

LEUCHTFEUER

frisch • regional • christlich | #2•2025



ÜBER DIE VERANTWORTUNG BEIM WÄHLEN | VERPASSTE
NEUJAHRSVORSÄTZE AUFLEBEN ZU LASSEN | ZWISCHEN TOD UND
AUFERSTEHUNG | VERSCHIEDENE NEUANFÄNGE IN NATUR UND ALLTAG

INTRO

Liebe Leserinnen und Leser,
zunächst ein herzliches Dankeschön für all eure wunderbaren Rückmeldungen zur ersten Ausgabe von Leuchtfeuer! Eure Worte haben uns berührt, ermutigt und bestätigt: Es lohnt sich, dieses Magazin mit Leben zu füllen – als kleines Licht im Alltag, als Inspiration für gelebten Glauben.

Mit dieser zweiten Ausgabe begleiten wir euch durch eine besondere Zeit: die Fastenzeit als Weg der Besinnung, Ostern als Fest der Auferstehung – und in diesem Jahr auch die Bundestagswahl, bei der wir als Christinnen und Christen gefragt sind, Verantwortung zu übernehmen. Außerdem lassen wir uns von der Fußwaschung Jesu berühren

– einem eindrucksvollen Zeichen des Dienens und der Nächstenliebe.

Der verstorbene französische Bischof Jacques Gaillot (1935–2023) sagte einmal: „Eine Kirche, die nicht dient, dient zu nichts.“ Diese Worte sind eine Einladung, unseren Glauben konkret werden zu lassen – in unserem Umfeld, in unseren Gemeinden, in der Gesellschaft. Wo können wir selbst zu Dienenden werden? Diese Frage hat uns auch bei der Begegnung mit der Hospizinitiative Neumünster begleitet, die Menschen in schwierigen Momenten Hoffnung und Nähe schenkt.

An dieser Stelle möchten wir euch auch schon eine Neuerung ankündigen: Leuchtfeuer bekommt eine kleine Schwester und unsere Seiten für Kinder ein eigenes Heft! Pünktlich zur Fastenzeit erscheint die erste Ausgabe von „Leuchti“ – voller Geschichten, Rätsel und Ideen, die den Glauben für die Jüngsten lebendig machen.

Lasst uns gemeinsam entdecken, wie wir im Alltag kleine, aber bedeutsame Neuanfänge wagen können – getragen von der Liebe und Hoffnung Jesu.

Gesegnete Fastenzeit und frohe Ostern wünscht euch
euer Leuchtfeuer-Team

OSTERN IN...

Dänemark: In Dänemark gehört das Basteln zu Ostern einfach dazu – besonders beliebt sind die kunstvollen „Gækkebreve“. Diese filigran geschnittenen Papierbriefe enthalten einen gereimten Gruß, doch der Absender bleibt geheim: Sein Name wird nur durch Punkte angedeutet.

Die Herausforderung für den Empfänger? Erraten, von wem der Brief stammt! Gelingt es ihm nicht, wird er als „Gæk“ – Narr – bezeichnet. Erkennt er den Absender jedoch, wechselt der Titel. Zur „Strafe“ gibt es drei traditionelle Möglichkeiten: eine kleine Feier veranstalten, einen Kuss geben oder ein Osterei schenken. Ein spielerischer Osterbrauch, der bis heute in Dänemark lebendig ist!



**WER OSTERN KENNT,
KANN NICHT VERZWEIFELN.**

Dietrich Bonhoeffer

Foto: WITAYA | stock.adobe.com

IMPRESSUM

Herausgeber

Pfarrei Seliger Eduard Müller
Bahnhofstraße 35
24534 Neumünster
leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de
Telefon: 04321 42589

Redaktion

Bianca Leinung-Holtfreter V.i.S.d.P.,
David Dudyka

Layout: David Dudyka

Das Magazin Leuchtfeuer erscheint unregelmäßig und wird kostenlos verteilt.

Druck: Gemeindebriefdruckerei, Eichenring 15a, 29393 Groß Oesingen



DER POSITIVE RÜCKBLICK AUF DEN BEGINN DES JAHRES

GOOD NEWS 2025

Das Jahr 2025 hat gerade erst begonnen, doch die Schlagzeilen könnten schon für zwölf Monate reichen. Neben den oft herausfordernden Nachrichten gibt es



Nachdem im Bundestag die CDU/CSU zusammen mit der AfD abgestimmt hat, gehen hunderttausende Menschen bundesweit auf die Straße. Doch nicht nur in großen Städten, sondern auch in kleineren Orten und Gemeinden setzen Menschen **Zeichen für Demokratie** und gegen Hass und Ausgrenzung.

(Tagesspiegel, 2. Februar 2025)

...

An 20 Schulen in Rumänien gibt es ein neues Unterrichtsfach: Die Kinder lernen, wie man respektvoll mit Tieren umgeht. Sie kümmern sich zum Beispiel um Katzen, Hühner oder Enten. Das Ziel? Nicht nur **Tierliebe** fördern, sondern auch das Miteinander stärken – damit Kinder rücksichtsvoller und friedlicher miteinander umgehen.

(WDR, 7. Januar 2025)

jedoch auch viele positive Entwicklungen – sie bekommen nur leider nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Dabei zeigen sie, dass es in komplexen



Eine aktuelle Studie zeigt: Zwei Drittel aller innerstädtischen Firmenfahrten könnten mit dem **Lastenrad** erledigt werden – fast genauso schnell wie mit dem Auto. Das würde nicht nur den Verkehr entlasten, sondern auch die Luftqualität verbessern. Weniger Autos, weniger Emissionen – ein Gewinn für alle!

(Forschung und Wissen, 18. Januar 2025)

...

Belgien hat als erstes Land in der Europäischen Union Einweg-E-Zigaretten verboten. Der Grund: Sie sind besonders schädlich für Jugendliche, da sie schnell süchtig machen. Zudem belasten sie die Umwelt erheblich. Mit dem Verbot will Belgien sowohl die **Gesundheit** junger Menschen schützen als auch die Umwelt schonen.

(Deutschlandfunk, 1.1.2025)

Bereichen Fortschritte gibt und dass Menschen weltweit dazu beitragen, die Welt ein Stück besser zu machen. Den Kopf in den Sand stecken? Keine Option!



Foto: thauwald-pictures | David Fuentes | Nick Brundel/stock.adobe.com

Seit Januar 2025 gibt es in Thüringen ein neues Gesetz zum Schutz von Frauen, die häusliche Gewalt erleben. Sie haben nun einen rechtlichen Anspruch auf einen Platz in einem Frauenhaus oder einer anderen sicheren Unterkunft – die Kosten übernimmt das Bundesland. Damit geht Thüringen einen einzigartigen Weg in Deutschland. Zudem sind weitere **Schutzräume** geplant, um noch mehr betroffenen Frauen Hilfe und Sicherheit zu bieten.

(WDR, 9. Januar 2025)

...

In Deutschland wird die **Luft** sauberer: Seit 1990 hat sich der Ausstoß schädlicher Gase fast halbiert. Besonders beim Strom gibt es große Fortschritte – inzwischen stammen 55 % aus Wind- und Solarenergie. Auch der geringere Einsatz von Kohle trägt positiv dazu bei. Doch in den Bereichen Verkehr und Gebäude bleibt noch viel zu tun, denn hier verfehlt Deutschland bisher seine Klimaziele.

(Deutschlandfunk, 7.1.2025)

IST CHRISTSEIN POLITISCH?

DIE BIBEL –

DER WAHL-O-MAT GOTTES

In nur wenigen Tagen steht uns eine vorgezogene Bundestagswahl bevor – und nicht lange danach beginnt die österliche Fastenzeit, in der wir uns auf das zentrale Fest unseres Glaubens vorbereiten, Ostern. Diese Ereignisse laden uns ein, innezuhalten und Verantwortung zu übernehmen: für unser Land, unsere Mitmenschen und unseren Glauben.

Ostern, das Fest der Hoffnung, des Lebens, und der Liebe, die alles überwindet, auch den Tod. Jesu Auferstehung zeigt uns, dass selbst in den dunkelsten Momenten Gottes Licht nicht erlischt. Gleichzeitig fordert uns diese Botschaft auch heraus: Wie tragen wir sie in unseren Alltag? Wie leben wir diese Hoffnung – besonders jetzt, wo uns die anstehenden Wahlen vor die Frage stellen, welche Werte unsere Gesellschaft prägen sollen?

Das Kreuz – Hoffnung und Verantwortung zugleich

Das Kreuz ist das zentrale Symbol unseres Glaubens. Es erinnert uns an Jesu Opfer und an seine Auferstehung, die zeigt: Liebe, Gerechtigkeit und

Leben haben das letzte Wort. Doch das Kreuz ist auch eine Mahnung, unsere Verantwortung wahrzunehmen – in unserem Glauben, im Handeln und in den Entscheidungen, die wir treffen.

Wenn wir als Gläubige ein Kreuzzeichen machen, stellen wir uns bewusst unter den Segen des dreifaltigen Gottes. Es ist ein Bekenntnis zu dem, von dessen Liebe wir als Christinnen und Christen unsere Gedanken, unsere Worte und unser Handeln durchdringen lassen sollen. Doch dieses Bekenntnis endet

nicht im Gebet. Es fordert uns auf, auch in der Gesellschaft Stellung zu beziehen – für das Gute, gegen das Böse.

Der Verrat und die Verantwortung

Die Bibel erzählt vom Verrat des Judas für 30 Silberstücke. Dieser Verrat war eine Entscheidung aus Gier, die die Wahrheit und das Leben Jesu aufs Spiel setzte und zeigt eindrücklich, wie gefährlich es ist, moralische Überzeugungen für kurzfristigen Gewinn zu opfern. Auch heute gibt es Verrat – an der Wahrheit,



Glaube in der Falle? Wenn Ideologie und Populismus das Christentum vereinnahmen

an der Erinnerung, an den Werten, die unsere Gesellschaft tragen.

Im Wahlkampf erleben wir, wie extremistische Parteien unverhohlen Geschichtsrevisionismus betreiben: die Shoa leugnen, den Nationalsozialismus glorifizieren, Fakten verdrehen und die Opfer von Hass und Gewalt verhöhnern – sie sorgen bewusst für Zwietracht statt Einheit und das alles für politischen Profit. Bigotterie und blanker Hass prägen oft ihre Rhetorik – und doch finden sie Gehör, weil sie aus Gier nach Macht mit der Angst und der Wut der Menschen spielen.

Als überzeugte Christinnen und Christen zur Wahlurne

Wenn wir unser Kreuz auf dem Wahlzettel setzen, entscheiden wir nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Nächsten und die Zukunft unseres Landes. Die Bibel kann uns hier als Leitlinie dienen – sie ist kein Wahlprogramm, aber ganz sicher ein Wertekompass, der uns Orientierung gibt:

Nächstenliebe: Parteien, die Hass und

Hetze schüren, stehen im Widerspruch zu Jesu Botschaft.

Gerechtigkeit: Wir dürfen soziale Ungleichheit und die Ignoranz gegenüber den Schwächsten nicht hinnehmen.

Bewahrung der Schöpfung: Unsere Verantwortung für Natur und Umwelt ist nicht verhandelbar.

Parteien oder Bewegungen, die Hass, Ausgrenzung oder Extremismus fördern, die Menschenwürde missachten, spalten statt zu einen, Ängste schüren, wo Vertrauen wachsen muss, stehen im absoluten Widerspruch zu Jesu Botschaft und verraten wofür er starb: **Gerechtigkeit, (Nächsten-) Liebe, Vergebung, Versöhnung und Wahrheit.**

Ostern und Wahl – Hoffnung durch Mut

Ostern erinnert uns daran, dass wir Hoffnungsträgerinnen und -träger sind. Diese Hoffnung zeigt sich nicht nur in unserem Glauben, sondern auch in unserem Handeln – im Alltag und

an der Wahlurne. Lassen wir uns nicht blenden von falschen Versprechungen oder dem Verrat an der Wahrheit und gesundem Menschenverstand. Setzen wir unser Kreuz mit Bedacht, gestärkt durch die Botschaft der Bibel:

Setze dein Kreuz für Menschenwürde – für eine Politik, die alle einschließt, statt auszugrenzen.

Setze dein Kreuz für Wahrheit – gegen Geschichtsverdrehung und für eine ehrliche, reflektierte, zukunftsorientierte Auseinandersetzung mit unserer Vergangenheit.

Setze dein Kreuz für Gerechtigkeit und Frieden – für eine Gesellschaft, die Schwache stärkt und Konflikte friedlich löst.

Jesu Auferstehung ist nicht nur ein Sieg des Lebens über den Tod, sondern ein klarer Auftrag an uns, Verantwortung zu übernehmen und die Welt ein Stück heller und gerechter zu machen.

Setzen wir unser Kreuz bewusst und verantwortungsvoll, im Einklang mit den Werten unseres Glaubens.



HAND AUFS HERZ: NEUE CHANCEN FÜR GUTE VORSÄTZE

WILLKOMMEN

IN DER FASTENZEIT!

Hattest du dir zum Jahreswechsel etwas vorgenommen? Vielleicht mehr Sport treiben, gesünder essen oder ein neues Hobby starten? Und jetzt, ein paar Wochen später, hat sich das Vorhaben bereits in Luft aufgelöst? Keine Sorge, du bist nicht allein! Aber hier kommt die gute Nachricht: Es gibt eine zweite Chance – die Fastenzeit.

Traditionell ist die Fastenzeit eine Zeit des bewussten Verzichts und der inneren Einkehr. Für Christ*innen ist sie die Vorbereitung auf Ostern, oft begleitet von persönlichen Vorsätzen, wie beispielsweise auf

Süßigkeiten zu verzichten. Doch diese Zeit des Innehaltens und Entrümpelns ist längst nicht mehr nur ein religiöses Ritual. Auch außerhalb der Kirchenmauern gewinnt die Idee des bewussten Lebensstils an Beliebtheit. Die Grundidee lautet: Weniger ist mehr. Und das Beste? Diese Philosophie lässt sich ganz unterschiedlich umsetzen. Ob du deinen Kleiderschrank ausmilstest, digital detoxst oder einfach achtsamer lebst – probiere aus, was sich für dich gut anfühlt. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, ein wenig Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.



1. Minimalismus – Weniger Besitz, mehr Freiraum

Schau dich um: Brauchst du wirklich alles, was sich in deinem Zuhause angesammelt hat? Die Fastenzeit ist die perfekte Gelegenheit, um deine vier Wände von unnötigem Ballast zu befreien.

Tipp: Nimm dir jeden Tag eine Schublade oder ein Regal vor. Frage dich bei jedem Gegenstand: „Freut mich das wirklich?“ – und wenn nicht, trenne dich davon.



2. Digital Detox – Mehr Zeit für das echte Leben

Smartphone, Social Media und Dauerbenachrichtigungen rauben uns oft unbemerkt die Zeit. Warum nicht mal für ein paar Wochen auf digitale Ablenkungen verzichten?

Tipp: Lege feste Handy-freie Zeiten fest, z. B. beim Essen oder vor dem Schlafengehen. Alternativ kannst du Apps wie „Forest“ nutzen, um bewusst offline zu bleiben.



3. Nachhaltiger Konsum – Weniger kaufen, mehr schätzen

Die Fastenzeit kann auch bedeuten, bewusst weniger zu konsumieren. Statt shoppen zu gehen, könntest du Kleidertauschpartys organisieren, Reparaturprojekte starten oder einfach mal „nein“ zu unnötigen Käufen sagen.

Tipp: Schreibe dir eine Liste mit Dingen, die du wirklich brauchst, und halte dich konsequent daran.



4. Zeitfasten – Bewusster Umgang mit deiner Energie

Stress und volle Terminkalender können uns auslaugen. Überlege, wie du deine Zeit sinnvoller gestalten kannst, und nimm dir Freiräume für dich selbst.

Tipp: Plane jeden Tag eine halbe Stunde ein, in der du nur etwas tust, das dir Freude bereitet – sei es ein Spaziergang, ein gutes Buch oder ein Bad.

Fotos: Arifull kamashkin | indyntki | Taboga | stock.adobe.com



ZUCKER

DIE CHALLENGE

EIN NEUSTART FÜR KÖRPER,

GEIST UND SEELE

Hey, hast du schon mal darüber nachgedacht, wie viel Zucker sich in deinem Alltag versteckt? Industriezucker ist überall – nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Lebensmitteln, bei denen du es nie vermuten würdest: Fertigsoßen, Joghurt, Müslis und vieles mehr. Und oft tarnt er sich unter Namen wie „Maltodextrin“, „Glukosesirup“ oder „Saccharose“.

Die kommende Fastenzeit wäre doch die perfekte Gelegenheit, genau hinzuschauen und bewusst einen Versuch zu starten, auf Zucker zu verzichten. Warum? Weil Zucker in großen Mengen nicht nur unserer Gesundheit schadet – er raubt uns Energie, macht uns müde und bringt unseren Körper aus dem Gleichgewicht.

Was bringt es, auf Zucker zu verzichten?

- mehr Energie und weniger Heißhunger
- reduziertes Risiko für Diabetes
- verbesserte Herzgesundheit
- weniger Entzündungen im Körper
- ein stärkeres Immunsystem
- erholsamerer Schlaf

Aber die Zuckerfrei Challenge ist nicht nur eine Wohltat für den Körper – sie kann auch ein spiritueller Weg sein. Die Fastenzeit lädt uns ein, Ballast hinter uns zu lassen und neu zu entdecken, was uns wirklich nährt. Es geht nicht darum, etwas zu entbehren, sondern darum, unseren Körper und unser Wohlbefinden neu in den Blick zu nehmen.

Paulus erinnert uns:

„Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt?“ (1 Kor 6,19)

Unser Körper ist ein Geschenk, das uns anvertraut wurde – ein Ort, an dem Leben pulsiert und der unsere Aufmerksamkeit verdient. Wenn wir ihn mit allem versorgen, was ihm guttut, können wir uns kraftvoller, ausgeglichener und lebendiger fühlen und wahrlich zu einem Ort werden an dem das Wirken des Geistes auch für andere erfahrbar wird. Vielleicht spürst du, dass dieser bewusste Schritt nicht nur deinem Körper, sondern auch deiner Seele Raum gibt für Achtsamkeit, für Momente des Innehaltens und für Dankbarkeit für all das, was dich wirklich stärkt.

ZUCKERFREI

Starte noch heute: Schau dir an, was in deinen Vorratsschränken steckt. Lies die Zutatenlisten und entdecke, worin sich unverhofft viel Industriezucker versteckt.

Sag „Nein“ zu Fertigprodukten und finde Freude daran, einfache, industriezuckerfreie Alternativen selbst zu machen.

Lass dich von den Benefits überraschen – körperlich, mental und vielleicht auch spirituell.

Wir sind dabei – und du?

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest und dich der Challenge nicht allein stellen willst, melde dich gerne zu unserem zeitlich begrenzten Newsletter an unter leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de, Stichwort Zuckerfrei und erhalte

persönlichen Support und spannende Informationen per E-Mail zum Thema. Wage den Schritt – für dich, deinen Körper und deine Seele. Und wer weiß? Vielleicht wird die Zuckerfrei Challenge zu einem kleinen Neuanfang, der über Ostern hinaus wirkt.





**„ES GEHT NICHT
DARUM, DEM LEBEN
MEHR TAGE ZU
GEBEN, SONDERN
DEN TAGEN MEHR
LEBEN“**

EIN BESUCH IN DER

HOSPIZINITIATIVE NEUMÜNSTER

Schon beim Eintreten spürt man: Dies ist ein besonderer Ort. Der Duft von frisch gebrühtem Kaffee liegt in der Luft, die alten Backsteinmauern in der Moltkestraße strahlen eine wohltuende Ruhe aus. Hier, in der Hospizinitiative Neumünster, ist jeder willkommen – mit all seinen Sorgen, Ängsten und Fragen. „Wir begleiten nicht nur Sterbende, sondern auch ihre Angehörigen“, erklärt Benedikte Gade, Koordinatorin der Initiative im Gespräch mit uns.

„Sterben betrifft nicht nur die Person, die geht“, sagt Gade. „Es ist ein Prozess, der alle im Umfeld berührt – Familie, Freunde und Weggefährten. Wir helfen, ihn gemeinsam zu tragen.“ Ein wichtiger Grundsatz der Initiative ist daher die ganzheitliche Begleitung. „Unsere Aufgabe ist es, den Schmerz gemeinsam auszuhalten und Platz für Gefühle zu schaffen“, so Gade. „Besonders Kinder von todkranken Eltern brauchen jemanden, der einfach da ist und mit ihnen das aushält, was unaushaltbar scheint.“

Gleichzeitig können Erwachsene in Momenten der Trauer und des Abschiednehmens von Kindern lernen. „Kinder trauern oft direkter und authentischer – sie springen wie in Pfützen vom Weinen ins Lachen und wieder zurück. Wir möchten Angehörige ermutigen, trotz der Schwere der Situation auch Momente der Freude und des Glücks zuzulassen“, erklärt Gade.

Die Arbeit der Initiative ist nicht bekenntnisgebunden und offen für alle, sowohl auf der Seite der Begleiteten als auch bei den ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter. Gleichzeitig sind es tief verwurzelte Werte wie Mitgefühl, Nächstenliebe und Hoffnung, die die Frauen und Männer aus ganz unterschiedlichen Berufen und Altersgruppen motivieren, sich hier zu engagieren. Dazu erhalten sie eine fundierte Ausbildung in Gesprächsführung und der Begleitung Sterbender und Angehöriger – und können selbst jederzeit auf Unterstützung aus dem Team zurückgreifen, um mit dem Erlebten umzugehen.

Eine von ihnen ist seit vielen Jahren Gerti Krause. Sie schöpft für ihre Arbeit Kraft aus ihrem christlichen Glauben. Besonders die Worte Jesu im Garten Gethsemane berühren sie: „Bleibet hier und wachet mit mir, wachet und betet.“

(Mt 26,38.41) „Das ist genau das, was wir hier tun“, sagt sie. „Manchmal geht es nicht darum, die richtigen Worte zu finden, sondern einfach da zu sein – wachsam, hörend, mitfühlend.“ Sie glaubt, dass in dieser stillen Präsenz eine besondere Kraft liegt: „Manchmal muss man ganz ruhig werden und hören, was nicht gesprochen wird.“

Ihre persönliche Motivation für ihr Engagement in der Hospizinitiative sieht sie in den Werken der Barmherzigkeit: Kranke pflegen, Trauernde trösten, für Lebende und Tote beten. „Es sind einfache, aber tiefgehende Handlungen und Rituale, die zeigen, dass niemand allein ist – weder im Leben noch im Sterben“, sagt sie. Mit einem offenen, hörenden Herzen den Sterbenden begegnen, ihnen Raum geben für alles, was noch gesagt oder einfach ausgehalten werden muss – darin sieht sie ihre Aufgabe. Die Hoffnung auf die Auferstehung bedeutet für sie ganz



praktisch, dass mitten in schweren Stunden Licht aufscheinen kann: durch ein gutes Gespräch, eine kleine Geste oder einfach das Gefühl, nicht vergessen oder allein zu sein.

Eine große Rolle, besonders in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen, spielt die Natur. „Sie zeigt uns den Lauf des Lebens – Werden und Vergehen, Veränderung und Neubeginn“, sagt Gade. Draußen fällt es oft leichter, über das zu sprechen, was innerlich bewegt. Die Initiative hat daher besondere Räume, wie die Gruppe „Mutiger Dachs“ geschaffen. Hier können Kinder und Jugendliche, die sich von einem geliebten Menschen verabschieden müssen oder bereits verloren haben, unter Gleichaltrigen Trost und Orientierung finden. „In der Natur entdecken wir all das, was wir brauchen, um uns selbst zu heilen“, fasst Gade zusammen.

Seit beinahe 30 Jahren gibt es die Hospizinitiative Neumünster. Unabhängig und frei zu arbeiten, war den Gründerinnen von Anfang an

wichtig – und ist bis heute Teil der Philosophie des Hauses. Umso mehr freut sich das Team darauf, in diesem Jahr das 30-jährige Jubiläum zu feiern – ein Zeichen für die Beständigkeit und den Wert dieser wertvollen Arbeit. Wer sich selbst engagieren oder Unterstützung suchen möchte, findet hier einen Ort, der sagt: „Hier darfst du sein. Mit allem, was du mitbringst.“



Wer mehr über die Hospizinitiative erfahren möchte oder Interesse hat, mitzumachen, findet alle weiteren Informationen unter www.hospiz-neumuenster.de

Wer die Arbeit des Hospizes finanziell unterstützen möchte, kann das mit einer Spende tun:

Spendenkonto

Volksbank Neumünster

IBAN: DE 10 2139 0008 0013 0115 85

BIC: GENODEF1NSH





Würde
leben -
Würde finden
- In Würde
sterben?

Was
bedeutet
für Dich
Glück?

Angst
vorm
Sterben
oder Angst
vorm Tod?

Was
Dein Leben
reicher
macht...

Mein
Haus
mein Auto
mein
Sterben

Mein
Wille
geschehe...
bis zum
Tod?

Mein
Wille
geschehe...
bis zum
Tod?

OSTER-GUIDE

SO KANNST DU

MIT WISSEN

ÜBER DIE FEIERTAGE

GLÄNZEN

Wusstest du, dass viele gar nicht genau wissen, was an Ostern gefeiert wird? Laut Umfragen hat jeder Vierte oder Fünfte keine Ahnung! Für die einen ist es einfach der Frühlingsbeginn, für andere nur ein langes Wochenende – und dann gibt es natürlich noch das große Ostereiersuchen. Aber wenn es um Gründonnerstag oder Karfreitag geht, stehen viele erst recht auf dem Schlauch. Damit du beim nächsten Gespräch mit Wissen glänzen kannst, haben wir hier die ultimative Kurzfassung der wichtigsten Tage rund um Ostern für dich!



Palmsonntag

[palm'zonta:k] | Substantiv, m

Der Palmsonntag ist der letzte Sonntag vor Ostern und markiert den Beginn der Karwoche. An diesem Tag wird an den feierlichen Einzug Jesu in Jerusalem erinnert, bei dem die Menschen Palmzweige auf den Weg legten. In vielen christlichen Gemeinden werden an diesem Tag Palmprozessionen abgehalten und Palmzweige oder auch Buchsbaumzweige gesegnet, die als Symbol für Frieden und den Sieg des Lebens über den Tod stehen.



Gründonnerstag

[ɡʁy:n'dɔnɛsta:k] | Substantiv, m

Der Gründonnerstag ist der Donnerstag vor Ostern und erinnert an das letzte Abendmahl Jesu mit seinen Jüngern. Der Name „Gründonnerstag“ leitet sich möglicherweise von „greinen“ (altdeutsch für „weinen“) ab oder von der früher üblichen Bußform „Grein-Donnerstag“. An diesem Tag wird in der katholischen Kirche die Messe vom letzten Abendmahl gefeiert, oft mit einer symbolischen Fußwaschung, die an Jesu Dienst an seinen Jüngern erinnert.



Karfreitag

[ka:ɐ̯'fʁaɪ̯ta:k] | Substantiv, m

Der Karfreitag ist der Freitag vor Ostern und gilt als Gedenktag der Kreuzigung Jesu Christi. Das Wort „Kar“ stammt aus dem Althochdeutschen und bedeutet „Klage“ oder „Trauer“. An diesem Tag finden oft stille Gottesdienste und Kreuzwegandachten statt, die das Leiden und Sterben Jesu in den Mittelpunkt stellen. In vielen christlichen Kirchen wird an diesem Tag auf laute Musik und feierliche Elemente verzichtet.



Karsamstag

[ka:ɐ̯'zamsta:k] | Substantiv, m

Der Karsamstag ist der Tag zwischen Karfreitag und Ostersonntag. Er ist ein stiller Tag des Wartens, an dem an die Grabesruhe Jesu erinnert wird. Viele Gläubige nutzen diesen Tag zur inneren Einkehr und Vorbereitung auf das Osterfest. In der katholischen Kirche endet dieser Tag mit der Feier der Osternacht, die als liturgischer Höhepunkt der Auferstehung Jesu gilt.



Ostersonntag

[,o:ste'zɔnta:k] | Substantiv, m

Der Ostersonntag ist der höchste Feiertag im Christentum, da an diesem Tag die Auferstehung Jesu von den Toten gefeiert wird. Nach der Fastenzeit beginnt mit Ostern die 50-tägige Freudenzeit (bis Pfingsten). Traditionell gehören auch das Osterfrühstück, das Verstecken von Ostereiern und das Entzünden der Osterkerze zu den Bräuchen dieses Tages.

OSTERN IN ...

Ungarn: Traditionelle Bräuche spielen in Ungarn eine zentrale Rolle bei den Feierlichkeiten rund um Ostern. Besonders beliebt ist das kunstvolle Bemalen von Ostereiern. Diese Eier, oft aus Holz, Ton oder ausgeblasenen Hühnereiern, werden mit viel Liebe per Hand bemalt und verziert. Typische Muster sind florale Motive, traditionelle ungarische Stickdesigns oder geometrische Formen. Viele Familien geben diese Techniken über Generationen weiter, und die Eier dienen sowohl als Dekoration als auch als Geschenke.

Ein weiterer einzigartiger Brauch ist das sogenannte „Locsolás“ (auf Deutsch: Besprengen). Dieser findet am Ostermontag statt und hat seine Wurzeln in alten Fruchtbarkeitsritualen. Männer oder Jungen besuchen Frauen und Mädchen in ihrem Umfeld und besprengen sie mit Wasser oder – in der modernen Variante – mit Parfüm. Währenddessen wird oft ein traditionelles Gedicht vorgetragen. Ursprünglich glaubte man, dass das Wasser den Frauen Schönheit und Fruchtbarkeit bringt. Im Gegenzug erhalten die Männer bemalte Ostereier, Süßigkeiten oder einen kleinen Schnaps.



WO IN MEINEM LEBEN DARF
NEUES WACHSEN?

WO IST ES ZEIT,
AUFZUBRECHEN?

AUFERSTEHUNG IN DER NATUR

DAS LEBEN LEBEN

Kennst du das Gefühl, wenn du nach einem langen Winter das erste Mal mit offener oder gar ohne Jacke rausgehst? Wenn die Luft anders riecht, die Sonne dein Gesicht wärmt und du schon ganz in der Frühe wieder Vogelgezwitscher hörst? Es ist, als würde die ganze Natur aufwachen – und mit ihr auch etwas in uns.

Jedes Jahr aufs Neue ist es wie ein kleines Wunder: Die kahlen Äste, die wochenlang wie lebloses Holz wirkten, treiben über Nacht frisches Grün aus. Krokusse und Schneeglöckchen sprengen mit zarten Blüten die harte Erde. Die Vögel zwitschern so laut und

fröhlich, als würden sie es gar nicht erwarten können, dass alles wieder blüht und lebt. Und dann dieser eine Moment – wenn du draußen stehst, tief einatmest und merkst: Ja, es ist wirklich Frühling.

Die Natur zeigt uns, was Auferstehung bedeutet. Sie hält nicht an der Dunkelheit des Winters fest, sondern wächst unaufhaltsam weiter. Selbst dort, wo es unmöglich scheint, bahnt sich das Leben seinen Weg – ein Löwenzahn bricht durch Asphalt, Moos, das sich über einen alten Zaun legt, ein Schmetterling, der sich aus seinem Kokon kämpft.

Vielleicht fühlt sich dein Leben gerade noch ein bisschen nach Winter an.

Vielleicht gibt es Dinge, die lange stillstanden, Hoffnungen, die eingefroren schienen.

Aber unser Glaube lehrt uns: Das Leben gibt nicht auf. Jesus selbst hat gesagt, dass ein Samenkorn erst sterben muss, damit neues Leben wachsen kann (Joh 12,24). Wachstum geschieht oft leise, fast unbemerkt – bis plötzlich alles in voller Blüte steht.

Lass dich anstecken von diesem Aufbruch. Halte inne, spüre den Wind auf deiner Haut, höre den ersten Frühlingsregen, der auf die Erde trommelt. Sieh hin, wie das Licht die Welt verändert. Und dann frag dich: Wo in meinem Leben darf Neues wachsen? Wo ist es Zeit, aufzubrechen?

Der Frühling ruft uns zu: Es gibt immer einen neuen Anfang. Die Auferstehung ist nicht nur ein Ereignis in der Vergangenheit – sie geschieht mitten unter uns, in der Schöpfung und in unserem eigenen Leben. Geh raus, schau dich um, atme tief durch. Und... lebe!



DER DIENST AM NÄCHSTEN

JESUS ALS VORBILD FÜR UNS

Stell dir vor, du sitzt mit Jesus und den Jüngern am Tisch. Es ist eine ganz besondere Atmosphäre, und dann passiert etwas völlig Unerwartetes: Jesus steht auf, legt sein Gewand ab, bindet sich eine Schürze um und wäscht euch allen die Füße. Wie würdest du reagieren? Und warum macht er das?

Jesus zeigt uns mit dieser Geste etwas, das wir oft vergessen: Wahre Größe zeigt sich in der Liebe und im Dienen. Es geht nicht darum, groß rauszukommen oder etwas zurückzubekommen. Es geht darum, für andere da zu sein – ganz praktisch und ganz einfach.

Dienen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist eine Haltung, die stark macht, weil sie andere aufrichtet. Ein freundliches Wort, ein offenes Ohr, jemandem die Tür aufhalten oder einfach Zeit schenken – all das kann einen Unterschied machen. Es muss nicht immer spektakulär sein. Oft sind es gerade die kleinen Gesten,

die zeigen: Ich sehe dich. Du bist wichtig.

Manchmal kostet es Überwindung, aber oft spürt man, wie viel man selbst dabei zurückbekommt. Es ist ein bisschen so, als würde es sich um uns herum ein Stück heller anfühlen, wenn wir uns auf diesen Weg einlassen. Denn wenn wir dienen, bringen wir ein Stück von Jesu Liebe in unsere Gesellschaft. Und vielleicht verändert das nicht nur die Welt der anderen – sondern auch unsere eigene.

Jesus hat es uns vorgemacht: „*Ein Beispiel habe ich euch gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe*“ (Joh 13,15). Das ist ein Auftrag, der mitten in unseren Alltag gehört. Familie, Freunde, Nachbarn – überall gibt es Menschen, die unsere Zuwendung brauchen.

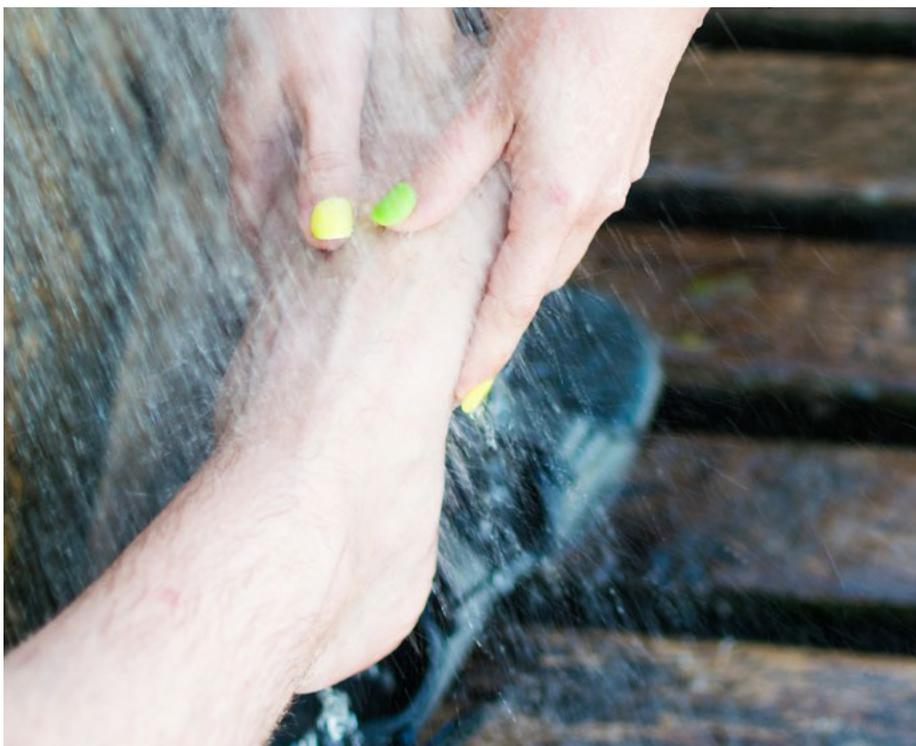
OSTERN IN...

Irland: In einigen Regionen Irlands markierte die **Heringsbeerdigung** das Ende der Fastenzeit. Da während dieser Zeit Fleisch tabu war, ernährten sich viele von Heringen – und waren sie nach 40 Tagen leid.

Zum Abschied wurde am Karsamstag oder Ostersonntag ein Hering an einer Stange durch die Stadt getragen und unter lautem Lärm geschlagen. Metzger, die während der Fastenzeit finanzielle Einbußen erlitten, beteiligten sich besonders eifrig. Am Ende wurde der Fisch symbolisch „begraben“ – ins Wasser geworfen oder zerrissen.



Den Abschluss bildeten Gesang und Tanz um ein Osterlamm. Der Brauch, dokumentiert im Gemälde *Whipping the Herring out of Town* (ca. 1800), ist heute kaum noch verbreitet, bleibt aber ein faszinierendes Stück irischer Tradition.



ÜBER EINEN GANZ BESONDERN NEUBEGINN

EDGAR

Wir alle kennen das Gefühl, wenn etwas Neues beginnt. Manchmal ist dieser Moment ganz klar und spürbar, manchmal geschieht er leise und fast unbemerkt. Wie ein Neuanfang das Leben verändern kann, erzählt uns unser Leser Prof. Dr. Reiner Hanewinkel in seiner ganz persönlichen Geschichte.

Edgar?! Ein schöner Name finden viele, ich auch.

Der größte Neuanfang im vergangenen Jahr war für mich die Geburt meines ersten Enkels Edgar. Edgar ist ein ganz besonderes Kind. Ich erinnere mich noch gut daran, wie alles begann: Meine Tochter Judith und ihr Mann Artur kamen zu Besuch. Wir verbrachten einen schönen Abend miteinander mit einem leckeren Abendessen und entspannten Gesprächen. Irgendwann überreichte mir Judith beiläufig einen türkisfarbenen Briefumschlag. Ich dachte: Hochzeitseinladung? Aber nein, viel besser: Eine Ultraschallaufnahme. Ich bin Vater von drei erwachsenen Kindern. Ultraschallbilder gab es natürlich früher auch, aber darauf konnte man kaum etwas erkennen. Die Technik ist heute viel besser. Unzweifelhaft: Da wächst ein kleiner Mensch heran. Was für eine Freude. Mir schossen die Tränen in die Augen vor Rührung.

Alles lief bestens. Die Eintragungen der Frauenärztin im Mutterpass waren wieder und wieder unauffällig. So, wie es sein sollte. Dann passierte es: Routinemäßig machte Judith einen Bluttest auf Trisomien. Ergebnis: Verdacht auf Trisomie 21 oder auch

Down-Syndrom genannt. Mein Gott, was für eine Nachricht. Die Trisomie 21 ist selten, sie tritt bei etwa einer von 800 Geburten weltweit auf. Warum gerade wir? fragte ich mich. Aber Stopp mal. Wie sicher ist der Test eigentlich? Dr. Google kennt natürlich die Antwort: Machen 10.000 Schwangere einen Test, fällt dieser bei 15 positiv aus. 10 Frauen bekommen dann ein Kind mit Down-Syndrom, 5 Frauen aber nicht. Also, nächster Schritt: Fruchtwasseruntersuchung. Die bestätigt dann die Vermutung des Down-Syndroms.



Foto: privat

Und nun musste ich warten, konnte nur signalisieren, dass ich jede Entscheidung ohne Wenn und Aber mittragen würde.

Es folgten vier harte Wochen. In erster Linie natürlich für Judith und Artur, die mit dieser großen Herausforderung als Paar vorbildlich umgingen. Sie

machten sich die Entscheidung nicht leicht, schrieben ihre Hoffnungen und Befürchtungen auf, ließen sich beraten, holten Meinungen ein, sprachen mit Familien, die ein Kind mit Down-Syndrom haben.

Aber auch vier harte Wochen für mich. Man kann vieles von mir sagen, aber Geduld zählt nicht gerade zu meinen Stärken. Am Liebsten alles sofort, bloß nicht warten... Und nun musste ich warten, konnte nur signalisieren, dass ich jede Entscheidung ohne Wenn und Aber mittragen würde. An Schlaf war oft nicht zu denken. Nachts bin ich häufig aufgestanden und ruhelos durchs Haus getigert, war oft reizbar. Meine Frau weiß ein Lied davon zu singen.

Dann kam er, der erlösende Anruf: Judith und Artur hatten sich für das Kind entschieden. Eine wunderbare, aber seltene Entscheidung gegen jede statistische Wahrscheinlichkeit. In Deutschland lassen mittlerweile etwa neun von zehn Schwangeren bei einer Trisomie 21 einen Abbruch vornehmen. Tendenz steigend. Bei mir brachen Dämme, ich heulte wie ein Schlosshund. Vor Erleichterung, Glück und Respekt vor dieser großartigen Entscheidung für das Leben und die Liebe!

Edgar ist nun ein halbes Jahr alt, wiegt gut 7 Kilo und ist rundum gesund. Er ist ein ganz besonderes Kind, das die ganze Familie tief in ihr Herz geschlossen hat. Welch ein Hoffnungsschimmer in dieser oft dunklen Zeit.

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel

NEUES LEBEN IM BIENENSTOCK – UND IN UNSEREM GLAUBEN

Wenn der Frühling kommt, beginnt das große Warten. Ich erinnere mich noch gut an meinen Großvater – ein Mann, der nicht nur seinen Hof, sondern vor allem seine Bienen liebte. Sobald die ersten warmen Sonnenstrahlen den Boden berührten, zog es ihn hinaus zu seinem alten Bienenwagen. Und mich gleich mit, wenn ich zu Besuch war. Er konnte stundenlang erzählen – über die ersten Blüten, über das geschäftige Summen und über seine Beobachtungen. Seine Begeisterung war ansteckend. Doch es gab auch Jahre, in denen er stiller war. Wenn ein Bienenvolk den Winter nicht überlebt hatte, konnte man die Traurigkeit spüren.

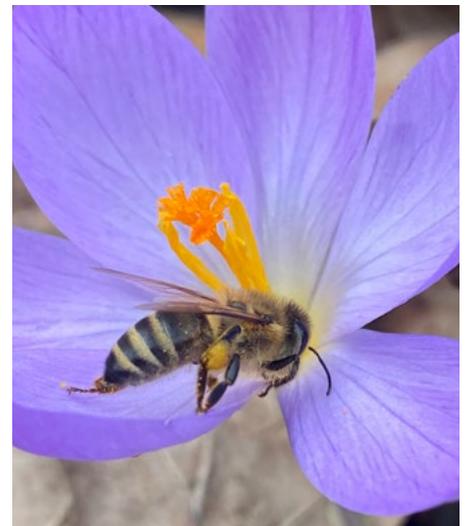
Heute halte ich selbst Bienen und spüre jedes Jahr das gleiche Hoffen und Bangen. Monatlang ist es still um die kleinen Wesen, dann beginnt das Zittern: Haben sie den Winter überstanden? Und dann dieser Moment: Der erste Blick in den Bienenstock. Leben oder Tod? Manchmal sieht es düster aus, alles ist abgeschrieben und doch plötzlich schlüpfen neue Bienen. Das Leben beginnt von Neuem.

Diese Erfahrung erinnert mich an unseren Glauben. Es gibt Zeiten, in denen alles erstarrt wirkt – als wäre nichts mehr übrig. Zeiten der Zweifel, der Trauer, der Unsicherheit. Aber dann, wenn wir es am wenigsten erwarten, beginnt Neues zu wachsen. So wie die Bienen nach einem harten Winter wieder zu neuem Leben erwachen, schenkt Gott uns immer wieder Hoffnung. Auch wenn

wir nicht immer verstehen, warum etwas stirbt oder endet, können wir darauf vertrauen: Das Leben wird wiederkehren. Denn unser Glaube ist wie ein Bienenvolk – voller Kraft, voller Gemeinschaft und voller neuer Anfänge.

Der Frühling kommt immer wieder – nicht nur für die Bienen, sondern auch für uns.

David



„DENN GOTT HAT UNS NICHT EINEN GEIST DER FURCHT GEgeben...“ (2 TIM 1,7)

IM VERTRAUEN NEUE WEGE GEHEN



S T A W A R T E N

Kürzlich habe ich mich selbstständig gemacht und damit nach der Elternzeit einen Neuanfang gewagt. Wieso spricht man so oft von einem Wagnis, wenn es um Neuanfänge geht? Vermutlich ist es das uns eigene Sicherheitsbedürfnis, das häufig verhindert, dass wir etwas verändern, unsere Komfortzone verlassen. Für mich steht dieser Aufbruch aber auch für die Freiheit, eigene Entscheidungen treffen zu können, selbst zu gestalten wann und wie ich arbeiten möchte und wie sich diese Arbeit mit meiner Familie kombinieren lässt. Nach kleineren (vor allem technischen) Schwierigkeiten, habe ich die Erfahrung gemacht, dass es Menschen gibt, die mir zur Seite stehen, wohlwollende Kontakte mit Antworten auf meine Fragen, Freiheiten, die ich vorher nicht hatte und das Gefühl, die richtige Richtung eingeschlagen zu haben.

In der Psychologie spricht man von Selbstwirksamkeit, wenn Menschen merken, dass sie Einfluss nehmen können, dass sie Dinge in die Hand nehmen können und dass ihr Handeln etwas bewirkt. Manchmal kann es uns im Alltag so vorkommen, als hätten

wir keinerlei Möglichkeiten, Dinge zu beeinflussen, dann stecken wir vielleicht den Kopf in den Sand oder verbittern langsam. Dahinter stecken nicht selten Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben. Dieses Selbstwirksamkeitserleben gilt es in Therapien manchmal wieder zu fördern, erlebbar zu machen, dass wir mitgestalten können und auch im Kleinen für unsere Umgebung, Freunde, im Verein, in der Nachbarschaft da sein und wichtig sein können. Selbst zu spüren, dass eigenes Handeln wichtig und vor allem möglich ist und Veränderungen herbeiführen kann, das wünsche ich jeder und jedem für Neuanfänge und im Alltag immer wieder.

Ich freue mich dieses Kapitel begonnen zu haben und bin bereit zuzusehen, wie es sich füllt und mitzugestalten, wo ich kann.

Traut euch und glaubt daran, dass ihr auch als einzelne etwas bewirken könnt, denn alleine seid ihr nicht.

*Michaela Radeck, Psychotherapeutin
aus Bad Bramstedt*

WER NICHTS
ÄNDERN WILL,
WIRD AUCH DAS
VERLIEREN,
WAS ER
BEWAHREN
MÖCHTE.

Gustav Heinemann

TESTE DEIN WISSEN

Zugegeben, wir haben es ein bisschen übertrieben – aber genau das macht unser Suchsel so spannend! Mit 25 Begriffen rund um Frühling, Fastenzeit und Ostern

jede Menge zu entdecken. Perfekt, um deine Suchfähigkeiten für die anstehende Ostereiersuche zu trainieren! Also schnapp dir einen Bleistift und durchforste das

alle Richtungen – vorwärts, rückwärts, quer und diagonal. Viel Spaß!



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



Foto: Angela Kohlschmitt | Robert Bredel | Facebook.de

EINE ETWAS ANDERE REZEPTIDEE

Ein Streifzug durch den Garten und das Probieren von Blüten, Blättern oder Stängeln mag an „Dschungelcamp“ erinnern, doch wenige wissen, dass diese Salate eine besondere Note verleiht. Besonders im Frühjahr sind Wildkräuter aromatisch und ideal für die Küche. Achte beim Sammeln auf eine saubere Umgebung, damit die Kräuter nicht mit Schadstoffen belastet sind.

Diese Pflanzen bereichern deinen Salat optisch und geschmacklich:

Giersch

Eine lästige Eigenschaft des Giersches ist es, dass er sich rasant ausbreitet. Wenn das stupide Herausreißen nichts bringt, hilft nur noch Aufessen. Denn nicht nur von der Masse, sondern auch vom Geschmack, bietet er sich wunderbar als Basis für einen Frühlingsalat an. Nebenbei bringt er mehr Vitamine mit als manch anderes Gemüse. Auch wie Spinat gekocht schmeckt er sehr gut.

Brennnessel

Dass die Blätter von Brennnesseln essbar sind, wissen vermutlich einige. Doch hast du es auch schon probiert? Mit einem Nudelholz überrollte Blätter verlieren ihre lästige Eigenschaft die

Haut mit Quaddeln zu übersäen und werden so sehr bekömmlich. Mit den Blättern von jungen Brennnesseln ist dein Salat um Einiges an Vitamin C und Mineralien reicher.

Übrigens: Die Raupen von Tagpfauenauge, Kleinem Fuchs, Admiral sowie vom Landkärtchen sind auf Brennnesseln als einzige (!) Nahrungspflanze angewiesen. Ohne Brennnesseln gibt's auch weniger Schmetterlinge...

Taubnessel

Sie heißt zwar Nessel, ist aber harmlos: Die Nessel ist schon früh im Jahr mit ihren leuchtenden Blüten zu sehen. Neben zahlreichen Insekten können auch wir diese nutzen. Blätter, Stängel und Blüte sind essbar. Auch sie bringt viele wichtige Inhaltsstoffe mit. Wenn Taubnesseln in deinem Garten wachsen, dann hast du vermutlich einen sehr nährstoffreichen Boden. Denn nur hier fühlen sie sich wohl.

Löwenzahn

Des einen Leid, ist des anderen Freud. Der Löwenzahn ist vielseitig einsetzbar. Mit seinen enthaltenden Bitterstoffen regt er den Stoffwechsel an und fördert die Verdauung. Doch er sollte nur in Maßen konsumiert werden, da zu viel auch Magen-Darm-

Beschwerden auslösen kann. Personen mit Nierenproblemen, aber auch mit Gicht, Arthritis oder Rheuma sollten deshalb besser auf den Genuss von Löwenzahnblättern verzichten.

Das ist nur eine kleine Auswahl an heimischen Wildkräutern, die essbar sind. Die Vielfalt ist groß. Wer diese in seinem Garten hat, sollte sich weniger darüber ärgern, sondern freuen. Die meisten dieser Kräuter zeigen an, dass der Boden gesund ist und unzähligen Insekten über das Jahr vielfältige Nahrung bietet. Vielleicht hast du nun auch Lust, den Garten zu erkunden. Wie beim Pilzesuchen heißt es auch hier: Solltest du dir unsicher sein, ob du die richtige Pflanze gefunden hast oder wie sie verwendet wird, informiere dich weiter darüber! Dabei wirst du auch erfahren, welche Pflanzen du z. B. für Smoothies oder Kräuterarrangements verwenden kannst.



SEGENSWUNSCH

DER HERR SEGNE DICH!
ER ERFÜLLE DEINE FÜSSE MIT TANZ
UND DEINE ARME MIT KRAFT.
ER ERFÜLLE DEIN HERZ MIT GÜTE
UND DEINE AUGEN MIT LACHEN.
ER ERFÜLLE DEINE OHREN MIT MUSIK
UND DEINE NASE MIT WOHLGERUCH.
ER ERFÜLLE DEINEN MUND MIT JUBEL
UND DEIN GEMÜT MIT FREUDE.
ER GEWÄHRE DIR IMMER NEU
DIE GNADE DER WÜSTE,
DEN SEGEN DER STILLE,
FRISCHES WASSER UND FROHE ZUVERSICHT.
ER SCHENKE UNS ALLEN IMMER NEU DIE KRAFT,
DER HOFFNUNG EIN GESICHT ZU GEBEN.
ES SEGNE DICH DER HERR!
AMEN.
[AUS AFRIKA]



Foto: stock.adobe.com

PFARREI



SELIGER EDUARD MÜLLER

Bahnhofstraße 35 • 24534 Neumünster • 04321 42589 • leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de
www.seliger-eduard-mueller.de