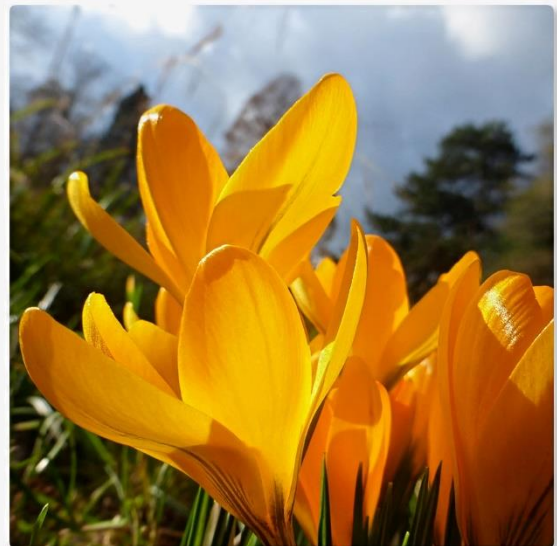
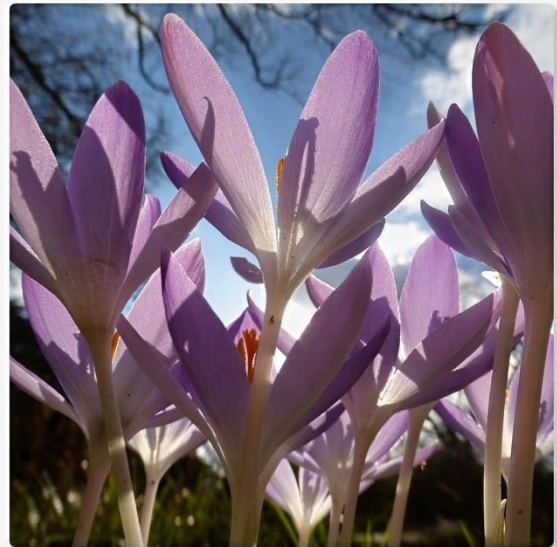


# Ev. Altenhilfezentrum

Haus Salem



**März 2026**

**Liebe Leserin und lieber Leser,**

am 20. März feiern wir den *Internationalen Tag des Glücks* – ein besonderer Anlass, innezuhalten und sich bewusst zu machen, was uns im Leben Freude schenkt. Die Vereinten Nationen haben diesen Tag ins Leben gerufen, um das Wohlbefinden und die Zufriedenheit aller Menschen in den Mittelpunkt zu stellen.

Glück zeigt sich nicht nur in großen Momenten, sondern oft in den kleinen Dingen: ein freundliches Lächeln, ein vertrautes Lied, ein Sonnenstrahl auf der Haut oder ein gutes Gespräch beim Nachmittagskaffee. Es lebt in Erinnerungen, in Begegnungen und in der stillen Gewissheit, dass man Teil einer Gemeinschaft ist.

Glück kennt kein Alter, es wächst mit der Zeit, reift mit den Erfahrungen. Es blüht dort, wo Menschen füreinander da sind, die ihr Leben und ihre Geschichten miteinander teilen. Wir finden es dort, wo wir gemeinsam kleine Freuden im Alltag zu entdecken und auf das blicken, was das Leben lebenswert macht.

Glück lässt sich nicht festhalten, aber erleben. Es wohnt im Jetzt, in vertrauten Erinnerungen, in Dankbarkeit für das, was ist. Manchmal genügt es, innezuhalten und den Augenblick anzunehmen – dann zeigt sich das Glück ganz von selbst, still und unscheinbar, aber von großer Bedeutung.

Am Ende zeigt sich: Glück ist kein Besitz, sondern eine Haltung. Es entsteht dort, wo Dankbarkeit, Gelassenheit und Aufmerksamkeit zusammentreffen. Gerade im hohen Alter zeigt sich Glück oft in der Ruhe und im Rückblick. Wer das Erlebte würdigt und den heutigen Tag annimmt, kann auch im Alter Zufriedenheit und stilles Glück empfinden.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen – und einen glücklichen März!

Ihr Team des Hause Salem

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

Frau Eleonore Jobke

Frau Hildegard Brandt

Willkommen

**Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag**

05.03.2026 Frau Ingeborg Brandt

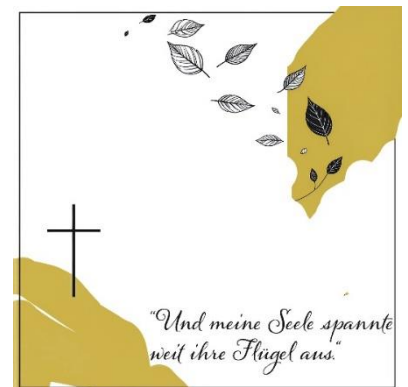
19.03.2026 Herr Dieter Meywirth



**Wir trauern um**

† 04.02.2026 Frau Erika Amelung

† 21.02.2026 Herr Rolf Burhenne





## Veranstaltungshinweise

Es gibt eine Vielzahl an Wochenangeboten, die unsere Bewohner den Tafel auf den Wohnbereichen entnehmen können. Besonders dankbar sind wir den Ehrenamtlichen, die dieses Programm tatkräftig unterstützen. An dieser Stelle informieren wir über Veranstaltungen, die etwas Besonderes darstellen. Wie heißt es so schön: Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:

Donnerstag, 05.03.2026	16:00 Vortrag über das Bierbrauen im GB
Dienstag, 10.03.2026	ab 9:00 Fußpflege Frau Schega im Haus
Donnerstag, 12.03.2026	15:45 Singen mit Herrn Petersmann
Donnerstag, 19.03.2026	10:00 Gottesdienst im BT-Raum
Donnerstag, 19.03.2026	16:00 Vorlesen Herr Klemens
Donnerstag, 19.03.2026	18:00 Themenabend im GB (nur mit Anmeldung)
Donnerstag, 26.03.2026	16:00 Chor

## Was war los im Februar:

Fasching im Haus Salem – 1000 und eine Nacht  
Mit selbstgebastelter Deko, leckeren Berlinern, Knabbereien und  
fruchtiger Bowle wurde gefeiert, gelacht und geschunkelt!

Highlights des Nachmittags:

Büttenrede

Hauschor

Lustiger Sketch

Singen, Tanzen & beste Stimmung

Ein rundum gelungener Nachmittag, den wir so schnell nicht ver-  
gessen werden!





## Wie Hauskater Herr Holle seine Freiheit eroberte

von Kristin Simos

Herr Holle, Mina und das Muff sind unsere vierbeinigen Mitbewohner, mit denen sich unsere Familie Haus – und seit neuestem auch Hof teilen. Das Trio besteht aus dem weiß-rötlichen Perser-Mischling Herr Holle, unserer dickköpfigen Findelhündin Mina und der schlecht gelauntesten Katze der Welt, einer Tigerkatze namens “das Muff”. Bis vor kurzem lebten wir alle noch in einem kleinen Hexenhäuschen in der Altstadt eines wunderschönen Städtchens am Rheinufer. Wunderschön ist das Städtchen immer noch. Ein beliebtes Ausflugsziel von Booten und Reisebussen, die die erholungssuchenden Bewohner von Köln, Bonn und Koblenz aus der Stadt heraus an die Ufer von Deutschlands größtem Fluss bringen, wo sie bei Wein, Schnitzel und Eis ein wenig ausspannen und den Schiffen beim Vorüberziehen zusehen.

So wunderbar es für Naherholungstouristen auch sein mag - für uns als kleine Familie aus Zwei- und Vierbeinern war das Leben im kleinen Haus in der kleinen Stadt recht eng geworden. Eng geworden ganz besonders deshalb, weil unser heißgeliebter Kater “Herr Holle” beschlossen hatte, nach fünf Jahren friedvollen Daseins als Hauskater nicht mehr mit seinen 2,5 Quadratmetern Auslauf auf dem zierlichen Balkon des Häuschens zufrieden zu sein. Nein, Herr Holle war jetzt endgültig erwachsen geworden und wollte auf seinen plüschigen Pfoten die Welt entdecken. Der Kater hat zwar mehr Ähnlichkeit mit einem Flokati als mit einem Luchs, aber zum Aus-dem-Haus-Schleichen reichte es leider. Wie ein fluffiger Blitz schoss er jedem Besuch durch die Beine, sobald sich die Haustür öffnete. Und wenn das nicht klappte, gab es ja noch die Möglichkeit, mit einem beherzten Sprung aus dem Flurfenster hinter dem Haus auf dem Parkplatz zu landen – die zwei Meter Höhenunterschied sind für einen Kater auf Erkundungsgang ja kein Problem!

So oder so sahen wir uns gezwungen, dem umtriebigen Kater ein Halsband mit Adresse anzulegen und uns in das Schicksal zu fügen. Auf dem kleinen Zettel, den er in einer Metallkartusche an seinem Halsband trug, standen unsere Adresse und Telefonnummer. Auf der Rückseite war in Großbuchstaben zu lesen: “Ich

heiße Herr Holle und ich darf raus!“ Dieser Zusatz war nötig geworden, weil in diesem Sommer vor zwei Jahren nahezu jede Nacht ein freundlicher Mitmensch mit dem verdrießlich dreinblickenden Kater unter dem Arm vor der Haustür stand, gern auch einmal nachts um halb eins. Mit Worten wie “Wir haben Ihren Kater gefunden, der

war ganz allein im Park! Sie müssen besser auf ihn aufpassen, nicht, dass er verloren geht!“, wurde er uns ein ums andere Mal leicht vorwurfsvoll in die Hand gedrückt. Wir gelobten Besserung – ebenfalls ein ums andere



Mal und wohlwissend, dass der Kater uns wieder ausbüchsen würde. Irgendeinen Weg würde er finden. Am Ende blieb uns die vollständige Kapitulation vor seinem Freiheitsdrang – und wir schrieben die zusätzliche Notiz auf den Zettel an seinem Halsband.

Mit dem Zettelchen im Anhänger zog er so also Abend für Abend los – abends, weil dann die Touristen aus der Stadt verschwunden waren und es insgesamt deutlich ruhiger war. Katzen sind ja ohnehin nachtaktive Tiere, also passte das wunderbar in Herrn Hollers Tagesplan. Oft war er so lieb und brachte uns eine Maus mit nach Hause, damit wir auch endlich etwas Vernünftiges zu essen bekamen. Manches Mal wurde uns auch ein wenig von seinen Abenteuern erzählt, wenn ihn wieder jemand nach Hause brachte. Denn bei weitem nicht jeder drehte den Zettel um und sah: “Ich bin Herr Holle, ich darf raus!“

## Kalenderblatt März 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
						1	8. März: Int. Frauentag
2	3	4	5	6	7	8	19. März: Josefstag
9	10	11	12	13	14	15	20. März: meteorologischer Frühlingsanfang
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	29. März: Beginn der Sommerzeit
30	31						

### Der März - die Kraft der Veränderung

Der März bringt spürbare Veränderung mit sich. Der Winter verliert allmählich seine Kraft, und erste Zeichen des Frühlings werden sichtbar. Die Tage werden spürbar länger, das Licht freundlicher, und an geschützten Stellen zeigen sich Schneeglöckchen, Krokusse und erste Knospen an Bäumen und Sträuchern. Noch kann es kalt sein, doch die Natur sammelt neue Energie.

Traditionell steht der März für Neubeginn und Hoffnung. Früher begann in vielen Regionen mit ihm das landwirtschaftliche Jahr. Die Felder wurden vorbereitet, Werkzeuge instandgesetzt, und man blickte erwartungsvoll auf die kommende Zeit. Auch heute lädt der Monat dazu ein, langsam wieder nach draußen zu gehen und Bewegung an der frischen Luft zu genießen.

Für viele ältere Menschen weckt der März Erinnerungen an Frühjahrsarbeiten, an Ostervorbereitungen und an das Erwachen der Natur nach langen Wintern. Er erinnert daran, dass jeder Abschnitt im Leben seine eigene Schönheit hat – und dass nach jeder Ruhephase wieder Neues entstehen kann. So wird der März zu einem stillen Begleiter, der Mut macht, das Kommende mit Gelassenheit und Zuversicht zu erwarten.

## Berühmte Geburtstagskinder

Am 16. März 1926 wurde Jerry Lewis geboren – einer der prägendsten Komiker des 20. Jahrhunderts. Mit seinem unverwechselbaren Humor, der Mischung aus Slapstick, Mimik und Herz, begeisterte er Millionen Menschen. Bekannt wurde er vor allem durch seine Filme der 1950er- und 1960er-Jahre sowie durch das legendäre Duo mit Dean Martin. Neben der Komik lag ihm soziales Engagement am Herzen. Jahrzehntlang setzte er sich für Kinder mit Muskeldystrophie ein. Jerry Lewis bleibt als Künstler und Mensch unvergessen († 20. August 2017).

## Rückblick

Im März 1956 wurde der Inhalt der sogenannten Geheimrede allmählich bekannt und leitete die Entstalinisierung in der Sowjetunion ein. Bereits im Februar hatte Nikita Chruschtschow, Erster Sekretär der Kommunistischen Partei der Sowjetunion, zum Abschluss des XX. Parteitags der KPdSU in einer geschlossenen Sitzung offen mit dem Personenkult und den Verbrechen Josef Stalins abgerechnet. Die verspätete Veröffentlichung der Rede erschütterte das Selbstverständnis vieler kommunistischer Parteien und veränderte das politische Klima im Ostblock nachhaltig.

## Sternzeichen



### Fische 20.2.–20.3.

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

### Widder 21.3.–20.4.

Mutig, energiegeladen und voller Tatendrang. Widder gehen gern neue Wege und reißen andere mit ihrer Begeisterung mit.



**Bauernregel:** Langer Schnee im März, bricht dem Korn das Herz.

## Gesund im März: Abwehrkräfte aktivieren

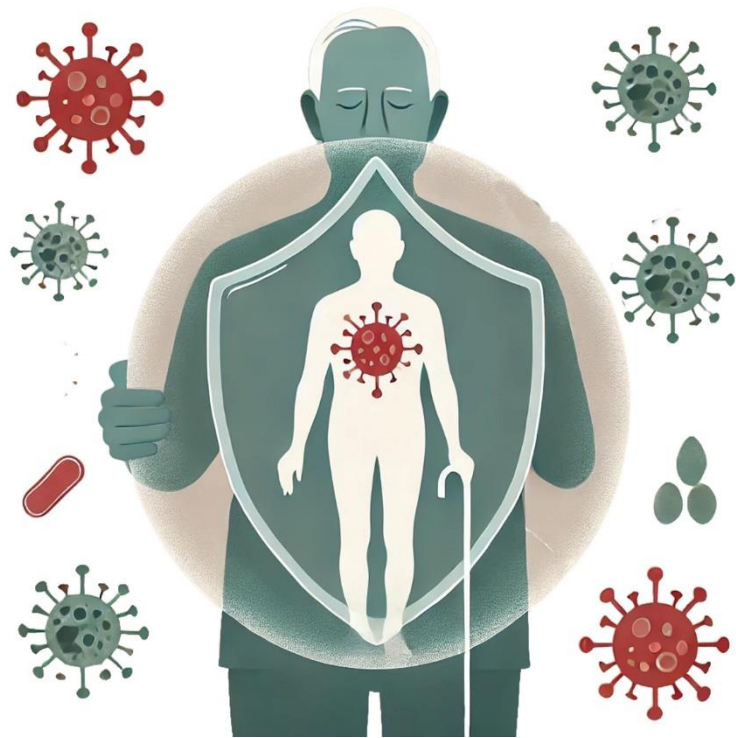
Ein starkes Immunsystem ist auch im fortgeschrittenen Alter der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Dabei braucht es keine radikalen Veränderungen – schon einfache Maßnahmen im Alltag können die körpereigenen Abwehrkräfte spürbar stärken. Einen großen Effekt hat dabei eine bewusste Atmung. Tiefe Atemzüge versorgen den Körper mit Sauerstoff und beruhigen das Nervensystem. In Kombination mit sanften Bewegungen wie dem Strecken der Arme oder dem Öffnen der Brust fördert dies die Durchblutung und aktiviert Immunzellen. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft – selbst für wenige Minuten – bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt die Abwehr.

Eine ausgewogene Ernährung spielt ebenfalls eine zentrale Rolle. Frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette liefern wichtige Vitamine und Spurenelemente wie Vitamin C, D und Zink, die das Immunsystem unterstützen.

Schon ein Glas Wasser mit Zitronensaft am Morgen kann bereits einen belebenden Effekt haben und versorgt den Körper direkt in der Früh mit einer Dosis Vitamin C.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Kraft der inneren Balance. Stress schwächt die Immunabwehr – deshalb helfen kleine Rituale wie eine Tasse Tee, ein gutes Buch oder ein Gespräch mit lieben Menschen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Auch Lachen wirkt wie ein Immun-Booster, denn es setzt Glückshormone frei und reduziert Stresshormone.

Bleiben Sie gesund!



## **Spiele unserer Kindheit: Seifenkistenrennen**

Es begann oft mit einem alten Brett, ein paar Rollen und viel Fantasie. Die Seifenkiste war kein gekauftes Spielzeug, sondern ein echtes Bauprojekt – mit Papa, Opa oder den Nachbarskindern. Man schraubte, sägte, malte. Und irgendwann stand sie da: die eigene Rennkiste. Mal mit Lenkrad, mal mit Seilsteuerung, mal einfach nur mit einem Griff zum Festhalten.

Das Rennen selbst war das große Highlight. Ein Hügel wurde ausgesucht, auf dem man viel Schwung nehmen konnte. Die Strecke wurde mit Kreide markiert und dann ging's los. Einer schob an, der andere saß drin, und mit lautem Jubel rollte die Kiste bergab.

Nicht jede Fahrt war elegant. Manche endeten im Gebüsch, aber das war egal. Hauptsache, man war dabei. Die Seifenkisten hatten Namen, Farben, manchmal sogar Nummern. Bei Dorffesten oder Sommeraktionen gab es manchmal richtige Wettbewerbe. Mit Startnummern, Zeitmessung und Applaus. Hier zu gewinnen, war eine ganz große Sache. Und wer keine eigene Kiste hatte, durfte mitfahren oder anschieben. Denn Seifenkistenrennen waren nie nur für Einzelkämpfer. Sie waren Teamarbeit, Tüftelei und Gemeinschaft.

Wer einmal mit flatterndem Hemd und klopfendem Herzen den Hang hinuntergerollt ist, weiß: So ein Rennen vergisst man nicht.



## Persönlichkeiten: Siegfried Lenz – Leben für die Literatur



Bundesarchiv, B 145 Bild-F030757-0015 / Schaack, Lothar / CC-BY-SA 3.0

Am 17. März 2026 jährt sich der Geburtstag von Siegfried Lenz zum hundertsten Mal. Der Schriftsteller, wurde 1926 in Lyck, Ostpreußen geboren und zählt zu den bedeutendsten Erzählern der deutschen Nachkriegsliteratur. Mit Werken wie *Deutschstunde* (1968), einem Roman über Pflicht, Gewissen und die Nachwirkungen des Nationalsozialismus, prägte er das literarische Gedächtnis der Bundesrepublik. Das Buch wurde in zahlreiche Sprachen übersetzt und verfilmt.

Lenz wuchs in Masuren auf und war zeitlebens geprägt von der Landschaft und den Menschen seiner Heimat. Nach dem frühen Tod des Vaters blieb er bei der Großmutter am Lyck-See. Die Erfahrungen seiner Jugend, das Internatsleben in Samter und der Dienst bei der Kriegsmarine nach dem Notabitur 1943, flossen später in seine Werke ein. Schon seine erste Kurzgeschichten-sammlung „*So zärtlich war Suleyken*“ (1955) zeigte seine besondere Erzählweise und die liebevolle Verwendung ostpreußischer Umgangssprache.

Nach dem Krieg wurde Hamburg seine Wahlheimat. Dort lebte er als freier Schriftsteller, engagierte sich politisch für die SPD und unterstützte Willy Brandts Ostpolitik. 1970 wurde Siegfried Lenz zur feierlichen Unterzeichnung des deutsch-polnischen Vertrages in Warschau eingeladen, einem historischen Moment, der die Anerkennung der Oder-Neiße-Grenze und den Beginn einer neuen Phase der Verständigung markierte. Seine Anwesenheit bei diesem Ereignis war zugleich ein deutliches Zeichen seiner persönlichen Verbundenheit mit dem Gedanken der Versöhnung zwischen den Völkern und spiegelte sein lebenslanges Engagement für Verständigung und Frieden wider. Lenz war Mitglied der Gruppe 47, des PEN-Zentrums und der Freitagsgesellschaft um Helmut Schmidt. Er lehrte als Gastprofessor in Düsseldorf und

gründete kurz vor seinem Tod eine Stiftung zur Erforschung seines Werkes. Der Siegfried Lenz Preis wird seitdem an herausragende Erzähler verliehen.

Am 7. Oktober 2014 starb Lenz in Hamburg. Er bleibt als Stimme der Erinnerung und des Gewissens lebendig – ein Erzähler, der uns auch hundert Jahre nach seiner Geburt noch zum Nachdenken bringt. Seine Werke sind ein bleibendes Zeugnis für die Kraft der Literatur, Brücken zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu schlagen.

## Gedichte

### März

*von Theodor Storm*

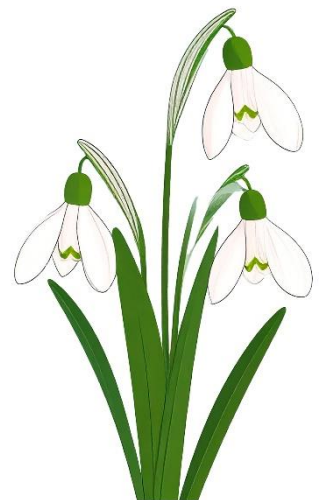
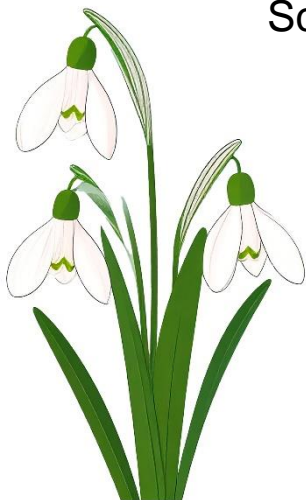
Und aus der Erde schauet nur  
Alleine noch Schneeglöckchen;  
So kalt, so kalt ist noch die Flur,  
Es friert im weißen Röckchen.

### Schneeglöckchen

*von Hoffmann von Fallersleben*

Was soll denn das bedeuten,  
Schneeglöckchen hübsch und fein?  
Wir wollen nichts, wir läuten  
Ja nur den Frühling ein.

Und bist du krank gewesen,  
Schneeglöckchen tönt auch dir:  
Hör uns, du wirst genesen!  
Den Frühling bringen wir.



## Rezept von der Oma: Ananas Weinschaumcreme

### Zutaten:

3 EL Zucker  
1 Pck Sahnepudding  
1 große Dose Ananas  
in Stücken  
ca. 250 ml Weißwein  
ca. 250 ml Ananassaft  
200 ml gekühlte Sahne  
Minzblätter zur Deko

### Zubereitung:

Die Ananasstücke in ein Sieb geben, abtropfen lassen und den Saft auffangen. Den Saft mit Weißwein auf insgesamt ½ Liter auffüllen. Das Sahnepuddingpulver mit 2–3 EL Zucker mischen und mit 6 EL Ananas-/Weißweinsaft glattrühren.

Den Ananas-/Weißweinsaft in einem Topf zum Kochen bringen und anschließend vom Herd ziehen. Die angerührte Puddingmischung mit einem Schneebesen einrühren, den Topf wieder kurz auf den Herd stellen und den Pudding unter Rühren etwa 1 Minute kochen lassen. Danach abkühlen lassen und kaltstellen.

Kurz vor dem Servieren die Sahne steif schlagen. Sahne und Ananasstücke vorsichtig unter den Pudding heben, in Schalen portionieren und nach Wunsch garnieren: jeweils 4 Ananasstücke auflegen und mit einem Minzblatt dekorieren.



## Rätsel

### Bilderrätsel

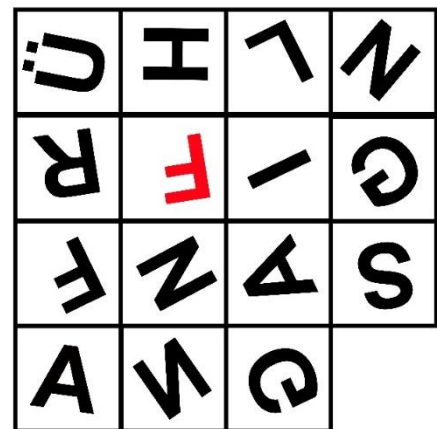
Wer findet die 10 Fehler im rechten Bild?



### Wortquadrat

Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich ein Wort.

Verbinden Sie die Buchstaben, damit das gesuchte Wort gefunden wird. Der Start-Buchstabe ist rot.



### Wort Ball

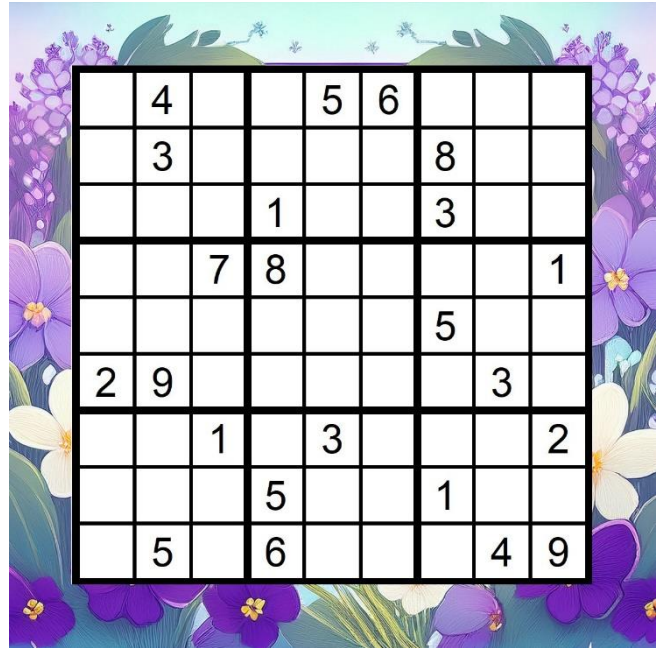
Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich ein Begriff aus dem Fußball. Verbinden Sie die Buchstaben, damit das gesuchte Wort gefunden wird. Der Start-Buchstabe ist rot.

## Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 9 so ein, dass

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

die Ziffern von 1- 9 vorkommen

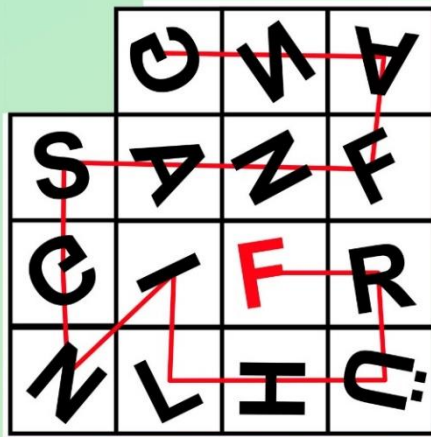


## Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Arbeitsinstrument	▼	oberste Zone der Erdkruste	Gemüsepflanze	Porzellanzierrat	9	Stadt in Tirol	▼	griechischer Buchstabe	Preisreduzierung		
ein Wohnraum	▶ <b>E</b>	▼	▼		<b>I</b>	7	1	▼	▼		
moderne Musikrichtung	▶	4		Zahncreme	▶		<b>S</b>				
Klammer	▶		<b>I</b>			Schreibmaschinentaste	10				
nicht radikal		Abk.: Maßeinheit		Film von Steven Spielberg	6	<b>A</b>	germanische Sagen-gestalt	Kfz-Z. Gelnhausen			
▶	8	▼	2	<b>E</b>			<b>I</b>	▼			
▶			<b>T</b>		dt. Philosoph + 1804	▶		3			
Rednerpult im Karneval	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Hinweis zur Lösung: Leitung, Führung**

## Auflösung aus dem Monat März 2026



**FRÜHLINGSANFANG**

Lösung:

Auflösung Wortquadrat:

Lösung: **BUNDESLIGA**



Auflösung Wort Ball:

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

Auflösung Sudoku:

**MANAGEMENT**

Lösung:

									G				
B	U	E	T	T					K	A	N	T	
G	E	M	A	E	S	S	I	G	T				
Z				N					E	A			
K	L	I	P	P					T	A	B		
R	A	P							P	A	S	T	A
E	S	S	I	M	M	E	R						
				N									

Auflösung KW-Rätsel



Auflösung Bilderrätsel

## Lachen ist gesund ...

Ein kleiner Junge schreit am Flussufer: „Meine Mutter ist reingefallen. Ein Mann eilt herbei und springt rein. Kommt nach einer Weile raus und sagt: „Ich kann deine Mutter nicht finden!“ Daraufhin der Junge: „Ok, dann kann ich die Schraube ja auch noch reinwerfen!“

„Papa, warum haben Löwen so eine Mähne?“ „Keine Ahnung“  
„Und warum ist die Banane krumm?“ „Da fragst du mich was!“ „Du Papa, soll ich dich überhaupt fragen?“ „Ja, sicher mein Sohn, sonst bleibst du ja dumm!“

Personalchef: „Wir können Sie nicht einstellen. Wir haben keine Arbeit für Sie!“ „Ach wissen Sie, das würde mir jetzt nicht wirklich was fehlen...!“

„Vati wo warst Du als ich geboren wurde?“ — „Na, das war ein Montag, da war ich auf der Arbeit!“ ~ „Und wo war Mama?“ — „Na, die war im Krankenhaus.“ — „Na, das ist ja wieder typisch. Keiner war da als ich geboren wurde!“





## Aus dem Poesiealbum

*„Ein Lächeln reicht – und leise, wie im Traum,  
wird aus „Vielleicht“ ein erster Blümentraum.“*



*Die Kuschel-Liga: Baby, Bär & Pferd. Aber ich habe das Sagen!!!*

### Impressum:

Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt.

Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Tina Schmidt

Einrichtung: Ev. Altenhilfezentrum Haus Salem

Straße: Am Johannisberg 4

Postleitzahl / Ort: 37213 Witzenhausen

Telefon: 05542/5036-300

E-Mail: [info@witzenhausen-gesundbrunnen.org](mailto:info@witzenhausen-gesundbrunnen.org)