

*Sitzt das Laub noch fest am Ast,  
wird der Winter ein schlimmer Gast.*

Bauernregel

## Hauszeitung



Andreas Hermsdorf/pixelio.de

Besuch auf dem Stadtfeschk - Seite 6-7  
Kulinarische Woche - Seite 16-18  
O'zapft is - Seite 20-21

Nov. - Dezember  
2016

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser unserer Hauszeitung,



unsere Hauszeitung, die es nun bereits seit August 2015 in der 9. Auflage gibt, erfreut sich immer mehr großer Beliebtheit. Sie informiert unsere BewohnerInnen, Angehörige und MitarbeiterInnen über aktuelle Termine, Aktivitäten und Veranstaltungen.

Daneben werden MitarbeiterInnen und BewohnerInnen vorgestellt, es gibt Jahreszeitliches, Seiten zum Rätseln, zum Lachen, aber auch Nachdenkliches.

Zudem berichten wir von vergangenen Veranstaltungen und rufen somit schöne Erinnerungen hervor. Die Zeitung erscheint alle 2 Monate und wird gemeinsam mit unseren MitarbeiterInnen, federführend Frau Kosok, erstellt.

In der 1. Ausgabe haben wir Sie, liebe LeserInnen aufgefordert, uns einen Namen für unsere Hauszeitung vorzuschlagen. Alle eingereichten Vorschläge wurden gesammelt und werden in der nächsten Ausgabe vorgestellt.

So können Sie heute die Höhepunkte der letzten beiden Monaten, die wir gemeinsam in unserer Einrichtung erleben konnten, ansehen. Wir feierten zusammen einen gemütlichen Kaffeenachmittag mit dem Edelweißverein und ein zünftiges Oktoberfest mit der Schlagersängerin Petra Schmitt.

Ein besonders Highlight war unsere kulinarische Woche im September, in der unsere Mitarbeiterinnen regionale Gerichte aus ihrem Herkunftsland vorstellten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine gute Zeit.

Ihre Einrichtungsleiterin  
*Sigrid Jost*

# Freiwilliges soziales Jahr

**Selina Chiara Schmitt**, 16 Jahre und **Alina Vock**, 17 Jahre, absolvieren seit Oktober ein freiwilliges soziales Jahr in unserer Einrichtung.

Die beiden sind Cousinen, und haben bereits ein Praktikum bei uns abgeleistet.



Selina Chiara Schmitt, die zuvor auch schon ein einjähriges Berufsgrundschuljahr von 2015-2016 in unserem Hause durchlaufen hat, freut sich auf die Arbeit mit älteren Menschen.

In einem Reflektionsgespräch zur Bewerbung für das freiwillige soziale Jahr erzählte sie, dass sie sich gerne mit unseren BewohnerInnen unterhält und bereits gelernt hat, wie man sich ihnen gegenüber verhält. Auch die anfänglichen Berührungängste habe sie sehr schnell abgelegt und sei viel kontaktfreudiger geworden.

Nun möchte sie noch tiefere Einblicke in den Beruf der Altenpflege erlangen. In ihrer Freizeit spielt sie Klavier und zeichnet, tanzt oder kocht gerne.

Alina Vock ist zurzeit in der Hauswirtschaft eingesetzt, möchte aber gerne in der Pflege arbeiten, da ihr Berufswunsch „Altenpflegerin“ ist. Sie hat bereits im Sommer 2015 ein dreiwöchiges Schulpraktikum in unserer Einrichtung absolviert. Die Beschäftigung mit den BewohnerInnen hat ihr viel Freude bereitet.

Alina´s Lieblingsfächer in der Schule sind Deutsch, Biologie und Englisch. Ihre Hobbies sind Schwimmen und Tanzen.

Wir wünschen den beiden eine interessante und lehrreiche Zeit und viel Freude beim Umgang und der Beschäftigung mit älteren Menschen.

# Schulung unserer Mitarbeiterinnen

Auf die Fortbildung unserer MitarbeiterInnen legen wir sehr viel wert. Viele dieser Schulungen finden intern statt.



**Sabine Ehre**, Praxisanleiterin in unserer Einrichtung, unterwies im August unsere Hauswirtschaftskräfte und die Praktikantin im 2. Ausbildungsjahr von der ambulanten Pflege in der Methode der oralen Nahrungsaufnahme, der Essgewohnheiten der BewohnerInnen, den Hilfsmitteln zur Nahrungsaufnahme und dem Anreichen des Essens.

Interessiert verfolgten die Mitarbeiterinnen den Ausführungen von Sabine Ehre, die ihnen erläuterte, wie wichtig das Herrichten der Speisen ist. Denn auch hier gilt: „das Auge isst mit“. In unserer hauseigenen Küche kann nach Bedarf Fingerfood für BewohnerInnen mit Demenz zubereitet werden, um die Erhaltung der Ressourcen zu fördern.

Ebenso machte sie darauf aufmerksam, worauf man bei blinden BewohnerInnen achten muss. Denn hier spielt die Anordnung der Speisen mit dem Uhrensystem eine große Rolle. So kann man dem Blinden erklären, wo er welches Essen auf dem Teller findet.

Bei BewohnerInnen, denen das Essen angereicht werden muss, ist es wichtig darauf zu achten, Ruhe zu vermitteln. Als Hilfsmittel zur Nahrungsaufnahme stehen Strohhalme, Nasenbecher, Schnabelbecher, Besteck und Geschirr für Bewohner mit einer Lähmung (Parese) etc. zur Verfügung.



# Schulung unserer Mitarbeiterinnen

Um die Vitaminzufuhr zu erleichtern, stehen unseren Seniorinnen und Senioren täglich frisch zubereitete Smoothies zur Verfügung.

Sabine Ehre erklärte weiterhin die Dokumentation der Ernährungsgewohnheiten und die Erfassung der täglichen Trinkmenge unserer BewohnerInnen. Auf Karten werden die Ernährungsgewohnheiten erfasst. Die Vorlieben und Abneigungen werden vermerkt sowie was zu Frühstück, Mittagessen, Abendessen, als Zwischen- und Spätmahlzeit gereicht wird.

Diese Karten werden alle nach Bedarf von den Hauswirtschaftskräften evaluiert.

Ebenso ist darauf zu ersehen, welche Trinkmenge der Bewohner von morgens bis nachts zu sich nimmt.

Beispiel: 200 ml Kaffee mit Milch und Zucker, 150 ml Smoothie, 400 ml Mineralwasser morgens, nachmittags 200ml Kaffee, 200ml Wasser und 400 ml Tee, nachts 100 ml) somit ist der Tagesbedarf für die Getränke abgedeckt. Bei Abweichungen muss sofort gehandelt werden.



Die Mitarbeiterinnen waren sich einig, dass die Schulung sehr lehrreich und wichtig für den täglichen Umgang mit unseren BewohnerInnen war. Man wurde sensibilisiert, auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen und auf genaue Dokumentation zu achten.



# Besuch auf dem Stadtfeschd



Im August ist ein Besuch auf dem Püttlinger „Stadtfeschd“ und der Kirmes im Terminkalender stets fest eingeplant.

Die Mitarbeiterinnen der sozialen Betreuung begleiten unsere Seniorinnen und Senioren dann in's „Dorf“, um gemeinsam mit ihnen

einen schönen Nachmittag zu verbringen.

Nachdem es durch einen einsetzenden Regenschauer zunächst so aussah, als würde der Wettergott dem Vorhaben einen Strich durch die Rechnung machen, klarte der Himmel dann doch noch auf. Gut gelaunt und in freudiger Erwartung machte sich die Gruppe auf den Weg.



Nach einem Schlenker über den mit Tischen, Bänken, Getränke- und Essensständen bestückten Marktplatz, steuerte man dann den Kardinal-Maurer-Platz an.



Unterwegs gab der Tambourverein Köllerbach einige musikalische Einlagen zum Besten und man verweilte ein bisschen, um den Klängen zu lauschen.

# Besuch auf dem Stadtfesched

Mittlerweile stellte sich bei unseren BewohnerInnen Durst ein und auch der leckere Geruch, der einem von den zahlreichen Rostwurstbuden und Essensständen entgegen wehte, war sehr verlockend.

So legte die Gruppe dann auch bald Rast ein und die Betreuungskräfte und Angehörige, die ihre Familienangehörige begleiteten, versorgten die BewohnerInnen mit Speisen und Getränken.

Der Wirt einer der Getränkestände ließ es sich nehmen, eine „Runde auf Kosten des Hauses“ zu spendieren. Herzlichen Dank an dieser Stelle dem Wirt „Charly“ für diese großzügige Geste.



Die Gruppe hatte viel Spaß dabei, das rege Treiben auf dem Fest zu beobachten und das ein oder andere bekannte Gesicht zu treffen.

Bestens gestärkt machten sie sich nach gut zwei Stunden wieder auf den Heimweg.



# Kennenlern-Tag unserer Azubi´s



Im September fand ein Begrüfungsfest für unsere neuen Auszubildenden statt. Frau Ehre, unsere Ausbildungsbeauftragte, hatte alle Azubis zum Kennenlernen und Begrüßung der „Neulinge“ eingeladen.

Ab dem 01.10.2016 werden **Hannah Frischmann, Paola Vendra und Katharina Niederquell** ihre 3-jährige Ausbildung zur

Altenpflegerin in unserer Einrichtung absolvieren.

Bei Kaffee und Kuchen gab es ein erstes Beschnuppern mit einer lustigen Vorstellungsrunde.

Daneben wurde Wissenswertes rund um die Ausbildung ausgetauscht. Die Azubis im 3. Ausbildungsjahr gaben wertvolle Tipps zum Thema Lernen und Praxistransfer.

Auch die Geschichte der Einrichtung und allgemeine Informationen wurden durch Pflegedienstleiter Johannes Schmitt vorgestellt.

Neu in dieser Runde war auch **Ali Olgun**. Herr Olgun wechselte innerhalb der Ausbildung zum 3. Ausbildungsjahr in unsere Einrichtung.

Somit werden ab dem 01.10.2016 insgesamt 12 Auszubildende in der Altenpflege im Caritas SeniorenHaus ausgebildet.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für ihre Ausbildung und viel Freude im Beruf.



## Glückwünsche

07.11.	Alwine Dillschneider	01.12.	Eleonore Wagner
09.11.	Maria Dumin	08.12.	Günter Sander
09.11.	Elli Speicher	09.12.	Helena Paul
11.11.	Werner Altmeyer	11.12.	Johanna Gebhard
14.11.	Karl-Heinz Reiser	12.12.	Martha Lorson
18.11..	Johannes Noack	12.12.	Elisabeth Zahler
20.11.	Brigitte Annel	15.12.	Werner Schul
23.11.	Elfriede Pirrung	18.12.	Johann Collet
27.11.	Auguste Schäfer	22.12.	Paula Feld
30.11.	Margarethe Weber	26.12.	Katharina Bonner

*Wir gratulieren all unseren Geburtstagsjubilaren recht herzlich und wünschen viel Glück und Gesundheit!*

## Begrüßung

*Wir heißen unsere neuen Bewohner und Bewohnerinnen in St. Augustin ganz herzlich willkommen!*

Frau Hannelore Sorg

Frau Rosemarie Pistorius

Frau Dorothea Jung

Herrn Steffen Hinze



Aquarell: Annemarie Barthel

# Feuerwehrrübung

Mit „Tatü Tata“ und Blaulicht brausten eines Samstag nachmittags im August mehrere Fahrzeuge der freiwilligen Feuerwehr Püttlingen um die Ecke. Feuerwehrmänner- und -frauen sprangen aus den Wagen und entrollten alsbald einige Löschschläuche.

Während Rauch aus einem der Fenster im Erdgeschoss unserer Einrichtung zu sehen war und der Alarm im Haus ertönte, koordinierte der Einsatzleiter der Feuerwehr den Ablauf der Rettungsaktion.



Gott sei Dank handelte es sich bei dem Einsatz aber nicht um einen Ernstfall, sondern um eine Übung der Feuerwehr, damit im Falle eines tatsächlichen Brandes die Abläufe der Einsatzkräfte Hand in Hand gehen.



Mit Atemschutzgeräten ausgestattet, drangen die Feuerwehrmänner in das Innere des Gebäudes vor und lokalisierten den fiktiven

Brandherd, der sich in einem Lagerraum im Erdgeschoss befand.



Dabei schlug Ihnen dichter Rauch entgegen, der das Absuchen des Raumes nach eventuellen Verletzten erschwerte. Nach geraumer Zeit bargen die Rettungskräfte dann tatsächlich eine Person, die von einem Dummy simuliert wurde, aus der Gefahrenzone.

# Feuerwehrrübung

Unterdessen wurde vor dem Eingangsbereich ein großer Ventilator aufgestellt, der im Ernstfall den Rauch aus dem Gebäude abbläst. Weitere „Personen“ wurden aus dem Therapieraum im Erdgeschoss und über eine Leiter im Park aus dem 4. Stock des Hauses gerettet.



Der Einsatzleiter war nach Beendigung der Aktion zufrieden mit dem Verlauf der Übung. Das Teamwork der Feuerwehrmänner- und frauen untereinander sowie die Zusammenarbeit mit unseren Hausmeistern Karl Tobias und Thomas Kornbrust haben hervorragend funktioniert.



# Kaffeenachmittag mit dem Edelweißverein

Zu einem bunten Kaffeenachmittag lud der **Wander- und Unterhaltungsverein Edelweiß Püttlingen e.V.** im September unsere BewohnerInnen in den großen Saal unserer Einrichtung ein.

Im Gepäck hatte er dabei nicht nur frischen, selbst gebackenen Kuchen, sondern auch das vereinseigene Zupforchester. 22 Musiker sorgten an diesem Nachmittag für ausgelassene Stimmung unter den anwesenden Gästen.



Zu den vielen bekannten Liedern, die das Ensemble in ihrem Repertoire hatte, sangen die zahlreichen Besucher freudig die Texte mit. Die Heiterkeit war so ansteckend, dass sogar seitens der BewohnerInnen in den Pausen Lieder angestimmt wurden, in die dann der gesamte Saal einstimmte.



# Kaffeenachmittag mit dem Edelweißverein

**Sabine Reichert**, Mitarbeiterin in der sozialen Betreuung, moderierte durch den Nachmittag und entlockte den Anwesenden Gästen ein lautstarkes „Das war Spitze!“ als Anerkennung für den tollen, kurzweiligen Nachmittag, den der Edelweißverein auf die Beine gestellt hatte.



Das Zupforchester wurde mit dem Lied „Muss i denn zum Städtele hinaus“ von den BewohnerInnen und deren Angehörigen begeistert verabschiedet.

Auch den engagierten Mitgliedern des Edelweißvereins hatte der Nachmittag mit unseren Senioren und Seniorinnen viel Spaß gemacht und man versprach, recht bald wieder ein Stelldichein in unserer Einrichtung zu geben.

## Kurzzeitpflege

**Wir unterstützen ...**

- wenn die Pflegeperson verhindert ist
- wenn die pflegenden Angehörigen eine Auszeit brauchen
- wenn Sie nach schwerer Krankheit wieder genesen wollen
- im Anschluss an eine Behandlung im Krankenhaus
- um den Übergang zur Reha-Maßnahme sicherzustellen
- nach einer Reha-Maßnahme zur Vorbereitung auf das Leben zu Hause



# Winterweißes Land

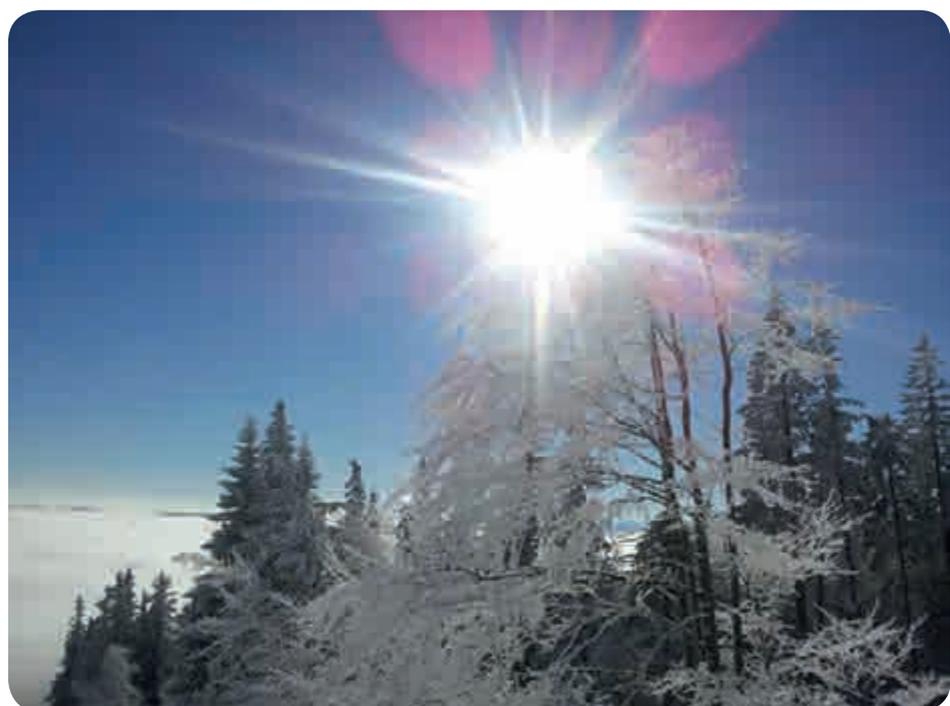
Winter, Winter, hast über Nacht  
unser kahles Land verzaubert  
mit Frost und Eis und Schnee so weiß  
in Fülle - hast nicht gezaudert.

Still und reglos liegt die Weite,  
nur Nebel ziehen wie ein Fries  
aus hauchfeiner Schleierseide  
über das Winterparadies.

Erste Morgensonnenstrahlen  
fallen auf die frostkalte Flur.  
Kleine Hasenpfoten malen  
in den frischen Schnee eine Spur.

Langsam erwacht der neue Tag  
in einem verschneiten Gewand.  
Kühl ist Dezembers Herzensschlag,  
eiskalt das winterweiße Land.

*Elisabeth Kreisl*



# Herzlich willkommen in unserer Cafeteria

In gemütlicher Atmosphäre bieten wir unseren Gästen neben kalten und warmen Getränken frischen Kuchen sowie kleine Snacks an.

Die Cafeteria kann auch für kleinere Feierlichkeiten genutzt werden.

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag bis Sonntag  
von 15 bis 18 Uhr



## Veranstaltungshinweise

Gerne möchten wir Sie auf folgende Veranstaltungen hinweisen:

- |              |  |
|--------------|--|
| 03. November | Vernissage mit Photographien von Josef Scherer                 |
| 06. November | Messestand auf dem 2. Gesundheitstag im Trimm Treff Püttlingen |
| 11. November | Martinsumzug mit den Kindern des Kindergarten St. Bonifazius   |
| 22. November | Angehörigenabend   |
| 20. Dezember | Weihnachtsfeier  |
| 27. Dezember | Konzert des Kammerensemble Püttlingen                          |

**Weitere Termine und genauere Informationen zu unseren Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Aushängen in unserer Einrichtung.**

# Kulinarische Woche

Die Welt zu Gast im SeniorenHaus St. Augustin.

Fremde Länder bereisen, andere Kulturen kennenlernen und einheimische Speisen kosten, ist unseren BewohnerInnen leider nicht mehr möglich. Dennoch kamen alle in den Genuss einer – im wahrsten Sinne des Wortes – kleinen Kostprobe typisch ausländischer Gerichte. Diese wurden mit Unterstützung einiger Mitarbeiterinnen des Hauses, die nicht deutschstämmig sind, frisch in der Küche zubereitet.

So stellten diese Mitarbeiterinnen landestypische Gerichte aus ihrer Heimat vor:



**Ljudmilla Solovej** aus Kirgisstan

*Borschtsch* = Rote Beete Suppe mit Schmand und Brot



**Monica Fechete** aus Rumänien



*Pui cu caise* = Hähnchenschenkel mit Aprikosen, Reis und Gemüse



# Kulinarische Woche



**Maria Uccellatore** aus Italien  
*Pasta Bolognese* = Nudeln mit  
Hackfleischsauce und  
geriebenem Hartkäse



**Sonya Saglam** aus der Türkei  
*Et Sote* = Fleischgeschnetzeltes mit Paprika  
und Reis



# Kulinarische Woche



Regina Balogh aus Ungarn

*Magyar Gulyás* = Ungarisch Gulasch mit  
Salzkartoffeln



Im Eingangsbereich machte ein liebevoll von Sabine Ehre dekoriertes Teller auf die tagesaktuelle Nation aufmerksam.

Derweil wurde in der Küche geschnippelt, gebrutzelt und gekocht und es duftete jedes Mal sehr verlockend um die Ecke. Um so gespannter war man auf das fertige Gericht.

Viele Zutaten und Gewürze, die in der deutschen Küche normalerweise nicht all zu oft Verwendung finden, kamen hier zum Einsatz.

Wir danken den beteiligten Mitarbeiterinnen und dem Küchenpersonal für ihr Engagement. Es war eine interessante und wohlschmeckende Erfahrung neuer Geschmacksrichtungen. Es wird sicherlich nicht der letzte Ausflug dieser Art in alle "Herren Länder" sein.

# Wir gedenken unserer Verstorbenen

*Herr Gerhard Bastuck*

*Frau Marianne Feld*

*Frau Mathilde Lentes*

*Frau Irene Schichtel*

## **Trauer**

Wenn deine Seel' in banger Trauer  
gar keinen Ausweg finden kann,  
so denk' der trüben Morgenschauer,  
die stets dem Lichte zieh'n voran.

Doch bald entsteigt dem Meer die Sonne,  
die Schöpfung rings ist neu erwacht,  
und jeder Schauer wird zur Wonne,  
und deine Seele singt und lacht.

Friedrich Heinrich Karl Freiherr de la Motte-Fouqué (1777 - 1843)



# O´zapft is

Kaum hatte das größte Volksfest der Welt, das Oktoberfest in München, seine Pforten geschlossen, wurde in unserer Einrichtung die bayerische Woche eingeläutet.

Der Eingangsbereich war themenbezogen mit blau/weißen Luftschlangen und Fähnchen dekoriert und auch die Speisekarte für diese Woche war ganz auf das Thema abgestimmt.

Von Weißwurst mit süßem Senf und Brez´n bis Schweinshax´n mit Klößen und bayrisch Kraut reichten hier die kulinarischen Leckerbissen aus der hauseigenen Küche.



Höhepunkt der Woche war das Oktoberfest im großen Saal. Auch hier war in den bayerischen Landesfarben liebevoll geschmückt worden. Das Programm, das **Sabine Reichert** von der sozialen Betreuung für diesen Nachmittag auf die Beine gestellt hatte, versprach „a Mordsgaudi“.



# O`zapft is



**Hildegard Zimmer**, 2. Vorsitzende des Heimbeirates, richtete ein paar Begrüßungsworte an die anwesenden Gäste und wünschte allen mit einem zünftigen „O`zapft is“ einen vergnüglichen Nachmittag.

Doch zunächst einmal wurde sich ordentlich gestärkt. Unsere Mitarbeiterinnen, fesch in schmu-cke Dirndl gekleidet, versorgten die BewohnerInnen mit Kaffee und leckerem Käsekuchen.

Schlagersängerin **Petra Schmitt** sorgte derweil schon mal für die richtige Oktoberfeststimmung im Saal.

Anschließend waren die Herren der Schöpfung gefragt und durften zum Armdrücken antreten. Hier war der Ehrgeiz schnell entfacht und keine Runde wurde an den Gegner einfach so verschenkt.

Zum Schluss stand der herausragen-  
de Sieger fest: **Wolfgang Schmitt** ist  
der stärkste Bewohner im Haus und  
erhielt selbstverständlich auch ein  
kleines Siegerpräsent.



# O'zapft is



Von diesem spannenden Kampf musste man sich erst einmal erholen und Sängerin Petra Schmitt verstand es, mit bekannten Schlägern zum Mitsingen und Mitschunkeln zu animieren.

Nach dieser kurzen Verschnaufpause mussten die Damen im Saal ihr Wissen unter Beweis stellen und zu einem Oktoberfest-Quiz antreten.

Natürlich meisterten Sie die Herausforderung bravourös, so dass am Schluss alle ein kleines Geschenk erhielten. Mit weiteren Gesangseinlagen klang das Fest dann schließlich aus.



# Rätsel

U	S	O	X	N	I	K	O	L	A	U	S	T	N
H	K	S	I	H	L	A	U	Z	N	F	B	E	I
S	R	E	N	T	I	E	R	L	N	M	P	G	S
P	Z	A	H	A	E	M	N	I	U	A	D	N	C
E	W	N	E	N	M	A	L	C	R	S	I	L	H
K	L	Z	M	N	O	U	T	H	I	O	W	I	L
U	P	O	R	E	Q	A	X	R	R	R	E	M	I
A	D	V	E	N	T	F	I	I	C	A	I	G	T
A	M	B	Z	B	D	L	D	S	U	V	H	A	T
T	G	E	K	A	L	V	A	T	E	D	N	B	E
I	N	N	R	U	E	G	L	K	V	I	A	W	N
U	E	C	I	M	R	A	N	I	U	C	C	A	I
E	H	R	S	L	B	C	E	N	M	L	H	H	R
Y	H	I	U	F	N	K	R	D	E	U	T	N	W
T	M	L	X	Z	L	R	P	K	X	C	E	E	N
R	S	H	E	I	L	I	G	A	B	E	N	D	D
L	A	E	I	C	P	P	O	B	A	K	U	N	I
Z	E	C	S	V	Ä	P	I	L	C	K	A	H	X
V	G	E	S	C	H	E	N	K	E	F	C	R	L

Suchen Sie folgende Begriffe:

TANNENBAUM, KRIPPE, WEIHNACHTEN, ADVENT, GESCHENKE, CHRISTKIND,  
NIKOLAUS, RENTIER, HEILIGABEND, SCHLITTEN

Die Begriffe können waagrecht oder senkrecht stehen!

Rhönweg 6  
66113 Saarbrücken

Telefon:  
0681/5 88 05-0

Internet:  
[www.cts-mbh.de](http://www.cts-mbh.de)

**Impressum**

**Herausgeber**

Caritas SeniorenHaus St. Augustin  
Esenstr. 1  
66346 Püttlingen

Telefon:  
06898/695 0

Telefax:  
06898/695 199

E-Mail:  
[info@seniorenhaus-puettlingen.de](mailto:info@seniorenhaus-puettlingen.de)

Internet:  
[www.seniorenhaus-puettlingen.de](http://www.seniorenhaus-puettlingen.de)

**Verantwortlich:**

**Einrichtungsleiterin**  
Sigrid Jost

**Redaktion:**  
Bärbel Kosok

## Lebensweisheiten

**Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden,  
als die Dunkelheit zu verfluchen**

(Konfuzius)

**Der beste Weg, einen Freund zu haben, ist der,  
selbst einer zu sein.**

(Ralph Waldo Emerson)

