

Liebe Freunde des Seniorenbüros,

in der Natur erwacht jetzt im Vor-Frühling ganz langsam das Leben. Achten Sie beim Spaziergang einmal auf die Knospen und Triebspitzen an Sträuchern und Bäumen, die schon in den Startlöchern stehen. Zum Beispiel die Zaubernuss (Hamamelis) ist ein richtiger Frühstarter, sie erfreut uns schon jetzt mit ihren besonderen Blüten. Sehen Sie selbst auf dem Bild im Anhang.

- Auch die Vögel erwachen langsam aus ihrer Winterruhe. Ein kleiner Eindruck von Singvögeln im Frühling <https://www.youtube.com/watch?v=U6f8zvfYTqI>
- Nun sind wir schon in der Fastenzeit angekommen. „Vom Herrgotts-Bscheisserle zum Fastenbier“:
Was sich die Menschen so alles einfallen ließen, um trotz den früher sehr strengen Fastenregeln zu Genuss und gehaltvollem Essen und Trinken zu kommen, lesen Sie im Anhang.
- Erinnern Sie sich noch an die Volkslieder aus Ihrer Kinderzeit. Singen Sie ein wenig mit, denn singen ist gesund. Es verbessert die Haltung, stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt den Kreislauf in Schwung und macht glücklich. Wolfgang Ambros sagte:
„Es ist egal wie, schlimm ist, wenn man nicht singt.“
Viel Spaß <https://www.youtube.com/watch?v=xKriTnuXXSc>
- Morgenyoga: Locker in den Tag! Mit diesen einfachen Übungen mobilisieren Sie Ihre Gelenke von Kopf bis Fuß. Die Übungen dazu finden Sie im Anhang.
- **Neues aus dem Seniorenbüro**
 - Wir treffen uns regelmäßig jeden Montag um 10 Uhr und mittwochs um 14.30 Uhr im digitalen Seniorentreff. Kommen Sie einfach mal dazu, es macht großen Spaß.

Unser Programm:

Montag, 22. Februar - **Vortrag: „Gestresst und genervt? Mit Kinesiologie zurück zur inneren Balance finden“**. Kathrin Böttger, die in Pfaffenhofen in eigener Praxis als systemisch-kinesiologische Trainerin arbeitet, stellt die Methode der „Kinesiologie“ vor. Sie vermittelt dabei theoretisches Wissen und gibt Anleitungen für handfeste praktische Übungen.

Mittwoch, 24. Februar: **Wir spielen zusammen** „Was bin ich?“, „Montagsmaler“.

- Unsere neuen Online-Kurse sind nun gut gestartet: Yoga, Qi Gong, Computerkurse. Melden Sie sich bei Interesse im Seniorenbüro.

An den digitalen Treffen und Kursen können alle Interessenten kostenlos per PC, Laptop, Tablet oder Smartphone teilnehmen.

Ehrenamtliche Trainer des Seniorenbüros unterstützen bei der Installation des benötigten Programms und dem Bedienen der Videokonferenz.

Das Seniorenbüro stellt bei Bedarf auch Webcam und Headset als Leihgeräte zur Verfügung.

Wer teilnehmen möchte meldet sich telefonisch unter 08441-87920 oder per E-Mail seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

- **NEU:** Telefonische Fragestunden zu Computer oder Laptop. Mit Hilfe eines speziellen Programms könnten sich die ehrenamtlichen Trainer auf Ihr Gerät aufschalten.
Vereinbaren Sie bei Interesse einen Termin mit uns.

Wir wünschen Ihnen ein schönes, sonniges Wochenende mit Frühlings-Vorgeschmack

Herzliche Grüße

Heidi Andre
Leitung Seniorenbüro

Pia Fischer
Mitarbeiterin Seniorenbüro



„Herrgottsbscheißerle“ und Starkbier – Besondere Fastenspeisen



Maultaschen, im schwäbischen Dialekt auch „Herrgottsbscheißerle“ genannt, haben im Schwabenland Tradition. Foto: dpa

Die Maultasche gehört für Schwaben als traditionelles Gericht zu den Osterfeiertagen wie der Osterhase oder das Osternest. Aber welchen Ursprung hat die gefüllte Teigtasche?

Wenn am Abend des Gründonnerstag sämtliche Maultaschen in den Supermärkten und Metzgergeschäften in Stuttgart und der Region Mangelware sind, hat das einen bestimmten Grund. Der Schwabe isst am Gründonnerstag und am darauffolgenden Karfreitag traditionell Maultaschen, in allen Variationen - und das obwohl der Fleischkonsum an Karfreitag ja

Maultaschen kann man auf drei unterschiedliche Arten servieren: In der Brühe, geschmelzt mit Zwiebeln und Kartoffelsalat oder geröstet in Scheiben und mit Ei in der Pfanne angebraten.

Ursprung der „Herrgottsbscheißerle“

Der Ausdruck „Herrgottsbscheißerle“, wie der Schwabe auch zu seinen geliebten Maultaschen sagt, kommt nicht von ungefähr. Da während der Fastenzeit bis zum Ostersonntag traditionell kein Fleisch gegessen werden darf, haben die findigen Schwaben das Fleisch einfach in den Maultaschen „versteckt“. Der Ausdruck „Gott sieht alles“ erreicht hier wohl eher keine Tragweite.

In der Vergangenheit galten Maultaschen als ein Gericht der armen Leute, da Fleisch-, Brot- und Gemüsereste in der Füllung verarbeitet werden konnten und so als eine zusätzliche Mahlzeit auf den Tisch kamen. Der Legende nach haben Zisterziensermönche des Klosters Maulbronn (deswegen auch der Name „Maul“-Tasche“) während der Fastenzeit als erstes die Fleischfüllung unter Teig verborgen, um den Herrgott nicht zu verärgern. Eine weitere Variante spricht von Protestanten, genauer Waldensern. In der Maulbronner Region gab es einige Waldenserorte - und die dort lebenden Waldenser, als protestantische Glaubensflüchtlinge aus Norditalien, sollten die Maultaschen als schwäbische Variante italienischer Teigwaren wie Ravioli und Tortellini dort eingeführt haben. Damit wären die Maultaschen dann italienischen Ursprungs.

Spezialität genießt Schutz

Inzwischen sind Maultaschen weit über die schwäbischen Grenzen hinaus als Spezialität bekannt und seit dem Jahr 2009 auch von der EU in ihrer Herkunftsbezeichnung geschützt. Somit ist gesetzlich festgeschrieben, welche Zutaten bei der Herstellung einer original schwäbischen Maultasche verwendet werden dürfen. Auch muss mindestens eine der Produktionsstufen

innerhalb des dazugehörigen Herstellungsprozesses im Herkunftsland stattfinden. Das wären dann bei den Maultaschen entweder die Erzeugung, die Verarbeitung oder die Herstellung. Aber die wahren Schwaben vertrauen sowieso nur auf Omas Originalrezept - und das wird natürlich gehütet wie ein Goldschatz.

Quelle: Ann-Kathrin Schröppel/Stuttgarter Nachrichten

Starkbier



Mit der Fastenzeit beginnt traditionell auch die Starkbierzeit. Schon im Mittelalter brauten Mönche ein besonders kalorienreiches Fastenbier, damit sie trotz Fastengebot bei Kräften blieben. Damals war es notwendig – heute schmeckt's einfach. Wissenswertes zum „flüssigen Brot“.

Schlaue Mönche: So bekam das Fastenbier den Segen der Kirche

Seit jeher gilt in der katholischen Kirche der Grundsatz: **„Flüssiges bricht das Fasten nicht“**. Doch da bekamen die bayerischen Mönche im 17. Jahrhundert Zweifel, nachdem sie ein besonders schmackhaftes und gehaltvolles Bier gebraut hatten. Verstößt ein solch herrlicher Trunk nicht gegen das Fastengebot?

Um sich abzusichern, schickten sie ein Fass des Bieres nach Rom, damit der Papst probiere und entscheide. Auf der wochenlangen Reise wurde das Bier kräftig durchgeschüttelt, alpiner Eiseskälte und italienischer Sonne ausgesetzt. Darum erreichte ein völlig verdorbenes Gebräu den Heiligen Vater. Nachdem er probiert hatte, lobte der Papst die Leidensfähigkeit seiner bayerischen Brüder und gab das Starkbier als Fastentrunk frei.

Anzeige

→ THEMA: YOGA

 Artikel vorlesen lassen 

Morgenyoga

Locker in den Tag: Mit dieser Übungsreihe aus Indien mobilisieren Sie sanft alle Gelenke von Kopf bis Fuß.

VON ORLA FINEGAN , 01.02.2021



Pawan Mukta Asanas – das ist Sanskrit und heißt übersetzt so viel wie "reinigende und lösende Übungen", die den Gelenken guttun. Durch die sanfte Bewegung werden die Muskeln besser durchblutet, die Gelenkschmiere verteilt sich und die Knorpel werden genährt.

Anzeige

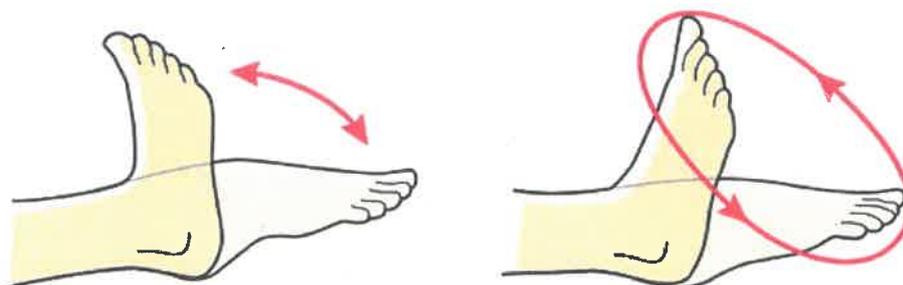
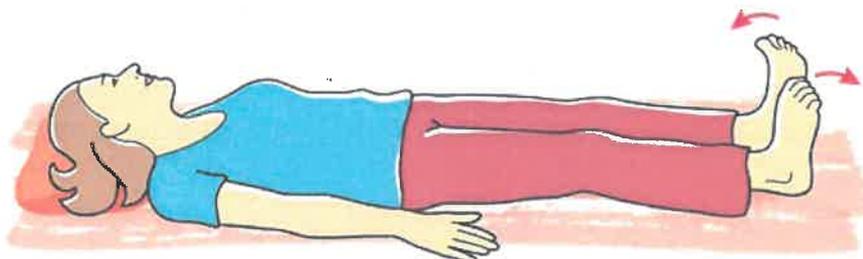
"Fast jeder, der ohne Ehrgeiz zehn bis zwanzig Minuten die Gelenke sanft bewegt, wird sich hinterher besser fühlen", sagt Dr. Günter Niessen, Orthopäde und Yogatherapeut aus Berlin. "Achten Sie darauf, wie Sie sich vor und nach den Übungen fühlen!"

Ein weiterer Vorteil der Übungsreihe: "Alle Gelenke werden nacheinander angesteuert, das macht es leicht für Anfänger." **Wichtig:** Die Gelenke nur so weit bewegen, dass es nicht schmerzt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, falls Sie Probleme haben.

1. Zehen

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Yogamatte oder eine Decke. Arme und Füße sind locker ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach oben. Augen schließen. Konzentrieren Sie sich auf die Zehenspitzen und bewegen diese achtsam beim Einatmen vor, beim Ausatmen zurück. 10-mal.

1. Zehen



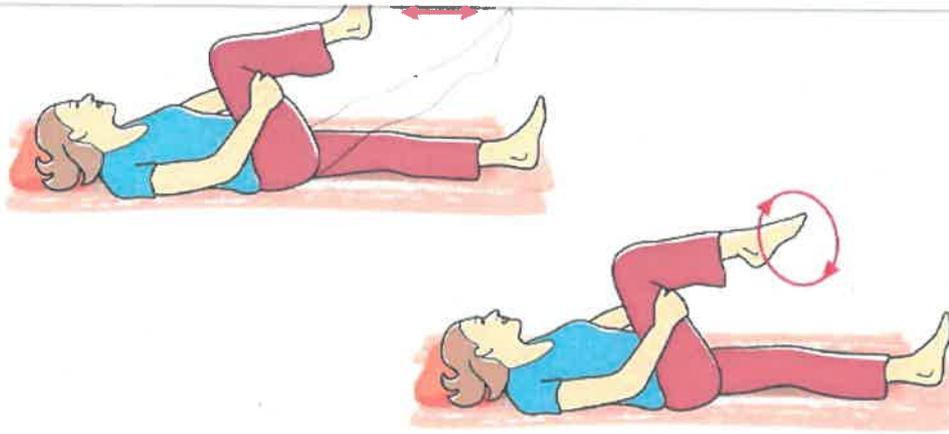
© W&B/Martina Ibelherr

2. Fußgelenke

- Die Aufmerksamkeit wandert zum Fußgelenk.
- Mit dem Einatmen die Fußspitzen achtsam Richtung Knie ziehen, mit dem Ausatmen die Fußspitzen Richtung Boden klappen.
- Achten Sie immer wieder darauf, dass Sie die Übungen an Ihre Atmung anpassen und sich ganz entspannt bewegen.
- Kreisen Sie nun Ihr Fußgelenk, spüren Sie, wie die Waden- und Fußmuskulatur arbeitet.

3. Kniegelenke

- Ein Bein anwinkeln, sodass Sie es mit den Händen hinter dem Oberschenkel greifen können.
- Das Bein nah an die Brust führen.
- Nun das Kniegelenk sanft bewegen, indem Sie das Bein strecken.
- 10-mal, wechseln.



© W&B/Martina Ibelherr

- Das Bein nah an die Brust führen.
- Nun das Kniegelenk sanft bewegen, indem Sie das Bein strecken.
- 10-mal, wechseln.



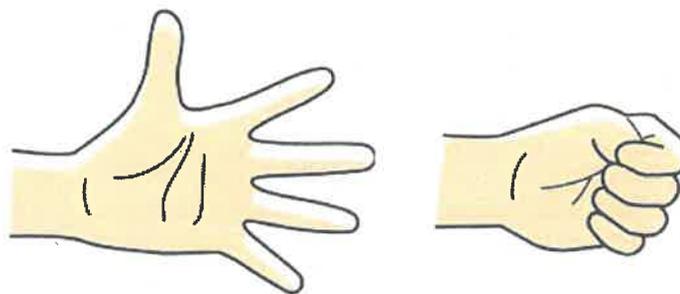
© W&B/Martina Ibelherr

4. Hüfte

- Setzen Sie sich langsam auf, winkeln Sie ein Bein wieder an und greifen es an Knie und Fußgelenk.
- Nun das Bein in Kreisen vor dem Oberkörper bewegen – die eigentliche Bewegung spüren Sie im Hüftgelenk.
- 10 langsame Kreise, Bein wechseln.
- Diese Übung funktioniert auch im Liegen!

Hüftprothese: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie das künstliche Gelenk nach der OP schon beugen und rotieren dürfen.

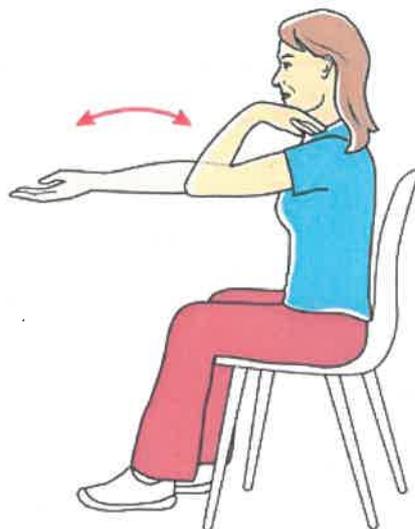
5. Finger



© W&B/Martina Ibelherr

6. Handgelenke

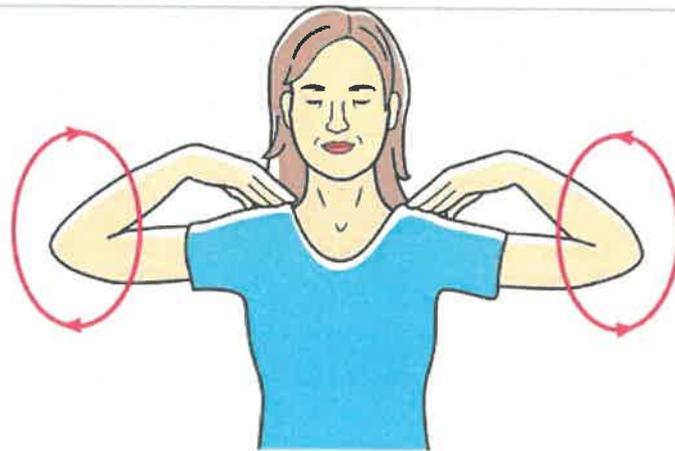
- Nach den Fingern kommt das Handgelenk: Bewegen Sie die Hände genauso achtsam wie zuvor die Füße nach oben und nach unten, im Rhythmus des Atems.
- 10 Runden, tief durchatmen.
- Danach das Handgelenk ganz langsam kreisen lassen.



© W&B/Martina Ibelherr

7. Ellenbogen

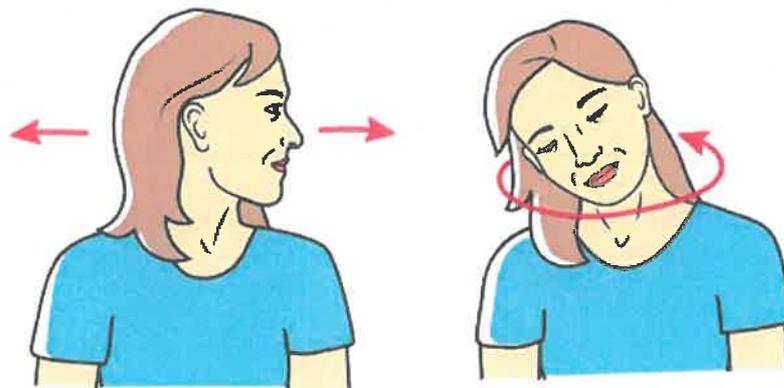
- Die Aufmerksamkeit wandert zum Ellenbogen.
- Statt auf den Boden können Sie sich auch auf einen Stuhl setzen.
- Nun das Ellenbogen-Gelenk mobilisieren, indem Sie mehrmals den Arm strecken und dann die Fingerspitzen zu den Schultern führen.



© W&B/Martina Ibelherr

8. Schultern

- Setzen Sie die Fingerspitzen auf die Schultern und machen Sie große, achtsame Kreise mit den Ellenbogen.
- Die eigentliche Bewegung spüren Sie dabei in den Schultern.
- 5 Kreise in die eine, 5 in die andere Richtung.
- Bewusst atmen nicht vergessen!



© W&B/Martina Ibelherr

9. Nacken

- Zuletzt wird Hals- und Nacken bewegt.
- Drehen Sie zuerst den Kopf sanft von links nach rechts, nur soweit wie angenehm.
- 10-mal, dann das Kinn in einem Halbkreis von einer Schulter über die Brust zur anderen Schulter führen.
- Mit der Atmung koordinieren.

ZUM THEMA