



**JOHANNITER**

# Die Johanniter-Hauspost gegen Langeweile

**Ausgabe 3 - KW 47/2020**

Johanniter Begegnungsstätte „Alt und Jung“  
im Johanniter-Haus Erkrath



**Kontaktdaten der Begegnungsstätte:**

Begegnungsstätte „Alt und Jung“

Hildener Str. 19

40699 Erkrath

Telefon: 02104 21 60 610 (Eva Flader)

02104 21 60 612 (Gabi Gründker)

E-Mail: [begegnungsstaette.erkath@johanniter.de](mailto:begegnungsstaette.erkath@johanniter.de)

**Aus Liebe zum Leben**

Seite 1 / von 12





## Denksport-Aufgaben

Kopfnuss – Nummer 1

Jetzt, wo Sie Übung haben, schaffen Sie es bestimmt auch diese Tiernamen in die richtige Reihenfolge zu bringen:

1. PEDOLAR \_\_\_\_\_
2. RURÄBANB \_\_\_\_\_
3. LACHSENG \_\_\_\_\_
4. FEIMKARÄ \_\_\_\_\_
5. AURAGNONT \_\_\_\_\_
6. NANNEKICH \_\_\_\_\_
7. SPAMNICHES \_\_\_\_\_
8. MERDÄNNCHEN \_\_\_\_\_



## Zungenbrecher

Versuchen Sie sich doch einmal an einem Zungenbrecher! Dies trainiert Geist, Sprechmuskulatur und Lachmuskeln...

Gudrun das Truthuhn tut gut ruhn,  
gut ruhn tut Gudrun das Truthuhn.

Der bullige Bär in Birnen beißt, der  
bärtige Bauer Bernhard heißt.

Was Esel gern auf Wege legen, fegen  
Kehrer weg mit Besen.

Auf dem Rasen rasen Hasen, atmen  
rasselnd durch die Nasen.

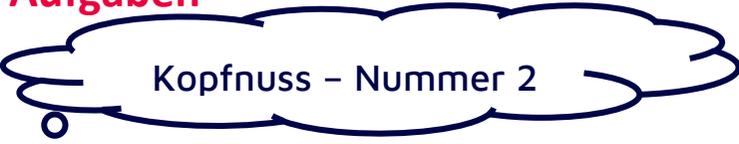


## Bewegung

Heute mit einigen Bewegungsübungen für Beine und Füße, die Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen können. Sie können die Bewegungen beliebig oft wiederholen, beginnen Sie mit fünf bis zehn Wiederholungen pro Bewegung.

1. Stellen Sie beide Füße abwechselnd auf die Fersen und auf die Zehenspitzen.
2. Machen Sie die Bewegung nun entgegengesetzt. Ein Fuß steht auf der Spitze, ein Fuß auf der Ferse. Dann wechseln.
3. Ein Bein anheben, den Fuß kreisen lassen, dann die Richtung wechseln (wenn Sie die Übung im Stehen machen, halten Sie sich an einer Stuhllehne fest). Anschließend das Bein wechseln.
4. Malen Sie mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden, dann die Kreisrichtung wechseln. Anschließend den anderen Fuß nehmen.
5. Marschieren Sie zügig auf der Stelle.
6. Schütteln Sie die Beine und Füße nacheinander aus.

## Denksport-Aufgaben



Kopfnuss – Nummer 2

Bilden Sie Sätze mit folgenden Kriterien:

1. Möglichst viele Wörter sollen aa enthalten. Wörter mit einzelner a sind nicht erlaubt.
2. Möglichst viele Wörter sollen ee enthalten. Wörter mit einzelner e sind nicht erlaubt.



## Leckerer im November

Die Schwarzwurzel ist ein altes Herbst- und Wintergemüse, das bereits im 17. Jahrhundert in Mitteleuropa angebaut wurde. Aufgrund ihres Aussehens und Geschmacks wird sie auch Winterspargel oder „Spargel des kleinen Mannes“ genannt.

### Schwarzwurzeln in Zitronenrahm

Zutaten:

1 kg	Schwarzwurzeln
3 EL	Weißweinessig
4 EL	Weizenmehl
50 g	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Milch
200 g	Sahne
	Salz
1	Bio-Zitrone
½ Bund	Schnittlauch
	Pfeffer
	Frisch geriebene Muskatnuss

Haben Sie ein Lieblingsrezept, das Sie mit uns teilen möchten? Gerne nehmen wir dieses in eine der nächsten Ausgaben auf!



## Leckeres im November

Und so geht's:

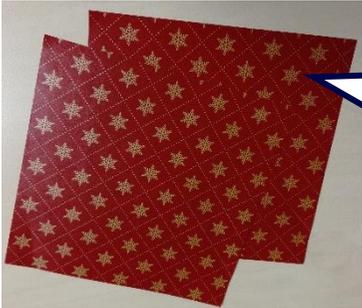
1. Schwarzwurzeln schälen und in 4 cm große Stücke schneiden.
2. Stücke sofort in eine Schüssel mit 1 Liter Wasser, Essig und 2 Esslöffel Mehl legen (damit sie sich nicht verfärben).
3. Butter in einem Topf schmelzen und das restliche Mehl einrühren. Kurz anschwitzen, dann die Brühe zugeben und unter rühren aufkochen lassen.
4. Milch und Sahne zugeben und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln.
5. Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.
6. Schwarzwurzeln abbrausen und in dem Salzwasser bei mittlerer Hitze 10 – 15 Minuten zugedeckt garen.
7.  $\frac{3}{4}$  der Zitronenscheibe abreiben, Zitrone auspressen.
8. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
9. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2-3 Teelöffel Zitronensaft und Zitronenschale würzen.
10. Schwarzwurzel abgießen und mit der Sauce mischen.
11. Mit Schnittlauch bestreuen.

Dazu passen Salzkartoffeln und Schnitzel.

**Guten Appetit!**



## Basteltipp Weihnachtsstern



Sie benötigen:

- 2 Origamifaltpapiere
- Schere
- Kleber

1. Papier längs zusammenfalten
2. Öffnen und in der Gegenrichtung zusammenfalten

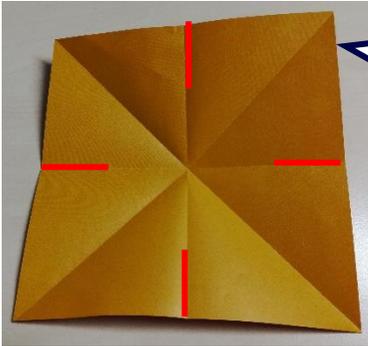


3. Faltpapier vollständig öffnen, es hat sich ein Kreuz gebildet.



4. Papier diagonal zusammenfalten
5. Öffnen und in der Gegenrichtung zusammenfalten





6. Papier an den markierten Faltkanten etwa 3 cm tief einschneiden.

7. Sternspitzen zur Mitte hin bis zur Faltkante umfalten  
8. Papier wenden



9. Zweites Papier auf die gleiche Weise falten (wenn Sie möchten nutzen Sie die Rückseite oder ein andersfarbiges Papier)



10. Beide Sternhälften versetzt aufeinander kleben.  
Das Material können Sie gerne wieder in der Begegnungsstätte abholen.



## Denksport-Aufgaben

Kopfnuss – Nummer 3

Bilden Sie Wortketten. Bei der Wortkette beginnt jedes Wort mit dem letzten Buchstaben des Vorwortes. Versuchen Sie zu jedem Thema mindestens zehn Wörter zu finden.

Beispiel Pflanzen:

Tanne – Eiche – Enzian – Narzisse – E...

1. Lebensmittel

---

---

---

2. Tiere aus Europa

---

---

---

3. Gegenstände, die mit Strom betrieben werden

---

---

---



## Lösungen

### Kopfnuss Nr. 1 aus Ausgabe 1

Folgende schöne A-Z Sätze hat Frau Lerch gefunden:

Abends besucht Christian das ehemalige Fußball-Gelände hier im Jugendcamp.

Klaus läuft manchmal noch ohne Pause, quer Richtung Strand-Treff und versucht Wasserski zufahren.

Der Eisbär fängt gerne hochspringend im Jagdfieber, kleine, lustige, muntere, neugeborene Otterbabys.

Polarfüchse queren rasendschnell sumpfige Täler um vorrangig Waschbären zu fangen.

Vielen Dank!

### Kopfnuss Nr. 1 aus Ausgabe 2

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. Kuh   | 7. Fliege   |
| 2. Elch  | 8. Spinne   |
| 3. Biber | 9. Büffel   |
| 4. Hecht | 10. Pelikan |
| 5. Amsel | 11. Schwein |
| 6. Zebra | 12. Giraffe |

Weiter auf der Rückseite



**JOHANNITER**

## **Kopfnuss Nr. 2 aus Ausgabe 2**

Musikinstrumente sind zum Beispiel:

Bassgitarre, Posaune, Saxophon, Blockflöte, Trompete,  
Kontrabass, Panflöte, Xylophon, Cembalo, Triangel

Pflanzen sind zum Beispiel:

Clematis, Drachenbaum, Duftwicke, Ehrenpreis, Fetthenne,  
Frauschuh, Goldtaler, Gummibaum, Kapkörbchen,  
Kirschlorbeer, Schneeglöckchen, Löwenzahn

## **Kopfnuss Nr. 3 aus Ausgabe 2**

Gerne veröffentlichen wir Ihre Ideen zu den Abkürzungen!

Wir freuen uns auch weiterhin über Rückmeldungen und  
Beiträge von Ihnen zur Johanniter-Hauspost.

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße,  
Ihr Begegnungsstättenteam  
Eva Flader und Gabi Gründker

**Aus Liebe zum Leben**