DIT & DAT

NOVEMBER 2026

SENIORENMAGAZIN FÜR HUDE UND BOOKHOLZBERG
Wohnpark am Sonnentau & Ellerbäke



ELINA JÄGER

Am Sonnentau & Ellerbäke

AUSGABE 103

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wenn wir heute den Kalender aufschlagen und das Blatt des Novembers sehen, denken viele zuerst an graue Nebeltage. Doch für unsere Generation war der November von jeher ein ganz besonderer Monat – eine Zeit des Innehaltens, der alten Traditionen und des Zusammenrückens in der warmen Stube.

Erinnern Sie sich noch an die Novembertage Ihrer Kindheit? Draußen war es früh dunkel und oft klirrend kalt. Kam man durchgefroren nach Hause, knackte der gusseiserne Ofen in der Küche, und auf der Herdplatte schmurgelten die ersten Bratäpfel. Die Feldarbeit war getan, die Vorratskammern waren gefüllt. Endlich hatte man wieder Zeit füreinander. Abends wurde Wäsche geflickt, es wurden warme Socken gestrickt und den Geschichten der Großeltern gelauscht.

Drei Bräuche haben unsere Kindheit besonders geprägt: An Allerheiligen machte man gemeinsam die Gräber mit Tannengrün und Moos winterfest. Am Sankt-Martinstag zogen wir mit selbst gebastelten Laternen durch die Straßen und lernten beim Teilen der Martinsbrezel, wie schön es ist, anderen eine Freude zu machen. Und an Volkstrauertag und Totensonntag wurde in den Kirchen der Verstorbenen gedacht.

Früher wie heute gilt: Der November nimmt uns das Sonnenlicht des Sommers, schenkt uns dafür aber Kerzenschein und Zeit für Seelenfutter. Lassen Sie uns gemeinsam an die guten alten Zeiten zurückdenken, alte Lieder anstimmen und uns gegenseitig ein Lächeln schenken.



Einen gemütlichen November wünscht Ihnen

IHR MAIK DRIELING

INHALTSÜBERSICHT

Neues aus dem Wohnpark 4-5

Was bringt der November 6-7

Wissenswertes 8-9

Humor 10-11

Rezepte 12

Horoskop 13

Rätsel 14-15

IMPRESSUM

Ausgabe 103
Auflage 500

Herausgeber
Wohnpark Sonnentau
& Ellerbäke

Am Sonnentau 41
27798 Hude

Tel. 04408 92 50

Veröffentlichung
01.11.2026

Layout & Druck
Media 73

Bildmaterial
Adobe Stock, Unsplash,
Pexels, interne &
KI-generierte Bilder

MONATSÜBERSICHT NOVEMBER 2026

						01
02	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**
09	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**
30						

FEIERTAGE & EVENTS

01. November
Allerheiligen

11. November
Sankt Martin

15. November
Volkstrauertag

22. November
Totensonntag

29. November
1. Advent



MOIN

Hallo, mein Name ist Elina Jäger & ich möchte mich einmal bei euch vorstellen!

Ich bin 33 Jahre alt und lebe mit meinem Partner und meinem fast dreijährigen Sohn in Schönemoor. Beruflich bin ich als Ergotherapeutin tätig und seit 2013 Teil des Unternehmens.

Besonders liebe ich die Herausforderungen, die die Arbeit mit den unterschiedlichsten Charakteren und ihren ganz persönlichen Geschichten mit sich bringt. Genau diese Vielfalt macht meinen Arbeitsalltag so spannend und abwechslungsreich.

In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport und genieße es, bei einem guten Kaffee Zeit mit Freunden zu verbringen.

Eure Elina Jäger

STECKBRIEF

NAME
Elina Jäger

ALTER
33 Jahre

WOHNORT
Schönemoor

FAMILIE
Partner & Sohn (fast 3)

BERUF
Ergotherapeutin

IM TEAM SEIT
2013

HOBBYS
Sport & Kaffee mit Freunden

„GENAU DIESE VIELFALT MACHT MEINEN ARBEITSALLTAG SO SPANNEND!"

O'ZAPFT IS!

OKTOBERFEST MIT UNSEREN MÄNNERN





Blau-weiße Rauten auf den Tischen, der Duft von frisch gebackenen Brezeln in der Luft und ein Raum voller Lachen: Die Männer unseres Wohnparks kamen kürzlich zusammen, um das traditionelle Oktoberfest gebührend zu feiern.

An der festlich geschmückten Tafel entstand von der ersten Minute an ein wunderbares Gefühl von Gemeinschaft. Bei zünftigen Schmankerln wie goldbraunen Brezeln, frischen Radieschen, Rettich und Butter wurde gemeinsam geschlemmt und angestoßen. Ein besonderer Blickfang waren die Lebkuchenherzen mit lieben Grüßen wie „Fescher Bua“, die stolz um den Hals getragen wurden.

Für den Stimmungshöhepunkt war ebenfalls gesorgt: Es wurde kräftig gesungen, geschunkelt und gelacht! Ein Bewohner ließ es sich nicht nehmen, die Runde zu animieren – mit bester Laune und erhobenen Händen gab er den Takt vor und riss alle mit seiner Begeisterung mit.

Ein herzliches Dankeschön gilt dem gesamten Team, das diesen Nachmittag mit so viel Liebe zum Detail gestaltet hat, und unseren Männern, die ihn zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!

WAS BRINGT DER NOVEMBER

Der Monat November
Im November gedenken wir der Freunde und Familienangehörigen, die von uns gegangen sind. Zu Allerseelen besuchen wir den Friedhof, legen Blumen nieder und entzünden eine Kerze. Das ist oft eine traurige Zeit, die sich auch im Wetter widerspiegelt: Der Himmel ist grau, oft regnet es, und die Welt liegt im Nebel verborgen. Die Temperaturen fallen immer tiefer: Der Winter steht vor der Tür.

Aber bevor wir in Trübsinn versinken, stehen die Vorbereitungen auf eine der schönsten Zeiten des Jahres an: auf den Advent und auf Weihnachten. In den Geschäften gibt es nun Lebkuchen und Spekulatius, Geschenke werden überlegt, gekauft oder gebastelt. Ende November stellt man den Adventskranz bereit. Und dann gilt es auch bald schon, das erste Türchen am Adventskalender zu öffnen!

Tierwelt
Jetzt, wo es auf den Winter zugeht, ziehen sich viele Tiere in ihre Unterschlüpfe zurück: in Laubhaufen, Erdlöcher und unterirdische Höhlen. Dort verbringen sie die kalten Monate schlafend und zehren von ihren Fettreserven. Eine schöne Art, die Kälte zu vergessen und auf den Frühling zu warten.

Gartenpflege
Wer sich im Frühling über Narzissen, Tulpen und Krokusse freuen möchte, sollte jetzt die Knollen in die Erde setzen. Sie überwintern im Boden und tragen im März und April schöne Blüten. Empfindliche Pflänzchen hingegen sollte man nun ins Haus holen. Dazu gehören insbesondere die Exoten unter den Kübelpflanzen, z. B. Zitrusfrüchte und Oleander.

„Wenn der November blitzt und kracht,
im nächsten Jahr der Bauer
lacht.“ (Bauernregel)



SANKT MARTIN

EIN LICHT IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT

Wenn die Tage spürbar kürzer werden und der Novemberwind die letzten bunten Blätter von den Bäumen fegt, brennt in vielen von uns ein besonderes Licht der Erinnerung. Am 11. November feiern wir den Sankt-Martinstag – ein Fest, das die Wärme der Gemeinschaft in die kalte Jahreszeit bringt.

Die Laterne aus der eigenen Kindheit

Wer denkt beim Duft von warmem Kakao und frischen Weckmännern nicht an die eigene Kindheit zurück? Mit roten Wangen und stolz erhobener, selbst gebastelter Laterne ging es durch die Straßen. Das flackernde Kerzenlicht warf tanzende Schatten an die Häuserwände, und aus voller Kehle sangen wir: „Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne …“ Am Ende wartete das prasselnde Martinsfeuer, das nicht nur die Hände, sondern auch das Herz wärmte.

Ein Vorbild, das zeitlos bleibt

Im Mittelpunkt steht die Mantelteilung: Als römischer Soldat ritt Martin an einem eisigen Wintertag am Stadttor von Amiens an einem frierenden Bettler vorbei. Während andere wegsahen, hielt er inne, teilte seinen Mantel mit dem Schwert und schenkte die Hälfte dem Bedürftigen. Diese einfache Geste ist eine zeitlose Erinnerung daran, dass Mitgefühl und Teilen die Welt ein Stück heller machen.

Bräuche, die Generationen verbinden

Ob Martinsgans im Kreis der Familie, eine süße Martinsbrezel oder das Leuchten in den Augen der Enkelkinder, wenn sie mit ihren Laternen vorbeiziehen: Sankt Martin verbindet Generationen. Wir wünschen Ihnen einen besinnlichen, frohen Sankt-Martinstag!





RÜCKBLICK

GROSSE MOMENTE IM NOVEMBER

Ein Tag des Jubels: Der Mauerfall (9. November 1989)

Es ist der wohl emotionalste Moment der jüngeren deutschen Geschichte. Als am Abend des 9. November 1989 völlig überraschend die Grenzübergänge in Berlin geöffnet wurden, lag sich ein ganzes Land weinend und jubelnd in den Armen. Die Bilder von Menschen, die auf der Mauer tanzten, gingen um die Welt.

Eine Reise zum Mond: Apollo 12 (November 1969)

Nur wenige Monate nach der ersten Mondlandung hob am 14. November 1969 Apollo 12 ab. Wir saßen gebannt vor den Röhrenfernsehern oder lauschten dem Radio, als Charles Conrad und Alan Bean als dritter und vierter Mensch den Mond betraten – ein technisches Meisterwerk, das unsere Fantasie beflügelte.

Sensation in Ägypten: Das Grab des Tutanchamun (November 1922)

Im November 1922 hielt die Welt den Atem an, als der britische Archäologe Howard Carter im Tal der Könige auf eine versiegelte Steinstufe stieß. Es war die Entdeckung des unberührten, goldglänzenden Grabes von Pharao Tutanchamun. Bis heute fasziniert uns dieser November-Schatz und die Geheimnisse des alten Ägyptens.

Geburt einer Legende: Micky Maus (18. November 1928)

An diesem Tag feierte in New York der Zeichentrickfilm „Steamboat Willie“ Premiere. Mit großen Ohren und fröhlichem Pfeifen eroberte Micky Maus die Herzen im Sturm und bringt bis heute – fast ein Jahrhundert später – Kinder und Enkelkinder zum Lachen.

BEWEGUNG TUT GUT!

SCHRITT FÜR SCHRITT DURCH DEN NOVEMBER

Wenn die Tage im November kürzer werden, zieht es uns seltener nach draußen. Doch gerade jetzt ist Bewegung an der frischen Luft die beste Medizin für Körper und Geist.

Starkes Immunsystem
Der Wechsel zwischen warmer Stube und kühler Außenluft regt die Durchblutung an. Die Schleimhäute werden besser versorgt und wehren Krankheitserreger effektiver ab. Zudem tanken wir selbst bei bewölktem Himmel Tageslicht, das die Bildung von Vitamin D ankurbelt.

Wohltat für Herz und Gelenke
Schon 20 bis 30 Minuten Gehen am Tag genügen. Das bringt den Kreislauf sanft in Schwung und stärkt das Herz. Gleichzeitig werden die Gelenke gut geschmiert und die Muskeln gekräftigt. Das sorgt für mehr Trittsicherheit auf feuchtem Laub.

Lichtblicke für die Seele
Bewegung an der frischen Luft wirkt wie ein natürlicher Stimmungsaufheller. Das bewusste Atmen in der Natur hilft, den Kopf frei zu bekommen und trübe Gedanken zu vertreiben.

Drei Tipps für den Spaziergang

- **Zwiebellook:** Kleiden Sie sich in mehreren dünnen Schichten übereinander.
- **Gutes Profil:** Tragen Sie feste Schuhe für einen sicheren Halt auf feuchtem Laub.
- **In Gesellschaft:** Verabreden Sie sich mit Nachbarn – das verbindet und macht Freude.



LACHEN IST GESUND

„Ich habe jetzt endlich eine neue Brille“, erzählt Erna ihrer Freundin. „Und, hilft sie dir?“ – „Und wie! Seit ich sie aufhabe, finde ich meine alte Brille viel schneller wieder!“

„Oma, machst du eigentlich Sport?“, fragt der Enkel. Die Großmutter lächelt: „Natürlich, mein Junge! Ich mache jeden Tag dreimal Kniebeugen.“ Der Enkel ist beeindruckt: „Echt? Wann denn?“ – „Immer wenn ich versuche, aus dem tiefen Fernsehsessel wieder aufzustehen!“

„Sag mal, Erna“, fragt die Freundin beim Kaffeeklatsch, „wie steht es um das Liebesleben bei dir und deinem Hugo?“ Erna seufzt: „Ach, es ist wie beim Wetter: Es blitzt ab und zu noch gewaltig, aber der Niederschlag fehlt!“



Alfred feiert seinen 85. Geburtstag. Ein Gast schmeichelt: „Du siehst aus wie 70!“ Alfred lächelt verschmitzt: „Wenn ich die Wahl hätte, würde ich mich lieber fühlen wie 90 – aber aussehen wie 20!“

Der Arzt kommt ins Wartezimmer: „Gute Nachrichten, Frau Müller. Ihr Mann hat wieder das Herz eines Zwanzigjährigen!“ Frau Müller atmet auf: „Gott sei Dank! Und wo hat er den Rest von dem Jungen gelassen?“

HUMOR



Der Spätzünder

Ein älteres Ehepaar sitzt auf der Bank. Sie seufzt: „Ach Erwin, als wir jung waren, hast du im Kino immer meine Hand gehalten.“ Erwin greift nach ihrer Hand. „Und im Dunkeln hast du mich immer zärtlich geküsst.“ Erwin gibt ihr einen dicken Kuss auf die Wange. „Und danach hast du mir immer ganz sanft in den Hals gebissen.“ Erwin steht wortlos auf und geht schnellen Schrittes los. Erschrocken ruft sie hinterher: „Erwin, wo willst du denn hin?“ Erwin ruft zurück: „Ich muss nur kurz ins Haus – meine Dritten holen!“

Das Gedächtnis-Elixier

Ein älterer Herr strahlt in der Apotheke: „Die Gedächtnispillen von letzter Woche sind sensationell!“ Der Apotheker freut sich: „Das ist ja wunderbar! Wie hießen die Pillen denn noch gleich?“ Der Kunde stutzt: „Wie heißt noch mal die rote Blume mit den Dornen, die man zum Hochzeitstag verschenkt?“ – „Eine Rose?“ – „Genau!“ Er dreht sich zur Tür und ruft: „Rosa, Schatz, wie hießen noch mal die Tabletten?“

Die richtige Diagnose

„Herr Müller, Sie müssen ab heute jeden Tag drei Kilometer laufen.“ Nach zwei Wochen ruft Herr Müller in der Praxis an: „Herr Doktor, ich laufe seit 14 Tagen jeden Tag die drei Kilometer.“ Der Arzt lobt ihn: „Sehr gut, spüren Sie schon eine Besserung?“ Herr Müller schnauft: „Keine Ahnung … ich bin jetzt 42 Kilometer von zu Hause entfernt und weiß nicht, wie ich zurückkommen soll!“

Das Hörgerät

Zwei ältere Herren unterhalten sich. „Du, ich habe jetzt das modernste Hörgerät der Welt. Es hat mich ein Vermögen gekostet!“ – „Mensch, klasse! Und was sagt deine Frau dazu?“ – „Keine Ahnung, die hat es noch gar nicht gemerkt. Ich habe es auf ‚Schwiegermutter‘ eingestellt – da höre ich absolut gar nichts.“

Das späte Rendezvous

Er drückt sie im Park an sich: „Hörst du, wie mein Herz klopft? Das ist nur wegen dir!“ Sie trocken: „Mach mir keine Hoffnungen, Alfred. In unserem Alter ist das eher der Schrittmacher!“



MMMH... LECKER!

KULINARISCHER NOVEMBER: KÜRBIS-KARTOFFEL-GRATIN

Wenn es draußen ungemütlich wird, sehnen wir uns nach Seelenfutter. Dieses Gratin kombiniert süßlichen Hokkaido-Kürbis mit Kartoffeln und einer würzigen Käsekruste. Das Beste: Der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden! Seine Schale wird beim Garen butterweich.

Zutaten für 4 Portionen:
500 g Hokkaido-Kürbis (ohne Kerne)
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
200 g Sahne & 100 ml Milch
1 Zehe Knoblauch
150 g würziger Bergkäse (gerieben)
Salz, Pfeffer und Muskatnuss
etwas Butter für die Form

Zubereitung

1. Vorbereiten: Den gewaschenen Kürbis entkernen und in 0,5 cm dünne Spalten schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2. Schichten: Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Kürbis- und Kartoffelscheiben abwechselnd hineinschichten.



3. Guss: Sahne und Milch verrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und über das Gemüse gießen.

4. Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 30 Minuten backen. Dann den Käse darüberstreuen und weitere 20 Minuten goldbraun backen.

Gesund im Herbst: Kürbis ist leicht bekömmlich und liefert reichlich Beta-Carotin. Das stärkt die Schleimhäute und schützt die Augen in der Erkältungszeit.

Guten Appetit!

TYPISCH SKORPION

24. OKTOBER BIS ZUM 22. NOVEMBER

Wer zwischen dem 24. Oktober und dem 22. November geboren ist, gehört zum Sternzeichen Skorpion. Skorpione gelten im Horoskop als die Detektive unter den Sternzeichen, da sie einen untrüglichen Sinn für die Wahrheit haben. Diese Eigenschaften zeichnen sie aus:

Der Röntgenblick: Einem Skorpion macht niemand etwas vor. Er spürt sofort, wie es seinem Gegenüber geht, und merkt genau, wenn jemand flunkert.

Eine treue Seele: Hat man das Herz eines Skorpions erst einmal gewonnen, hat man einen Freund fürs Leben. Für seine Lieben geht er durchs Feuer.

Große Willenskraft: Wenn sich ein Skorpion etwas in den Kopf gesetzt hat, zieht er es auch durch. Ob beim Kreuzworträtsel oder beim Gesellschaftsspiel – Aufgeben ist für ihn keine Option.

Der sanfte Kern: Nach außen wirken Skorpione manchmal etwas geheimnisvoll. Doch hinter der stolzen Schale verbirgt sich ein tiefes Gefühlsleben und ein großes Herz.

BERÜHMTE SKORPIONE

Loriot (12. November 1923)
Der Meister des deutschen Humors wusste ganz skorpiontypisch, wie man die kleinen Macken des Alltags perfekt durchschaut.

Astrid Lindgren (14. November 1907)
Die Schöpferin von Pippi Langstrumpf bewies, dass Skorpione bis ins hohe Alter ein wunderbar starkes, kindliches und rebellisches Herz besitzen.

RÄTSELSPASS

FINDE DIE BRÜCKENWÖRTER

K	E	R	Z	E	N										B	L	I	C	K
H	E	R	B	S	T											F	L	U	T
M	A	R	T	I	N	S										W	E	H	R
W	I	N	T	E	R									Z	I	M	M	E	R
B	R	A	T											K	U	C	H	E	N
K	A	F	F	E	E											M	O	H	N
H	A	N	D											K	A	R	T	O	N
R	E	G	E	N											M	Ü	T	Z	E
S	T	R	I	C	K											B	A	U	M
F	A	M	I	L	I	E	N								E	S	S	E	N

Lösung: Licht // Sturm // Feuer // Schlaf // Apfel // Klatsch // Schuh // Schirm // Nadel // Fest

KURZE KNOBELFRAGEN

1

Was wird nasser, je mehr es trocknet?

Ein Handtuch

2

Was hat viele Blätter, ist aber kein Baum?

Ein Buch

3

Was geht hoch und runter, bewegt sich aber nicht?

Eine Treppe

SUDOKU RÄTSEL

LEICHT

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

MITTEL

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

SUDOKU LÖSUNGEN

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

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

Alle Lösungen stehen auf dem Kopf. Drehen Sie das Heft einfach um, um sich die Antworten anzusehen.

WOHNPARK

Am Sonnentau & Ellerbäke

www.wohnpark-am-sonnentau.de



ELLERBÄKE

Tel. 04223 92 51 0



SONNENTAU

Tel. 04408 92 50

