

# DIT & DAT

OKTOBER 2025

**SENIORENMAGAZIN FÜR  
HUDE UND BOOKHOLZBERG**  
Wohnpark am Sonnentau & Ellerbäke



ABDUL HAKEEM MAHAR



Am Sonnentau  
& Ellerbäke

AUSGABE 91

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der goldene Oktober ist da – eine Jahreszeit, die uns mit ihrer Farbenpracht, klarer Luft und stiller Schönheit verwöhnt. Die Natur zieht noch einmal alle Register, bevor sie sich langsam zur Ruhe begibt. Vielleicht genießen auch Sie derzeit Spaziergänge unter bunten Bäumen, den Duft von frischem Apfelkuchen oder die besondere Ruhe dieser Zeit.

In dieser Ausgabe unseres Magazins widmen wir uns ganz dem Oktober – einem Monat, der nicht nur für seinen farbenfrohen Herbst bekannt ist, sondern auch für Besinnlichkeit und kleine Glücksmomente. Wir haben für Sie wieder eine bunte Mischung zusammengestellt: mit herbstlichen Rezepten, Gedanken zum Älterwerden, Tipps für Körper und Seele sowie Geschichten, die das Leben schreibt.

Der Oktober lädt ein, innezuhalten, loszulassen und Platz für Neues zu schaffen – im Herzen wie im Alltag. Vielleicht ist das auch eine gute Gelegenheit, sich auf das zu besinnen, was uns wirklich wichtig ist.

Nicht nur der Wandel der Natur prägt den Oktober. Auch die Freizeitgestaltung verändert sich oftmals in dieser Zeit. Der ein oder andere holt sich wieder eine Decke zum über die Beine legen beim Lesen, der nächste bastelt vielleicht mit den Enkelkindern Kastanienmännchen oder backt einen schönen Kuchen. Aber auch ein Spaziergang durch die bunte und farbenfrohe Natur, die Feier vom Oktoberfest oder dem Erntedankfest stehen bei dem ein oder anderen auf dem Plan. Auch da gibt es regional häufig Unterschiede.

Wir wünschen Ihnen viele warme Herbsttage, ein Herz voller Zufriedenheit und wie immer: viel Freude beim Lesen! Ebenso hoffen wir, dass für jede und jeden etwas Interessantes dabei ist – und dass Sie sich mit unserem Magazin gut begleitet fühlen durch den Oktober.

Herzlichst,

**IHR MAIK DRIELING**



# INHALTSÜBERSICHT

Neues aus dem Wohnpark ..... 4-5

Was bringt der Oktober ..... 6-7

Wissenswertes..... 8-9

Humor ..... 10

Gedichte ..... 11

Rezepte..... 12

Horoskop ..... 13

Rätsel .....14-15

## IMPRESSUM

**Ausgabe 91**  
**Auflage 500**

**Herausgeber**  
Wohnpark Sonnentau  
& Ellerbäke

Am Sonnentau 41  
27798 Hude

Tel. 04408 92 50

**Veröffentlichung**  
01.10.2025

**Layout & Druck**  
Media 73

**Bildmaterial**  
Adobe Stock, Unsplash,  
Pexels & interne Bilder

# MONATSÜBERSICHT OKTOBER 2025

		<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		

# FEIERTAGE & EVENTS

**03. Oktober 2025**  
Tag der dt. Einheit

**31. Oktober 2025**  
Reformationstag/  
Halloween



☺ MOIN ☺

Ich bin Abdul Hakeem Mahar  
und ich möchte mich heute  
einmal bei euch vorstellen!

Ich bin Abdul Hakeem Mahar und möchte mich heute bei Ihnen vorstellen!

Mein Name ist Abdul Hakeem Mahar und ich arbeite seit Mai 2023 als Pflegehelfer im Wohnpark Sonnentau in Hude. Meine Ausbildung zum Pflegehelfer habe ich an der BBS Brake absolviert.

Ich gehe gerne zur Arbeit; meine Zeit an der BBS Brake war sehr spannend und hat mir viel Spaß gemacht, und ich habe sehr positive Erinnerungen daran. Ich schätze das angenehme Arbeitsumfeld und die familiäre Atmosphäre im Wohnpark am Sonnentau. Man fühlt sich hier einfach wohl und sicher.

Ich bin 2016 nach Deutschland gekommen. Wir sind eine pakistanische Familie. Zuerst habe ich einen Sprachkurs besucht.

Die Zeit vergeht wie im Flug! Ich bin verheiratet und habe zwei Töchter (eine 21-jährige Tochter, die International Business studiert und eine 15-jährige Tochter, die bald in die 10. Klasse kommt).

Ich fahre gerne mit meinen Kindern durch verschiedene Länder Europas. Ich habe einen kleinen Sommergarten mit Hühnern, die täglich frische Eier legen und ein Kaninchen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass man in diesem Berufsfeld immer ehrlich miteinander umgehen sollte. Ihr Wohl liegt mir am Herzen.

Viele Grüße,  
Ihr Abdul Hakeem Mahar

# SOMMERFEST 2025

Im Wohnpark am Sonnentau haben wir am 09.09.25 ein großes Sommerfest mit unseren Bewohnern, den Gästen der Tagespflege und den Bewohnern des betreuten Wohnens gefeiert. Eröffnet wurde dies mit einem ordentlichen Sektempfang! Das Motto dieses Festes war „Jahrmarkt“. Und wie es sich für einen Jahrmarkt gehört gab es bei uns auch viele verschiedene Angebote. Man konnte Dosen werfen, Ringe werfen, Kegeln, Enten angeln, Kicker spielen, ein Glücksrad mit tollen Preisen, eine Foto-Kabine mit Verkleidungsoption, Zuckerwatte, Eis, Popcorn und vieles mehr. Zu festen bekanntgegeben Zeiten hatten wir auch prominenten Be-

such unter anderem von: Peter Kraus und Cornelia Froboess danach die Sinatra's. Der Chor der Tagespflege gab mit einer gesanglichen Einlage einen zum Besten und Hansi Albers kam auch (gleich doppelt). Ein wichtiger Punkt war das Mittagessen, dies stand unter dem Slogan: „Futtern wie bei Muttern“. Es gab für alle Gäste dieser Feier ein großes Grillbuffet mit Kartoffelsalat, Nudelsalat, Bratwurst, Hähnchen, Steak und vielem mehr. Nachmittags gab es dann zum Kaffee ordentliche schöne gefüllte Berliner. Unsere Gäste waren begeistert, hatten viel Spaß und konnte nach dem ganzen Trubel später gut schlafen.



# WAS BRINGT DER

# OKTOBER

Der Oktober bringt nicht nur bunte Wälder und klare Herbstluft – er bringt auch Ruhe, Bewegung und Begegnung. Die Natur rund um das Kloster Hude, entlang der Hunte und in den umliegenden Wäldern zeigt sich jetzt in warmen Gold- und Rottönen. Perfekt für Spaziergänge, Fotomomente oder einfach zum Innehalten.

Auch kulturell und gesellschaftlich wird es im Oktober lebendig: Erntedankfeste, kleine Herbstmärkte und Veranstaltungen in Gemeindezentren oder der Kirche laden zum Mitmachen ein. In den Gärten wird das letzte Obst geerntet, vielleicht ein Kürbis geschnitzt oder der Garten auf den Winter vorbereitet. Das Laub sollten man auf Beeten liegen lassen, es schützt den Boden vor Kälte und Austrocknung. Laubhaufen anlegen kann der Natur helfen, dies ist ein idealer Unterschlupf für Igel, Insekten & Co. Weiter geht's mit dem Zurückschneiden der Stauden, empfindliche Pflanzen wie Rosen werden mit Vlies abgedeckt, die letzte Ernte einholen, den Kompost danach verteilen. Geräte reinigen und einlagern, Gartenmöbel abdecken oder ins Trockene stellen.

Und drinnen beginnt die Zeit der Gemütlichkeit: Tee, Gespräche, Handarbeiten, Musik – das alles hat im Oktober wieder

seinen festen Platz. Die Tage werden kürzer, doch gerade das schenkt vielen die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Der farbenfrohe Oktober bringt vor allem eines: Zeit. Zeit für Spaziergänge, Zeit für sich selbst, Zeit für andere.

Vom 2. Oktober bis zum 5. Oktober 2025 findet der Oldenburger Kramermarkt statt. Der traditionelle Kramermarkt in Oldenburg bietet zahlreiche Fahrgeschäfte, Buden und kulinarische Genüsse. Auch das ist eine Möglichkeit den Oktober vielfältig zu genießen. Dort trifft sich Jung und Alt, tauscht sich aus und genießt gemeinsam eine schöne Zeit.



# IGEL AUF DEN WINTER VORBEREITEN

---

## 1. Unterschlupf schaffen:

Igel suchen im Herbst einen trockenen, geschützten Platz für den Winterschlaf (etwa von November bis März/April).

So hilfst du:

- > Laubhaufen im Garten nicht entfernen – Igel lieben diese natürlichen Verstecke.
- > Totholz, Reisighaufen oder unaufgeräumte Ecken bieten ideale Schlafplätze.
- > Alternativ: Igelhaus aufstellen – z. B. aus Holz (selbstgebaut oder gekauft), an ruhiger, schattiger Stelle.

## 2. Füttern – nur bei Bedarf

Igel sind Wildtiere und sollten nicht dauerhaft gefüttert werden – es sei denn, sie sind zu leicht oder krank.

Was erlaubt ist (wenn nötig):

- > Katzentrockenfutter, Igeltrockenfutter
- > Gekochtes Ei oder Rührei (ohne Gewürze)
- > Wasser (immer bereitstellen!)

Was NICHT gefüttert werden darf:

- > Milch (verursacht Durchfall!)
  - > Obst, Gemüse, rohes Fleisch oder Reste
- Hinweis: Jungigel sollten bis zum Winterschlaf ca. 600–700 g wiegen. Leichte Tiere brauchen evtl. Hilfe von einer Igelstation.

## 3. Garten igelfreundlich gestalten

- > Keine Mähroboter nachts laufen lassen – sie verletzen Igel schwer.
- > Schächte und Teiche absichern (Igel können leicht hineinfallen).
- > Keine Pestizide oder Schneckenkorn verwenden – giftig für Igel!
- > Zäune durchlässig machen (kleine Durchgänge lassen), damit Igel wandern können.

## 4. Kranke oder schwache Igel erkennen

Hilfsbedürftig sind Igel, wenn sie:

- > am Tag herumirren,
- > apathisch, verletzt oder hustend sind,
- > zu klein oder abgemagert wirken (unter 500 g im Oktober).

In solchen Fällen:

Kontakt zur Igelhilfe / Wildtierstation aufnehmen.

### Zusammenfassung für Gartenbesitzer

- > Laub und Reisig liegen lassen
- > Kein Gift oder nächtliche Mähroboter
- > Igelhäuser oder Laubhaufen anbieten
- > Nur bei Bedarf füttern – keine Milch!
- > Bei Unsicherheit: Wildtierhilfe kontaktieren



## WARUM WIR **IGEL** BRAUCHEN

Igel gehören zu den nützlichsten Wildtieren in unseren Gärten und Landschaften. Sie übernehmen eine wichtige Rolle im ökologischen Gleichgewicht, insbesondere durch ihre Ernährung: Als Insektenfresser machen sie sich über Schnecken, Käfer, Larven, Raupen und andere Kleintiere her, die in Gärten oft als Schädlinge gelten. Auf diese Weise tragen sie ganz natürlich zur Regulierung von Insektenpopulationen bei – ein wertvoller Dienst, ganz ohne den Einsatz von Pestiziden.

Darüber hinaus gelten Igel als sogenannte Bioindikatoren. Das bedeutet, ihr Vorkommen ist ein Zeichen für eine gesunde, artenreiche Umgebung mit ausreichend Nahrung, Verstecken und natürlichen Strukturen wie Hecken, Laubhaufen oder unversiegeltem Boden. Wo Igel leben

können, ist die Umwelt in der Regel intakt – was wiederum auch anderen Tieren und Pflanzen zugutekommt.

Auch im größeren ökologischen Zusammenhang spielen Igel eine Rolle: Sie sind Teil der Nahrungskette und dienen etwa Uhus oder Füchsen als Beute. Damit tragen sie zur Stabilität der heimischen Tierwelt bei und fördern die Biodiversität – also die Vielfalt des Lebens in einem Lebensraum.

Kurz gesagt: Igel sind wertvolle Mitbewohner unserer natürlichen Umwelt. Indem wir ihre Lebensräume erhalten und sie bei der Vorbereitung auf den Winter unterstützen, leisten wir einen kleinen, aber wichtigen Beitrag zum Schutz der heimischen Tierwelt.

# DER ZOLLSTOCK- KLASSIKER MIT GESCHICHTE

Kaum ein Werkzeug ist so schlicht und gleichzeitig so vielseitig wie der Zollstock – oder korrekt gesagt: das Gliedermaßstab. Ob beim Heimwerken, beim Umzug oder im Garten: Der Zollstock gehört seit Generationen zur Grundausstattung in Haus und Werkstatt. Und obwohl moderne Laser- und Digitalmessgeräte längst Einzug gehalten haben, bleibt er für viele die erste Wahl – handlich, robust und präzise genug für den Alltag.

Der Name „Zollstock“ stammt noch aus einer Zeit, als Maße wie Zoll (2,54 cm) im Alltag gebräuchlich waren. Heute ist der Zollstock in der Regel metrisch, also in Zentimetern und Millimetern unterteilt – doch der Name hat sich gehalten. In Norddeutschland hört man auch oft einfach „Meterstab“.

Erfunden wurde das klappbare Maß Anfang des 19. Jahrhunderts. Der erste Gliedermaßstab mit Federgelenken wurde 1886 in Deutschland patentiert. Das praktische Design – üblicherweise in 10 cm langen Gliedern – machte es möglich, ein Metermaß platzsparend zusammenzufalten und bequem in der Tasche zu transportieren. Später kamen Varianten mit zwei Metern Länge oder sogar mehr dazu.

Besonders beliebt ist der Zollstock nicht nur bei Handwerkern, sondern auch als Werbegeschenk – mit Firmenlogo bedruckt und auf Messen verteilt. Viele Menschen haben gleich mehrere davon zu Hause, in der Garage oder im Werkzeugkasten – oft mit deutlichen Gebrauchsspuren, was zeigt: Er wird regelmäßig genutzt.

Und mal ehrlich: Wer hat nicht schon einmal mit dem Zollstock nicht nur gemessen, sondern auch gespielt, geklappt, gezählt, balanciert oder eine Flasche Bier geöffnet? Ein Werkzeug mit Erinnerungswert.

Fazit:

Der Zollstock ist mehr als nur ein Messgerät – er ist ein Stück Alltagskultur, das seit über 100 Jahren fast unverändert funktioniert. Und genau das macht ihn so sympathisch.



# LACHEN IST GESUND

Mein Wecker hasst mich. Er schreit mich jeden Morgen an.

Ich wollte abnehmen – aber der Kühlschrank war stärker.

Fritzchen fragt seine Mami, ob sie rechnen kann. –  
Die Mami: „Ja“  
Fritzchen tritt ihr dann ans Bein und sagt: „So, damit hast du nicht gerechnet.“

Fritzchen steht im Spielzeugladen ganz fasziniert vor dem großen Regal mit Teddybären. Kommt eine Verkäuferin und fragt Fritzchen: „Soll ich Dir einen runterholen?“  
Fritzchen überlegt kurz: „Okay. Und danach hätte ich aber gerne so einen Teddybären.“

Ich wollte Sport machen – aber mein innerer Schweinehund hatte schon die Fernbedienung.

Ich kann multitasken: Ich vergesse gleichzeitig, was ich sagen, holen und tun wollte.



# DER KÜRBISKLAU VOM BALKON

Es war ein ganz normaler Oktoberabend. Draußen war es kühl, drinnen gemütlich – und Frau Meier war stolz. Sie hatte sich nämlich dieses Jahr besonders viel Mühe mit ihrer Herbst-Deko gegeben.

Auf ihrem Balkon thronte ein prächtiger Kürbis, 5 Kilo schwer, mit eingeschnitztem Gesicht und einem Lächeln wie aus der Zahnpasta-Werbung. Dazu ein Schild: „Herbstliche Grüße von Frau Meier!“

Am nächsten Morgen war der Kürbis weg. Spurlos verschwunden. Frau Meier rief sofort bei der Polizei an. „Mein Kürbis wurde entführt! Von meinem Balkon! Das war Diebstahl mit dekorativem Hintergrund!“ Der Polizist versuchte ernst zu bleiben. „Ähm, Frau Meier... sind Sie sicher, dass er nicht runtergerollt ist?“ „Runtergerollt?! Bei 5 Kilo Gewicht und keinem Wind?! Mein Kürbis hat nicht plötzlich beschlossen, auf Weltreise zu gehen!“

Also kam die Polizei vorbei. Sie fanden: Kein Einbruch, Keine Kürbisspuren, Keine Zeugen. Aber: ein verwischter Pfotenabdruck auf dem Balkongeländer. Am nächsten Abend stellte Frau Meier einen neuen Kürbis raus. Dieses Mal mit eingebauter Kamera (sie war nicht umsonst in der WhatsApp-Gruppe „Rentner ermitteln“). Mitten in der Nacht ertappte sie den Täter: Ein Waschbär. Er kletterte über das Regenrohr, schnappte sich den Kürbis – und rollte ihn seelenruhig über das Geländer auf das Nachbardach. Die Kamera zeigte ihn, wie er oben stolz sitzt – mit dem Kürbis – und ihn anknabbert wie ein Gourmet.

Frau Meier konnte es nicht fassen. Am nächsten Tag hängte sie ein neues Schild auf: „Waschbären sind auch nur Deko-Liebhaber. Aber nächstes Mal gibt's Zucchini!“

# MMM... LECKER!

## TOSCA-ÄPFEL (ÜBERBACKENE ÄPFEL MIT MANDELDECKE)

### Zutaten (für 4 Personen):

4 säuerliche Äpfel

½ l Wasser

Saft einer Zitrone

60 g Zucker

### Für den „Tosca-Teig“:

100 g Butter

85 g Zucker

1 EL Mehl

2 EL Milch

100 g Mandelblättchen



### Zubereitung

Äpfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Wasser, Zitronensaft und 60 g Zucker aufkochen, Äpfel darin 8 Minuten ziehen lassen – ohne dass sie zerfallen.

Äpfel herausheben und in eine gebutterte Auflaufform setzen.

Für den Belag Butter mit Zucker schaumig schlagen, Mehl, Milch und Mandelblättchen unterrühren.

Masse über die Äpfel streichen und im vorgeheizten Backofen 10–15 Minuten backen, bis der Belag goldbraun ist.

Warm schmeckt es besonders lecker, aber vorsichtig es ist sehr heiß! Für diejenigen, die das Rezept noch aufwerten möchten gibt es die Möglichkeit Vanillepudding zusätzlich zu kochen und gemeinsam mit den fertigen Tosca-Äpfeln zu genießen.

# TYPISCH WAAGE

24. SEPTEMBER BIS ZUM 23. OKTOBER

Harmonisch, gerecht und im Gleichgewicht – mit einem Waage-Sternzeichen im Freundeskreis kommt es wohl eher selten zu Streitigkeiten, denn damit befindet sich ein wahrer Vermittler und Streitschlichter im Bunde. Sie fühlen nahezu unheimlich genau, was in ihrem Gegenüber vorgeht, und können zudem fantastisch flirten.

Das größte Geschenk, das in dem Zeichen Waage Geborene mit auf ihren Weg bekommen, ist die Begabung, in allem das Positive zu sehen. Besonders wichtig ist ihnen Harmonie, weshalb sie sich auch äußerst gut an jede Situation anpassen können. Geht etwas nicht mit rechten Dingen zu, setzt sich die typische Waage als Vermittler für Gerechtigkeit mit ihrem rhetorischen Talent ein. Weitere Power-Eigenschaften von diesem Tierkreiszeichen sind: charmant, rücksichtsvoll und mitfühlend; gesellig und künstlerisch begabt sowie diplomatisch und ausgeglichen.

## BERÜHMTE WAAGE

**Matt Damon (08.10.1970)**

ist ein US-amerikanischer Schauspieler sowie ein mit dem Oscar und dem Golden Globe ausgezeichnete Drehbuchautor. Er wurde mit den Filmen „Good Will Hunting“ und „Der Soldat James Ryan“ bekannt.

**Will Smith (25.09.1968)**

ist ein US-amerikanischer Schauspieler, Filmproduzent und Rapper. In den späten 1980er Jahren erlangte er Bekanntheit als Rapper unter dem Namen The Fresh Prince. Seinen Durchbruch hatte Smith als Schauspieler in der international erfolgreichen, nach ihm benannten Sitcom Der Prinz von Bel-Air, die von 1990 bis 1996 auf NBC lief. Seit 1996 tritt Smith fast ausschließlich in Filmen auf.



# SODOKU RÄTSEL

LEICHT

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

MITTEL

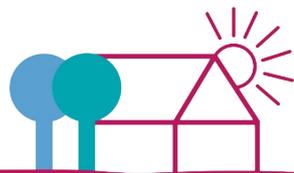
7								4
					1	5		
			2	7	6			
	8	1						
							2	
				5	3	7		1
	9	8		1		4		5
1	7						8	
		2	3					

# SODOKU LÖSUNGEN

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

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

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



WOHN-PARK

# Am Sonnentau & Ellerbäke

[www.wohnpark-am-sonnentau.de](http://www.wohnpark-am-sonnentau.de)

