

## Januar-Rätsel

	1		3	8				4
	4		2		6		5	
2		8		5		9	3	1
7	3	2	5			1	6	
			9		1	3		
8		1		2		4		
	7	6					9	
			4		2			
1			8	6		5	4	3



# Geburtstage im Januar 2021

**Wir gratulieren allen Geburtstagskindern und wünschen Ihnen alles Liebe und Gute, sowie noch viele gemeinsame Stunden in unserem Haus.**



„Das Glück kommt zu denen, die lachen“  
*Japanisches Sprichwort*

---

## Der Monat Januar

- Raureif, Schnee und Eis: Im Januar bestimmt meist der Frost das Erscheinungsbild der Natur. Spannend zu beobachten sind frische Spuren im Schnee oder die vielen Wasservögel, die sich an eisfreien Stellen in Teichen und Flüssen sammeln.
- Das alte Jahr geht, das neue kommt: Der Januar schaut in zwei Richtungen und verdankt diesem Fakt seinen Namen. Dieser stammt nämlich vom römischen Gott Janus, der für den Anfang und das Ende, aber auch für Tore und Durchgänge stand. Bekannt ist vielen sicherlich das Janus-Haupt – ein Kopf mit zwei Gesichtern. Im Lateinischen heißt Janua auch "Tür" oder "Zugang".
- In Frostperioden kann es knackig kalt sein. Wie erstarrt liegt dann die Landschaft in winterlicher Ruhe. Statt Tiere und Pflanzen kann man oft bizarre und bezaubernde Raureifkrusten an dörren Pflanzenstängeln oder Schneeauflagerungen auf Ästen entdecken und bewundern. An Bachläufen gefriert Spritzwasser zu vergänglichen Eisskulpturen, an Wasserfällen entstehen mächtige Eisorgeln. Nach frischem Schneefall ist detektivisches Spurenlesen gefragt, denn Hasen, Füchse, Rehe, Singvögel, Greifvögel und viele anderen Arten hinterlassen Fährten und Spuren ihrer Aktivitäten.
- Auf offene Gewässer angewiesene Vögel wie Eisvogel, Zwergtaucher und Enten weichen auf fließende Gewässer aus, die langsamer oder überhaupt nicht zufrieren. An eisfreien Stellen sammeln sich viele Vögel. Im Stadtpark lohnt es sich, die Enten genau unter die Lupe zu nehmen: Oft sind unter Stockenten auch Reiher- und Tafelenten zu finden.
- Beeindruckend sind die Vogelmassen, die sich in den Ruhezeiten der vom NABU betreuten Schutzgebiete am Bodenseeufer sammeln. Tausende von Enten suchen dort nach Nahrung oder dümpeln ruhend auf der Wasseroberfläche. Von Beobachtungsständen sind sie mit dem Fernglas gut zu beobachten. Auch Höckerschwäne und aus dem Norden zugewandene Singschwäne finden sich darunter. Singschwäne brüten in den Tundren Skandinaviens und sind an ihren gelben Schnäbeln zu erkennen.
- Ende Januar erwacht die Natur – langsam aber sicher. Am Ende des Monats werden viele Tiere wieder lebhafter.



**Kleiner  
Schmetterling  
Januar 2021**

**Liebe Leser!**

*„Das neue Jahr sieht mich freundlich an, und ich lasse das alte mit seinem Sonnenschein und Wolken ruhig hinter mir.*

Johann Wolfgang von Goethe (dt. Dichter 1749 – 1832)

Das neue Jahr hat begonnen und wir warten gespannt darauf, ob der Winter noch Einkehr hält. Bei einem schönen Spaziergang in der Januarsonne lässt sich neue Kraft tanken und wir können die Ruhe der Natur spüren. Ihnen liebe Bewohnerinnen und Bewohner wünschen wir ein gutes und gesundes Jahr 2021!

Einen schönen Januar wünscht Ihnen

**Ihre Seniorenresidenz Lüder**



## Der Januar

Robert Reinick (1805-1852)

Wohin man schaut, nur Schnee und Eis,  
Der Himmel grau, die Erde weiß;  
Hei, wie der Wind so lustig pfeift,  
Hei, wie er in die Backen kneift!

Doch meint er`s mit den Leuten gut,  
Erfrischt und stärkt, macht frohen Mut.  
Ihr Stubenhocker schämet euch,  
kommt nur heraus, tut es uns gleich.

Bei Wind und Schnee auf glatter Bahn,  
Da hebt erst recht der Jubel an.



## Bauernregeln für den Januar

- Auf kalten trocknen Januar folgt oft viel Schnee im Februar.
- Je frostiger der Januar, desto freundlicher das Jahr.
- Am 10. Jänner Sonnenschein, bringt viel Korn und Wein.
- Ist bis Dreikönigtag kein (strenger) Winter, so kommt auch keiner dahinter.

## Rosenkohl-Möhren Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

2 Eier (Kl. M), 120 ml fettarme Milch, 2 El gehackte Petersilie  
100 g Mehl, 1 Tl getrockneter Oregano, Salz,  
Pfeffer, 1 El Butter, 300 g Rosenkohl, 300 g Möhren

Zubereitung:



1. Eier trennen, Eigelbe, Milch, Mehl, Oregano, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Butter zerlassen und unterrühren. Teig 20 Min. quellen lassen.
2. Rosenkohl putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden. Möhren längs halbieren oder vierteln, je nach Dicke der Möhren. Rosenkohl in kochendem Salzwasser 10 Min. bei mittlerer Hitze garen, Möhren nach 4 Min. zugeben und mitgaren. Dann alles abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen, unter den Teig heben. Die Hälfte des Gemüses in eine Auflaufform (25 x 15 cm) geben, Teig darübergießen. Mit restlichem Gemüse belegen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 25-30 Min. backen. Mit Petersilie bestreut servieren.