



Aus dem Inhalt



Dezember



Jubiläum



Last Christmas





Inhaltsverzeichnis:

Wissenswertes

- Alternativen zur klassischen Psychotherapie Seite 3
- Das Weihnachtsfest Seite 3
- Last Christmas Seite 6
- Dezember Seite 8
- Jubiläum Seite 9

Rezepte

- Rezepte Seite 16

Unterhaltung

- Wortgitter Seite 5
- Fehlersuche Seite 14
- Mandala des Monats Seite 15

Vermischtes

- Kino Seite 4, 6, 15
- Gedichte Seite 7
- Die Kultserien #1 – Ich heirate eine Familie Seite 8
- Brettspiele Seite 12
- Veranstaltungskalender Seite 17
- Impressum Seite 18

Vorwort:

Das ist nun die 50. Ausgabe der Infolette. Die Zeitung, die Interessantes, Wissenswertes und Freizeitbeschäftigung bringen soll. Vielen verschiedenen Autoren ist es zu verdanken, dass dies der Fall ist. Dass auch noch Weihnachten in diesen wichtigen Monat fällt, ist natürlich Zufall. Nichtsdestotrotz wollen wir diese Ausgabe teilen. Jubiläum und Weihnachten sollte möglich sein. Mit Artikeln aus alten Infoletten und auch Neuen über Weihnachten und vor allem unser Weihnachtsrätsel wollen wir Euch ein wenig die Zeit vertreiben. Frohe Weihnachten, viel Spaß beim Lesen und Raten wünscht Euch Euer Infolette-Team.

Anregungen, Tipps und Denkanstöße zu euren Interessen nehmen wir sehr gerne entgegen.





Alternativen zur klassischen Psychotherapie

Heutzutage ist es so, dass man auf einen Termin für eine Psychotherapie, sehr lange warten muss. Die Wartezeiten betragen manchmal bis zu 6 Monate. Wenn man aber nicht so lange warten kann, weil es einem überhaupt nicht gut geht, gibt es Alternativen zur klassischen Psychotherapie.

In der heutigen Zeit, haben sehr viele Menschen Probleme, was nicht ungewöhnlich ist, bei dem Stress und der Geschwindigkeit, wie die Menschen ihr Leben leben. Leider kommt es auch vor, dass viele nicht mehr sehen können, was in ihrem Leben so alles schief läuft, aber was ihnen dann auch gut tun kann.

Die Seele zeigt durch verschiedene Signale, in welchem Bereich wir in unserem Inneren, aus dem Gleichgewicht geraten sind. Die Symptome können, grübeln, Panikattacken, Schlafstörung, sich in sich zurück ziehen, Fressattacken, oder gar nicht mehr wirklich essen, mangelnde Körperpflege, keine Freunde mehr treffen, Kraft und Antriebslosigkeit aber auch oft sehr traurig sein. Es können aber auch körperliche Beschwerden auftreten. Schmerzen, obwohl man sich nicht verletzt hat, vermehrt Kopfschmerzen und vielleicht auch die Erklärung, warum man so oft krank ist. Auch durchlebt man Stimmungsschwankungen aber auch betrübt sein und sich nicht erklären können, warum man sich so fühlt.

Freunde und Familie versuchen dir klar zu machen, dass du psychologische Hilfe in Anspruch nehmen solltest, dich aber abschreckt, da die

Wartezeiten einfach zu lang sind.

Die Alternativen Möglichkeiten sind Heilpraktiker, mit einer erweiterten Ausbildung im Bereich der Psychologie, der die Möglichkeit bietet, den Menschen ganzheitlich auf körperlicher und seelischer Ebene behandeln zu können.

Einen Nachteil hat dies schon. Es kann passieren, dass die gesetzlichen Krankenkassen, das nicht übernehmen müssen und vielleicht auch nicht tun, oder auch nur zum Teil. Die Private Krankenkasse erstattet die Leistungen von Heilpraktikern, sofern dies in den Vertragsbedingungen vereinbart wurde. Die Erstattung kann ganz, teilweise oder bis zu einer bestimmten Höhe pro Jahr erfolgen.

Die Kosten für die Behandlungen:

Psychotherapie halbstündig von 15,50€ bis max. 26,00€

Psychotherapie von 50-90 Minuten Dauer 26,00€ bis max. 46,00€

Ausstellung eines psychodiagnostischen Befundes 15,50€ bis max. 38,50€

Psychologische Exploration mit eingehender Beratung 15,50€ bis max. 26,00€

Behandlung einer Einzelperson durch Hypnose 15,50 bis max. 26,00€

Atemtherapeutische Behandlungsverfahren 13,00 bis max. 31,00€

Entsprechende Anträge, können bei der eigenen Krankenkasse gestellt werden.■

Das Weihnachtsfest

Das Weihnachtsfest hat seine Begründung in der Geburt Jesus Christus.

Das Brauchtum wird auch im deutschsprachigen Raum regional anders gestaltet. Dazu kommen Lichtspiele und Winterspektakel. Aus dem Grunde der Gruppierung einer Religionsrichtung beginnt oder endet das Fest unterschiedlich. Man darf natürlich nicht vergessen, dass in Mitteleuropa die kalte und finstere Jahreszeit, nämlich der Winter, vorherrscht. So sind die Bräuche, die sich zur Weihnachtszeit entwickelt haben ganz anders als die Bräuche auf der südlichen Halbkugel der Erde.

Dort fällt Weihnachten sogar in den Sommer. Auf dieser Seite der Erde gibt es natürlich ganz andere Bräuche, denn da hat der immergrüne Tannenbaum keine Bedeutung. Der geschmückte Tan-

nenbaum, mit Kerzen, Lametta, Christkugel und so weiter ist heute der zentrale Punkt einer jeden Familie, um sich dort zu treffen, Geschenke auspacken und Jesu Geburt zu feiern. Hierzulande ist Weihnachten im Kreis der Familie und die Geschenke ein Brauch, der seit 1535 die Geschenkssitte von Nikolaus zu Jesus Christus verschob. Hinzu kamen andere Bräuche, wie z.B. der Weihnachtsbaum, die Krippenspiele, der Adventskranz und der Weihnachtsmann. Dieser löste in manchen Teilen von Deutschland den Nikolaus und das Christkind als Geschenkboten ab. Viele gehen auch, Religion hin oder her, gerne am Heiligen Abend zu einem Gottesdienst in die Kirche.

Während viele Menschen der Meinung sind, dass man in Japan nicht Weihnachten feiert, sind die



Tatsachen so, dass die Japaner dem Weihnachtsfest nur eine andere Bedeutung beimessen. Während hierzulande eher deftiges Essen aufgetischt wird, backt man im fernen Japan dem Christkind eine große Geburtstagstorte mit Erdbeeren. Anstatt mit der Familie zu feiern, gehen Japaner lieber zu Freunden und Bekannten. Es ist ein wahres Fest der Liebe, wobei man auch die Liebe seines Lebens finden kann. Die Weihnachtstage sind in Japan ganz normale Arbeitstage, während die Familie erst am Neujahrstag zum Zuge kommt.

Wobei wir auf eine weiße Weihnacht hoffen, bekommen andere eine heiße Weihnacht. Morgens um 4 Uhr beginnt in der Atacama Wüste, der trockensten Wüste der Welt, die Weihnachtsfeier mit dröhnenden Trommelschlägen. Unerbittlich begleiten diese den ganzen Umzug, bei dem das ganze Dorf mitläuft. An jedem Haus, an jedem Hinterhof wird eingekehrt, um die Marienbilder herum getanzt und gefeiert, gebetet, gesungen, geredet. Während die Menschenfeindlichkeit der Wüste erschreckt, feiern dort die Menschen unbeeindruckt die Geburt Christi.

Bei den Eskimos in der Arktis feiert man traditio-

nell in einem Riesen Iglu, welches die Männer aus verschiedenen Dörfern extra für das Weihnachtsfest gebaut haben. Verwandte, Familie und Freunde wünschen sich dort fröhliche Weihnachten, treffen sich bei eisigen Temperaturen, sitzen auf dicken Fellsitzen und bei Kerzenschein wird getanzt, gelacht und gegessen. Jeder hat etwas mitgebracht. Anstelle von Weihnachtsgans und Co. genießen die Eskimos Spezialitäten aus Robbe, Wal und Rentier. Auch geräucherter Lachs wird gern gegessen. Das Fest wird erst seit 1721 bei den Eskimos gefeiert, als dem Volk von einem evangelischen Pfarrer das Christentum nähergebracht wurde. Das Christuskind liegt hier natürlich nicht in einer Krippe sondern auf dem Schlitten. Nach dem Festmahl wird zusammen getanzt und in einem großen Kreis erzählt man alte Geschichten.

Nun zu den Muslimen, der Islam sieht Weihnachten gar nicht vor. Weihnachten wird nicht gefeiert, aber kulturell geachtet. In manch muslimischen Familien, die hier schon länger leben, findet man auch den Festtagsbraten und Plätzchen. Süßigkeiten und Geschenke z.B. im Kindergarten, werden für die Kinder gerne genommen.■

Kino Part 1

Alle Jahre wieder Weihnachten mit den Coopers

Hier haben wir das Weihnachtschaos, wie es sich jeder vorstellen kann, aber es sich nicht unbedingt wünscht.

In eine Komödie werden hier die Probleme einer Familie verpackt, welche sich jährlich zusammenfindet, die sie versuchen vor ihren Lieben zu verbergen. Dass dies zu Komplikationen und lustigen Situationen führt, kann man sich wohl denken. So überredet zum Beispiel die Tochter des seit 40 Jahren verheirateten Paares einen Wildfremden, sich als ihren Freund vorzustellen, damit sie nicht ausgefragt wird, warum sie immer noch Single ist.

Auch die Starbesetzung lässt darauf schließen, dass es lustig werden kann. Unter anderem spielen John Goodman (einer seiner größten Kinoerfolge: Flintstones – Die Familie Feuerstein) und

Diane Keaton (auch bekannt durch ihre Rolle in der Filmtrilogie Der Pate) mit.

Turbulent, chaotisch, aber dennoch besinnlich wird das Weihnachtsfest also mit diesem Film, der am 3. Dezember 2015 in den Kinos startet.■

mr

Die Peanuts – Der Film (2015)

Der Titel lässt annehmen, dass es der erste Film zu dieser Kult-Comicserie ist, welcher wohl jedem bekannt sein sollte, doch dies ist ein Trugschluss: Es ist bereits der fünfte Kinofilm, jedoch der erste, der per Computer animiert wurde.

Der erste Kinofilm Charlie Brown und seine Freunde (A Boy Named Charlie Brown) lief schon 1969 an. 1972 folgte Snoopy (Snoopy, Come Home), 1977 Lauf um dein Leben, Charlie Brown! (Race For Your Life, Charlie Brown) und 1980 Gute Reise, Charlie Brown (Bon Voyage, Charlie Brown (And Don't Come Back!)).

35 Jahre liegen nun zwischen dem letzten und dem neuen Film. Der Film wurde anlässlich des 65. Jubiläums der Peanuts produziert.

Mag nur die Frage bleiben: Werden die computeranimierten Peanuts ebenso viel Erfolg haben wie ihre gezeichneten Vorbilder, oder wird das Moderne hier auf Widerstand stoßen? Herausfinden kann man dies ab dem 23. Dezember 2015, denn dann läuft Die Peanuts – Der Film in den Kinos an.■

mr



Wortgitter

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

Suche die folgenden Begriffe im Wortgitter oben (*Waagerecht, Senkrecht, Diagonal und jeweils vor- und rückwärts ist möglich*)

Adventskranz

Balthasar

Baumständer

Bethlehem

Caspar

Christ

Christbaum

Christstollen

Dezember

Esel

Essen

Familienfest

Fest

Geburt

Gedicht

Geschenke

Geruch

Glauben

Glühwein

Gold

Heilig

Herodes

Jungfrau

Kerze

Könige

Krippe

Krippenfigur

Kugeln

Lametta

Lichterkette

Lieder

Maria

Melchior

Mohr

Morgenland

Myrrhe

Plaetzchen

Rind

Rute

Schaf

Schäfer

Schneegestöber

Sterndeuter

Tannennadeln

Weihnachtsbaumschmuck

Weihnachtstern

Weihrauch

Zimtstern



Last Christmas

Letztes Weihnachten oder the same song as every year

Wenn man an Weihnachten denkt, denkt man meist auch an DEN Song der Neuzeit der Gruppe Wham! (man achte auf das !, das oft weggelassen wird).

Man glaubt, gefühlt, dass der Song seit der Ersterscheinung jedes Jahr aufs Neue veröffentlicht wird. In Wirklichkeit erschien er aber bis heute nur sechsmal. 1984–1986 jedes Jahr und dann nochmal 2004, wie jeweils 2006 und 2007 als Maxi-CD.

Der wohl ursprünglich für Ostern konzipierte Song (angeblich als "Last Eastern") erschien Anfang Dezember in England und kurze Zeit später dann auch hier in Deutschland. Pünktlich zu Heiligabend eroberte der Song dann die deutschen Single-Charts.

Wie hoch er es wirklich damals geschafft hat, da streiten sich die Experten (die einen sagen Platz 4, die anderen Platz 7). Fakt ist aber, dass der Song niemals höher als Platz 4 gekommen ist. Man glaubt aber, der müsse doch mehrere Wochen die Höchstposition in den 80ern erreicht haben.



Unabhängig von den Erscheinungen als Tonträger war der Song seit 1996 jedes Jahr zur Weihnachtszeit in Deutschland immer in den offiziellen Charts vertreten (meist vier bis sechs Wochen). In keinem anderen Land und zu dieser Jahreszeit ist der Song neben "White Christmas" von Bing Crosby so dazugehörig wie hier.

Noch hört man ihn nicht und daher ist er auch NOCH nicht in den Charts dieses Jahres anzutreffen. Aber er kommt. Zum Leidwesen einiger, denen der Song aus dem Hals hängt.

Ich persönlich mag den Song. Er vermittelt einem das fröhliche (nicht so verstaubte, wie es bei "White Christmas" oder teils bei "Let It Snow, Let It Snow" von Frank Sinatra der Fall ist), Weihnachtsstimmungsgefühl. Was sich auch viele Künstler im Laufe der Jahre zu Herzen nahmen und gerade in den 90ern der Song mindestens zwei dutzend Mal u.a. von Whigfield, Taylor Swift, Matthias Reim, Wise Guys und Nicole veröffentlicht wurde. Aber ans Original (auch mit seinen diversen Versionen wie z.B. dem Pudding Remix) kommt keiner ran.■ ki

Kino Part 2

Alvin and the Chipmunks: The Road Chip

Die ausgeflippten Streifenhörnchen blasen wieder zum Angriff auf den "Aaaaaalvin"-Nerv. Nach Teil 1 (Alvin und die Chipmunks – Der Kinofilm, 2007), Teil 2 (Alvin und die Chipmunks 2, 2009) und Teil 3 (Alvin und die Chipmunks 3: Chipbruch, 2011) hat sich 20th Century Fox entschlossen nun den 4. Teil des nicht totzukriegenden Trios ins Kino zu bringen.

Wie schon in den vorherigen Teilen leihen im Original allen 5 von 6 imaginären Hauptfiguren Justin Long (Alvin), Matthew Gray Gubler (Simon), Jesse McCartney (Theodore), Anna Faris (Jeanette) und Christina Applegate (Brittany) ihre Stimmen. Einzig allein die Stimme von Eleanor wurde diesmal durch Kaley Cuoco-Sweeting ersetzt, die wie alle Stimmen vor Entstehung des Filmes eingesprochen wurden.

Über den Inhalt ist noch nicht allzu viel bekannt. Doch der US-Trailer verspricht wieder das typische Durcheinander von Real- und computeranimiertem Film für die ganze Familie.

Schon am 18. Dezember flimmern sie in den US-Kinos über die Leinwand. Deutschland muss sich bis zum 28. Januar 2016 gedulden.



Gedichte

(Autor: Michael Marr)

Flut

Hass brandet auf meiner Seelen
Unaufhaltsam mit enormer Wucht
Kämpfe schreiend um mein Leben
Kein Entkommen keine Flucht

Stürme peitschen hohe Wellen
Treiben Fluten schwarzer See
Die an meinem Herz zerschellen
Bis ich nur noch leise fleh

Immer höher immer wilder
Schlagen sie auf meine Haut
Legen frei vergangne Bilder
Immer neu und doch vertraut

Halte ein du alte Macht
Lass den Sturm vorüber ziehn
Schenk mir doch noch einmal Kraft
Und lass mein Herz im Licht erglühn

Amateur

Ich bin es, das ewige Talent
Einer der könnte wenn er wollte
Nur den Sinn nicht sieht warum
Der Mensch sich Ideale schafft

Ich bin es, der ewige Zweifler
Der der nicht mehr glauben mag
Das Übermut und Eifer
Einem jeden Mensch zusagt

Ich bin es, der sich selber lebt
Der nix weiß und nix versteht
Warum sich jeder grad so dreht
Wie die Wetterfahne heute so steht

Bei uns

Kulturfabrik
Und auf das Glück
Stück für Stück
Im Augenblick

An der Ruhr, Pottkultur
Offen is er, manchmal stur
Wenne ihn verarschen wills
Oder du gehs an sein Pils

Dann kanna auch ma fuchsig werden
Und sacht dir kurz ma wie ett is
Nur selten tut er sich beschweren
Der Ruhrpott is halt wie er is!

Hafen

Ich frage dich wie es dir geht
Wie es dir denn ergangen ist
Wer wohl in deinem Leben steht
Ob du auch mit dir glücklich bist

Ich möchte dir ein Anker sein
Finde Ruhe in meiner Bucht
Find dich ein in meinem Heim
Lass uns stillen unsre Sucht

Lass uns unsere Wunden pflegen
Einander viele Worte sagen
Lass uns lachen übers Leben
Und zusammen neues wagen

Bis wir erneut von dannen gehen
In die weite Welt hinaus
Wo Segel uns auch dann hinwehen
Mit dir im Herzen halt ich's aus



Dezember

Wenn hier Dezember ist, sind die wärmsten Städte Phuket mit 31 Grad, Bangkok, Dominikanische Republik, Kuba und die Malediven mit 30 Grad.

Das Klimaphänomen "El Niño"

El Niño ist eine Umkehr der Druck- und Wetterverhältnisse, die nur alle drei bis acht Jahre stattfindet. Aus den Pazifik-Temperaturen schließt die US-amerikanische Wetterbehörde, dass dieses Jahr ein El Niño kommt. El Niño heißt auf Deutsch "das Christkind", weil alles, was es bringt, "eine schöne Bescherung" ist. Tsunamis, Sturmfluten, Erdbeben ...

Am 06.12.2015 kommt der Nikolaus! Stiefel raus!

Die Ferien beginnen dieses Jahr erst wieder am 23.12.2015 und enden am 06.01.2016.

Der Dezember ist kein guter Monat zum Sparen. Das Weihnachtsgeld sitzt locker in der Tasche und die Jagd auf Geschenke ist eröffnet. Das wird ausgenutzt. Maximale Preisvorteile gibt es in den großen Elektronikläden, womit die Kunden ge-

lockt werden. Man sollte aber unbedingt die Preise vergleichen.

Am Montag, dem 22. Dezember, ist Wintersonnenwende, ab dann werden die Tage wieder länger.

Falls es jemandem entgangen sein sollte, am 24., 25. und 26. Dezember ist Weihnachten und am 31. Dezember Silvester.

Am 23. Dezember öffnet der Weihnachtsmarkt zum letzten Mal seine Pforten.

28 Millionen Weihnachtsbäume standen 2014 in rund 80% der Haushalte in Deutschland, wovon die Nordmannanne mit 75 % vertreten ist. In zwei Dritteln aller Haushalte gibt es zum Weihnachtsessen Gans. Der Stromverbrauch beträgt im Dezember ca. 120 Millionen Kilowattstunden Strom mehr, damit kommen sonst 34.000 Haushalte im ganzen Jahr aus. Auf der Zugspitze liegt die Wahrscheinlichkeit für weiße Weihnachten bei 100 Prozent, aber wer wohnt da?■

Die Kultserien #1 – Ich heirate eine Familie



In diesem Jahr treffen sich Angi (Mutter von 3 Kinder) und Werner (alleine lebend und von seiner Haushälterin Frau Rabe versorgt) „zufällig“ (mit tatkräftiger Unterstützung von Bille und Alfons) nunmehr zum 18. Mal im Deutschen Fernsehen. Und das seit 1983, als die erste Folge der Serie unter dem Folgentitel „1 + 1 = 5“ im ZDF über den Bildschirm

flimmerte.

Die Serie wurde als Familienserie für die Vorweihnachtszeit produziert und brachte es auf immerhin 4 Staffeln (in der 2–5 Folgen je Staffel gedreht wurden). Der Produzent Curth Flatow plante zwar noch weitere Folgen und die Zuschauer lechzten nach mehr. Aber warum die Patchwork-Familie nach 1986 (nach immerhin 14 – 3 Folgen wurden Anfangs als Doppelfolge und später als Einzelfol-

gen ausgestrahlt – bzw. 17 Folgen) nie wieder zu sehen waren, ist auch nach mehrfachen Nachfragen nicht ganz geklärt. Peter Weck – Hauptdarsteller und Regisseur – schrieb allerdings in seiner Biografie 2011, dass er eine Fortsetzung damals für denkbar, heute aber für sinnfrei, halte.

Das Rezept der Serie ist einfach und nicht sehr viel ungewöhnlicher als viele andere Serien zu der Zeit auch. Das Geheimnis liegt wohl eher an den Drehbüchern, die die Schauspieler hinter den Rollen so sympathisch machten.

Dabei wäre es vermutlich nie soweit gekommen und möglicherweise auch nur bei einer Staffel geblieben, wenn es nach den Machern am Anfang gegangen wäre. Denn die Rolle des Werner Schumann sollte ursprünglich Harald Juhnke spielen. Bei ihm war aber schon zu der Zeit bekannt, dass Dreharbeiten durch seine Krankheit sehr schwer geworden sind und er deswegen immer seltener engagiert wurde. Scheinbar konnte man auch sonst niemand Passendes finden, der die Rolle überzeugend spielen konnte. So sprang Peter Weck (selbst schon ein alter Hase in Familienfilmen der 70er) selbst ein. Aus meiner persönlichen Sicht eine mehr als gute Entscheidung. Auch dass Peter Weck zuerst die Regie dadurch abgegeben hat, sie aber nach nur wenigen Dreh-



tagen wieder übernahm, weil der neue Regisseur das Handtuch warf.

Zum Inhalt: Im Großen und Ganzen beginnt die erste Folge (bei der Erstaussstrahlung noch als Doppelfolge) in etwa so, wie oben beschrieben. Angi und Werner treffen sich auf der Party, die ein befreundetes Paar der beiden gibt, am Buffet. Die Unterhaltung verläuft leicht ungewöhnlich, aber dennoch positiv und man lernt sich etwas besser kennen. Angi verschweigt Werner aber zunächst, dass sie Kinder – sogar 3 an der Zahl – hat. Der ist dann auch später leicht geschockt, als er von diesen – häppchenweise – bei einem späteren Rendezvous erfährt.

Werner lässt sich aber nicht beirren und nimmt Angi so, wie sie ist. Mit allem Drum und Dran. Sie heiraten später und teilen allerlei Alltagserlebnisse. Bis hin zu einem neuen Haus, gemeinsamem Nachwuchs und auch Urlaub im schönen Österreich.

Seit 2010 strahlt ZDF Neo die Serie jedes Jahr ab November oder Dezember aus und macht auch dieses Jahr keine Ausnahme, so dass alle (bis auf die Doppelfolge der 3. Staffel) seit dem 22. November bis 20. Dezember laufen und danach bis zum 29. Dezember (diesmal mit der Staffel 3) wiederholt werden. ■

ki

Jubiläum

Die fünfzigste Ausgabe der Infolette soll ein wenig widerspiegeln, wie viel verschiedene Menschen daran mitgewirkt haben. Deshalb hier an dieser Stelle eine kleine Auswahl verschiedener alter Artikel aus den anderen Ausgaben: Gesundheit, Wissen und Unterhaltung

Ausgabe 01

Der Wichtel soll Weihnachtskugeln holen

Diesmal schickt der Weihnachtsmann den Wichtel in den Keller, um schnell noch drei rote Weihnachtskugeln für den Christbaum zu holen. Im Keller angekommen stellt der Wichtel mal wieder fest, dass leider das Licht nicht funktioniert - es ist stockfinster. Er kann im Dunkeln nicht unterscheiden, welche Farbe eine Weihnachtskugel in seiner Hand hat. Er weiß aber, dass im Schrank genau 11 rote, fünf blaue und zwei silberne Kugeln liegen. Vorsichtig tastet sich der Wichtel zum Schrank vor. Wie viele Kugeln muss er mindestens mit nach oben nehmen, damit er auf jeden Fall drei rote mit dabei sind?

Lösung: Der Wichtel muss 10 Kugeln holen um sicher zu gehen. Bei nur 7 Kugeln wäre es möglich, dass alle Kugeln blau und silbern sind.

Ausgabe 02

Den Konsum in Frage stellen

Unsere Welt ist klein und wird immer kleiner. Zu den positiven Auswirkungen gehört, dass es viel leichter geworden ist, soziale Netzwerke zu knüpfen, Geschäftsverbindungen einzugehen und Orte und Personen außerhalb unserer unmittelbaren Umgebung kennenzulernen. Unser Planet schrumpft aber auf andere Weise: Wir brauchen ihn auf.

Jedes Jahr fällen wir mehr Wälder, lassen wir

mehr Kühe weiden, fliegen und fahren wir noch mehr umher, werfen wir noch mehr Müll weg. Da wir jetzt schon mehr nehmen, als der Planet geben kann, hat die Natur mit jedem Jahr weniger in Reserve. Diese Entwicklung beschleunigt sich offensichtlich, und die Kluft zwischen nachhaltigem Wirtschaften und alltäglichem Konsum wird immer größer.

Für einen weniger belasteten Planeten und für verantwortliche Konsumenten gibt es die alles entscheidende Frage: Wie viel brauche ich wirklich? Das Verhältnis zwischen materiellem Wohlstand und allgemeinem Wohlbefinden sollte aneinander gekoppelt sein: Steigt das eine, so steigt auch das andere. Doch Wohlstand und Wohlbefinden wachsen nur bis zu einem gewissen Punkt gemeinsam an, bis sich das Bild umkehrt. Forschungen kommen zu dem Ergebnis, dass Glück in den meisten Kulturen größtenteils unabhängig von materiellem Luxus ist, einen gewissen Grundkomfort einmal vorausgesetzt.

Unseren persönlichen Konsum zurückzuschrauben, spart Geld und verbannt alle unnützen Dinge aus unserem Leben. Im Zeitalter von Megastores und viralem Marketing entscheiden sich viele für Quantität statt Qualität – angesteckt von Wahn, immer mehr immer billiger zu bekommen. Wenn wir bewusster einkaufen, bleibt uns mehr Spielraum, die Dinge, die uns umgeben, wertzuschätzen und wir haben mehr Freude an ihnen.

Quellen:

- www.care-and-click.org/home
- AS,AZ,NAB,SR-Knese Verlag
- Stock Foto - erde, Sinken, pollutio
- www.canstockphoto.de/erde
-



Ausgabe 29

Polizei nimmt Mann im roten Mantel fest,...

... der über den Schornstein in Häuser einbrechen wollte: Berlin: Nach Jahren erfolgloser Fahndungen konnte die Polizei nun endlich einen Erfolg verbuchen. Der Schwerverbrecher, bekannt unter dem Namen „Weihnachtsmann“, wie ihn die Medien scherzhaft getauft haben, konnte nachts um 2.12 Uhr Ortszeit in Berlin-Kreuzberg verhaftet werden. Anwohner hatten die Polizei verständigt, weil sie auf ihren Dächern das Leuten von Glöckchen und Hufgetrappel hören konnten.

Kurze Zeit später eskalierte die Situation, als der mit einem weißen Rauschbart verummte Täter durch einen Schornstein in ein Haus in Kreuzberg gelangte und sämtliche Bewohner des Hauses umgehend das Feuer auf den ungebeten Gast eröffneten. Zwar konnte der Eindringling unverletzt entkommen, doch während der anschließenden Verfolgungsjagd mit der Polizei rammte er zuerst eine Leitplanke und fuhr dann mit seinem Rentierschlitten gegen eine Straßenlaterne und konnte so gefasst werden.

Nach Meinung der Experten hatte der Weihnachtsmann den Unfall selbst verschuldet, weil er vergessen hatte, vorne an seinem Rentier das Licht einzuschalten. Des Weiteren wurde bei der anschließenden Blutuntersuchung ein Alkoholspiegel von 3,5 Promille gemessen. Der Weihnachtsmann kam mit ein paar Kratzern davon. Für die Rentiere kam jedoch jede Hilfe zu spät. Sie starben noch am Unfallort und wurden im Anschluss umgehend nach Rumänien verschickt, um zu Lasagne verarbeitet zu werden.

Die Rentiere sind in der Werkstatt

Der Weihnachtsmann steht bereits seit Jahrzehnten ganz weit oben auf der

Most-Wanted-Liste des FBI. Ihm werden Wohnungsinfiltrierungen in mehreren Millionen Fällen weltweit vorgeworfen. Jedes Jahr um die Weihnachtszeit herum soll der Angeklagte in Millionen Haushalte weltweit eingebrochen sein. Außerdem wird ihm vorgeworfen, Millionen von Haushalten illegal ausspioniert zu haben. Mit dieser Methode ist der Weihnachtsmann bereits seit Jahrzehnten

im Geschäft und lässt die NSA aussehen wie blutige Anfänger.

Doch nun, nach seiner Verhaftung, sickern immer verstörender Details an die Öffentlichkeit. Der Weihnachtsmann führte sogar eine Liste, auf der das Verhalten sämtlicher Kinder der ausspionierten Haushalte notiert war. Jugendschützer schlagen nun Alarm. „Ein erwachsener Mann, der sich so intensiv für kleine Kinder interessiert, muss weggesperrt werden!“, fordern entsetzte Eltern nun. Der Weihnachtsmann soll sogar so weit gegangen sein, Kinder mit Süßigkeiten und Geschenken zu ködern. Die Polizei prüft nun, wie weit der Weihnachtsmann mit seiner Bestechungsmasche gegangen ist.

Erste Opfer gibt es bereits zu vermelden. Viele Kinder sind schon an dem psychischen Druck zerbrochen, den der Weihnachtsmann auf sie ausgeübt hat. Einige Zeugen gehen sogar soweit, von emotionaler Erpressung zu berichten. Die Kinder mussten immer artig sein und wenn sie es nicht waren, mussten sie mit schlimmen Konsequenzen rechnen. Den Kindern wurden Geschenke und Süßigkeiten versprochen, doch wenn sie ihr Pensum nicht erfüllten, hat der Weihnachtsmann ihnen die Belohnungen eiskalt vorenthalten. Viele Kinder leiden bereits jetzt am Burnout-Syndrom, weil sie das ganze Jahr hindurch exzessiv daran gearbeitet haben, brav und artig zu sein.

Der Weihnachtsmann wird sich nun für diese Verbrechen vor einem Gericht verantworten müssen. Und er wird nicht alleine auf der Anklagebank sitzen. Auch seine Komplizen konnten mittlerweile festgenommen werden. Einer seiner Komplizen, ein Mann namens Nikolaus, hat gegenüber der Polizei gestanden, bereits am 6. Dezember die Häuser der potentiellen Opfer ausspioniert zu haben, um Schornsteine oder bissige Hunde melden zu können.

Ein zweiter Komplize, ein gewisser Knecht Ruprecht, wurde ebenfalls verhaftet und wegen tausendfachem Kindesmissbrauchs angeklagt. Ihm wird vorgeworfen, unzählige Kinder brutal mit einer Rute zusammengeschlagen zu haben.

Erste Konsequenzen bekommt der Weihnachtsmann schon jetzt zu spüren. Sein Werbepartner Coca Cola hat bereits seinen Werbevertrag ge-





kündigt, mit der Begründung: (Zitat der Geschäftsleitung) „Wir wollen nicht mit solch kriminellen Subjekten zusammenarbeiten.“, Zitat Ende.

Ausgabe 40 **Entspannen in der Salzgrotte**

Wer mal wieder was für seine Gesundheit tun möchte oder mal Entspannung vom Alltag sucht, der ist in der Salzgrotte genau richtig. Die Salzgrotte ist ein künstlich eingerichteter Raum, in dem bis zu 20 Tonnen Salz, aus dem Toten oder dem Roten Meer verbaut worden sind, welche Spurenelemente wie Jod, Kalzium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Selen enthalten.

Die Wände sind mit Kristallsalzsteinen ausgefüllt und von der Decke hängen, ähnlich wie bei einer Tropfsteinhöhle, Zapfen aus Salz verschiedener Größen. Die Raumtemperatur liegt bei rund 22 Grad und die Luftfeuchtigkeit so bei 50%. Eine Salzlösung mit trockenem Nebel befeuchtet die Luft und kann so besser in die Atemwege gelangen. Das Klima ist so wie man es vom Meer kennt. Die Luftfeuchtigkeit hat eine heilsame Wirkung auf den Körper und den Organismus.

Der ganze Boden ist komplett mit Salz ausgelegt. Wenn man da durchläuft, ist es wie, als wenn man durch Schnee läuft.

Nach dem Bezahlen bekommt man vom Personal Schuhüberzieher wegen der Hygiene. Nun betritt man mit Straßenkleidung den Raum und legt sich auf eine Liege seiner Wahl. Wem kalt ist, der kann sich noch mit einer Decke, die auf jeder Liege bereit liegt, schön einmummeln.

Danach kommt, je nachdem, in welche Salzgrotte man geht, die Entspannungsmusik und Meeresrauschen aus den Boxen, die im Raum verteilt aufgehängt sind oder es gibt Kopfhörer. Dabei kann man die Augen schließen und die totale Entspannung erleben. Dazu gibt es noch durch verschieden wechselnde Lichtfarben, eine Lichttherapie, die gut für die Stimmung ist. Eine Sitzung dauert 45 Min. (Ich war selbst schon dreimal da und kann es euch nur sehr empfehlen.) Durch das gesunde Klima ist die Salzgrotte gut für folgende Krankheiten wie:

- Obere und untere Atemwege (Lunge, Nasennebenhöhlen, Bronchien usw.)
- Auch bei einer vorhandenen Lungenentzündung
- Herz- und Gefäßkrankheiten
- Dermatologische Probleme: Hautkrankheiten

ten (Neurodermitis) & Allergien

- Dysfunktion des Nervensystems
- Neurose, Stress, Müdigkeit und Depressionen
- Rheumatische Probleme
- strafft die Haut
- hilft beim Abnehmen
- verlangsamt den Altersprozess

Hier in Essen gibt es vier Salzgrotten und die Standorte sind

- Gutenbergstraße 17-1945128 Essen (Am RWE - Turm)
Telefon 0201/7474884
www.saltgrotte-in-essen.de*
- Petra Mauritz
Salzgrube Altenessen
Imkerweg 27
45329 Essen
Tel. 0201 / 84 62 995
www.saltgrube-altenessen.de*
- Salz und Sole Oase Essen Steele
Kaiser-Wilhelm-Platz 6
45276 Essen
www.saltundsole-oase.de*
- Salzgrotte Natur Pur
Steeler Str. 279
45138 Essen
Tel:0201/1758880
www.saltgrotte-natur-pur.de*

*Für den Inhalt der Seite ist allein der Betreiber verantwortlich.

Der Inhalt wurde zur Zeit der Recherche geprüft. Für eventuelle Änderungen nach diesem Zeitpunkt wird keine Haftung übernommen. ■jew

Ausgabe 41 **Die Freundlichkeit der Menschen in einer Großstadt**

Als ich vor 8 Jahren nach Essen zog, war ich darüber erstaunt, dass die Menschen so anonym sind. In unserem Haus wohnen 6 Mieter, aber keiner kennt den anderen. Vielleicht sieht man sich im Flur. Aber sich unterhalten, kommt so gut wie nie vor.

Wenn man in die Stadt geht, muss man, wenn man kein Auto hat, mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Der Bus ist voll und es ist ungewöhnlich still dort. Ab und an durchbricht ein Handy die Stille.



Ich glaube, die Menschen sind sehr gereizt und sehr schnell wütend. Wenn es aber darum geht, einander zu helfen, wenn eine Katastrophe eintritt, sei es, dass dem Menschen durch Krankheit oder Umwelt, das Aus droht, halten sie zusammen wie Pech und Schwefel. Warum ist das so?

Warum kann der Mensch nicht immer freundlich und höflich sein? Klar ist, dass nicht immer gute Laune da sein kann. Aber es ist ja mitunter so schlimm, dass schon bei einer Kleinigkeit in die Luft gegangen wird.

Zum Thema Zivilcourage. Traurig ist, dass Menschen, die in Not geraten, nur von einigen mutigen Personen gerettet werden, die aber später im Extremfall mit dem Leben bezahlen müssen, weil kein anderer den Mut aufbringt, mit einzugreifen. Jeder sollte sich vor Augen halten, dass man froh ist, dass dann Hilfe kommt, wenn man selber in Bedrängnis gerät. Denn Fakt ist, dass viele stärker sind als einer alleine. Und oft ist leider auch

Alkohol im Spiel. Das Schlimme ist, dass immer jugendliche und junge Erwachsene den Stress auslösen.

Mir ist es mal im Bus passiert. Ein Mann, offensichtlich total betrunken, beschimpfte die Frauen, die schwanger waren oder auch Mütter die kleine Kinder dabei hatten, auf das Übelste.

Meine Tochter, gerade mal 12 Jahre alt, drehte sich um, um zu sehen, was da los war. Der Mann sah das und beschimpfte auch sie. Ich stand auf und drohte ihm. Wenn er meine Tochter und die Frauen nicht in Ruhe ließ, würde er es mit mir zu tun bekommen. Der Mann war auf einmal nicht mehr so stark, sondern nur noch ein kleines Häufchen Elend. Sah nur noch zu Boden und traute sich nicht mehr hoch zusehen. Er wurde immer kleiner, als ich näher kam. Alle anderen, auch der Busfahrer taten nichts. Gerade der Busfahrer hätte hier eingreifen müssen, für Menschen, die das nicht können. ■ ub

Brettspiele

Brettspiele – ein fast vergessener Spaß oder ein geschätzter Zeitvertreib?

In Zeiten von tragbaren Spielkonsolen, handytauglichen Browsergames, Spiele-Apps für Handys und Computern oder Konsolen in jedem Wohn- und Kinderzimmer wird oft die Frage nach der Zukunft der Brettspiele laut. Während einfache Würfel- und Kartenspiele sich immer noch einer großen Beliebtheit erfreuen, sind die klassischen Brettspiele, wie Monopoly oder Risiko, für immer mehr junge Menschen unbekannt. Aber ist das Brettspiel wirklich todgeweiht? Ich denke nicht.

Besonders in Essen wird diese Frage jedes Jahr im Rahmen der Messe „Spiel“ neu diskutiert. Bei dieser Messe handelt es sich um die weltgrößte Messe für Gesellschaftsspiele. Und genau hier findet man eine der Antworten auf die Frage nach der Zukunft der Brettspiele. Die schiere Menge an Neuerscheinungen ist bemerkenswert. Vom kurzen Würfelbrettspiel à la „Mensch ärgere dich nicht“ bis hin zu strategischen Kooperationsspielen mit im Brett eingebauten Elektronikteilen, welche mehrere Stunden in Anspruch nehmen, ist alles vertreten. Ob Science-Fiction-Fan, Stratege oder Nostalgiker, für jeden gibt es mittlerweile ein passendes Spiel. Doch genau darin liegt eins der Probleme. Denn viele „Klassiker“ der Brettspiele, wie Malefiz, Backgammon, Mühle oder Halma sind vielen jungen Menschen in Deutschland mittlerweile unbekannt.

Von dieser Ausgabe der Infolette an hat die Redaktion beschlossen eine Serie zu bringen, in der jeweils ein Spieleklassiker und ein Spiel mit der Auszeichnung „Spiel des Jahres“ vorgestellt werden. Hierbei werden wir eine persönliche Wertung der einzelnen Spiele abgeben, um euch einen schnellen Überblick über Dauer, Spielerzahl, Schwierigkeit des Spiels, Verständlichkeit der Regeln, aber auch über Spielspaß und Aufmachung zu geben.

Zur Verdeutlichung widmen wir uns direkt einem zeitlosen Klassiker, den jeder kennt und viele lieben, auch wenn sich viele bei diesem Spiel ärgern: Mensch, ärgere dich nicht!

Mensch ärgere dich nicht!

Bei „Mensch ärgere dich nicht!“ handelt es sich um ein Laufspiel aus dem Jahre 1910, welches auf dem altindischen Spiel „Pachisi“ basiert. Ziel des Spiels ist es, mit all seinen 4 Figuren einmal das Spielbrett zu umrunden, während die gegnerischen Spieler dasselbe versuchen. Die Anzahl der gezogenen Felder wird mit einem Würfel bestimmt, wobei eine 6 eine weitere Spielfigur ins Spiel bringt oder wenn nicht möglich einen Bonuszug einbringt. Sollte die eigene Figur auf einem Feld landen, auf der sich eine generische Figur befindet, wird diese zurück an den Start gesetzt. Gerade dieser Aspekt macht den großen Reiz des Spieles aus und ist für seinen Namen verantwortlich, da dieses „Schlagen“ oft zu ärger-



lichen Situationen führt.

„Mensch ärgere dich nicht!“ ist ein absoluter Klassiker in der deutschen Spiellandschaft geworden. Vor allem die sehr einfachen Regeln und die spontan aufkommenden Bündnisse zwischen Spielern haben zu einer enormen Verbreitung des Spiels geführt. Auch ist es Bestandteil nahezu jeder Spielsammlung auf dem deutschen Markt, und ist so fast jedem dort bekannt. Den meisten Versionen in den besagten Sammlungen fehlt jedoch das Spielbrett für 6 Spieler, welches im Original auf der Rückseite des Spielbretts abgedruckt ist. Im europäischen Ausland sind die verschiedenen Ableger des Ursprungsspiels „Pachisi“ („Parcheesi“, „Ludo“, „Jeu des petits chevaux“) teilweise genauso beliebt wie „Mensch ärgere dich nicht“ selbst, jedoch ist dieses in jedem Land vertreten, während die anderen Ableger meist nur in wenigen Ländern gespielt werden.

Mensch, ärgere dich nicht!	
Dauer	ca. 30 Minuten
Spieleranzahl	2 - 6
Mindestalter	5 - 99 Jahre
Spielspaß	★★★★★☆☆
Regeln	★★★★★☆☆
Aufmachung	★★★★★☆☆

Die Siedler von Catan

„Spiel des Jahres“, „deutscher Spielepreis“ und „Essener Feder“ sind die drei wichtigsten Preise für Gesellschaftsspiele im deutschen Raum. Im Jahre 1995 schaffte es ein Spiel, alle drei Preise gleichzeitig zu erhalten, was bis dahin noch nie geschehen war. Dieses Spiel war „Die Siedler von Catan“ vom erfolgreichen Spieleautor Klaus Teuber. Bei der Vorstellung auf der „Spiel 1995“ in Essen war das Spiel trotz großer Auflage schon vor dem Ende der Messe vollständig vergriffen. Mittlerweile ist dieses Spiel in 20 Sprachen und 40 Ländern vertreten und hat auch international eine doch beachtliche Sammlung an Auszeichnungen. Doch was ist das für ein Spiel?

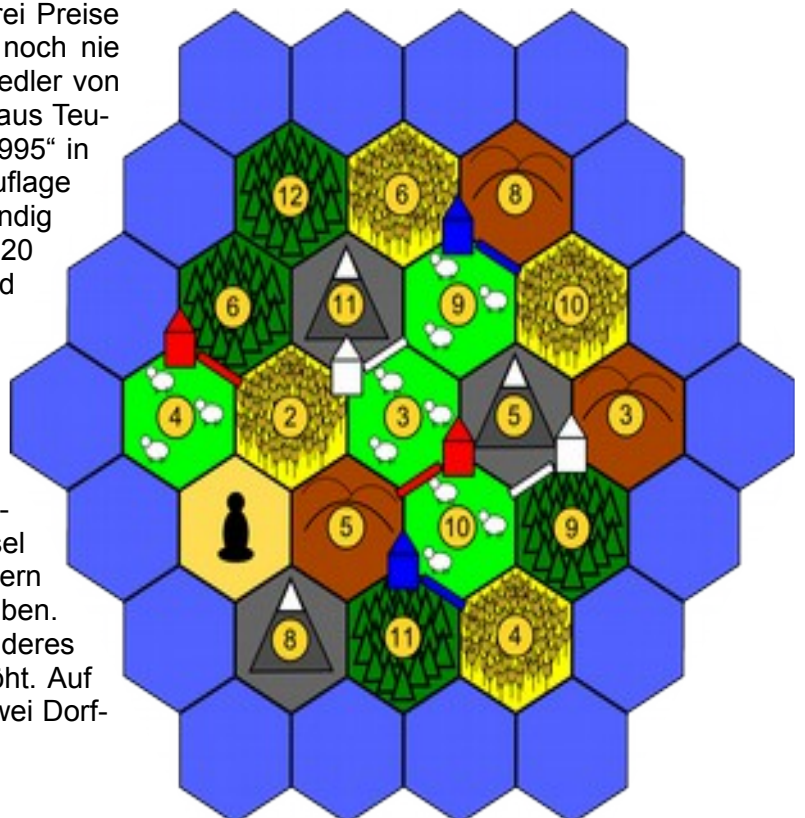
Der Aufbau des Spielbretts ist bereits ungewöhnlich, da es aus 15 sechseckigen Felder besteht, welche zufällig aneinander gelegt werden und so eine Insel ergeben. Danach werden diesen Feldern zufällig Zahlen zwischen 2 und 12 gegeben. So ergibt sich bei jedem Spiel ein anderes Spielfeld, was den Spielspaß stark erhöht. Auf dieser Insel platzieren nun die Spieler zwei Dorf-

Spielsteine auf eine der Ecken der Felder und es wird reihum mit zwei Würfeln gewürfelt. Jeder Spieler, der an ein Feld mit der gewürfelten Zahl angrenzt, erhält nun Rohstoffkarten, mit denen er weitere Dörfer, Städte oder Straßen bauen kann. Ein wesentlicher Bestandteil dieses Spiels ist der Handel mit anderen Spielern, sowie das „stibitzen“ von Rohstoffen mit dem Räuber, welcher bei einer gewürfelten 7 oder über Entwicklungskarten zum Einsatz kommt. So kommt es auch in diesem Spiel zu taktischen Bündnissen, Blockaden von Gegnern, aber auch zu Handelsbündnissen und Kooperationen. Diese Vielfalt an Interaktionen und die Möglichkeit über mehrere Wege das Spiel zu gewinnen, führen mit dem zufälligen Aufbau des Spielfelds zu einem sehr hohen Spielspaß.

Zusätzlich zu dem Grundspiel gibt es wie bei den meisten sogenannten „Autorenspielen“ eine Reihe von Erweiterungen, die das Spiel komplexer und vielfältiger machen, oder in einem Fall einfach nur neue Varianten des Grundspiels mitbringen. Wenn man also gerne mit seinen Freunden oder Verwandten einen Spieleabend plant, so ist dieses Spiel besonders zu empfehlen. ■ sm

Die Siedler von Catan

Dauer	ca. 75 Minuten
Spieleranzahl	3 - 6
Mindestalter	ab 10 Jahre
Spielspaß	★★★★★☆☆
Regeln	★★★★★☆☆
Aufmachung	★★★★★☆☆





Fehlersuche



Es sind 10 Unterschiede zu finden





Kino Part 3

Krampus

Das etwas andere Weihnachtsfest.

Das Weihnachtsfest ist nicht überall so harmonisch, wie man es sich denkt.

In diesem Film geht es um Max, der die Streitigkeiten seiner Familie satt hat und nichts mehr von Freude, Harmonie und Frieden wissen möchte.

Krampus, ein böser Geist, erwacht und schickt seine Schergen aus. Diese machen der Familie das Fest zu einen Horrortrip, in dem es ums Überleben geht.

Kurz zusammengefasst, scheint das Motto auf

der Grundlage zu beruhen: „Arbeitet zusammen, oder ihr werdet untergehen.“

Der Film gehört zu den Horrorfilmen und scheint einiges an schwarzem Humor mit sich zu bringen. Heutzutage keine Seltenheit mehr, auch wenn es zur Weihnachtszeit bestimmt eher zwiespaltig betrachtet wird, da doch lieber Frieden, Harmonie und Glückseligkeit in den Vordergrund gestellt werden.

Es bleibt wohl abzuwarten, ob der Film zur Weihnachtszeit Anklang findet, oder ob er schnell wieder von der Leinwand verschwindet.

Ab 3. Dezember 2015 kann man ihn im Kino finden. ■ mr

Mandala des Monats





Rezepte

Sauerkrautauflauf

Zubereitung:

Die Zubereitungszeit dauert mit der Vorbereitung ungefähr 45 Minuten.

Heizen Sie Ihren Ofen auf ca. 160 Grad vor und stellen Sie eine Auflaufform parat. Geben Sie nun das gewürzte Fleisch in ein Gefäß und ölen Sie es mit einem Esslöffel Öl ein.

Die Zwiebel wird in feine Würfel geschnitten und in einer großen Pfanne angebraten. Nun fügen Sie das Sauerkraut, das Paprikapulver ebenso hinzu und löschen dies mit dem Wasser ab. Dies lassen Sie jetzt ca. 15 Minuten schmoren und geben es dann in die Auflaufform. Braten Sie nun das Fleisch lagenweise an und halten es warm. Geben Sie die Sahne und die Buttermilch in die Pfanne und kochen Sie diese Mischung ganz kurz auf. Nun das Fleisch in die Sahne/Buttermilch zugeben und mit Salz und Pfeffer gut würzen. Schichten Sie nun das Fleisch auf das Sauerkraut in der Auflaufform und bedecken Sie es mit dem geraspelteten Gouda. Geben Sie die Form auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen und lassen das Ganze für etwa 30 Minuten überbacken, bis der Käse schön braun ist. Nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und mit feinen Butterkartoffeln servieren.

Zutaten:

- > 500g Packung mildes Sauerkraut,
- > 500g geschnetzeltes Schweinefleisch (pikant würzen nach Geschmack,
- > eine große Zwiebel
- > 50g grob geraspeltten Gouda
- > 50ml Sahne
- > 50ml Buttermilch
- > 10ml Wasser
- > 1TL Paprikapulver
- > 2EL Öl zum Braten
- > Salz & Pfeffer



Gefüllte Paprikahälften

Zubereitung

Den Spinat verlesen und waschen, dann trocknen, grob schneiden und in einen Topf geben, das Salz dazu geben und einfach einige Minuten dämpfen lassen. Der Spinat fällt sehr schnell zusammen. Den Spinat dann in eine Auflaufform geben. In der Zeit den Reis in Gemüsebrühe garen, abgießen und in eine Schüssel geben, die gehackte Petersilie dazu geben und mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, halbieren und die Kerne entfernen, mit einem Löffel die Reismischung einfüllen und die gefüllten Hälften auf den Spinat setzen. Die Auflaufform abdecken und im Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten garen.

Zutaten:

für 4 Portionen:

- > 2 rote Paprikaschoten
- > 2 gelbe Paprikaschoten
- > 2 Beutel Reis
- > 1 Portion gehackte Petersilie
- > 1 Esslöffel Salz (nach Belieben auch mehr)
- > 1 Prise Pfeffer
- > 1KG frischen Blattspinat
- > Gemüsebrühe





Veranstaltungskalender - November 2015

02.11.2011 – 30.12.2015
Phänomania Wahrnehmungsfeld - Aktivierung der sinnlichen Wahrnehmung, Anfassen und Ausprobieren erwünscht

Am Handwerkerpark 8-10 ,
45309 Essen

Erwachsene 7,00 €

Schüler 5,00 €

Kinder 3,00 €

15 % Familienermäßigung

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag

9.00 – 18.00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag

10.00 – 18.00 Uhr

31.12.2015

"Holiday on Ice: Believe"

Kultur, Musik, Tanz

Grugahalle Essen, Norbertstraße, 45131 Essen

03. - 06.12.2015
THRILLER – Live

eine unbändige Explosion -
Kultur, Musik, Musik populär,
Bühne

Colosseum Theater Essen, Al-
tendorfer Str. 1, 45127 Es-

sen

25. - 31.12.2015

Die Schöne und das Biest

Musik populär, Kultur, Leben in
Essen

Musik, Familie Bühne

Colosseum Theater Essen, Al-
tendorfer Str. 1, 45127 Es-
sen

12.12.2015

Zaubernacht der Tropen

nächtliche Führung mit an-
schließendem kulinarischen
Essen aus Afrika

Pflanzenschauhaus, ab 18 Uhr
Eintritt: 19,50 €

Bitte melden Sie sich rechtzei-
tig an,

verbindliche Anmeldungen:

0201-88 83 106

Gruga Park Essen

05.12.2015

**Nachttanz - Dunkelparty auf
Carl**

Beginn: 22 Uhr

Main-Floor: EBM, Industrial,
Futurepop

Zweite Floor: 80es: Wave, Go-

thic, Postpunk

Abendkasse: 6 €

Zeche Carl Altenessen

Wilhelm-Nieswandt-Allee 100
45326 Essen

Tel.: +49 (0)201 8344410

12.12.2015

Kinderflohmarkt

Kleidung, Spielzeug und mehr

Beginn: 9.30 - Ende : ca. 13
Uhr

Zeche Carl

Wilhelm-Nieswandt-Allee 100
45326 Essen

Tel.: +49 (0)201 8344410

19.12.2015

Sugar

Die Party für Schwule, Lesben
& Freunde

Beginn: 22.00 Uhr

poppigen House mit DJ

Phunkless (freezone Dort-
mund)

Abendkasse: 8 EUR, erm. 6
EUR (Schüler, Studenten,
Azubis vor 0 Uhr)

Zeche Carl Altenessen

Wilhelm-Nieswandt-Allee 100
45326 Essen, Tel.: +49 (0)201
8344410

**Am 22. Dezember 2015 um 11 Uhr findet eine Weih-
nachtsfeier für alle aktuellen Teilnehmer statt,
auch ehemalige Teilnehmer sind willkommen.**



Mitzubringen ist gute Laune!



Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Copyright-Hinweis:



Redaktion:

Chefredaktion: sw
Stellv. Chefredaktion und Layout: ki
Stellv. Layout: js

Titelbild:

Weihnachten, wg

und weitere

Die Zeitschrift „Infolette“ erscheint einmal im Monat in einer kleinen Auflage von etwa 4 Exemplaren und ist kostenlos.

Die aktuellen Ausgaben sind auch online verfügbar unter:

www.essener-palette.de/ZFJO/neues.html

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten, wie z.B. Wikipedia.de, stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 22. Januar 2016. Druck erfolgt voraussichtlich am 31. Januar 2016.

Beiträge, Ideen und Vorschläge werden gerne von der EDV-Abteilung entgegen genommen und bearbeitet.

