhielt einen Oscar. Fünf Jahre später erschien mit "Die Wüste lebt" Disneys erste Dokumentation in Spielfilmlänge, die dem Genre Auftrieb gab und auch für den Filmemacher persönlich ein großer finanzieller und künstlerischer Erfolg war.

#### Mehr als nur Filme

In den folgenden Jahren produzierte Disney zusätzlich Shows und Serien fürs Fernsehen und zeigte sich auch selber als Moderator vor der Kamera. Er sprühte nur so vor Ideen und Enthusiasmus und so verwirklichte er 1955 sein nächstes großes Projekt: einen Vergnügungspark in Anaheim mit dem Namen – wie

soll es anders sein? – Disneyland. Dieser Park entführte die Besucher in die fantasievolle Welt von Micky, Donald & Co. und bot zahlreiche Unterhaltungsmöglichkeiten. Dieser Park südlich von Los Angeles reichte aber bald nicht mehr aus und so kaufte Walt Disney 1964 ein weiteres Gelände für seinen zweiten Park Walt Disney World Resort in Orlando, Florida. Dieser wurde allerdings erst 1971 fertiggestellt, sodass sein Schöpfer die Eröffnung nicht mehr miterleben konnte.

Bis zu seinem Tod am 15. Dezember 1966 im Alter von 65 Jahren hatte Walt Disney unzählige Filme, Serien, Figuren und Fantasien geschaffen, die weltweit mehrere Generationen geprägt haben.

#### TITELTHEMA



### Ein kleines Quiz: Welche Disneyfigur bin ich?



- · Ich bin eine Maus.
- · Ich trage gelbe Schuhe und eine rote Hose.
- · Ich sollte eigentlich Mortimer heißen.



- · Das Meer ist mein Zuhause.
- · Ich bin ein Mischwesen aus Frau und Fisch.
- Meine Freunde heißen Sebastian und Fabius.



- · Ich wohne im Wald.
- · Ich bin ein Hirsch.
- · Meine Freunde heißen Klopfer und Blume.







- · Ich bin ein Bär.
- · Ich mag es gemütlich.
- · Ich habe einen Menschen zum Freund.



- · Ich lebe im Urwald.
- · Ich wurde von Affen aufgezogen.
- · Ich bin ein Mensch.



- · Ich bin eine Waise.
- · Ich lebe bei meiner Stiefmutter und ihren zwei Töchtern.
- · Ich gehe zu einem Fest und verliere einen Schuh.

### GEDICHTE



#### **ADVENT**

Noch ist Herbst nicht ganz entflohn, aber als Knecht Ruprecht schon kommt der Winter hergeschritten, und alsbald aus Schnees Mitten klingt des Schlittenglöckleins Ton.

Und was jüngst noch, fern und nah, bunt auf uns herniedersah, weiß sind Türme, Dächer, Zweige, und das Jahr geht auf die Neige, und das schönste Fest ist da.

Tag du der Geburt des Herrn, heute bist du uns noch fern, aber Tannen, Engel, Fahnen lassen uns den Tag schon ahnen, und wir sehen schon den Stern.

Theodor Fontane (1819-1898)

#### WEIHNACHTSLIED

Vom Himmel in die tiefsten Klüfte Ein milder Stern herniederlacht; Vom Tannenwalde steigen Düfte Und hauchen durch die Winterlüfte, Und kerzenhelle wird die Nacht.

Mir ist das Herz so froh erschrocken,
Das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
Mich lieblich heimatlich verlocken
In märchenstiller Herrlichkeit.
Ein frommer Zauber hält mich wieder,
Anbetend, staunend muß ich stehn;
Es sinkt auf meine Augenlider
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl's, ein Wunder ist geschehn.

Theodor Storm (1817-1888)



# GEDICHTE





#### RAUREIF VOR WEIHNACHTEN

Das Christkind ist durch den Wald gegangen, Sein Schleier blieb an den Zweigen hangen, Da fror er fest in der Winterluft Und glänzt heut' morgen wie lauter Duft.

Ich gehe still durch des Christkind's Garten, Im Herzen regt sich ein süß Erwarten: Ist schon die Erde so reich bedacht, Was hat es mir da erst mitgebracht!

Anna Ritter (1865-1921)

### EIN TÄNNLEIN AUS DEM WALDE

Ein Tännlein aus dem Walde, und sei es noch so klein, mit seinen grünen Zweigen soll unsre Freude sein!

Es stand in Schnee und Eise in klarer Wintersluft; nun bringt's in unsre Stuben den frischen Waldesduft.

Wir wollen schön es schmücken mit Stern und Flittergold, mit Äpfeln und mit Nüssen und Lichtlein wunderhold.

Und sinkt die Weihnacht nieder, dann gibt es lichten Schein, das leuchtet Alt und Jungen ins Herz hinein.

Albert Sergel (1876-1946)

#### AKTUELLES – WISSENSWERTES – INTERESSANTES



### VITAMINE & CO.

#### Für ein gesundes Leben (nicht nur) im Alter

Vitamine tragen zu einem funktionierenden Stoffwechsel bei, wirken am Aufbau und Schutz von Zellen mit und spielen eine Rolle bei der Bildung von Knochen und Blut. Allerdings kann der Körper nur wenige von ihnen selber bilden und auch nur wenige von ihnen speichern. Wir müssen also stets mit einem vollwertigen Speiseplan dafür sorgen, dass unser Vitaminhaushalt gut gefüllt ist.

#### Ausgewogene Ernährung

Unsere Ernährung sollte daher bunt und ausgewogen sein, damit sie uns mit ausreichend Nährstoffen versorgt. Mit einer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Mischkost, die fünf Portionen Obst und

Gemüse am Tag beinhaltet, nehmen die meisten Menschen genug Vitamine auf.

#### Wenn Nährstoffe fehlen ...

Mit dem Alter vermehren sich jedoch die Faktoren, die dazu beitragen, dass manchmal Lücken in der Nährstoffversorgung auftreten. Der Stoffwechsel fährt herunter, der Energiebedarf sinkt, Appetit und Durstgefühl lassen nach, die Sinne verändern sich, sodass Essen als weniger schmackhaft empfunden wird. Aber auch gesundheitliche Probleme wie Zahnschmerzen, Schluckund Verdauungsstörungen, entzündliche Darmerkrankungen sowie eine schlechtere Durchblutung können dazu beitragen, dass nicht genug Nährstoffe aufgenommen beziehungsweise vom Körper verarbeitet werden können. Auch die Einnahme von Medikamenten kann eine ungünstige Wirkung auf den Vitaminhaushalt haben. Hier ist ärztlicher Rat sinnvoll. Nahrungsergänzungsmittel sollten im besten Fall nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt eingenommen werden. Denn einige Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe können wiederum einen Einfluss auf die Wirkung von verordneten Medikamenten haben.



Nährstoffe sind zum Beispiel Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette; Vitamine und Mineralstoffe zählen zu der Kategorie Mikronährstoffe.

#### AKTUELLES - WISSENSWERTES - INTERESSANTES



#### Was fehlt?

Laut der DGE sind Senioren am ehesten mit Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Folat, Vitamin B12, Calcium, Magnesium und Eisen unterversorgt. Diese Mikronährstoffe sind jedoch unerlässlich für ein fittes und gesundes Leben.

Vitamin C ist beispielsweise wichtig für Knochen und Zähne sowie die Wundheilung und trägt zum Zellschutz bei. Gelenkschmerzen, Infektionen und schlechte Wundheilung deuten auf einen Mangel hin. Vitamin D reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und ist wichtig für die Knochenbildung, bei einer Mangelversorgung kann es zu einer Störung der Knochenbildung oder sogar Knochenerweichung kommen. Das Vitamin B12



ist wichtig für die Blutbildung und am Abbau einzelner Fettsäuren beteiligt. Ein Mangel kann zu einer Blutarmut oder zur Dauerschädigung des Rückenmarks führen. Calcium ist wichtig für Zähne und Knochen und leistet einen Beitrag zur Reizweiterleitung im Nervensystem. Darüber hinaus ist es an der Blutgerinnung beteiligt. Eisen ist wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport und darüber hinaus ein wichtiger Bestandteil von Enzymen. Ein Mangel zeigt sich durch Erschöpfung, Müdigkeit oder erhöhte Infektanfälligkeit.

#### Was kann ich selber tun, um einer Mangelernährung vorzubeugen?

- Nehmen Sie bestenfalls fünf kleine Mahlzeiten täglich zu sich und versuchen Sie, ihr Gewicht langfristig zu halten.
- Halten Sie sich ausreichend an der frischen Luft auf. So geben Sie Ihrer Haut die Chance, genügend Vitamin D auszubilden. Dies beugt dem Muskelabbau vor beziehungsweise verlangsamt ihn.
- Bleiben Sie in Bewegung. Ob beim Spaziergang, Sitztanz oder Senioren-Sport. Jede Form der Bewegung tut Ihrem Körper gut.



### WOHNEN MIT SERVICE ERFURT

#### Film ab in unserem Sommer-Gartenkino

Am 23. August luden wir unsere Mieterinnen und Mieter bei bestem Wetter zu einem Gartenkino ein. Auf der Leinwand flimmerte die amerikanische Musik-Komödie "Mamma Mia" mit den größten Hits von ABBA. Um 18 Uhr begann die Vorstellung und alle, die sich angemeldet hatten, saßen – ausgestattet mit Knabbereien und leckeren Getränken – gespannt vor der Leinwand. In der Mitte des Films gab es eine kleine Pause, in der der Serviceleiter die Kinobesucher noch mit einem Eis verwöhnte.









### TAGESPFLEGE SCHLOSSCHEMNITZ

#### Ab zu den Hühnern

Am Dienstag haben wir uns in unseren Bus geschwungen und sind nach Röhrsdorf auf den Geflügelhof Schneider gefahren. Dort konnten unsere Gäste im kleinen Lädchen allerlei Dinge kaufen: Eier, Marmelade, Backmischungen, Nudeln, Bonbons – alles aus der Region. Danach machten wir noch eine kleine Rundfahrt, um noch andere Standorte von Hoflädchen zu sehen. Bei einem Kürbisstand hielten wir an, um uns mit Material für unsere Herbstdekoration einzudecken.





### WOHNEN MIT SERVICE RODGAU

### Schlemmerfrühstück in guter Hausgemeinschaft

Am 17. September organisierten unsere Serviceleitung Frau Fix und unsere Küchenleiterin Frau Draxler einen herbstlichen Brunch für unsere Mieterinnen und Mieter aus dem Wohnen mit Service. Duftende Croissants, Rührei, verschiedene Auflage und Früchte brachte jede Menge Abwechslung ins Schlemmen und die Gäste ließen es sich bei dem munteren Beisammensein in lockerer Atmosphäre gern schmecken.





# TAGESPFLEGE LEIPZIG-SCHÖNEFELD

# Erfrischende Begrüßung des Altweibersommers

Zusammen mit unseren Tagesgästen begrüßten wir den herrlichen Altweibersommer mit echtem Italienischem Eis. Ob mit einem großen oder kleinen Eisbecher, jeder kam auf seine Kosten. Und wie man sehen kann, hat es allen sehr gut geschmeckt!



#### WELCH FIN TAG!





#### GEBURTSSTUNDE DES FEINEN HUMORS

Er war einer der größten deutschen Humoristen: Seine Zeichnungen, Gedichte, Sketche, Geschichten und Filme – allesamt zaubern mindestens ein Lächeln ins Gesicht. Am 12. November wäre Vicco von Bülow, besser bekannt als Loriot, 100 Jahre alt geworden.

Geboren wurde er in Brandenburg an der Havel, wuchs in Berlin auf und ging nach der Scheidung seiner Eltern mit seinem Vater nach Stuttgart. Er trat in die Fußstapfen seiner Vorfahren und wurde nach dem Abitur Offizier bei der Wehrmacht. Nach dem zweiten Weltkrieg verdiente er seine Brötchen zunächst als Holzfäller, bis er in Hamburg das Studium der Malerei und Grafik aufnahm. Es folgten erste Schritte als Grafiker und Cartoonist, bei seinen Zeichnungen stellte er die Menschen und deren Beziehungen miteinander in den Fokus. Oft waren es alltägliche Situationen aus dem Familien- und

Arbeitsleben und wohl ein jeder kennt den Satz

Seinen Künstlernamen Loriot hat er von der französischen Übersetzung vom Pirol abgeleitet – der Singvogel ist das Wappentier der Familie von Bülow.

#### "Früher war mehr Lametta!"

Seine Karriere begann sehr zögerlich, bis ein Schweizer Verlag sein erstes Buch "Auf den Hund gekommen: 44 lieblose Zeichnungen" veröffentlichte. Später zeichnete er für den Stern und den Verlag Weltbild und fand auch den Weg ins Fernsehen, wo er die Sendung "Cartoon" moderierte. Seine Karriere nahm Fahrt auf, er drehte 1988 den Film "Ödipussi" und bekam zahlreiche Aufträge, die mit zahlreichen Preisen wie der Goldenen Kamera und dem Bambi honoriert wurden. Bis zu seinem Tod am 22. August 2011 prägte der sympathische Schöpfer des "Knollennasenmännchens" den Humor vieler Deutschen und bringt sie auch heute noch mit seinen Werken zum Lachen.

# KÜCHENGEFLÜSTER



#### MARTINSGANS

#### Gans traditionell

In vielen Familien steht am 11. November die Martinsgans auf dem Speiseplan. Fein gefüllt und mit Klößen und Rotkohl gereicht, ist das gebratene Federvieh zu Sankt Martin der erste Höhepunkt in der Gänse-Saison. Doch woher kommt eigentlich diese Tradition und wer war Sankt Martin?

#### Vom Soldat zum Heiligen

Geboren wurde Martin von Tours um 316 in einer römischen Provinz im heu-



tigen Ungarn; gegen seinen Willen schlug er wie sein Vater eine Militärlaufbahn ein. Er diente als Soldat, bis er nach Ende seiner 25-jährigen Dienstzeit mit 40 Jahren aus dem Heeresdienst entlassen wurde. Während dieser Zeit ritt er der Legende nach an einem kalten Wintertag an einem hungernden und frierenden Bettler vorbei. Der Mann tat ihm so leid, dass Martin mit dem Schwert seinen warmen Mantel teilte und dem Bettler eine Hälfte schenkte. In der Nacht erschien Martin der Bettler im Traum und gab sich als Jesus Christus zu erkennen. Nach diesem Erlebnis ließ er sich taufen und später beim Bischof Hilarius von Poitiers im christlichen Glauben unterrichten. 361 gründete im französischen Liqugé das erste Kloster des Abendlandes. 14 Jahre später errichtete er dann in der Nähe von Tours das Kloster Marmoutier. Als Nothelfer und Wundertäter wurde er in der gesamten Provinz bekannt und im Jahr 370 oder 371 – zunächst widerstrebend – zum Bischof von Tours geweiht. Rund 30 Jahre lang erfüllte er diese Position und soll dabei zahlreiche Wunder vollbracht haben. Am 8. November 397 starb Martin im Alter von 81 Jahren. Er wurde am 11. November in Tours unter großer Anteilnahme der Bevölkerung beigesetzt; später wurde er heiliggesprochen.

# KÜCHENGEFLÜSTER



#### Die Bräuche um Sankt Martin

Sankt Martin hat sowohl im evangelischen als auch im katholischen Glauben eine große Bedeutung und so gibt es regional unterschiedliche Bräuche, die am 11. November gelebt werden. Vielerorts ziehen Kinder mit bunten Laternen durch die Straßen und singen Martinslieder. Begleitet werden sie dabei oft von einem Reiter, der Sankt Martin verkörpern soll. Nach dem Umzug findet man sich dann zu einem großen Freudenfeuer ein.



#### Und warum die Gans?

Um die Entstehung des Brauchs der Martinsgans ranken sich verschiedene Geschichten. Die eine setzt bei der Weihung zum Bischof an. Aufgrund seiner Bescheidenheit wollte Martin das Amt nicht annehmen und versteckte sich in einem Gänsestall. Die Vögel spielten jedoch nicht mit und verrieten ihn durch lautes Geschnatter. So wurde er vom Bauern entdeckt und konnte doch noch zum Bischof von Tours geweiht werden. Eine andere Legende besagt, dass eine laut schnatternde Gans während einer seiner Predigten als Bischof in die Kirche gewatschelt kam und die Messe gestört hat. Dies hatte zur Konsequenz, dass es der letzte Gang der Gans war und sie später bei einem großen Festessen verspeist wurde.

# KÜCHENGEFLÜSTER



Historiker sehen einen anderen Ansatz der Tradition der Martinsgans: Der 11. November war der Tag, an dem Lehns- und Steuerabgaben fällig wurden. Diese wurden meist in Form von Naturalien bezahlt und so war eine Gans ein gängiges Zahlmittel. Und damit sie nicht durch den Winter gefüttert werden mussten, endeten sie kurzerhand auf dem Tisch. Außerdem beginnt an diesem Datum die 40-tägige vorweihnachtliche Fastenzeit, in der fettes Essen tabu ist. So nutzte man den Martinstag noch einmal, um es sich richtig gut gehen zu lassen und einen deftigen Braten zu genießen.

Mit dem traditionellen Gänseessen zu Sankt Martin geht in vielen Familien der Brauch mit dem Gänsegedicht einher, das vor dem oder während des Essen rezitiert wird.

# Einladung zur Martinsgans

Wann der heilge Sankt Martin Will der Bischofsehr entfliehn, Sitzt er in dem Gänsestall Niemand findt ihn überall, Bis der Gänse groß Geschrey Seine Sucher ruft herbey.

Nun dieweil das Gickgackslied Diesen heilgen Mann verrieth, Dafür thut am Martinstag Man den Gänsen diese Plag, Daß ein strenges Todesrecht Gehn muß über ihr Geschlecht.

Drum wir billig halten auch
Diesen alten Martinsbrauch,
Laden fein zu diesem Fest
Unsre allerliebste Gäst
Auf die Martinsgänslein ein,
Bey Musik und kühlem Wein.
(Achim von Arnim)



Mein lieber Schwan, war ich besoffen.

(Heinz Erhard)

### Am 5. Dezember ist Tag des Ehrenamts!

Nicht mehr lang und es weihnachtet wieder. Dann beginnt die Zeit des Plätzchenbackens, des Glühweintrinkens und des gemütlichen Beisammenseins im Kreise der Lieben. Aber natürlich auch der geschäftige Trubel rund um die Festtagsvorbereitungen und die Suche nach Geschenken.

#### Es gibt Geschenke, die man nicht verpacken kann – eins davon ist Zeit. Und das ist für viele das schönste.

In unseren Seniorenresidenzen gibt es Menschen, die wenig Anschluss haben oder nur selten Besuch bekommen, und sich daher sehr über Gesellschaft freuen.

Sie können Zeit erübrigen und haben Lust auf einen Kaffeeklatsch, eine Runde Mau Mau oder einen Spaziergang? Neue Bekanntschaften sind für beide Seiten bereichernd und vielleicht entwickelt sich ja sogar eine Freundschaft. Ebenfalls ein wunderbares und unbezahlbares Weihnachtsgeschenk.

Wenn Sie Zeit und Lust haben, sich in einer unserer Seniorenresidenzen ehrenamtlich zu engagieren, kontaktieren Sie gern den Standort in Ihrer Nähe!



#### SPORTSPARTE



#### DIE VIERSCHANZENTOURNEE

Sie ist eines der jährlichen Großereignisse des Winters: die Vierschanzentournee. Vier Skisprung-Weltcup-Veranstaltungen innerhalb von 10 Tagen werden jeweils um den Jahreswechsel ausgetragen. Millionen von Fans sind in den Arenen und vor dem Fernseher dabei, wenn es wieder heißt: "Fliiieeeg!".

#### **Sport mit Tradition**

Als im Sommer 1949 die Springerfreunde aus Innsbruck und Partenkirchen gemütlich in der Stube des Hauses Maier beisammensaßen, hatten sie eine Idee: Sie wollten eine Springertournee ins Leben rufen. An vier verschiedenen Standorten sollten sich Skispringer an aufeinanderfolgenden Tagen in einem internationalen Wettbewerb miteinander messen. Bis Ende 1948 war es den deutschen Sportlern vom Internationalen Ski-Verband (FIS) noch verboten gewesen, im Ausland zu starten.

Die Idee musste jedoch noch bis 1952 reifen. Dann endlich, nach dem Nachtspringen am 17. Mai bei Innsbruck wurde die "Geburtsurkunde", sprich der Organisationsplan, für die deutsch-österreichische



Skisprung-Schanze in Innsbruck

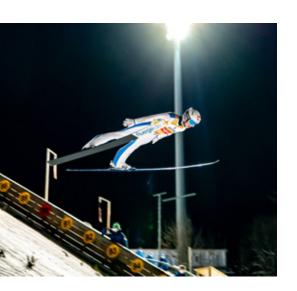
Springertournee unterzeichnet. Die drei Stationen Partenkirchen, Innsbruck und Bischofshofen waren gesetzt, wegen der Parität zwischen den beiden Austragungsländern musste jedoch noch ein weiterer Standort in der Bundesrepublik gefunden werden. Nach einigem Abwägen fiel die Wahl auf Oberstdorf. Mit dem traditionellen Neujahrsspringen, das mit Unterbrechung bereits seit 1921/1922 ausgetragen wurde, begann die schließlich die allererste "Tournee". 20.000 Menschen verfolgten den Wettkampf in Garmisch-Partenkirchen, bei dem sechs Nationen durch die Lüfte segelten. Neben den Gastgeberländern waren Teams aus Schweden, Norwegen, Slowenien und der Schweiz am Start. Sieger der gesamten Tournee wurde der Österreicher Sepp "Buwi" Bradl.

### SPORTSPARTE



#### Skispringen – die Lawine der Begeisterung rollt

In ihren Anfangsjahren hatte Sportereignis mit verschiedenen Widrigkeiten zu kämpfen: Es galt weitgehend eine Visumspflicht, wenn man nach Deutschland und Österreich einreisen wollte, was für die Organisatoren nicht immer leicht war, aber dank der guten Zusammenarbeit mit den örtlichen Grenz-



stellen gelöst werden konnte. Schwieriger zu handhaben war die Witterung. Schließlich gab es damals noch keine Schneemaschinen, die den fehlenden weißen Belag künstlich hätten erzeugen können. Dennoch nahm die Begeisterung für die Tournee von Jahr zu Jahr zu.

Schon früh wurde dem Skisprung medial eine große Bühne gegeben: Bereits im Jahr 1956 übertrug der Bayerische Rundfunk in der ARD das Neujahrsspringen, ab 1960 wurden dann auch die anderen Stationen der Tournee im Fernsehen übertragen. Heute senden bis zu 25 Fernsehstationen die Vierschanzentournee in die gesamte Welt.

Skispringer

#### Hätten Sie es gewusst?

- Den ersten Grand Slam, das heißt den Sieg aller vier Springen, holte 2001/2002 der deutsche Skispringer Sven Hannawald. Mittlerweile haben auch der Pole Kamil Stoch (2017/2018) und Ryoyo Kobayashi aus Japan (2018/2019) das "Quartett" abgeliefert.
- 2005/2006 standen zwei Sieger zusammen ganz oben auf dem Treppchen: Janne Ahonen aus Finnland und Jakub Janda aus Tschechien lagen mit jeweils 1.081,5 Punkten gleichauf und wurden beide zum Tourneesieger gekürt.
- Die erfolgreichsten Nationen sind aktuell Österreich und Finnland. Beide können bis dato jeweils 16 Tourneesiege für sich verbuchen. Für Finnland hat der Springer Janne Ahonen allein fünf Siege errungen. Damit führt er die Rangliste der Gesamtsieger an. Auf dem zweiten Platz liegt Jens Weißflog, der insgesamt vier Siege für die DDR und die BRD ersprungen.

### HUMOR







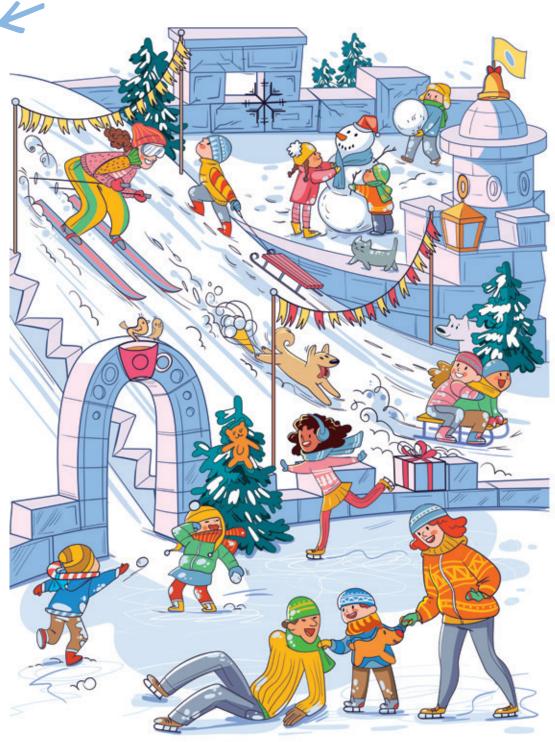
Wir danken ganz herzlich Herrn Gerd Tiedke aus dem Wohnen mit Service Torgau für die Karikaturen in diesem Heft.



# WINTERLICHES SUCHBILD

Finden Sie die versteckten Gegenstände und den Eisbären.







# SUDOKU

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

# SUCHBILD

Bei der Fälschung des Gemäldes haben sich sieben Fehler eingeschlichen, finden Sie die Unterschiede.





Original Fälschung

27 Enskreis



### BUCHSTABENSALAT

Die zwölf folgenden Worte verstecken sich waage- und senkrecht, vorwärts, rückwärts und diagonal.

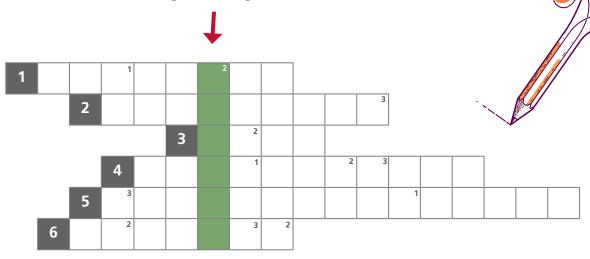
Anorak | Decke | Eishockey | Erkältung | Kamin | Kapuzenpulli | Ofen | Radiator | Rennrodeln | Schlittschuh | Schnee | Schornstein

S	I	L	L	U	Р	N	Ε	Z	U	P	Α	K
S	С	Н	L	I	Т	Т	S	С	Н	U	Н	A
0	Т	Н	Y	N	I	M	Α	K	Α	Α	E	N
G	U	Е	0	Н	N	Е	F	0	M	Ε	S	L
N	0	Y	Е	R	0	Т	A	I	D	A	R	Е
U	Ε	Ε	F	N	N	Z	Υ	P	R	M	E	D
Т	Т	K	0	В	Н	S	L	D	X	Α	K	0
L	I	C	A	В	S	C	Т	I	L	Т	C	R
Ä	Н	0	Q	N	X	0	S	Ε	P	N	Ε	N
K	W	Н	C	Z	0	J	Ε	0	I	Α	D	N
R	Y	S	N	P	Ε	R	В	В	Υ	N	N	Е
Е	U	I	X	Α	L	J	Α	X	R	R	I	R
Z	M	Ε	F	S	P	K	Q	K	0	Q	С	R



### RÄTSEL

Finden Sie das richtige Lösungswort.

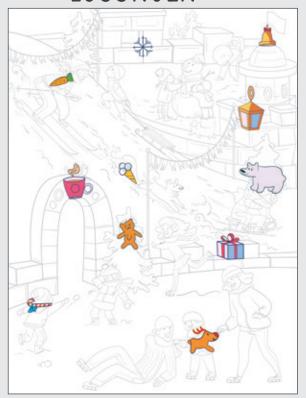


- **1** Bereits zu Lebzeiten soll er ein "Anwalt der Armen und Rechtlosen" gewesen sein. Wir feiern zu seinen Ehren am 6. Dezember.
- **2** Farbige Erscheinung am Winterhimmel in nördlichen Breiten. Auch Aurora borealis genannt.
- **3** Ein Gefäß in das Schnittblumen gestellt werden.
- **4** Flaches Weihnachts-Gebäck aus gewürztem Mürbeteig in Form von figürlichen Darstellungen
- **5** Wird in der kalten Jahreszeit gerne getrunken, in fester Form das ganze Jahr über beliebte Süßigkeit.
- **6** Traditioneller Weihnachtsbaum-Schmuck, meist aus Metall, soll Eiszapfen darstellen.

Hinweis: Da dieses Rätsel weniger Überschneidungen hat als das normale Kreuzworträtsel, gibt es eine andere Hilfsmethode: kleine Zahlen in den oberen rechten Ecken, die den gleichen Buchstaben entsprechen. Wenn die Zahl '2' mehrmals im Gitter zu sehen ist, dann muss jedes dieser Quadrate denselben Buchstaben enthalten.



# LÖSUNGEN



(\$ )		L	L	U	Р	N	Е	Z	U	Р	Α	K)
5	c	H	L	I	Т	Т	S	С	Н	U	H	Α
0	Т	H	Y	N	I	M	Α	K	Α	Α	Е	N
G	U	E	6	Н	N	Е	F	0	M	Ε	S	L
N	0	Y	E	R	0	Т	Α	ı	D	Α	R	Ε
U	Е	Е	F	N	N	Z	Υ	P	R	M	E	D
Т	Т	K	0	В	Ŧ	5	L	D	X	Α	K	O
L	I	C	A	В	S	c	T		L	Т	С	R
Ä	Н	О	Q	N	X	0	S	E	Р	N	Е	N
K	W	Н	C	Z	0	J	Е	0	1	A	D	N
R	Υ	S	N	Р	E	R	В	В	Υ	N	N	Ε
E	U	I	X	Α	L	J	A	X	R	R	1	R
Z	M	E	F	S	P	K	Q	K	0	Q	С	R



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

1	N	I	K 1	0	L	A <sup>2</sup>	U	S										
		2	N	0	R	D	L	I	С	Н	T							
					3	V	A	S	Е		•	_						
			4	S	Р	E	K	U	L	A	Т	I	U	!	5			
		5	<b>T</b> 3	R	I	N	K	S	С	Н	0	K	1 0	1	L .	A	D	Е
	6	L	A	M	Е	Т	<b>T</b> 3	A <sup>2</sup>						·				



#### DER ZWIEBELKALENDER

Nachdem das Lebenskreis-Team aus der K&S Zentrale in Sottrum diese Karikatur von Herrn Tiedke zugesandt bekam, musste erst einmal geschaut werden, was es damit auf sich hat. Denn im norddeutschen Raum ist dieser Brauch nicht bekannt.

"Der Zwiebelkalender ist ein alter Orakelbrauch, der gewöhnlich zu Silvester vor allem in Schwaben, im Erzgebirge, Isergebirge, in Schlesien und in Siebenbürgen ausgeübt wurde.

In den zwölf Nächten vor, oder zu Neujahr schnitt man eine Zwiebel in zwölf Schalen, von denen jede mit einem Monatsnamen bezeichnet und mit Salz bestreut wurden. Am nächsten Morgen sollte sich dann je nach Ausmaß der angezogenen Feuchtigkeit in der Zwiebelschale die Regenmenge oder Trockenheit des betreffenden Monats erkennen lassen." (Quelle: Wikipedia)



### MEINE TERMINE



# 11 NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	80	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### MEINE TERMINE



# 12 DEZEMBER

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	31

# WIR VOR ORT

BUNDESLAND	STANDORT	SENIOREN- RESIDENZ	AMBULANTE PFLEGE	TAGESPFLEGE	WOHNEN MIT SERVICE
Bayern	Marktredwitz	Х			
	Zirndorf	Х			
Brandenburg	Lübben	Х			Х
Bremen	Bremen-Findorff	Х			
	Bremen-Oberneuland	Х			Х
Hamburg	Hamburg-Harburg	Х	X		
Hessen	Babenhausen	Х			
	Bad Camberg	Х		Х	
	Bad Hersfeld	Х			
	Kelkheim	Х			X
	Raunheim	Х			
	Rodgau	Х		Х	Х
Niedersachsen	Buxtehude	Х			
	Sottrum	Х			Х
	Stade	Х			
	Verden	Х			
Nordrhein-Westfalen	Dortmund		Х		
	Holzwickede		Х		
	Marsberg	Х			Х
Meck-Pomm.	Schwerin	Х			
Sachsen	Belgern	Х			
	Chemnitz	Х	Х	Х	Х
	Dresden	Х	Х	Х	Х
	Eilenburg	Х			Х
	Falkenstein	Х			Х
	Grimma	Х			
	Leipzig		X	Х	Х
	Plauen	Х			Х
	Radebeul	Х			Х
	Rodewisch	Х			Х
	Torgau	Х	Х		Х
	Wilsdruff	Х			
	Zwickau	Х	X	Х	Х
Sachsen-Anhalt	Dessau	Х			
Schleswig-Holstein	Kummerfeld	Х			
Thüringen	Erfurt	Х	X	Х	Х
-	Nordhausen	X			
	Rudolstadt-Cumbach	Х			Х
	Sondershausen	X			

#### WIR VOR ORT



# Alle Kontaktdaten finden Sie unter www.ks-gruppe.de



Unsere Ansprechpartner vor Ort freuen sich auf Ihren Anruf und beantworten gerne alle Fragen.

Kostenlose zentrale Telefonnummer: 0800 / 300 17 17

Impressum

Herausgeber: K&S - Dr. Krantz Sozialbau und Betreuung SE & Co. KG Rotenburger Straße 1, 27367 Sottrum Telefon: 04264 8309-0 E-Mail: info@ks-gruppe.de www.ks-gruppe.de

© K&S Gruppe, November 2023

V.i.S.d.P.: Dr. Ulrich Krantz Redaktion: Sabrina Häsing Layout: Stefanie Deitert Koordination: Arista Horstmann Bildnachweise: K&S Archiv, Shutterstock Druck: DRUCK KONTOR Fahlbusch - Hamelberg e.K., Mühlenstraße 22, 27356 Rotenburg / Wümme





DAS MAGAZIN FÜR SENIOREN