



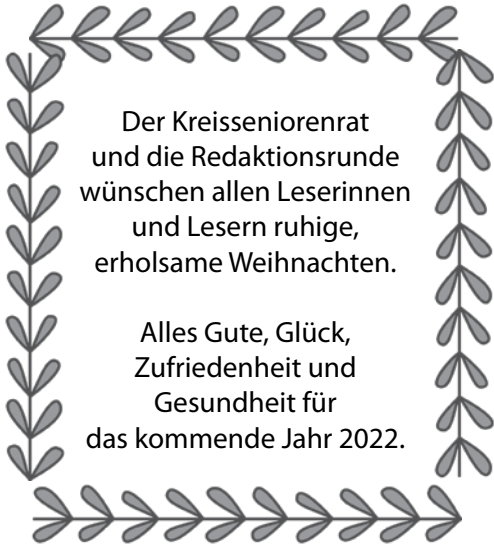
# DER Bodensee 151 SENIOR

Dezember 2021 - Februar 2022

Zeitschrift der älteren Generation des Bodenseekreises



# NEUES VOM KREISSENIORENRAT



Der Kreissenorenrat  
und die Redaktionsrunde  
wünschen allen Leserinnen  
und Lesern ruhige,  
erholsame Weihnachten.

Alles Gute, Glück,  
Zufriedenheit und  
Gesundheit für  
das kommende Jahr 2022.

#### Der Bodensee SENIOR

Zeitschrift der älteren Generation des  
Bodenseekreises.

#### Herausgeber:

Kreissenorenrat Bodenseekreis  
Landratsamt Bodenseekreis  
kreissenorenrat@bodenseekreis.de

#### Redaktion Ausgabe Nr. 151

Regina Debler-Griger,  
Ursula Mayer, Walter Schmid,  
Manfred Aumiller, Ilse Mack

#### Titelbild:

Bernhard Waurick

#### Anschrift:

Landratsamt Bodenseekreis  
Der Bodensee SENIOR  
88045 Friedrichshafen  
Tel. 07541 204 5118

#### Erscheint vierteljährlich

(01.03.; 01.06.; 01.09.; 01.12.)

in einer Auflage von 3.500 Exemplaren,  
die kostenlos über Seniorenkreise,  
Seniorenclubs, Seniorenheime, Rathäuser  
usw. im gesamten Kreisgebiet verteilt  
werden.

Auch Sie sind herzlich eingeladen, zum  
Gelingen der Zeitschrift beizutragen.  
Erwünscht ist alles, was sich zur Veröffentlichung  
eignet: selbst verfasste Berichte, Gedichte,  
Rezepte, Tipps, Leserbriefe, etc. Gerne können  
auch Bilder für einen Jahreskalender  
eingesendet werden.

Redaktionsschluss für die Ausgabe  
Nr. 152 ist der 10.01.2022

## Hinweise zur Auswahl der eingesandten Beiträge

**Die eingesandten Beiträge müssen selbst verfasst sein**, bzw. der ursprüngliche Verfasser muss gekennzeichnet werden. In der Geschäftsstelle werden personenbezogene Daten (Namen und Adressen) von Autoren/innen, (aktiven und ehemaligen) Mitgliedern des Kreissenorenrates und weiteren interessierten Personen gespeichert und damit verarbeitet. Dies geschieht, um Druckexemplare des Bodensee Senior, Briefe, bzw. Kalender auf dem Postweg zuschicken zu können. Das Einverständnis der betroffenen Personen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten bzw. zur Adressspeicherung wurde bislang von uns angenommen. Sollten Sie dies künftig nicht mehr wünschen, bitten wir um entsprechende Rückmeldung. Unsere Datenschutzerklärung sowie die Datenschutzinformation finden Sie auf unserer Website unter [www.kreissenorenrat-bsk.de/datenschutz/datenschutz](http://www.kreissenorenrat-bsk.de/datenschutz/datenschutz).

Das gilt auch für Beiträge aus dem Internet! Dieser urheberrechtliche Schutz muss gewährleistet werden, ansonsten können erhebliche Geldstrafen bei einer Anzeige durch den Verfasser drohen.

Die Beiträge werden von einem Redaktionsteam nach verschiedenen Kriterien wie Jahreszeit, thematische Einordnung unter einem Leitthema, Zeitgeist, und modernes Altersbild ausgewählt.

Es können nicht alle Einsendungen berücksichtigt werden, da wir ein ausgewogenes Verhältnis von Gedichten und anderen Beiträgen erreichen wollen. Manche Leser wünschen mehr Sachbeiträge als Gedichte und Gedanken, aus diesem Grund wollen wir diesen Anteil erweitern. Nicht veröffentlichte Einsendungen werden für spätere Ausgaben aufbewahrt und gespeichert. Neu ist eine Kräuterecke mit Infos, Rezepten und Anregungen von Frau Mayer.

Eingereichte Beiträge sollten möglichst leserlich mit korrekter Rechtschreibung und im Format DIN A4 sein. So erleichtern Sie uns die Nacharbeit. Wesentliche Kürzungen sprechen wir mit dem/der Verfasser/in ab. Jeder Beitrag muss mit dem Namen gekennzeichnet sein. Aus datenschutzrechtlichen Gründen wird der Wohnort der Verfasser nicht genannt. Sollte dies erwünscht werden, muss eine Einwilligung mit eingereicht werden. Diese erhalten Sie bei der Geschäftsstelle des Kreissenorenrates.

## Nachruf

### Zum Tod von Frau Hedwig Hammel, Tettngang

Ihre zahlreichen Beiträge im Bodensee Senior haben viele Ausgaben bereichert und die Leserinnen und Leser erfreut. Und auch zum Erfolg der Zeitschrift für die ältere Generation beigetragen.

Wir werden ihr ein ehrendes Gedenken bewahren.

Die Redaktion

## Aktuelles



### Mobil und aktiv bleiben mit einem Rollator

Mobilität ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Lebensqualität. Mit Zunahme des Alters kann es aus verschiedenen Gründen zu Einschränkungen beim Gehen kommen. Dennoch ist der Wunsch nach Selbständigkeit nach wie vor von großer Bedeutung.

Je nach Schweregrad der Einschränkung kann der Einsatz eines Rollators hier eine sinnvolle Möglichkeit sein um Aktivitäten wie Einkaufen, Spaziergehen oder jemanden zu besuchen zu erleichtern und auch beizubehalten. Steht man vor der Entscheidung einen Rollator zu nutzen, sollte man vor dem Erwerb einiges beachten.

Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Modellen. Sie unterscheiden sich im Gewicht, der Größe, der Handhabung, der Ausstattung und im Aussehen.

Um die richtige Auswahl zu treffen, ist eine eingehende Beratung sinnvoll. Dies bekommen Sie unter anderem durch Ihren Hausarzt, einem Physio-/ Ergotherapeuten oder einem Sanitätshaus. Zum sicheren Umgang und zur Unfallvermeidung sollte ein Rollator vor der Nutzung immer individuell angepasst werden.

Es muss z.B. darauf geachtet werden, dass sich die Griffe auf der richtigen Höhe befinden. Sind diese so eingestellt sind, dass Sie jederzeit leicht oder stark bremsen können? Gibt es die Möglichkeit notwendiges Zubehör (Einkaufstasche, Schirm...) fest anzubringen?

#### Wussten Sie...

... dass ein Rollator als fahrbare Gehilfe zu den anerkannten Hilfsmitteln der gesetzlichen Krankenkassen gehört? Diese übernehmen die Kosten für ein **einfaches** Grundmodell.

Auf eigenen Wunsch kann aber gegen Aufpreis ein höherwertiges Modell genommen werden. Sie benötigen hierfür ein Rezept vom Hausarzt, ein Pflegegrad ist dazu nicht notwendig.

Ausführliche Informationen zu diesem Thema gibt es auch beim Zentrum für Qualität in der Pflege unter folgendem Link [Pflegeratgeber - Stiftung ZQP](#).

Oder bei: Pflegestützpunkt Bodenseekreis, Hauptbüro Glärnischstr. 1-3,

Telefon 07541 204 3229

E-Mail. [pflgestuetzpunkt@bodenseekreis.de](mailto:pflgestuetzpunkt@bodenseekreis.de)

Wenn Sie den Weg per E-Mail wählen, beachten Sie bitte, dass dies unverschlüsselt erfolgt.

Herzliche Grüße

Ihr Team vom Pflegestützpunkt

Verantwortlich für den Artikel: Monika Topp





## Kennen Sie das Gefühl,

dass ein Tag, eine Woche, ein Monat, ein Jahr vorüberfliegt und Sie sich fragen, was habe ich denn eigentlich die ganze Woche getan? Sie sitzen zuhause in ihrer Wohnung, verlieren sich in Hausarbeit, Hundebetreuung, immer neu entdeckten Gartenarbeiten, die ihre momentane Aufmerksamkeit antreibt, alle diese nie endenden „Sisyphusarbeiten“, die am Ende des Tages sie fragen lassen:

**“Was habe ich heute eigentlich „Richtiges“ geschafft“?**



Jetzt wird es Zeit mir banale Tricks anzueignen, die mich Tag für Tag meinen Zielen näherbringen. Grundvoraussetzung jedoch, ist eine konsequente Umsetzung dieser Verhaltensänderungen:

- Punkt 1: Fokussierung
- Punkt 2: Positives Denken
- Punkt 3: Reflektion
- Punkt 4: Dankbarkeit

Heute will ich etwas zum Punkt 1 berichten:

*„Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen!“* Also ist für mich wesentlich, dass ich mir klare Ziele setze, zuerst setze ich mir meine kurzfristigen Ziele in dieser Woche.

Weiter geht's mit mittelfristigen Zielen für die nächsten 6-24 Monate und den langfristigen für 2-5 Jahre.

Für jeden Tag definiere ich eine Aufgabe, die ich erledigen will, für die Woche 2-4 Dinge, die ich durchführen will. Langfristige Ziele begrenzen auf 2-3 Ziele.

Ich entscheide mich damit was liegen bleibt und priorisiere mich auf das, was wichtig ist. Unser Gehirn arbeitet besser mit bildlicher Darstellung, die immer wieder mehrmals am Tag angeschaut werden sollte zur Erinnerung. Ich kann meine Ziele auf einem Papier fixieren und gut sichtbar aufhängen (*in Gemeinschaften verwendet man dazu einen Visionboard!*) Von Zeit zu Zeit muss ich meine Vision auf Gültigkeit überprüfen.

Für meine kurzfristigen Ziele erstelle ich eine TO-DO-Liste, schreiben Sie alles was Ihnen so einfällt auf, verteilen Sie diese auf die Wochentage. Täglich überlege ich mir welche Aufgabe ich morgen unbedingt erledigen will. Wenn die Zeit für die Aktion/Aufgabe gekommen ist, handle ich und komme nicht ins Sinnieren was ich jetzt tun sollte, müsste/ könnte. Ich handle ohne Nachdenken, Zögern und „mache“ einfach.

Das Ergebnis dokumentiere ich in einem Tagesjournal, es findet also eine Trennung von Planung und Ausführung statt. Einmal pro Woche, freitags (15-30 Min) durchdenke und plane ich die nächste Woche. Gut wäre diese Zeiten in meinem Tageskalender zu blocken. Ich verwende für meine mittel- bis langfristigen Ziele ein Kalendertagebuch. Zwingen Sie sich zu 1 bis 2 wichtigen Zielen. Alle 4 - 6 Monate überprüfe ich anhand eines Kalendereintrages, ob diese noch gelten.

So bekommt jeder Tag eine eigene Aufgabe und Sinn, ich arbeite an meiner Vorstellung = Vision. Nicht ganz einfach ist diese Durchführung, besprechen Sie diese in einer Gruppe, stellen Sie die Hilfsmaterialien zusammen und ich garantiere Ihnen, sie tauschen die Schwerkut, Zurückgezogenheit gegen eine positive, vorwärtszielende Grundhaltung und werden kein griesgrämiger Senior!

*Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe!*



# Advents- und Weihnachtszeit

## Wieso wir Musik in dieser Zeit lieben und auf „Sie“ nicht verzichten können?

Weihnachtszeit hat ihren besonderen Klang.

Wieso brauchen wir sie neben Weihnachtsdekoration und Weihnachtsdüften?

Warum lassen wir uns gerade in der Advents- und Weihnachtszeit von Liedern und Klängen so gerne mitreißen, obwohl wir denen das ganz Jahr über aus dem Weg gehen?

Kinder und Senioren kramen gerade in der Weihnachtszeit Melodien und Klänge aus der Kindheit und Jugendzeit hervor, die sie damals so inbrünstig sangen, aber sonst nicht hören wollen?

Wer kennt sie nicht „Oh Tannenbaum“, „Stille Nacht“, „O du fröhliche“, „Last Christmas“, „All I want for Christmas is You“. Wir hören, singen sie bis zum lautstarken Familienprotest.

Wir folgen einer traditionellen Abfolge von Gemütszuständen, von Schock „Was, ist's schon wieder soweit!“, über Vorfreude „Bald ist's soweit“, bis Überforderung „hoffentlich bald alles wieder vorüber“.

## Weshalb macht Musik uns in der Weihnachtszeit so besonders?

Musik ist weit mehr als Hintergrundbeschallung, sie tut der Seele gut und produziert Glückshormone. Sie verändert Herzschlag, Blutdruck und Atemfrequenz. Sie senkt Muskelspannung, beeinflusst den Hormonhaushalt. Stresshormonausschüttung und schmerzkontrollierende Stoffe (Betaendorphine) werden im Körper erhöht, so werden Schmerzen gelindert. Folglich wird sie erfolgreich in der Schmerztherapie, Psychiatrie und Pflege als Therapeutikum eingesetzt.

Weihnachtslieder, weihnachtliche KLÄNGE lösen Emotionen im Gehirn (*Limbisches System*) aus. Es reichen schon wenige, altbekannte Töne, die in Ihnen Erinnerungen und Situationen aus Kindheit und Jugend mit Familie aufsteigen lassen, ein „Hochgefühl von Früher“ lässt Sie nicht los und versetzt sie in glückselige Stimmung. Manch einen lässt sie erinnern an die schwere Kriegszeit, die kargen, aber erfüllten Weihnachtsfeiern in der Kriegs- und Nachkriegszeit ..... *Wo doch alles so schöner, intensiver war als heute im Überfluss... .. Wo blieb sie die alte behütete Zeit?*

Meine Kinder erzählen von den übermütigen, glückseligen Weihnachtstreffen mit Klassenkameraden, den (traditionsbefreienden) Trinkereien in der Stammkneipe, dem Wiedersehen mit alten Klassenkameraden, (die immer weniger wurden von Jahr zu Jahr), dem fröhlichen Liedersingen auf der Hofstatt.

Das Gehirn überrascht uns in Sekunden mit unvorhergesehenen Glücksgefühlen und damit zusammenhängenden Erinnerungen, die warm und glücklich machen. Und eigentlich finden wir das doch schön?

Kramen Sie in ihren tiefsten Erinnerungen und genießen sie diese mit alten Weihnachtsliedern, stimmiger Weihnachtsmusik. Besuchen Sie jetzt, in dieser Zeit, moderne Weihnachtskonzerte....

Sie haben das Glück diese Klänge noch wahr zu nehmen.

## Weihnachtszeit - Ohne Musik unvorstellbar für Viele.

Regina Debler-Griger





# Hinterländer Weihnacht

Direkt am Jakobsweg zwischen Meckenbeuren und Ravensburg liegt die Hof- und Pilgerkapelle Hungersberg.

Sie wurde vor über fünf Jahren, als gemeinsames Projekt von Freunden, Bekannten, Nachbarn und Auszubildenden des Zimmerhandwerks im 1. Lehrjahr der Berufsschule für das Handwerk in Friedrichshafen im Rahmen des praktischen Unterrichts, erbaut.

Ziel war es mit verschiedenen Menschen gemeinsam einen Ort der inneren Einkehr zu bauen.

Alljährlich feiern wir in der Kapelle die „Hinterländer Weihnacht“.

Familien und Nachbarn helfen bei der Gestaltung und Organisation zusammen. Mit Glockengeläut, Posaunen und Weihnachtsgeschichten stimmen wir uns auf das Heilige Fest ein.

Den Erlös des Glühweinverkaufs spenden wir an „Kinder in Not in unserer Region“.

Wie es in Wirklichkeit ist, können Sie auf You Tube im, fast halbstündigen, Video „Hinterländer Weihnachten“ nachhören und nachsehen.

Lassen Sie sich von der Stimmung leiten.

Walter Schmid. Verfasst nach Informationen von Bernhard Wagner, Hungersberg





## Puppenklinik Frau Sigrid Pechtl, Oberteuringen



Meine Puppe erinnert mich an Früher, deshalb will ich sie jetzt im Alter erhalten, sie birgt so viele Erinnerungen, die mein Herz erwärmen, mich an meine Kinderzeit erinnern. Sie war Objekt des Trostes, wenn es Streit gab, im Dunkeln wenn ich schlafen sollte und nicht konnte... die Puppe, mein Anker, an den ich mich hielt. In der Nachkriegszeit gab es früher nicht so viele „Trostanker“. Das, was wir hatten, war wichtig, nicht austauschbar und kostbar. Pünktlich zur Weihnachtszeit wurde mühevoll die Puppenküche, ein Familienerbstück aus der Jahrhundertwende, der Hutladen, eine Kreation meiner Großmutter, mühevoll hervorgekramt, aufgebaut und jedes Jahr ergänzt mit neuen Kreationen. Die Puppe erhielt ein neues Wintermäntelchen, genäht aus altem Mantelstoff. Früher war das modische „wieder verwenden“ ein ganz normaler Vorgang. Es wurde geflickt, genäht und „Neues“ aus „Altem“ geschaffen in Heimarbeit.

Diesem Trend folgt Frau Sigrid Pechtl in ihrer Puppenklinik in Oberteuringen. Mit Liebe und Eifer macht sie all die vielen Puppen wieder heil, die ihr vor allem ältere Kunden bringen. Und die Freude ist groß, wenn das fehlende Bein, die ausgefallene Stimme oder das Auge, das zerbrochene Celluoidgesichtchen wieder ersetzt wird, als ob nie was gewesen. Meine besondere Bewunderung galt den herrlich naturgetreuen Perücken, die sie elegant, gekonnt - als ehemalige Friseurin - drapiert und mit Schleifchen dekoriert. Ganz so wie es in früheren Zeiten Mode war.

Puppen widerspiegeln den Zeitgeist. Bei Frau Pechtl sehen sie Puppen aus Celluloid, Porzellan, Holz oder Wachs. Auch Bärenkinder werden fachkundig repariert, die ausgerissene Schnauze neu bestickt, der Körper aufs Neue gestopft. Gelernt hat Frau Pechtl diese Fertigkeit von einer Verwandten und hat sich selbst die vielen Fachkenntnisse über Farben, Materialien von Firmen und Lieferanten angeeignet. Die Leidenschaft für dieses Hobby treibt sie seit 20 Jahren an - bis heute.

Besuchen Sie die Pupp doktorin in Ihrer Werkstatt, einem kleinen Atelier in ihrem Privathaus. Bitte nur nach telefonischer Anmeldung: Frau S. Pechtl, Tel 07546/1286, reduzierte Sprechzeiten 3 Tage in der Woche.

Regina Debler-Griger





Auf dem Bild sind einige meiner Puppen, die ich früher gesammelt habe. Die Käthe Kruse-Puppe habe ich mit ungefähr 8 Jahren bekommen und habe sie stolz gehütet, behutsam ihre echten Haare gekämmt und an ihr geschnuppert, denn sie hatte einen angenehmen Geruch. Auf ihrer Fußsohle steht "US Zone Made in Germany". Die mit den schwarzen Haaren ist aus Lissabon, ich mag sie gern mit dem süßen Gesichtchen, aber vor allem hat sie eine Besonderheit: ihre Arme sind sehr lang und das macht sie außergewöhnlich.

Ich habe eine, die aussieht wie eine der törichten Jungfrauen, wie sie im Dom in Bamberg abgebildet sind, ziemlich furchterregend fletscht sie die Zäh-

nen. Ich habe welche aus Wien, Mailand, Prag, von hiesigen Flohmärkten oder Antiquitätenläden. Die meisten meiner Puppen sind in Tschechien erworben. Nach der Wende gab es viele dort und oft habe ich mich gefragt, wem sie wohl gehört haben. Waren es jüdische Mädchen? Vertriebene deutsche Kinder?

Dabei fällt mir eine Geschichte ein, die ich früher meiner Tochter vorgelesen habe. Sie ist von Peter Härtling und beschreibt die Reise einer Puppe während der Wirren des Zweiten Weltkrieges. Sie wird auf der Flucht zurückgelassen, später am Strand vergessen, kommt von Kind zu Kind, kriegt immer wieder neue Namen, wird repariert und geliebt, bis sie zuletzt vom Balkon eines Hochhauses stürzt und in der Mülltonne landet. Auch einigen meiner Puppen war wahrscheinlich so ein Schicksal beschieden, aber alle sind "gerettet" worden.

Zum Glück gibt es in meiner Nähe eine hervorragende Pupp doktorin, die schon viele meiner Puppen liebevoll restauriert hat, ausgeleierte Arme, Beine und Köpfe fest mit dem Körper verbunden hat, ihnen neue Perücken, Augen, Haare verpasst hat. Einen heillos zerbrochenen Puppenkopf hat sie so gut wiederhergestellt, dass man ihm die Sprünge fast nicht mehr ansieht.

Beatrix Böhm

# Dreikönig

Weihnacht ist rom, stramm stoht dr Christbaum no do.  
Koi Nädele rieselt, ma zündet en a,  
wenn amol Bsuaach kommt,  
wenns oim selbr drom ist.

Stille Nacht singt ma nemme. Abr als gläubiger Christ,  
betrachtet ma s'Krippe,  
Tuat mit em Christkandle schmusa.  
Glei fällt oim ei; die drei Weise sind dussa.  
Für diea ists jetzt Zeit. Drum holt ma's au rei.

Herbei oh ihr Gläubigen summt ma dabei  
und stellt se ins Krippe, sammt ihra bucklige Tiere.  
Ma denkt vor sich na; was soll so e Kindle mit Gold,  
Weihrauch und Myrrhe?  
E Jäckle häts braucht, vielleicht e warms Mützle.

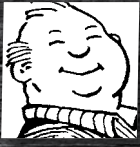
Mit ra Windl alloi frierts doch e bizle  
in dem zugiga Stall, denn schlieaßlich war Wintr.  
Und wie des so ist, woißt von de oigene Kindr.

Ma kommt langsam zu sich, wird wiedr normal.  
Des Kindle, des Krippe, der nächtliche Stall.  
Hot alles sein Sinn, es muss alles so sei.  
Drum goht die weihnachtliche Stimmung  
doch nie ganz vorbei.

Amailie Fessler







## Schmunzelecke

### DIE SANDTORTE

Zwei Kinder sitzen im Sandkasten drin,  
sie backen Kuchen mit frohem Sinn.  
Der Uwe sucht Blätter, zart und fein,  
und mengt sie eifrig in den Sand hinein.

Er sagt zur Christel voller Freud:  
Bei mir gibt es „Blätterteig“ heut.  
Der Christel ist der Sand zu trocken,  
sie tut sich auf die Seite hin hocken –  
macht sie sich eine schöne feuchte Stell'  
so wird der Sand wässrig ganz schnell.

Und dann wird gedrückt,  
gerührt und geknetet,  
bis der schönste Kuchen dann steht.  
Der kleine Uwe find fast kein Wort:

Was ist denn das für eine feine Tort'?  
Da hat die Christel stolz gesagt:  
Ei ich hab' „Pissquitt“ gemacht.

Ursula Gieser-Eid



### Bezahlte Küsschen

Es gab Zeiten, da musste man für das Betreten des Bahnsteigs, um Gäste oder Freunde zu verabschieden, ein Billett kaufen und dieses auch ordnungsgemäß lochen lassen, bevor man den Bahnsteig betrat. Das war allein schon aus versicherungstechnischen Gründen vonnöten. Eine Einrichtung, die sich ein paar Burschen zu Nutzen machten.

Diese Männer hatten nämlich Freundinnen aus Nachbarorten, die mit der Bahn anreisten. Als die Damen wieder zurückfuhren, kauften sich die Burschen ein Billett für 10 Pfennige, um ihre Liebchen auf den Bahnsteig zu begleiten.

Hauptgrund war allerdings, auf dem Bahnsteig durften sie ihre Freundin nochmal herzlich küssen zum Abschied. Auf öffentlichen Straßen und Plätzen war Küssen zu jener Zeit nicht erlaubt.

Anke Waurick



## *Was Weihnachten ist!*

Was Weihnachten ist, ist fast schon vergessen,  
Weihnachten ist mehr als ein festliches Essen,  
Weihnachten ist mehr als Hetzen und Kaufen,  
mehr, als durch neonbeleuchtete Straßen laufen.  
Weihnachten ist, Zeit füreinander zu haben  
DAS ist schonmehr als teure Gaben.

Weihnachten ist, mit dem Herzen denken,  
einfach einander mit „Liebe“ beschenken  
gemeinsam alte Lieder singen,  
musizieren, Gedichte, Geschichten bringen  
mit Familie und Freunden, bei warmem Kerzenschein,  
besinnlich, gemütlich und fröhlich beieinander sein.

Weihnachten ist, den Frieden leben,  
nur wer ihn besitzt, dann ihn auch geben.

Ursula Mayer



## *Aubei noch ein kleines Glücks-Rezept!*

Den Ofen vorheizen mit Herzenswärme,  
den gute Laune Teig mit sanftem Druck und viel Liebe ausrollen,  
nur die schönen Erinnerungen und Momente ausstechen.  
Plätzchen auf ein Glücksblech legen, zauberhafte Erinnerungen  
sanft backen. Mit Traumzucker bestreuen, in Sternstunden  
genießen, mit viel Leidenschaft und Hingabe verdauen.  
Ein Hochgenuss für Leib und Seele!  
Dieses Rezept lohnt sich echt, mal nach zu backen!

Ursula Mayer







# Christkindlesmarkt

Bumml durch d'Stadt, es ist diesig und kalt.  
I brauch e paar Gschenke, Weihnacht ist bald.  
Von Lada zu Lada, no nix passends gfunda.  
Gsund ist des it. Es goht Stunda um Stunda,  
von dr Kälte in d'Wärme, mol raus und mol nei.

I hör Weihnachtsmusik, glei fällt mir ei:  
Es ist Christkindlesmarkt. Do findst vielleicht was.

Weil es mi friert, trink i erst mol e Tass  
Glühwei, der mach mollig und warm.  
Zmol nimmt mi e gute Bekannte in Arm.  
Kauft sich au so en Glühwei, mi trinket mitnand.  
Und dann goths es weitr von Ständle zu Stand.

Was es do alles gibt, macht uns Zwoi vrrirrt.  
So viel tät uns gfalla, abr weil es uns friert,  
kauft ma nomol en Glühwei, des göhrt zum Advent.

Der steigt uns in Kopf, mr sind doch nix gwöhnt.  
Mir wird es schwindlig, mei Freundin tuat kittra.  
Uns fehlts it blos im Kopf, au Knia sind am zittra.  
Drum bleibet mr standa, dr Tisch gibt uns Halt,  
mit dr Zeit goht es weitr. S'ist alles scho zahl't.

Am Stand nebdra riecht es herrlich noch Waffla.  
Mr kaufet uns oine. Auf eiskalte Staffla  
hocket en Bettlr. Mr tend was nei in sein Huat.

Glühwei und Waffla vrtragt sich it bsondrs guat.  
Mr Zwoi krieget Bauchweh. Hend gnuag von dem  
Gflimmr.  
Jetzt nix wie hoim ins gmütliche Zimmr.

Gschenk han i koine, abr nett ist es gsei.  
und des Räuschle uns s'Bauchweh ist au bald vrbei.

Amalie Fessler







## Erinnerung an den Nikolaus

Wenn dr Niklaus durch d'Stadt goht, denk i Johr für  
Johr zrück an mei Kindheit und wie's domols so war.  
Onkl und Tante, -au Nochbr eigschlossa hend sich vr-  
kloidet, als wilde Klosa.

Sie hend mit Sack und mit Ruat kloine Kindr erschreckt.  
Ma hot sich ganz schnell hintr dr Mama vrsteckt.

Singa host müssa, Gedichtle aufsaga host sogar betet.  
Dobei host doch gwisst, dass dr Ruprecht dei Onkl und  
dei Nochbre dr Nikolaus ist.

En Epfl host kriegt vielleicht e paar Nussa.  
Kaum waret die erste Zwoi wiedr dussa, sind die nächs-  
te scho komma, des war domols so Brauch.  
Für a paar Epfel und Nüsse, nahm ma manches in Kauf.

Dr heilige Nikolaus hot klammheimlich bei Nacht,  
en Weckama und a paar Lebkuacha brocht.  
Do sind Bildle drauf gwesa, die hot ma saubr abg-  
schleckt ond als Lesezoicha in d'Schualbüachr steckt.

No hat ma aufs Christkindle gwartet, hot sich auf Spiel-  
sacha gfreut Schlittschuha, a Pupp. Abr wars dann so-  
weit hoscht Unterwäsch kriegt, en Schal, Handschuha,  
a Kappa mit Zipfl.

War a kleins Spielzeug dabei, des war scho dr Gipfl.

So wars domols halt, abr trotzdem wars schö.  
Die heutige Kindr sehet und wünschted viel meh.

Ob se glücklicher sind, des woiß i it.

I denk gern an domols und mach jetzt oifach halt mit.

Amalie Fessler







# Neujahrswünsche



Wenn ein neues Jahr beginnt.  
Gibt es viele offene Fragen.  
Wie es wohl wird, was es uns bringt?  
Doch nur die Zeit kann es uns sagen.

Ich wünsch für Sie, für Dich, für mich:  
Dass wir die Zeit nicht nur vertreiben.  
Dass Glück, Gesundheit, Zuversicht.  
Stets unsre Wegbegleiter bleiben.

Amalie Fessler

# Weihnachts-Wünsche

Frieden, Frieden allen Menschen, allen Völkern dieser Welt,  
dass der Stern von Bethlehem ihre Herzen heute erhellt.

Mögen alle Waffen schweigen, Kinder nicht mehr Hunger  
leiden, Gewalt, Verbrechen, Terror, Pein, Intrigen und Be-  
trug nicht sein.

Möge endlich Liebe finden ihre Herrschaft für und für, für  
die Kleinen, für die Großen, nicht der Drang nach Geld und  
Gier.

Mögen alle Mächtigen streben nicht mehr nur nach ihrer  
Macht, die sie am Ende ihrer Herrschaft auch nicht wirklich  
glücklich macht.

Möge aller Neid verblassen, Zufriedenheit,  
Verstehen keimen, für die Herzen die verlassen,  
die sehr einsam sind und weinen.  
Sendet nicht nur frohe Botschaft an den Weihnachtstagen  
aus, schickt sie freudig alle Tage, jede Stunde froh hinaus.

Um andere Herzen zu erfreuen, muss Liebe in uns selber  
sein.  
Somit wünsch ich Ihnen Allen: Ein gesegnetes Weihnachts-  
fest, mit Liebe, Licht und Kerzenschein.  
Frieden und Gesundheit möge allzeit bei Euch sein.  
Glück und Erfolg für 2022!

*Auch möchte ich mich hier ganz herzlich bedanken, für all die  
vielen positiven Rückmeldungen zu der neu eingerichteten  
Kräuterecke in unserem „Bodensee Senior“, worüber ich mich  
natürlich sehr freue was mir auch zeigt, dass diese mit regem  
Interesse angenommen und gelesen wird.*

*Herzlichst. Eure Kräuter Ursel*





# Eierwein:

## EIN WUNDERBARES AUFBAU-GETRÄNK

Wenn du mol müd ond wackelig bisch,  
dei Herzele au net s'bescht grad isch,  
schlag en a Gläsle s'Gelb vom Ei,  
a Löffele Honig dur au no drenei.  
Ond s'wichtigschde muß I no sage,  
a'achtele Wein dr'zua, langsam schlage.  
Trink's schluckweis aus ond mit dr' Zeit,  
merksch grad wie sich dei Herzle freut.  
Dieses Säftle durt dir guat,  
gibt Kraft dir, Schwung ond froha Muat!

Ond wenn di duat amol s'Bauchweh quäle,  
darf Fenchel-Anis-Kümmel-Tee nicht fehle,  
a'Teelöffele Kraut, des reicht zuhauf,  
a Viertele siedend Wasser drauf,  
3-5 Min. ziehe lasse,  
langsam trinke, doch blos täglich 2-3 Tasse.  
Des beruhigt ond entspannt,  
isch aber au scho lang bekannt!

Viel Erfolg ond gute Besserung  
Wünscht Eure: Kräuter Ursel



## WAS ICH GEBEN KANN

*Kann dir nicht geben,  
hab' nicht die Macht:  
Gesundheit im Leben,  
sternhelle Nacht,  
ebene Pfade, großen Gewinn,  
fröhliches Schaffen, heiteren Sinn.*

*Bin nicht der Regen,  
der dich erquickt,  
bin nicht die Sonne,  
die dich entzückt.  
Herzensgedanke, der dich erfreut,  
möchte ich bleiben für alle Zeit.*

HEDWIG HAMMEL





## 100 Ausgaben zurück...

### Zum Jahresanfang

Gehe still inmitten von Lärm und Hast und erinnere Dich. Welchen Frieden man im Schweigen finden kann. Vertrage Dich mit allen Leuten gut, soweit dies ohne Selbstaufgabe möglich ist. Sage Deine Wahrheit ruhig und deutlich; höre anderen zu, selbst wenn sie einfältig und unwissend sind, auch sie haben etwas zu sagen.

Meide laute und angriffslustige Leute; sie sind eine Plage des Geistes. Wenn Du Dich mit anderen vergleichst, magst Du Dich nichtig und bitter fühlen; es wird stets größere und geringere Menschen geben. Freue Dich über Deine Erfolge und über Deine Pläne.

Bleibe an Deiner eigenen Karriere interessiert, sei sie noch so bescheiden; sie ist wirklicher Besitz im wechselnden Glück der Zeit. In geschäftigen Angelegenheiten sei vorsichtig; die Welt ist voll von Täuschungen. Das soll Dich jedoch nicht blind gegenüber den vorhandenen Werten machen; viele Menschen streben hohen Idealen nach; und überall ist das Leben voll von Heldentum.

Sei Du selbst; heuchle keine Zuneigung. Denke nicht zynisch über die Liebe; denn angesichts all der Dürre und Ernüchterung ist sie ewig wie das Gras. Nimm gelassen den Rat der Jahre an, laß mit Würde die Jugend hinter dir. Nähre die Kraft des Geistes, um in plötzlichem Unglück Schutz zu finden. Aber quäle dich nicht mit Wunschvorstellungen. Viele Ängste werden aus Müdigkeit und Einsamkeit geboren. Abgesehen von einer gesunden Disziplin, gehe sanft mit Dir um.

Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und die Sterne; Du hast ein Recht hier zu sein. Ob es Dir klar ist oder nicht, das Universum entfaltet sich, wie es sein soll.

Sei deshalb in Frieden mit Gott, wie Du immer Dir ihn vorstellst; was immer Deine Arbeiten und Deine Hoffnungen sein mögen, halte in dieser lauten Verwirrung des Lebens Frieden mit Deiner Seele. Mit all ihrer Falschheit, Plackerei, mit all ihren zerbrochenen Träumen, diese Welt ist immer noch wunderschön, Sei vorsichtig. Kämpfe darum, glücklich zu sein.

Prolog aus dem Jahre 1692 – gefunden bei Renovierungsarbeiten 1978 in der Stankt Pauls-Kirche, Baltimor/England.  
Eingesandt von Josef Rölle



## Haselnuss – Strauch!

*(magische Zauberpflanze)*

Der Haselnussstrauch ist durch seine extrem frühe Blüte, Sinnbild für neuerwachtetes Leben. Baumeln doch, kaum dass der Schnee geschmolzen, schon die ersten „Würstchen“ an seinen Ästchen und puffen mit jedem feinen Lüftchen ihre Pollen aus, die sich als Staubwölkchen verabschieden und jeden Allergiker zur Verzweiflung bringen.

Seine Nüsse, die wir gerne in Gebäck verarbeiten, haben eine blutstillende, gefäßverengende und durch ihren hohen Lezithin Gehalt, eine positive Wirkung auf die Nierenfunktion und auf das Gedächtnis.

Besonders gut auch durch ihre hohe Vitamin C Konzentration, die die Zellen schützt und diese vor einer Schädigung durch freie Radikale bewahrt. Haselnüsse stärken das Immunsystem und wecken unsere Lebensgeister.

Ein Tee aus den Blättern hilft bei Venenproblemen und Krampfadern. Ein Brei aus gemahlener Nüssen, bei Augenentzündungen und eiternden Wunden, (lauwarm in Mull gepackt und auflegen).

Aus seinem Holz können sogar Spazierstöcke gemacht werden. So gibt uns der Haselnussstrauch doch wirklich „ALLES“, alles was er zu bieten hat. In seiner ganzen Breite.

Die ersten Blüten für die Vase, die ersten Pollen für die Nase, Blätter auch für Tee, sehr fein, die Nüsse in's Gebäck hinein.

Hilft bei Mancherlei geschwind, bringt Hilf für Nerven, für den Grind.

Mit dem Spazierstock, probier's einfach, wirst es schon seh'n, kannst du auch gleich, viel besser geh'n!

Eure: Kräuter Ursel

**NEU**  
**Kräuter Ecke**  
Mit Beiträgen von Ursula Mayer  
—genannt Kräuter Ursel—

