

Heimblättle

Pflegeheime Nadia Hoss GmbH



Februar 2026

Liebe Leserin und lieber Leser,

der Februar ist ein Monat mit Charakter: Draußen ist es noch winterlich still, doch drinnen wird es lebendig. Während sich in manchen Gärten noch der Raureif hält und das Tageslicht zaghaft zurückkehrt, freuen wir uns auf die närrischen Tage 2026 – denn in diesem Jahr kommt die Faschingszeit besonders früh und Weiberfastnacht erwartet uns schon am 12. Februar.

Die fünfte Jahreszeit verbindet Generationen und lädt uns alle ein, das Leben mit einem Augenzwinkern zu betrachten. Auch jenseits des Rheinlands mit seinen Umzügen und großen Sitzungen lieben die Menschen das närrische Treiben - ob mit einem Lied auf den Lippen, einer Pappnase im Gesicht oder einfach bei einer heißen Tasse Tee und dem Blick zurück auf frühere Festtage. Der Karneval hat viele fröhliche Gesichter.

Vielleicht erinnern Sie sich an jene Umzüge, bei denen Bonbons durch die Luft flogen und die Kostüme bunter nicht sein konnten. Oder an die Sitzungen, bei denen geschunkelt, gelacht und mitgesungen wurde. Auch wenn manches heute ruhiger verläuft – die Stimmung bleibt. Denn Karneval lebt von Gemeinschaft, von Lebensfreude und davon, das Herz leicht werden zu lassen.

Der Februar ist aber nicht nur närrisch, sondern auch nachdenklich. Er schenkt Raum für gute Gespräche, für liebevolle Briefe, für Gedanken an Menschen, die uns begleiten oder begleitet haben. Und manchmal ist es gerade die Mischung aus Trubel und Stille, die diesen Monat so besonders macht.

Wir wünschen Ihnen heitere Tage mit Humor und Herz - und Momente, die zeigen, dass Lebensfreude kein Alter kennt. Ob mit Konfetti oder im Stillen, der Februar gehört Ihnen!

Ihr Team des Hauses ...



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

Frau Katharina Schatz

Frau Margarete Hengsteler

Herr Hans Kugler

INHALT

Liebe Leserin und lieber Leser,	2
Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	5
Wir trauern um	5
Monatlicher Geburtstagskaffee und Mottokaffee im Saal	6
Bilder aus dem Heimaltag „Monat Januar“	7
Protokoll der Heimfürsprecher-Versammlung am 28.01.26 .	8-12
Elis - Bewohnerwäscheservice	12-14
Neu: Selbstbedienungs-Kaffee/Tee-Theke	15
Mina, der Enkelhund	16-17
Kalenderblatt Februar 2026	18
Berühmte Geburtstagskinder, Rückblick, Sternzeichen	19
Gesund im Februar: Bewegung hält jung	20
Die bunte Welt der Karnevalsrufe und ihre Bedeutungen	21
Erklär mir mal: Resilienz	22
Imbolc – Wenn für die Kelten das erste Licht zurückkehrt	23
Frag doch mal die Enkelin:	24
Gedichte	25
Rezept von der Oma: Sellerie-Pastinaken-Suppe	26
Rätsel	27
Auflösung aus dem Monat Februar 2026	30
Lachen ist gesund	31
Impressum:	32

Veranstaltungshinweise

Es gibt eine Vielzahl an Wochenangeboten, die unsere Bewohner dem Terminkalender im Eingangsbereich und an der Aktivierungstafel auf dem Wohnbereich entnehmen können.



<i>Montag, 02.02.</i>	<i>15:30 Chor mit Oliver Schulz, Saal</i>
<i>Sonntag, 08.02.</i>	<i>14:30 Angehörigenkaffee, Saal</i>
<i>Donnerstag, 12.02.</i>	<i>Podologische Fußpflege</i>
<i>Donnerstag, 12.02.</i>	<i>14:30 Faschingsfeier, Saal</i>
<i>Sonntag, 22.02.</i>	<i>14:30 Geburtstagskaffee, Saal</i>
<i>Mittwoch, 25.02.</i>	<i>16:00 Gottesdienst ev., Saal</i>

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

28.02. Frau Rosina Wolfer



Wir trauern um

† 30.12.25 Frau Adelheid Hube

† 01.01.26 Frau Brigitte Faul

†

†

†

†



Monatlicher Geburtstagskaffee und Mottokaffee im Saal

Wir freuen uns, ankündigen zu dürfen, dass wir künftig einmal im Monat einen Geburtstagskaffee für alle haben, die in diesem Monat ihren Geburtstag feiern. Im Saal erwarten euch leckerer Kuchen und Kaffee in gemütlicher Runde – eine schöne Gelegenheit, gemeinsam zu plaudern, zu lachen und miteinander ins Gespräch zu kommen.



Zusätzlich laden wir regelmäßig zum Mottokaffee ein. Alle, die Lust haben, sich bei einer entspannten Tasse Kaffee zusammenzusetzen und sich über Themen auszutauschen, finden hier Platz und nette Gesellschaft.

Wir freuen uns auf zahlreiches Kommen und schöne gemeinsame Stunden!

FASCHINGS
Kaffee

08.02. | 14:30

Saal im OG
Einladung zum Faschingskaffee
im großen Saal im Obergeschoss
des Pflegeheims Hoss

Liebe Bewohner und Angehörige,
Kommt vorbei zum Kennenlernen, Quatschen und Austauschen
bei duftendem Kaffee und leckerem Kuchen!

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit euch!

The poster features a yellow background with colorful bunting at the top, a jester's head on the right, a coffee cup at the bottom right, and confetti and streamers at the bottom.

GEBURTSTAGS
Kaffee

22.02. | 14:30

Saal im OG
Einladung zum Geburtstagskaffee
im großen Saal im Obergeschoss
des Pflegeheim Hoss

Liebe Bewohner und Angehörige,
Kommt vorbei zum Feiern
bei duftendem Kaffee und leckerem Kuchen!

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit euch!

Happy Birthday

The poster features a light-colored background with colorful bunting at the top, balloons on the left, fireworks on the right, and a birthday gift box at the bottom right.

Bilder aus dem Heimaltag „Monat Januar“



Protokoll der Heimfürsprecher-Versammlung am 28.01.26

Anwesende:

- Heimleiterin Nadja Hoss
- Pflegedienstleiterin Monika Mayer
- Heimfürsprecherin Bärbel Bantel

Entschuldigt:

- Heimfürsprecherin Cornelia Präger

Beginn: 16:00 Uhr

Ende: ca. 17:30 Uhr

Ablauf der Veranstaltung

1. Thema: Wäscheversorgung / Wäscherei Elis

Herr Ingo Barrabas, Leitung Kundenservice, stellte im Rahmen des Angehörigenabends eine PowerPoint-Vortrag der Wäscherei Elis vor.

Die Präsentation wurde allen Anwesenden erläutert. Im Anschluss bestand die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Mehrere Angehörige sowie Bewohner äußerten sich zu fehlenden bzw. beschädigten Wäschestücken.

Gemeinsam wurde versucht, mögliche Ursachen zu klären:

- Die Wäsche muss vom Personal korrekt abgeworfen werden, das heißt:
 - Wäsche ist in den richtigen Wäschesack zu geben.
 - Wäschestücke, die im falschen Wäschesack landen und von der Firma Elis bereits gepatcht sind, werden in der Regel nicht neu gepatcht.
 - Nur wenn das vorhandene Etikett durchgestrichen ist, wird ein neues Etikett mit einem anderen Namen angebracht.

- Beschädigungen an der Kleidung können durch chemische Reinigung oder altersbedingten Verschleiß entstehen.
- Neue Kleidung muss zuerst in den Wäschesack zum Zeichnen gegeben werden und darf erst danach in den Schrank eingeräumt werden.
- Prozedere im Haus
 - Sobald Bewohner oder Angehörige fehlende oder beschädigte Wäschestücke bemerken, ist dies bitte in der Verwaltung zu melden.
 - Die Verwaltung nimmt anschließend Kontakt mit der Wäscherei Elis zur weiteren Abklärung auf.
- Ordnung im Wäscheschrank
 - Es wurde festgestellt, dass Wäsche teilweise unordentlich in den Schränken eingeräumt ist.
 - Auch hierfür trägt die Pflege Mitverantwortung.
 - Der entsprechende Prozess wird im Haus überprüft und erneut kommuniziert.
- Anhang:
Die Präsentation der Wäscherei Elis ist diesem Protokoll beigelegt

2. Vortrag „Jahresrückblick 2025“ durch die Heimfürsprecherin Bärbel Bantel

Begrüßung

Sitzungen der Heimfürsprecher

- Insgesamt fanden drei Sitzungen mit Frau Hoss und Frau Mayer statt:
 - 24.03.2025
 - 30.06.2025
 - 27.10.2025

- Der letzte Heimfürsprecher-Bericht wurde am 21.11.2024 vorgestellt.
 - Klärungsbedarf: Warum wurde im Jahr 2025 kein Bericht durchgeführt?

Monatliche Aktivitäten

- Gemeinsames Singen mit Herrn Oliver Schulz
- Geburtstagskaffee mit Bewohnern und Angehörigen
- Angehörigenkaffee

Sonstige Aktivitäten 2025

März 2025

- Backen und Eierfärben für Ostern mit den Bewohnern
- Medikamentenschulung für Pflegekräfte durch Herrn Prowald (Sonnenapotheke Bisingen)
- Grundlehrgang für Pflegekräfte

Juli 2025

- Sommerfest

Oktober 2025

- Auftritt des Glücksklee-Chors (Singen für und mit den Bewohnern)
- Basteln von Fensterdekorationen für den Herbst

November 2025

- Martinsfest

Dezember 2025

- Basteln von Adventskalendern
- Backen von Weihnachtsgebäck
- Besuch der Ergo-Schule zum Basteln
- Nikolausmarkt

- Weihnachtsessen für Bewohner und Angehörige
- Musikalische Weihnachtseinstimmung durch den Nachbarn Herrn Artur Häußler
- Gespräch der Heimfürsprecher mit Angehörigen zwecks Ansprache von Problemen bzw. Verbesserungsvorschläge

Auch 2026 haben die Mitarbeiter einige Events vor.

- Jeden Monat ein Fest
- Angehörigenkaffee
- Geburtstagskaffee
- Und vieles mehr
 - Siehe Aushang Wochentafel auf den Wohnbereichen
 - und im Heimblättle

Sonstiges

- Der Angehörigenkaffee kommt sehr gut an.
- Die Heimfürsprecher wurden von der Heimaufsicht zu einem Vortrag zum Thema „Clown“ eingeladen.
 - Unser Pflegeheim war dabei sehr gut vertreten.
 - Von anderen Einrichtungen waren kaum Teilnehmende anwesend; das Interesse war insgesamt eher gering.
- Es wird weiterhin aktiv nach weiteren Heimfürsprechern gesucht.
 - Die Aufgaben und der Umfang des Amtes wurden erläutert.
- Es wurde die Frage gestellt, wer sich vorstellen kann, im Heimfürsprecher-Gremium mitzuwirken.
- Frau Kather, Betreuerin von Herrn Beiter (Wohnbereich Engstlatt), erklärte sich bereit, mitzuwirken.
 - Für die kommende Unterstützung wurde herzlich gedankt

- Es ist vorgesehen im April, an einem Donnerstag Frau Müller, Rechtsanwältin aus Ebingen, für einen Vortrag zum Thema „Betreuerfunktion und Vollmacht“ einzuladen.

Mit freundlichen Grüßen
Bärbel Bantel (Heimfürsprecher)

Firma Elis – Bewohnerwäscheservice

Kennzeichnung der Bewohnerwäsche



Beispielhafter Data-Matrix-Code

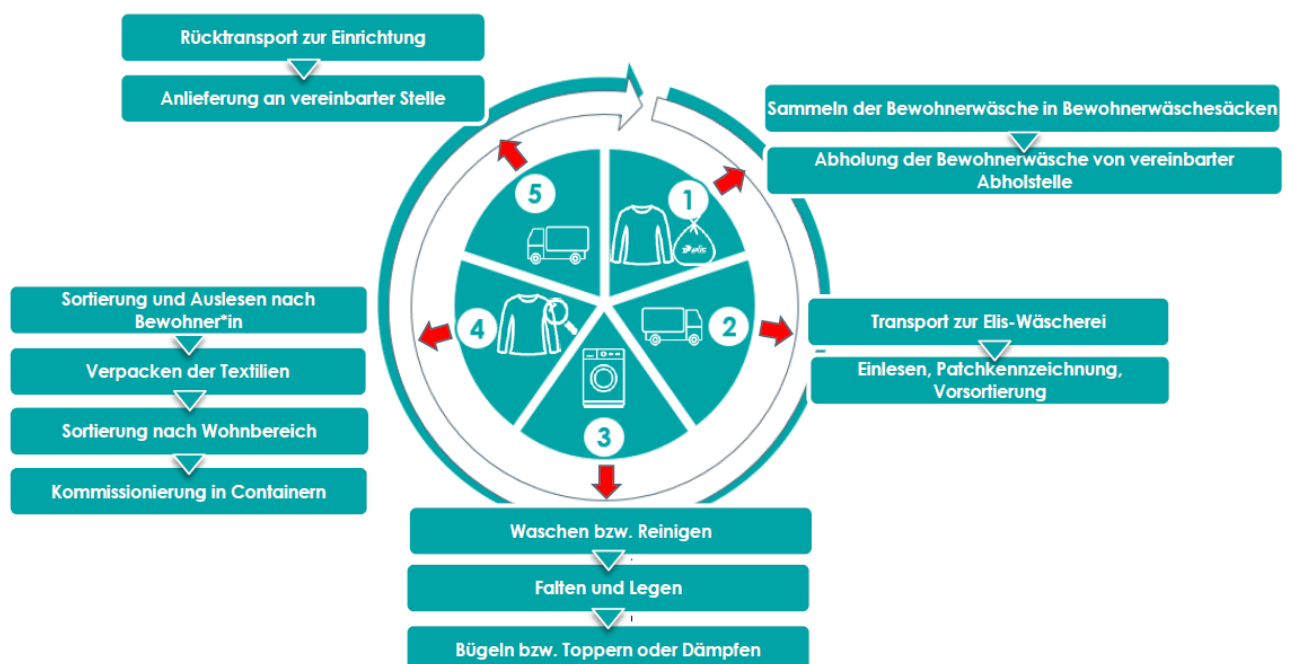
- » **Jedes** Wäscheteil wird gekennzeichnet
- » Bewohnerwäsche ist in der Wäscherei jederzeit **lückenlos nachverfolgbar**.

Bewohnerwäschesack



- » Bewohner und Bewohnerinnen erhalten **bis zu fünf personalisierte Wäschesäcke**, in der die eigene Kleidung gesammelt wird

Kreislauf



Ausstattungsmenge



- » Der Wäschebedarf ist wesentlich **höher** als Zuhause
- » Unsere Empfehlung:
Lieber mehrere normale Alltagsstücke, als ein teures und hochwertiges Textil (z.B. Kaschmirpullover)

Pflegehinweise



Sortierung Bewohnerwäsche



- » Die Textilien müssen für die Bearbeitung in einer **Industriewäscherei geeignet** sein
- » Die Kleidung muss als **pflegeleicht** gekennzeichnet sein
(**Keine Handwäsche** und **kein Schonwaschgang**)

Bearbeitung Bewohnerwäsche



Bearbeitungszeiten



- » Die Dauer unseres Wäschekreislaufes beträgt im Regelfall **7-10 Tage**
- » Die Rücklieferung von stark verschmutzter Wäsche oder die chemische Reinigung dauert **mindestens 14 Tage**
- » Anspruch im Bereich Bewohnerwäsche „optisch reiner Wäsche“
- » Begrenzung der Zyklen Nachwäsche

Versand Bewohnerwäsche



Neu: Selbstbedienungs-Kaffee- und Tee-Theke

Wir haben im Obergeschoss vor dem Saal eine kleine Kaffee- und Tee-Theke eingerichtet. Hier können Bewohner und Angehörige gemütlich zusammenkommen und sich mit Kaffee und Tee versorgen.



Kommt vorbei und genießt eine kleine Auszeit in heimischer Atmosphäre. Viel Freude beim Beisammensein!

Ein Spendenkässl' e steht bereit – vielen Dank für Ihre Unterstützung.



Mina, der Enkelhund

von Kristin Simos

Neben der kleinen Hundedame Mina, die von ihrer Ziehmutter Jeannie das Hunde-ABC beigebracht bekommt, gibt es in unserem kunterbunten Haushalt noch zwei weitere Vierbeiner: Die Katzen Herr Holle und das Muff. Das Muff ist eine zehnjährige, getigerte Katzendame, deren Name von Geburt an Programm war – sie ist meistens ziemlich schlecht gelaunt. Auf die Ankunft der neuen Mitbewohnerin reagierte sie auch entsprechend verhalten. Genau genommen, empfand sie den Einzug eines Hundes als bodenlose Frechheit und begrüßte alle Zweibeiner nur noch mit empörtem Fauchen. Da ich diejenige war, die dieses böse Geschöpf mit nach Hause gebracht hatte, war ich fortan in Ungnade gefallen.

Deutlich gelassener betrachtete der Persermix-Kater Herr Holle die neue Mitbewohnerin. Aber das ist auch einfach seine Natur, denn Herr Holle ist nämlich Buddhist. Er ist die Inkarnation von Gelassenheit und Ruhe, das Leben ist für ihn eine wunderbar entspannte Angelegenheit. Und ein kleiner Hund, der ihm regelmäßig ins Fell kneift, um ihn zum Spielen zu animieren, war absolut kein Grund zur Aufregung. Ganz im Gegenteil: Unser vierjähriger, notorisch leicht gelangweilter Kater blühte auf. Endlich war jemand im Haus, mit dem man auch mal richtig um die Wette rennen und sogar ein wenig kämpfen konnte.

Die kleine Mina war erst ein wenig irritiert, als der Kater ihr das erste Mal mit Nachdruck die Pfote auf die Nase haute. Aber schnell fing sie sich und beide begannen sich mit großer Freude zu kabbeln. Es sieht immer wieder wüst aus, wenn sich die beiden einen ihrer kleinen Kämpfe liefern – so manches Mal ging es sogar so weit, dass Mina ihr doch mittlerweile etwas beachtlicheres Maul weit aufriss und Herrn Holles Kopf vollständig mit ihrem Kiefer umfasste. Wenn Besuch bei so einer Szene in der Nähe ist, gibt es regelmäßig großes Erschrecken: "Hilfe! Mina frisst euren Kater!" Die Reaktion von Herrn Holle darauf spricht allerdings Bände: Denn er bleibt einfach sitzen. Rührt sich nicht die Bohne.

Er weiß absolut sicher, dass ihm nichts passieren wird, sondern Mina eben meint, irgendwie an seinem Kopf kauen zu müssen. Aber ohne ihm weh zu tun, selbstverständlich - wie immer. Wenn es ihm allerdings zu viel wird, muss Mina sich in Acht nehmen. Denn auch ein tiefenentspannter Herr Holle hat Krallen, die er im Notfall atemberaubend schnell einzusetzen weiß. Und das tut weh!

Wenn die beiden mit ihren spielerischen Auseinandersetzungen zum Ende kommen, sind sie oft richtig erschöpft. Dann muss es erst etwas zu füttern geben und dann schlafen sie müde auf dem Sofa ein – selbstverständlich aneinander gekuschelt!



Holle und Mina

Kalenderblatt Februar 2026

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	25	25	26	27	28	

Besondere Tage

- 14. Februar: Valentinstag
- 16. Februar: Rosenmontag
- 17. Februar: Faschingsdienstag
- 18. Februar: Aschermittwoch

Zwischen Narrentreiben und Naturerwachen

Der Februar 2026 ist ein Übergangsmonat. Der Winter ist noch da, aber man spürt schon den Frühling. Die Tage werden merklich länger und an milden Nachmittagen wagen sich schon die ersten Schneeglöckchen und Winterlinge hervor. Für viele ist dieser Monat eine Art Durchatmen. Die Festtage sind vorbei, der Alltag hat sich wieder eingestellt, und trotzdem ist in der Luft schon eine leise Vorfreude auf das kommende Frühjahr zu spüren.

Der Februar 2026 hat einiges zu bieten. Rosenmontag ist dieses Jahr am 16. Februar, und in vielen Orten wird die heiße Phase des Karnevals gefeiert. Bunte Umzüge, fantasievolle Kostüme und närrische Treffen bringen Farbe in die oft grauen Wintertage. Aber auch die, die es lieber ruhig mögen, können den Monat genießen: klare Winterspaziergänge, gemütliche Nachmittage bei heißem Tee oder die ersten Gartenplanungen für den Frühling.

Der Februar 2026 wird also ein Monat des Wartens, der kleinen Lichtblicke und des allmählichen Neubeginns. Er ist sozusagen der stille Vorbote dessen, was bald erblühen wird.



Berühmte Geburtstagskinder

Am 3. Februar 2026 wäre Hans-Jochen Vogel 100 Jahre alt geworden. Der SPD-Politiker hat die deutsche Nachkriegsgeschichte geprägt. Er war Oberbürgermeister in München, Bundesjustizminister und SPD-Vorsitzender. Er war bekannt für seine Klarheit und seinen Einsatz für soziale Gerechtigkeit. Er war ein Vorbild für verantwortliche Politik und gelebte demokratische Haltung.

Rückblick

Am 3. Februar 1966 schrieb die Raumsonde Luna 9 Geschichte. Erstmals gelang es, weich auf dem Mond zu landen und Bilder direkt von der Oberfläche zur Erde zu senden. Die Aufnahmen zeigten, dass der Mond fest genug ist, um sicher zu landen – eine wichtige Erkenntnis für die spätere bemannte Raumfahrt. Luna 9 galt damit als großer Erfolg der sowjetischen Forschung und als Meilenstein im frühen Wettlauf ins All.

Bauernregel

Ist der Februar klar,
gibt es ein gutes Roggenjahr.

Februar mit Frost und Wind,
macht die Ostertage lind.

Sternzeichen



Wassermann 21.1.–19.2.

Kreativ, voller Einfälle und oft ihrer Zeit voraus. Sie wirken manchmal eigensinnig, sind aber stets inspiriert vom Wunsch nach Freiheit.

Fische 20.2.–20.3.

Empfindsam, träumerisch und voller Mitgefühl. Fische haben ein feines Gespür für Stimmungen und brauchen Rückzugsorte, um aufzutanken.



Gesund im Februar: Bewegung hält jung



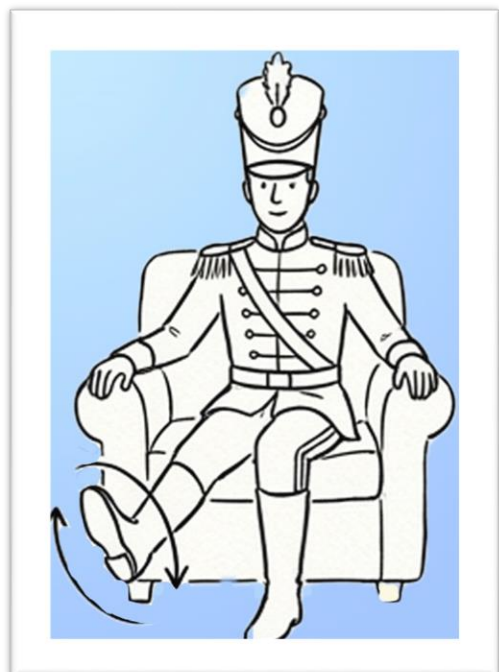
Bewegung hält Körper und Geist auch im hohen Alter wach. Dabei muss sie nicht schweißtreibend sein, denn schon einfache Übungen im Sitzen zeigen spürbare gesundheitliche Effekte.

Zu Beginn empfiehlt sich eine sanfte Aktivierung des Körpers. Langsames Kreisen der Schultern nach hinten löst Verspannungen und fördert die Beweglichkeit. Das Anheben beider Arme über den Kopf und eine ausgiebige Streckung wecken den Körper behutsam. Begleitet von tiefen Atemzügen

stellt sich ein Gefühl von Wachheit und Frische ein.

Die Beine lassen sich durch das abwechselnde Anheben der Füße und das Drehen der Fußgelenke aktivieren. Diese Bewegungen stärken die Muskulatur und regen die Durchblutung an. Auch für die Hände gibt es effektive Übungen. Wiederholtes Öffnen und Schließen zu einer Faust fördert die Fingerbeweglichkeit. Der Einsatz eines kleinen Balls als Knetobjekt unterstützt zusätzlich die Greifkraft.

Dabei ist die Regelmäßigkeit entscheidend. Drei- bis fünfmal wöchentlich reichen aus, gerne begleitet von Musik oder in Gesellschaft. Gemeinsam machen die Übungen gleich viel mehr Spaß. Denn auch Lachen darf nicht unterschätzt werden – diese “Bewegungseinheit” bringt Freude und Entspannung.



Die bunte Welt der Karnevalsrufe und ihre Bedeutungen

Sobald die fünfte Jahreszeit ihren Einzug in die Städte feiert, hört man sie in allen Straßen und Gassen: die fröhlichen, lauten Rufe der Jecken. Kein Rosenmontagszug in den Karnevalshochburgen Köln und Mainz kommt ohne ein schallendes „Alaaf!“ oder „Helau!“ aus. Jede Region hat ihren eigenen Erkennungsruf – und wehe, man verwendet den Falschen! Das kann die Stimmung schon mal trüben im fröhlichen Miteinander.



Der bekannteste Jeckengruß ist sicherlich das kölsche „Alaaf“. Wer in Köln an den tollen Tagen unterwegs ist, kommt daran nicht vorbei. „Kölle Alaaf!“ heißt so viel wie „Es lebe Köln!“ und stammt wohl von einem alten Trinkspruch. Die ältesten Zeugnisse dieses Grußes sind auf Trinkkrügen aus dem 16. Jahrhundert zu finden – seit über 500 Jahren heißt es also „Kölle - Alaaf!“.



Ein echter Kölner ruft also niemals „Helau“, denn das rufen die Narren in Düsseldorf, der Nachbarstadt, mit der Köln eine liebevolle Feindschaft führt. Doch auch den Rhein hinauf in Mainz und Koblenz ist dieser Ruf zuhause. Was er genau bedeutet, ist nicht ganz klar – manche sagen, er stammt von „Halleluja“, andere vermuten einen alten Hirtenruf. Die genaue Herkunft ist den Jecken auch nicht so wichtig, die Hauptsache ist die gute Laune, die er versprüht.

Im hohen Norden und der Pfalz geht es stattdessen eher maritim zu, denn hier ruft man „Ahoi“. Ziehen die Umzüge im Norden durch die Straßen, schallt es von den Wagen laut „Ahoi“ und die Jecken am Straßenrand antworten genauso. Eigentlich ein Seemannsruf, doch beim Karneval wird jeder zum Kapitän der guten Laune.

In Baden-Württemberg und rund um den Bodensee schallt es ganz anders durch die Straßen. Hier ist „Narri – Narro“ der traditionelle Ruf. Ein Narr ruft „Narri“, das Publikum antwortet mit „Narro“. Bei diesem Ruf ist die Herkunft ganz offensichtlich: in

alter Zeit wurde einfach ein –o an den Narren gehängt. Denn dieser fröhliche Wechselgesang gehört bei der schwäbisch-alemanischen Fasnet schon seit Jahrhunderten zum guten Ton.

Ganz international wird es zu Fastnacht im Saarland, denn hier schallt es von überall ein fröhliches „Alleh hopp!“. Durch die Nähe zu Frankreich ist in diesem Fall die Herkunft leicht erklärt: das französische „Allez hop“, das so viel bedeutet wie „Los geht’s!“ hat hier Eingang in den Karneval gefunden. Und los geht es dann auch, wenn das Saarland schunkelt und feiert.

Ob „Alaaf“, „Helau“, „Ahoi“, „Narri – Narro“ oder „Alleh hopp“ – die Narrenrufe sind mehr als bloße Wörter. Sie sind Ausdruck von Freude, regionalem Stolz und gelebter Kultur. Jeder Ruf hat seine Geschichte, seine Eigenheiten und seine Fans. Man muss kein Experte sein, um mitzumachen. Ein Lächeln, ein bisschen Mut zum Kostüm und ein beherzter Ruf – das reicht schon. Denn im Karneval gilt: Jeder darf ein Narr sein.

Erklär mir mal: Resilienz

„Resilienz“ ist ein Begriff, der die innere Widerstandskraft eines Menschen beschreibt – also die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen und sich davon nicht unterkriegen zu lassen. Ob Krankheit, Verlust oder Veränderungen im Alltag: Resiliente Menschen schaffen es, wieder aufzustehen und neuen Mut zu fassen.

Diese Stärke ist nicht angeboren, sondern kann sich im Laufe des Lebens entwickeln – durch Erfahrungen, Beziehungen und den eigenen Umgang mit Herausforderungen. Viele Senioren haben im Laufe der Jahre eine beeindruckende Resilienz aufgebaut, oft ohne das Wort je gehört zu haben. Resilienz zeigt sich im Alltag: wenn man trotz Rückschlägen aktiv bleibt, Hilfe annimmt, sich selbst etwas Gutes tut oder anderen mit Rat und Trost zur Seite steht. Es ist die leise Kraft, die uns trägt – gerade dann, wenn es schwerfällt.

Imbolc – Wenn für die Kelten das erste Licht zurückkehrt

Imbolc ist eines der ältesten keltischen Feste und wird traditionell am 1. oder 2. Februar gefeiert. In der keltischen Welt war Imbolc eng mit dem bäuerlichen Leben verbunden, denn die Mutter-schafe begannen in dieser Zeit zu lammen und die ersten Tropfen Milch galten als Zeichen für neues Leben. Auch das Wort „Imbolc“ stammt vermutlich aus dem Altirischen und bedeutet „im Bauch“ oder „Milchfluss“. Die Menschen feierten das Erwachen der Natur mit kleinen Ritualen, bei denen Licht und Feuer eine zentrale Rolle



spielten. In den Häusern wurden Kerzen entzündet, um das Licht willkommen zu heißen und böse Geister zu vertreiben. Man glaubte, dass das Feuer der keltischen Göttin Brigid Schutz und Segen über den eigenen Hausstand bringen würde.

Imbolc war kein lautes Fest, sondern eher ein stilles, besinnliches. Es wurde meist im Kreis der Familie oder der Dorfgemeinschaft gefeiert. Die Menschen versammelten sich, um gemeinsam zu essen, Geschichten zu erzählen und sich auf das kommende Jahr einzustimmen. In manchen Regionen wurden kleine Puppen aus Stoff oder Stroh gebastelt, die die Göttin Brigid symbolisierten. Diese wurden in Körben aufbewahrt und sollten Glück und Fruchtbarkeit bringen.

Imbolc – Die Symbole

Sonne: Das Licht kehrt zurück.

Kreuz: Schutz für Haus und Menschen.

Lamm: Neues Leben beginnt.

Schneeglöckchen: Frühling zeigt sich.

Kerze: Wärme und Hoffnung.

Bäume: Der Winter ist noch da.

Grüne Triebe: Die Natur erwacht.

Lamm im Kreis: Licht und Neubeginn.

Mit der Christianisierung wurde Imbolc zum Fest der Heiligen Brigida und bis heute wird von vielen der St. Brigid's Day mit ähnlichen Ritualen gefeiert. In Irland und anderen keltisch geprägten Gegenden wie Schottland oder Wales finden Umzüge, Lichterfeste und

spirituelle Veranstaltungen statt. Imbolc steht dabei bis heute für die Erfahrung, dass nach jeder Dunkelheit neues Licht entsteht – und dass jeder Neubeginn seine Zeit braucht, um zu wachsen.

Frag doch mal die Enkelin:

Heute – Mit dem Smartphone die Welt in der Tasche

Das Smartphone ist längst mehr als ein Telefon. Es ist Taschencomputer, Fotoapparat und Unterhaltungszentrum in einem. Statt nach Münzen zu kramen, tippt man auf das Touch-Display und verbindet sich per WLAN oder Mobilfunknetz weltweit in Sekundenschnelle. Über Satellitenverbindung stehen die Smartphones nicht nur miteinander, sondern mit sämtlichen Inhalten des Internets in Verbindung. Die Kontaktliste ist digital und ein Antippen genügt, um per Sprachanruf, Video-Chat oder Messenger zu kommunizieren. Gruppenanrufe mit Freunden in New York, Tokio und Kapstadt? Kein Problem.

Fotos und Videos entstehen mit einer Handbewegung, die Bildqualität übertrifft sogar kleine Digitalkameras. Unzählige Apps bieten Hilfestellungen für jede Lebenslage. Ob Navigation, Shopping, Übersetzungen aus unzähligen Sprachen, Fitness-Tracking oder Online-Banking – die Anwendungsmöglichkeiten sind nahezu unendlich. Ein Fingertipp auf die Wetter-App verrät, ob der Regenschirm am Wochenende mitgenommen werden muss.

Durch das Smartphone ist man ständig erreichbar und in der Lage, zu jeder Zeit zu kommunizieren. Ständige Verfügbarkeit bringt aber auch Herausforderungen: eine neue Art von Stress macht sich breit, denn ständige Erreichbarkeit bedeutet auch ständige Anspannung. Digital Detox, also das Abschalten aller digitalen Geräte mit dem Ziel, sich auf das reale Leben zu besinnen, ist ein immer beliebter werdender Freizeittrend.

Gedichte

Schneeglöckchen

von Karl Köchy

Noch öde liegt der Garten
Im weißen Winterkleid,
Schneeglöckchen lässt nicht warten,
Hörst du nicht mein Geläut?

Komm, Frühling, aus den Höhen,
Wie Liebe ungesehen,
Geflügelt wie das Glück,
Lass deinen Atem wehen,
Ich werde gern vergehen
Am ersten Sonnenblick.

Winterruhe

von Karl Mayer

Schnee bedeckt alle Keime.
Schlaft denn auch, ihr kleinen Reime,
Bis man welche , wenn es taut,
Mit den Blumen wieder schaut!

Rezept von der Oma: Sellerie-Pastinaken-Suppe

Zutaten:

200 g Knollensellerie
100 g Pastinake
1 säuerlicher Apfel
1 große Kartoffel
1 Zwiebel
1 EL Butter oder Öl
600 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz und Pfeffer
1 Prise Muskat
etwas Zitronensaft
Petersilie, Croutons

Zubereitung: Die Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit etwas Butter oder Öl glasig anschwitzen. Anschließend den Knollensellerie, die Pastinake, die Kartoffel sowie den Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden und zur Zwiebel geben. Alles gemeinsam einige Minuten dünsten, damit sich die Aromen entfalten.

Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Mischung etwa zwanzig Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich geworden ist.

Nun die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und nach Belieben etwas Sahne oder Milch hinzufügen, um eine besonders cremige Konsistenz zu erreichen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und einem kleinen Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren die Suppe in Schalen füllen und mit frisch gehackter Petersilie oder Kerbel garnieren.



Rätsel

Werkzeug erraten

Setze die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und finde heraus, welches Werkzeug gesucht ist.

M	E	H	R	A	M

Z	A	U	B	E	R	S	C	H	I	E	H	N	E	R

G	E	S	A	R	A	S	W	A	W	E

B	A	N	G	E	M	O	K	I	Z

C	H	E	M	I	P	E	P	T	E	R	S	S

Lösungshinweise:



Bilderrätsel

Wer findet die 8 Fehler im rechten Bild?



Wort-Rad

Ersetzen Sie das rote Fragezeichen durch den passenden Buchstaben und finden Sie heraus, wo das Wort beginnt – gelesen im oder gegen den Uhrzeigersinn.



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

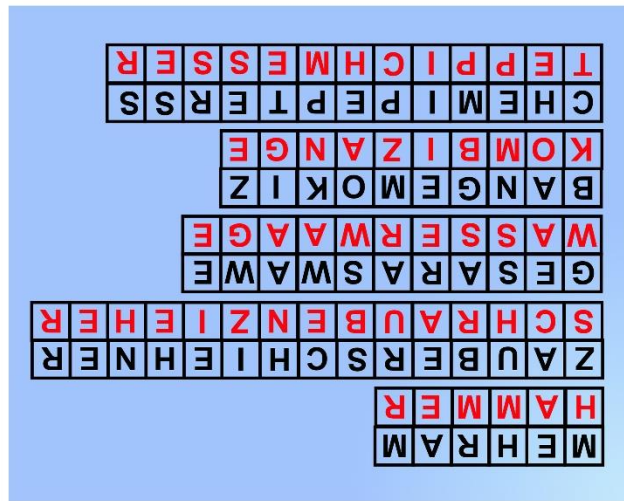
5			4		
		4	5		
		6			1
2	1		6		
3	4		2		6
			1		

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

politi- sche Werbung	ein Schul- abschluss	Ge- liebte des Zeus	A	Gestalt bei Wagner	E	respek- tieren, schätzen	Berg- völker in Laos	zielge- richtetes Tun	
└	A		○ ₈			└	K	A	
alter Name von Thailand		kleines Fang- netz	K		○ ₃		H		R
└	○ ₂			Ausruf des Erstau- nens	└			tadschik. Parla- ment, Majilis-...	○ ₇
└		U		englisch: von, aus	röm. Zahl- zeichen: sechs		west- sibiri- scher Strom	○ ₅	
altes Maß des Luft- drucks	U	eine Erzäh- lung	└		○ ₄	○ ₁		L	
○ ₆					I		inner- halb	└	
weib- licher Adels- titel	1	2	3	4	5	6	7	8	

Hinweis zur Lösung: Leuchtend blauer Ufervogel

Auflösung aus dem Monat Februar 2026



Auflösung Werkzeug

Lösung: KONFETTI



Auflösung Wortrad:

EISVOGEL



Auflösung KW-Rätsel

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

Auflösung Sudoku:



Auflösung Bilderrätsel

Lachen ist gesund ...

„Oh Tantchen, ich glaube meine Mutter versteht nix von Kindern.“
Tantchen: „Wie kommst du denn auf die Idee?“ „Na, ja wenn ich abends wach bin, soll ich schlafen und wenn ich morgens nicht aufstehen will, soll ich wach werden.“

„Ach Thomas woher kennst du nur die ganzen Schimpfwörter?“
„Wir spielen immer vor dem Finanzamt Fußball!“



Die kleine Babette sieht bei ihrem Papa schon die ersten grauen Strähnen und sagt: „Du Papa, du schimmelst ja schon auf dem Kopf!“

„Mama, erzählt mir doch ein Märchen.“ „Mein Schatz, da warten wir doch bis Papa nach Hause kommt, dann hören wir beide ein Märchen!“

Wollen Sie wirklich unseren Chef sprechen oder nicht wirklich jemand der sich auskennt?“

Aus dem Poesiealbum

„So wie Konfetti die Luft füllt,
möge Freude dein Leben füllen.“



Bunte Luftschlangen, fröhliche Gesichter – ein Fest für alle!

Impressum:

Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Tina Pfister
Einrichtung: Residenz Gerhard Rehm Haus
Straße: Mühlrainstr. 13
Postleitzahl / Ort: 72336 Balingen
Telefon: 07433-99829-0
E-Mail: tina.pfister@pflegeheime-hoss.de