

CHRIST:OS

Das christliche Magazin für Osnabrück | Herbst 2023

PREIS
RÄTSEL

MIT TOLLEN
GEWINNEN
AUF SEITE 14



Dankeschön

für eine gute Ernte

NACHHALTIG

Wie Kirchengemeinden für den Blumenschmuck am Altar sorgen

ZWEITE CHANCE

Auch im Sozialen Kaufhaus gibt es hochwertige Ware

RATGEBER

Wie können wir trotz aller Krisen zuversichtlich bleiben?

ME R R R deine Wege Und Hoffe Nicht Ihm ER Wird Wohl



Ruffe den Allerhöchsten an, Daß ER dein

Im Haus meines Vaters
gibt es viele Wohnungen.
Wenn es nicht so wäre,
hätte ich euch dann gesagt:
Ich gehe, um einen Platz
für euch vorzubereiten?
Wenn ich gegangen bin und einen
Platz für euch vorbereitet habe,
komme ich wieder und werde euch zu
mir holen, damit auch ihr dort seid,
wo ich bin.

JOHANNESVANGELIUM



INHALT

Porträt

VIELE WERTSACHEN HABEN HIER EINE ZWEITE CHANCE | 6

Ratgeber

HERR PASTOR, WIE BLEIBEN WIR ZUVERSICHTLICH? | 9

Titel

SCHMUCK AUS DER NATUR | 10

Preisrätsel

GEWINNEN SIE WERTVOLLE PREISE | 14

Seelsorge

VOR JEDEM VFL-HEIMSPIEL GIBT'S EINE ANDACHT | 15

Porträt

DIE WALDGEISTER DES NETTETALS | 16

Tagespflege

HIER IST JEDEN TAG WAS LOS | 18

Buchtipps

LESESTOFF FÜR KLEINE – UND FÜR GROSSE | 19

Rezept

SÜSSKARTOFFEL-LINSEN-SUPPE | 23

CHRIST:OS

Christ:OS ist ein ökumenisches Magazin unter Mitwirkung der ev.-luth. und der ev.-ref. Kirche aus dem Medienhaus des Bistums Osnabrück, das viermal im Jahr erscheint. Die nächste Ausgabe wird Anfang Dezember 2023 veröffentlicht.

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

der Herbst kommt. Die Tage werden kürzer, die Nächte kühler. Bald färbt sich das Laub. Der Herbst ist die Zeit von Erntedank. In unserer modernen Welt leben wir meist entkoppelt von natürlichen Rhythmen, weshalb Erntedank mit dem Alltag der meisten von uns wenig zu tun hat.

In dieser Ausgabe von Christ:OS erzählen wir von der Wald-AG der Domschule. Dieses Projekt zeigt, wie sehr es sich lohnt, in und mit der Natur zu leben. Doch unsere Natur ist bedroht. Vor allem durch den Klimawandel. Sich für die Bewahrung der Schöpfung einzusetzen, ist eine Aufgabe – nicht nur – für Christinnen und Christen. Damit auch künftige Generationen sich noch an knackigen Äpfeln, bunten Herbstwäldern oder blühenden Blumen erfreuen können.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre

Ihr Ulrich Waschki



MEIN LIEBLINGSORT

DIE STUFEN IM SCHLOSSPARK



„Ich liebe es, hier spazieren zu gehen oder mit Freundinnen zu picknicken“, sagt Shirin Ameen, während sie auf den Stufen vor dem Schloss sitzt und die Leute beobachtet. Manche liegen im Gras, andere spielen Badminton. Aus dem Schloss hört man eine Bläsergruppe, die Jazzlieder probt. Die Abendsonne strahlt orange. Dieser Ort wirkt auf Shirin entspannend und aufregend zugleich. Einerseits sind hier Bäume, man kann weit sehen und die Menschen verbringen ihre Freizeit hier, andererseits ist man mitten in der Stadt, Leute kommen und gehen und man kann viel beobachten.

Seit einem Jahr wohnt Shirin in Osnabrück, und bald ist sie auch schon wieder weg. Denn dann ist ihr Frei-

williges Soziales Jahr im christlichen Kinder- und Jugendwerk „Arche“ vorbei. Sie zieht um und beginnt eine Ausbildung zur Erzieherin. Der Schlossgarten war für sie ein guter Ort, um Leute in der neuen Stadt kennenzulernen. Und ein Ort, an dem sie, wie viele andere junge Leute auch, ein bisschen Natur genießen kann, wenn die WG keinen eigenen Garten oder Balkon hat. Besonders im Sommer, wenn die Luft warm ist und man draußen sein möchte.



VIELE WERTSACHEN HABEN HIER EINE ZWEITE CHANCE

Das Spielzeug, das kaum benutzt, der Rock, der kaum getragen wurde – wer so etwas zu Hause hat, aber nicht weiß wohin damit, der kann es vielleicht einem Sozialen Kaufhaus spenden. Und anderen damit eine Freude bereiten.

Gerd Jakubzek sieht die Notwendigkeit für eine Veränderung. Schon seit zwei Monaten steht der Spielzoo im Regal. Doch bisher hat sich kein Kunde dafür begeistert – das ist allerdings ungewöhnlich. Also wird das Stück, das schon einmal in einem Kinderzimmer gestanden haben muss, für eine gewisse Zeit an die Seite geräumt. „Halt doch bitte mal die Tasche auf“, sagt Jakubzek zu Silvia Trienen. In Windeseile sind kleine

Tiere, Menschen und die Gebäude in der großen Tüte verschwunden. Zum Weihnachtsgeschäft werden sie wieder hervorgeholt und bekommen eine neue Chance. Vielleicht macht der Zoo dann doch noch einem Kind eine Freude.

„Jedes Kind braucht einen Engel“ heißt der Laden in der Bremer Straße auf dem Weg nach Belm. Es gibt ausschließlich gespendete Waren zu

kaufen. „Das heißt aber nicht, dass wir etwa Ramsch anbieten“, sagt Silvia Trienen. Die 50-Jährige leitet das Projekt, das einst in Lüstringen entstand, zwischendurch in der Mindener Straße beheimatet war und seit April hier zu Hause ist. In ein paar Wochen wird es einen weiteren Standort in Lüstringen geben. Neben dem Sozialen Kaufhaus bietet der Verein auch Hilfen für Familien und Senioren.

160 Quadratmeter Verkaufsfläche stehen in der Bremer Straße zur Verfügung. Es gibt Spielzeug und Haushaltswaren, Bekleidung und Schmuck. 27 Ehrenamtliche unterstützen die beiden Hauptamtlichen. Manche bringen Fachwissen mit, eine Frau hat etwa als Verkäuferin gearbeitet. Einige haben nur zweimal im Monat Zeit, andere kommen mehrmals die Woche. Wer seine Hilfe anbietet, hat zeitlich gesehen die freie Auswahl. Und auch inhaltlich. So ist jeder Ehrenamtliche für einen gewissen Teil des Ladens zuständig, etwa für die Schuhe, die Handtaschen, den Schmuck oder das Geschirr. Bei Christel Deuper laufen die Fäden zusammen. Die 65-Jährige koordiniert den Einsatz der freiwilligen Helferinnen und Helfer – und macht das ehrenamtlich.

Anfang 20 ist die jüngste Ehrenamtliche, gut 80 die älteste. Sie sind das Kapital des Ladens, der ausschließlich von Spenden lebt. Was nicht mehr verwendet werden kann, wird weitergegeben. An die Tafel, die Diakonie oder die Heilpädagogische Hilfe. Nachhaltigkeit ist ein hohes Gut.

„Die Ehrenamtlichen sind das Kapital des Ladens.“

Heute Morgen geht es lebendig zu im Laden, ständig kommen Kunden, stöbern kurz, kaufen dann. Es ist ein Sozialer Laden, von der evangelischen Kirche betrieben, aber für die Kunden ist das gleich. Allerdings: Wer seine Bedürftigkeit nachweisen kann, bekommt eine Kundenkarte und erhält damit 50 Prozent Rabatt auf die ohnehin günstigen Preise. Als gemeinnütziger Verein muss „Jedes Kind braucht einen Engel“ nachweisen, dass zwei Drittel der Kunden von staatlicher Unterstützung leben. „Als 2022 die Flüchtlinge aus der Ukraine kamen, lag die Quote sogar noch höher“, sagt Silvia Trienen.



Der Laden ist aber nicht in erster Linie auf Verkauf aus. Auch die Begegnung ist wichtig, und so soll

der Einkauf zu einem Erlebnis werden. Immer wieder kommt es vor, dass Kundinnen und Kunden reden wollen. Dafür ist Zeit, dafür gibt es auch mal einen

Kaffee. Silvia Trienen deutet auf einen Tisch im Verkaufsraum. „Da ist Platz“, sagt sie. Der Tisch kann nämlich auf 3,60 Meter ausgeklappt werden.

Text & Fotos: Matthias Petersen

Christel Deuper koordiniert den Einsatz der Ehrenamtlichen – und ist selbst freiwillig dabei.

SOZIALE KAUFHÄUSER leben davon, dass Sachspenden angeliefert werden, die dann – je nach Zustand – ein wenig aufgearbeitet und zu günstigen Preisen wieder verkauft werden. Was defekt ist und nicht mehr verwendet werden kann, sollte nicht angeliefert werden.

„Jedes Kind braucht einen Engel“, Bremer Straße 228, Telefon 0541 60099070; www.jedes-kind-braucht-einen-engel.de

MÖWE gGmbH, Hauswörmannsweg 88 und Johannisstr. 88, Telefon 0541 506880; www.skm-osnabrueck.de/moewe-startseite



GARTENGESTALTUNG | **LANDSCHAFTSBAU**

CLAUS STISSER GMBH

www.stisser.com | info@stisser.com

Wiechmanns Ecke 5 • 46565 • Bramsche • Tel: 05461 9383-0

Wer einmal eingescheckt hat, möchte nie mehr gehen. Unsere „Black Suites Design Zimmer“.



DOM-HOTEL
Osnabrück

Kleine Domsfreiheit 5 | Tel 0541 358350
WWW.DOM-HOTEL-OSNABRUECK.DE



HELLMANN
FACHANWÄLTE
RECHTSANWÄLTE · NOTARE

SORGEN SIE RECHTZEITIG FÜR KLARE VERHÄLTNISSE – BEI UNS SIND SIE GUT BERATEN:

ROLF MÜLLER Rechtsanwalt und Notar Fachanwalt für Arbeitsrecht	DR. KARL F. THEDIECK Rechtsanwalt Fachanwalt für Verwaltungsrecht Fachanwalt für Medizinrecht
RUPERT HOLTKÖTTER Rechtsanwalt Fachanwalt für Bau- /Architektenrecht	DR. ULRICH HELLMANN Rechtsanwalt und Notar Fachanwalt für Erbrecht Fachanwalt für Steuerrecht
ANDREAS KARSCH Rechtsanwalt Fachanwalt für Arbeitsrecht	CHRISTIAN BRÖCKER Rechtsanwalt Fachanwalt für Bau- /Architektenrecht Fachanwalt für Arbeitsrecht
DR. FLORIAN ARENSMANN Rechtsanwalt und Notar Fachanwalt für Verwaltungsrecht	DR. MARCO ATHEN Rechtsanwalt Fachanwalt für Verwaltungsrecht Fachanwalt für Steuerrecht
MAXIMILIAN STUCKENBERG Rechtsanwalt Fachanwalt für Medizinrecht Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht	JULIA KAUFHOLD Rechtsanwältin Fachanwältin für Familienrecht

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und das Gespräch mit Ihnen:
HELLMANN FACHANWÄLTE
Schloßstraße 16 • 49074 Osnabrück
Fon: 05 41/9 33 88 - 0 • Fax: 05 41/9 33 88 - 88
E-Mail: kanzlei@hellmann-fachanwaelte.de
www.hellmann-fachanwaelte.de

TERMIN ERST WORKSHOP, DANN KONZERT

Für Menschen mit Interesse an Musik und Gesang, Sängerinnen und Sänger aus Chören oder Gospel-freunde findet von Freitag, 13. Oktober, bis Sonntag, 15. Oktober, ein besonderer Workshop mit Gospel-musik in der Osnabrück-Halle statt. Der gebürtige Osnabrücker, Chorleiter und Popkantor Micha Keding bietet seit 25 Jahren Gospelworkshops an und feiert dieses Jubiläum in Osnabrück.

„Jeder kann mitsingen, ob erfahrene Sänger aus anderen Chören, ob mit Vorkenntnissen oder ohne, genau das ist das Geheimnis der Workshops mit Micha Keding“, sagt Peter Schröder vom vierköpfigen Vorbereitungsteam (Foto). Gemeinsam mit Heidi Twele-Denker, Axel Denker und Otto Welling organisiert er die Veranstaltung, zu der bis zu 499 Mitwirkende erwartet werden. „Wir laden alle Interessierten ein, beim Workshop dabei zu sein – unabhängig von Glauben und Religion, ob Einzelsänger, mit Freunden oder Familie“, sagt Heidi Twele-Denker. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer studieren drei Tage lang intensiv Gospels ein und werden so Teil des großen Workshopchores.



„Wir freuen uns, dass diese besondere musikalische Veranstaltung im Jubiläumsjahr des Westfälischen Friedens in Osnabrück ausgerichtet wird“, sagt Superintendent Joachim Jeska, der die Schirmherrschaft des Workshops übernommen hat. Es gelte, die Botschaft hinauszusingen, dass Frieden möglich sei und in Jesus Christus in die Welt komme.

Wie bei den Veranstaltungen mit Micha Keding üblich, gibt es am Sonntag, 15. Oktober, in der Osnabrück-Halle ein Abschlusskonzert. Daran können bis zu 1500 Menschen im Publikum teilnehmen.



Weitere Informationen zum Workshop und das Anmeldeformular gibt es online: gospelworkshop.wir-e.de

RATGEBER HERR PASTOR, WIE BLEIBEN WIR ZUVERSICHTLICH?

Klimawandel, Ukraine-Krieg, Inflation – um uns herum brodel es. Wie bewahre ich da meine Zuversicht?

Jeder ist in seinem Leben immer mal von einer Krise betroffen. Das kann etwas Politisches, etwas Gesellschaftliches oder auch etwas rein Persönliches sein. Davor ist niemand gefeit, es stellt sich eher die Frage, wie wir damit umgehen.

Haben Sie einen konkreten Ratschlag?

Jeder muss natürlich erst einmal einordnen, was da mit ihm gerade passiert, was ihn so sehr beschäftigt. Für mich ist dann ein erster Schritt, mich der Tatsache zu stellen, dass da etwas nicht gut läuft. Wenn ich das annehme und nicht dagegen rebellierte, die Situation nicht wegschiebe, ist in meinen Augen schon ein wichtiger Punkt erreicht.

Weglaufen oder sich verstecken ist also keine Option?

Das wäre bestimmt nicht mein Rat. Wenn etwas schwer wird für mich, suche ich Leute, mit denen ich mich darüber unterhalten kann. Reden hilft auf jeden Fall, das lässt ein Problem zwar nicht verschwinden, macht es aber immer etwas kleiner. Weil ich erlebe, dass andere sich die gleichen Gedanken machen.

Geteiltes Leid ist halbes Leid?

Ja, teilen hilft sicherlich. Weil das Problem aber nicht weg ist, gilt es nun, einen Umgang damit zu finden. Das hängt vom Problem ab, von der eigenen Einstellung, von den Möglichkeiten. Wenn man selbst nicht weiterkommt, ist es nicht schlimm, sich Hilfe von außen zu holen, zum Beispiel bei einer Beratungsstelle.

Welche Rolle können Sie als Seelsorger spielen?

Wenn mir jemand seine Probleme anvertraut, versuche ich, eine andere Perspektive aufzuzeigen, die es meistens auch gibt. Zuversicht hole ich mir für mich aus der Gewissheit, dass Gott um meine Sorgen weiß. Das klingt vielleicht sehr einfach, hilft mir aber auf jeden Fall im Alltag. Auf diese Weise merke ich, dass die Krise, so groß sie auch sein mag, nicht das Ende ist.

Was kommt nach der Krise?

Wenn ich eine unangenehme Situation überstanden habe, setzt ja ein Lerneffekt ein. Aus einer gemeisterten Krise kann ich immer eine Lehre ziehen. Und wenn sich wieder eine ähnliche Situation einstellt, dann weiß ich, dass mich das jetzt nicht umwirft.



**PASTOR
KRUSE
THEVARAJAH**

Kruse Thevarajah ist Pastor in der katholischen Pfarrei Heilig Kreuz im Schinkel.

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

Dreier & Horstmann Moden GmbH

Goethering 33-35 · 49074 Osnabrück · Tel. 05 41 2 73 96 · www.dh-moden.de

dh
IHR MODEPARTNER

SCHMUCK AUS DER NATUR

In vielen Kirchengemeinde sorgen Küsterinnen und Küster für den Blumenschmuck. Im Sommer und im Herbst können sie auf eine Fülle heimischer Pflanzen zurückgreifen. Im Winter wird es schwierig mit den Blumen. Dann braucht es gute Bekanntschaften.

Die Schale hat Maria König schon vorbereitet, Steckmasse eingefüllt, gut gewässert und das Gefäß hinter den Altar gestellt. Jetzt legt sie ihre Einkäufe auf den Boden – leuchtend weiße Gladiolen – und zieht sich die Schale heran. Stück für Stück steckt sie die Gladiolen hinein, gut verteilt und auf unterschiedliche Länge gebracht. Zum Schluss schmückt sie den Rand des Gefäßes mit frischem Efeu. Mehr war an diesem verregneten Morgen nicht aufzutreiben. Küsterin König ist für den Blumenkauf extra mit dem Rad zum Wochenmarkt gefahren – vom Schinkel bis zur Dodesheide. Doch der Plan, unterwegs vom Wegesrand noch ein bisschen schmückendes Grünzeug mitzubringen, scheiterte am heftigen Regen. So muss es jetzt der Efeu tun.

„Ich habe immer eine Gartenschere in der Tasche“, sagt Maria König.

Denn als Küsterin, die auch privat Blumen liebt, hält sie stets die Augen auf, ob sie schöne Pflanzen entdecken und abschneiden kann, die sich in der katholischen Kirche Heilig Kreuz im Schinkel gut machen würden. Zu klein oder zu kurz dürfen die Blumen nicht sein, denn die Kirche ist groß. „Dahlien sind schön, gehen bei uns aber gar nicht“, meint König. Da setzt sie im Herbst lieber auf große Sonnenblumen. Manche holt sie von einem Blumenfeld, das in Richtung Gretesch liegt, manche bekommt sie von Gartenbesitzern angeboten. Und wenn das nicht klappt, kauft sie sie beim Blumenhändler ihres Vertrauens.



ROTER SONNENHUT



Maria König ist Küsterin in Heilig Kreuz.

Welche Blumen sie aussucht, hat aber nicht nur mit dem Angebot zu tun.

Küsterin König schmückt auch nach dem Rhythmus der Jahreszeiten und des Kirchenjahres. Zu Ostern setzt sie auf gelbe Narzissen, Pfingsten auf rot leuchtende Blumen. Im Sommer und Herbst ist die Fülle an heimischen Blumen groß. Manches kommt aus ihrem Garten, manches vom Wegesrand. Ob Schafgarbe oder Wilde Möhre – sie findet für vieles Verwendung. Im Spätsommer leuchten die prachtvollen Sonnenblumen, und wenn Erntedank gefeiert wird, baut sie zusätzlich zur Blumenschale Gaben und Gegenstände auf, die die Fülle der Ernte symbolisieren – zum Beispiel Strohballen, Kürbisse, Gemüse und Obst. So wird den Gottesdienstbesuchern vor Augen geführt, wofür die Menschen in Osnabrück auch in die-

sem Jahr dankbar sein können: genügend Lebensmittel trotz Schwankungen bei der Getreideernte nach dem zu trockenen Frühjahr und einem verregneten Sommer. Für den Blumenschmuck stehen bis in den November hinein Sonnenblumen, Astern und einige andere Pflanzen zur Verfügung. Dann wird es schwieriger mit frischen Blumen. Doch mit dem neuen Kirchenjahr, das am 1. Advent beginnt, startet auch die Vorbereitungszeit auf Weihnachten, in der kein Blumenschmuck erforderlich ist: der Adventskranz in Heilig Kreuz reicht aus.

Das entspricht den Vorgaben, die in der katholischen Kirche im Hinblick auf den Blumenschmuck gelten. Weil die Kirchen selbst schon ein spezieller Raum sind, oftmals mit besonderer künstlerischer Ausstattung, hat der Blumenschmuck nur dienende Funktion. Er soll nicht vom Gottesdienst ablenken, kann aber bestimmte Orte hervorheben, zum Beispiel den Ambo (Leseempore): von hier wird das Wort Gottes verkündet. „Mit Blumenschmuck drücken wir Freude und Dankbarkeit Gott gegenüber aus“, erklärt Inga Schmitt, Leiterin des Teams für Liturgie und Kirchenmusik im Generalvikariat Osnabrück. Der Blumenschmuck verweise auf den Reichtum der Schöpfung. Deshalb seien künstliche Blumen aus Seide oder Plastik nicht geeignet. Schöner seien blühende Pflanzen. Oder, wenn man im Winter keine frischen Blumen aus dem Handel dazukaufen will, Arrangements mit Beeren, Wurzeln oder Trockenblumen, also Material aus der Natur. Und man könne auch mit Tüchern oder biblischen Erzählfiguren schmücken, die auf das Evangelium hinweisen.

Eine Regel, die katholische Küsterinnen und Küster in ihrem Ausbildungskurs lernen, ist der Grundsatz, dass auf den Altar keine Blumen gehören: Hier findet in der Eucharistiefeier die Wandlung von Brot (in Form der Hostie) und Wein zu Leib und Blut Christi statt. „Der Altar ist nicht einfach ein Tisch. Das ist ein Christussymbol“, erklärt Inga Schmitt. „Und damit ist er eben auch keine Ablage.“

WIESENFLOCKENBLUME, WILDE MÖHRE UND SCHAFFGARBE



WEIßE GLADIOLIEN

hat der Landwirt ihm erlaubt. Wie alle Küster hat er nach dem Ende der Weihnachtszeit, wenn die Tannenbäume die Kirche verlassen haben, Probleme, Blumenschmuck mit heimischen Pflanzen zu gestalten. Also kauft er im Januar und Februar frische Blumen vom Wochenmarkt dazu.

Auch wenn es im Frühling mit Narzissen weitergeht und später die Sommerblumen kommen, brauchen alle, die sich um den Blumenschmuck kümmern, gute Kontakte, um heimische Pflanzen und Blumen zu finden. Die Idee, dass sich die Kirchengemeinden der Stadt konfessionsübergreifend zusammenschließen, um ein gemeinsames Blumenfeld anzulegen, auf dem die Küster und Küsterinnen pflücken dürfen, findet Kulisch gut. Als Mitglied des Kirchenvorstands will er das demnächst dem Gremium vorschlagen.

Text: Andrea Kolhoff

Das mit dem Altar wird in der evangelischen Kirche anders gesehen und muss von Ulrike Gebauer nicht beachtet werden. Gebauer gehört zum Küsterteam in der evangelisch-lutherischen Gemeinde St. Matthäus. Sie bereitet Blumenschmuck für eine Vase vor, die auf dem Altar in der Kirche steht. Außerdem kümmert sie sich um die Blumen für den Tischschmuck beim Kirchencafé, das nach dem Gottesdienst stattfindet. Ulrike Gebauer wohnt im Stadtteil Dodesheide und hat einen eigenen kleinen Garten. Dort schneidet sie Blühendes und Immergrünes für ihre Sträuße ab. „Alle aus unserem Team haben einen Garten“, sagt sie. Probleme, Blumen oder Sträucher zu finden, gebe es erst im Winter. Dann kaufe sie zum Beispiel fair gehandelte Rosen dazu.

In der evangelisch-lutherischen Thomas-Gemeinde ist Dieter Kulisch Teil des Küsterteams, zusammen mit seiner Frau. Während Astrid Kulisch die Gegenstände für den Gottesdienst herauslegt, arrangiert Kulisch die Blumen. Sie stehen in der Thomaskirche in einer Bodenvase neben dem Altar. Als Hintergrund verwendet er gerne Kirschlorbeer, den er im Garten von Organist Frank Petersmann schneiden darf, und ergänzt das Arrangement mit Blumen in auffälligen Farben, zum Beispiel Sonnenblumen oder Raps. Einige Pflanzen holt er vom Wegesrand, einige schneidet er aus dem Blühstreifen eines Feldes, das



WILDE MÖHRE UND RAINFARN

Nachhaltige Blumen können auch von Übersee kommen

Viele Menschen, die sich den Prinzipien des Fairen Handels verpflichtet fühlen, kaufen Blumen, die „fair trade“ zertifiziert sind. Das bedeutet, dass den Beschäftigten der Blumenfarmen, die im Gewächshaus oder in der Verpackung der Blumen und Setzlinge arbeiten, ein ortsüblicher Mindestlohn gezahlt wird und sie vor der Anwendung von Chemikalien eingewiesen werden müssen. „Fair-trade“-Blumen gibt es aus Kenia, Äthiopien, Uganda, Sambia, Ecuador und Sri Lanka. Produziert werden zum Beispiel Rosen und

Weihnachtssterne. Trotz der Emissionen, die beim Transportflug nach Europa freigesetzt werden, sind „fair-trade“-Blumen nicht automatisch klimaschädlicher als Rosen, die im Winter aus den Niederlanden kommen, denn in den warmen Ländern müssen die Gewächshäuser nicht beheizt werden. Solange in Europa für das Beheizen der Gewächshäuser Energie verwendet wird, die nicht aus erneuerbaren Quellen stammt, sind laut einer Schweizer Studie Blumen aus Holland nicht nachhaltiger als die aus Übersee.

Ihr **besonderer** Jahreswechsel



Quedlinburg

inkl. Silvester Galaabend mit Liveband
29.12.23 bis 2.1.24
1.095,- € p.P. im Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag: 150,- Euro

Erfurt

inkl. Neujahrskonzert im Kaisersaal
29.12.23 bis 2.01.24
969,- € p.P. im Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag: 200,- Euro

Salzburg

inkl. Silvestergala mit Musik und Tanz
sowie Neujahrskonzert im Festspielhaus
29.12.23 bis 04.01.24
1.515,- € p.P. im Doppel- oder Einzelzimmer

Dom Medien GmbH

Ansprechpartnerin Melanie Schröer
m.schroerer@dom-medien.de
0541 318-618

dommedien GmbH
Schillerstraße 15
49074 Osnabrück

Ein Tipp: Die Lösungen entdecken Sie, wenn Sie diese Ausgabe des Christ:OS aufmerksam durchlesen.

PREISRÄTSEL

Wenn Sie die Fragen richtig beantworten, ergeben die zugehörigen Buchstaben das Lösungswort.

Wo ist der Lieblingsplatz von Shirin Ameen?

- A - Bürgerpark
- F - Illoshöhe
- G - Schlosspark

Was ist das Kapital im Sozialen Kaufhaus?

- R - Bankkonto
- A - Geschäftsführer
- E - Ehrenamtliche

Um welche Musik geht's bei Micha Keding?

- R - Punk
- W - Gospel
- I - Pop

Was hat Maria König eingekauft?

- B - Tulpen
- E - Rosen
- I - Gladiolen

In welcher Kirche finden die VfL-Andachten statt?

- N - Heilig Kreuz
- D - St. Marien
- S - Bergkirche

Wo pflegen Schüler der Domschule den Wald?

- I - Schölerberg
- N - Haster Berg
- S - Piesberg

Wogegen trainieren die Senioren in der Tagespflege?

- N - Müdigkeit
- R - Einsamkeit
- E - Sturzgefahr

Wie heißt die Autobiografie von Peter Urban?

- N - „On Air“
- R - „Ich“
- E - „Der Musiker“

ZU GEWINNEN

1. PREIS: Ein Gutschein über 100 Euro für die Osnabrücker Dom Buchhandlung

2.+3. PREIS : Je einmal das Buch „Bär und Pieps“

4.+5. PREIS : Je einmal das Buch „Monster, Monster“

Schicken Sie Ihre Lösung bis 25. September 2023 per Post an Dom Medien, Stichwort Christ:OS-Rätsel, Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück. Oder (Absender nicht vergessen) per E-Mail: christ-os@dom-medien.de

TERMIN

VOR JEDEM HEIMSPIEL DER VFL-KICKER GIBT'S EINE ANDACHT

Kicker und Fans des VfL Osnabrück können sich auch in der neuen Zweitligasaison der Unterstützung der Kirche sicher sein. „Anstoß“ ist eine elfminütige Andacht in der katholischen Heilig-Kreuz-Kirche in Nachbarschaft des Stadions überschrieben, die verschiedene Seelsorger jeweils eine Stunde vor den Heimspielen gestalten. Auftakt war vor dem ersten Spiel gegen den Karlsruher SC (2:3), die Gestaltung lag in den Händen von Heiner Langewand, früherer Pfarrer der Kirchengemeinde.

Wobei es aus Sicht der Seelsorger ausgeschlossen ist, für den Sieg des VfL zu beten. „Das tun wir nicht“, heißt es aus dem Kreis, „auch wenn wir uns über einen Sieg natürlich freuen.“ Aber vielmehr stehen Fairness und ein gutes Miteinander im Mittelpunkt – trotz aller sportlichen Rivalität. „Möge der Bessere gewinnen“ – das olympische Motto gilt auch bei den Kirchen.

Termine für die nächsten „Anstöße“:
Freitag, 22. September, 17.30 Uhr
(Pfarrer Maik Stenzel/Hamburger SV);
Sonntag, 1. Oktober, 12.30 Uhr
(Pfarrer Stenzel/1. FC Kaiserslautern);
Samstag, 21. Oktober, 12 Uhr
(Domkapitular Reinhard Molitor/SV Wehen Wiesbaden).



SETZEN SIE AUF DIE ZUKUNFT!

Mit der Öl-Brennwerttechnik + Solar oder Wärmepumpe

ARAL Aral HeizölEcoPlus
– das TÜV-geprüfte Sparheizöl

Heinrich Fip GmbH & Co. KG
Aral Markenvertriebspartner • Osnabrück
Telefon 0541 6099-0 • info@fip.de • www.fip.de



DIE WALDGEISTER DES NETTETALS

Eine Wald-AG gibt es an der Domschule. Mit Lehrer und Förster Michael Wallusch pflegen die Jugendlichen ein Waldstück am Haster Berg. Sie entsorgen Müll, pflanzen Bäume, hacken Brennholz, schneiden Wege frei – und lernen dabei fürs Leben.

Der Schlag sitzt. Zielsicher schwingt Nele die Axt und spaltet den Holzklötz, der krachend in zwei Teile auseinanderfliegt. Michael Wallusch legt ihr den nächsten Klotz zurecht – wieder ein Treffer. „Krafttraining“ rufen ihre Mitschüler begeistert. In sicherem Abstand verfolgen sie die Aktion und feuern Nele an: „Du musst treffen!“ Und das tut die 13-Jährige. Stolz und ein wenig erschöpft gibt sie nach der Runde die Axt weiter.

Holz hacken und Brennholz spalten – das ist für die Mitglieder der Wald-AG der Osnabrücker Dom-

schule selbstverständlich geworden. Seit zwei Jahren kümmern sie sich um ein etwa 100 Hektar großes Waldstück des Bischöflichen Stuhls am Haster Berg. Zweimal wöchentlich streifen die derzeit neun Schülerinnen und Schüler mit Lehrer Michael Wallusch durch den Wald, sammeln Müll auf, transportieren illegal entsorgte Grünabfälle ab, schneiden Wege frei, bauen Wildschutzzäune ab, pflanzen junge Bäume und pflegen sie, sammeln Brennholz und verarbeiten es.

Ihr Lehrer ist Förster von Beruf, engagiert sich als ehrenamtlicher

Forstaufseher in der Waldfläche und kennt sich dort bestens aus. Er betont: „Ein Unterrichtsfach Wald, das müsste es geben. Hier lernen die Schüler fürs Leben.“

Seine Liebe zum Wald und seine Begeisterung sind grenzenlos – und übertragen sich auf die Schüler: „Ich könnte stundenlang hier sein. Im Wald ist es toll, viel entspannter. Hier ist frische Luft, ich kann besser atmen und mich sogar besser konzentrieren“, sagt Justus und schneidet dabei mit der Heckenscheere schnell einige Brombeersträucher aus dem Weg. „Kleine Waldgeister“

nennt Lehrer Wallusch seine Gruppe liebevoll, denn sie richten den Wald nicht nur für die Umwelt, sondern auch für Spaziergänger wieder her. Er erklärt: „Auch die Erholung ist eine wichtige Funktion des Waldes, die wir stärken wollen.“

Der normale Schulalltag ist im Wald weit weg, Wissen wird hier nebenbei vermittelt. „Ich quäle die Schüler nicht mit Fragen. Erst fangen wir an zu arbeiten. Hier ist die Welt des Machens. Dabei wachsen Muskeln und Selbstvertrauen“, sagt Michael Wallusch. Und so lernen die Jugendlichen in der AG automatisch das Ökosystem Wald, die Folgen des Klimawandels und die Bedeutung von Nachhaltigkeit kennen. Sie fragen nach, erkundigen sich. Michael Wallusch betont: „Hier erlebst du es. Die Bäume sterben ab. Die Buche verabschiedet sich.“ Auf einem Waldstück haben wir daher jetzt Hainbuchen und Eichen gepflanzt. Sie kommen mit der Trockenheit besser klar.“

Auch Müll vermeiden und aufsammeln gehört zum Schutz des Waldes dazu – und ist für die Schüler heute selbstverständlich. Sie ärgern sich über illegal entsorgte Gartenabfälle und gehen mit anderen Augen durch den Wald. Anina erklärt: „Mein Blick hat sich schon verändert. Ich achte jetzt mehr darauf, ob irgendwo Müll herumliegt oder Wildschutzzäune stehen, wo sie nicht mehr benötigt werden. Ich gehe nicht mehr nur spazieren, ich helfe dem Wald.“ Nicht nur im Ökosystem Wald ken-

nen die Schüler sich gut aus – auch über die Tiere des Waldes wissen sie mittlerweile eine ganze Menge. Rehe und Hasen haben sie bereits gesehen und festgestellt, dass sie im Wald auch Schaden anrichten können. Anina zeigt, wie sie die von ihnen angepflanzten Bäume zum Schutz vor Verbiss mit Schafwolle versieht und Justus erklärt fachkundig: „Rehe sind Pflanzenfresser. Die Wolle und ihr Geruch schrecken sie ab. Sie denken, das ist ein Tier.“

Michael Wallusch sieht ihnen dabei zu und ist begeistert, wie die Schüler in der Wald-AG wachsen – manchmal auch über sich hinaus. Er sagt: „Das ist hier auch eine Stärkung der Persönlichkeit. Sie überwinden Grenzen, erfahren Selbstwirksamkeit.“ Zum Beispiel beim Holzhacken: „Erst trauen sie sich nicht, und dann hacken sie wie die Weltmeister“, erzählt er. Holz hacken, Feuer machen, sägen, hämmern, Metall schneiden, Brot im Outdoorofen backen, unter freiem Himmel zelten, Wildpflanzen essen – viele Schüler erleben das hier zum ersten Mal. Wallusch ermutigt sie und erklärt: „Vieles funktioniert nur durch Üben, Versuchen, Lernen. Im Laufe der Zeit wird es immer besser“ – wie Nele eindrucksvoll am Holzbock präsentiert.

Text: Astrid Fleute
Fotos: Lea Brelage / Th. Osterfeld



Im Wald herrscht ein unkompliziertes Miteinander: Lehrer Michael Wallusch scherzt mit einer Schülerin.



Video der Wald-AG im Instagram-Account des Kirchenboten

TAGESPFLEGE AN FÜNF ORTEN HIER IST JEDEN TAG WAS LOS

In einem Raum im Paulusheim in der Magdalenenstraße läuft leise Musik. Eine Melodie aus vergangenen Tagen. Eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren sitzt im Kreis, alle haben einen kleinen Gymnastikball in der Hand, manche singen bei der Musik mit: „Hejo, spann den Wagen an...“ Das Training hilft den älteren Menschen, im Alltag zurechtzukommen. Sturzprophylaxe.

Die Gruppengymnastik zählt zum Angebot der Tagespflege. Bis zu 15 Frauen und Männer kommen hier täglich zusammen, verbringen Zeit miteinander, essen, trinken, klönen. Zu Hause ist es manchmal einsam, hier haben sie Gesellschaft. „Wir bieten eine gute Alternative, bevor es zum stationären Aufenthalt im Altenheim kommt“, sagt Yannick Grieb, der verantwortlich ist. Die Tagespflege kostet ebenso Geld wie die ambulante Unterstützung oder sogar das stationäre Altenheim. Jeder Versicherte kann aber einen sogenannten Pflegegrad beantragen, der je nach Unterstützungsbedarf gewährt wird. Dann gibt es Zuschüsse von der Pflegekasse.



Die Senioren im Paulusheim sind es gewohnt, dass sie über Tag immer wieder ein Angebot bekommen. Dazu gehört auch die Zeitungsrunde. „Dabei lesen wir nicht einfach stumpf vor, das wäre ermüdend“, sagt Yannick Grieb. So reißt er manches Thema nur kurz an, um ein Gespräch dazu in Gang zu bringen. Das ist auch eine Art von Gehirnjogging. „Und viele Leute erzählen ja auch gerne aus ihrer Vergangenheit.“

Die Tagespflege im Paulusheim hat an 365 Tagen im Jahr geöffnet. Weitere Standorte existieren in Haste, Nagne, Schinkel und Voxtrup. Internet: www.elisabethpflege-os.de
Die Diakonie bietet Tagespflege im Bonus-Haus und im Bischof-Lilje-Zentrum an. Internet: www.diakonie-os.de/angebote/senioren/tagespflege.html

BUCHTIPPS BÜCHER FÜR KLEINE – UND FÜR GROSSE

Liebe Leserin, lieber Leser!

manche Kinderbücher sind eigentlich viel zu schade, um ausschließlich von Kindern gelesen zu werden. Ich stelle Ihnen heute einige meiner aktuellen Favoriten vor, an denen bestimmt auch große Leser ihre Freude haben.

Bereit für monstergroßen Spaß? Dann wird es Zeit für einen Besuch in der Monsteragentur. Hier gibt es das passende Monster für jeden: Haushaltshilfe Jochen, Handwerker-genie Heinz oder darf es vielleicht doch Alleswisser Ingolf sein? In lustigen Reimen werden in „*Monster, Monster, fast umsonst*“ diverse Ungeheuer vorgestellt, die aber – so viel sei verraten – gar nicht so ungeheuerlich sind.

„*Bär und Pieps*“ sind allerbeste Freunde und erleben die tollsten Abenteuer gemeinsam. Da macht es auch nichts, dass Bär manchmal die Zutaten für ein gelungenes Picknick zu Hause vergisst oder Pieps furchtbar eifersüchtig auf eine Schmusedecke wird. Am Ende ist alles wieder in Ordnung. Ein zauberhaft illustriertes Vorlesebuch, das schon den ganz Kleinen in vier kurzen Geschichten wichtige Themen näherbringt und zeigt: Mit einem Freund an der Seite schafft man alles!



Eigentlich mag Karl seinen Zwillingbruder Mo sehr gerne. Niemand ist lustiger und furchtloser, mit keinem anderen kann man so viel Spaß haben. Oft aber nervt es ihn auch, sich um seinen Bruder kümmern zu müssen, der eine geistige Behinderung hat. Wo bleibt die Zeit für sich, fürs Fußballspielen mit seinen Freunden, für Nida, das Mädchen mit den roten Haaren? Als Karl sich einen Nachmittag lang frei von seiner Verantwortung machen



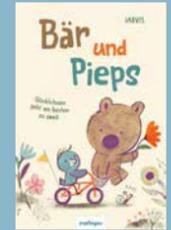
möchte und Mo alleine lässt, ist dieser plötzlich verschwunden... „*Sieben Tage Mo*“ ist ein authentisch erzähltes Kinderbuch (ab elf Jahre) über eine besondere Geschwisterbeziehung, das mit viel Wärme und dem ein oder anderen Augenzwinkern daherkommt.

Auf den Geschmack gekommen? Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Vor- und Selberlesen und freue mich, wenn diese Bücher Ihnen so viel Freude bereiten wie mir und Sie gut durch den Herbst begleiten.

Herzlichst,
Johanna Pablos Medina
Dom Buchhandlung



Sieben Tage Mo
15,-€



Bär und Pieps – Glück-
lichsein geht am besten
zu zweit 11,- €



Monster, Monster –
fast umsonst
15,-€


Dom Buchhandlung
Buch & Kunst & mehr

Telefon: 0541 35738-20
bestellservice@
dom-buchhandlung.de
www.dom-buchhandlung.de

FORD PUMA

Ford Flatrate+



FORD PUMA CROSSOVER TITANIUM

1.0 l EcoBoost (Hybrid), 92 kW (125 PS),
6-Gang-Schaltgetriebe, Frontantrieb, Scheinwerfer-Assistent mit Tag/Nacht-Sensor, Klimaanlage, Verkehrsschild-Erkennungssystem, Park-Pilot-System hinten, Start-Stopp-System und vieles mehr...

Günstig mit
48 monatl. Leasingraten von **€ 199,-¹²**

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): Ford Puma Crossover Titanium: Kraftstoffverbrauch 6,8 (Innerorts), 5,3 (außerorts), 6,0 (kombiniert), CO₂-Emissionen: 135 g/km (kombiniert), CO₂-Effizienzklasse A.

Rahenbrock
FordStore

Rahenbrock GmbH & Co. KG
Iburger Straße 176, 49082 Osnabrück
Tel. 0541 / 56 000-20

Besuchen Sie uns auf
www.rahenbrock.de



¹²Ein km-Leasing-Angebot für Privatkunden der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Das Angebot gilt für noch nicht zugelassene, berechnete Ford PKW-Neufahrzeuge und stellt das repräsentative Beispiel nach § 17 Preisangabenverordnung dar. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein Widerrufsrecht. *Gilt für einen Ford Puma Crossover Titanium 1.0 l-EcoBoost (Hybrid) 92 kW (125 PS), € 1.999 Leasingsonderzahlung, 48 Monate Laufzeit, 40.000 km Gesamtleistung. Leasingrate auf Basis eines Fahrzeugpreises von € 21.500,- brutto exkl. € 795,- Überführung zzgl. bei Vertragsablauf ggf. Mehr- oder Minderkilometer sowie ggf. Ausgleichsbeträge für etwaigen übermäßigen Fzg.-Versleiß 0,053 €/km (0 Mehr- oder Minderkilometer bleiben berechnungsfrei). Beratung und Verkauf nur während der gesetzlichen Öffnungszeiten.

IMPRESSUM

CHRIST:OS

Herausgeber:

Dom Medien GmbH
Schillerstraße 15,
49074 Osnabrück
Telefon: 0541 318-600,
www.dom-medien.de

Chefredakteur:

Ulrich Waschki

Redaktion:

Luzia Arlinghaus, Astrid
Flaute, Andrea Kolhoff,
Matthias Petersen

Anzeigen-/Werbeverkauf:

Stefan Grasser,
Telefon: 0541 318-660
s.grasser@dom-medien.de

Gestaltung:

Katrin Kolkmeier

Druck:

Bonifatius GmbH Druck |
Buch | Verlag, Paderborn

Fotonachweis:

L. Arlinghaus (5), L. Brelage
(16), S. Jegliczka (5);
K. Kolkmeier (2,4,12,13,19,23);
Th. Osterfeld (15,17);
M. Petersen (4,6,7,9,18),
Wikipedia (12,13)
istockfoto: Nikada

„CHRIST:OS“ wird im Osnabrücker Stadtgebiet an jeden Haushalt verteilt – es sei denn, auf dem Briefkasten wird das Einwerfen kostenloser Zeitungen untersagt.

Sie fühlen sich von unserer Zustellung belästigt? Das wollen wir vermeiden. Bitte schreiben Sie uns in diesem Fall eine E-Mail.

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



Webseite
christ-os.de:
Alle Ausgaben
nachschiagen

Christ:OS ist ein ökumenisches Magazin unter Mitwirkung der ev.-luth. und der ev.-ref. Kirche aus dem Medienhaus des Bistums Osnabrück, das viermal im Jahr erscheint. Die nächste Ausgabe wird im Dezember 2023 veröffentlicht.

TERMIN

PETER URBAN
LIEST VOR

Er stammt aus Bramsche, wuchs in Quakenbrück auf und besuchte zeitweise das Osnabrücker Carolinum: Peter Urban, NDR-Moderator, kommt am Freitag, 6. Oktober, nach



Osnabrück und liest aus seiner Autobiografie „On Air“. Darin geht es auch um seine Zeit als Ministrant in der katholischen Kirche und natürlich um seine Einsätze als Moderator des Eurovision Song Contest. 25 Jahre lang war er da aktiv.

Eingeladen haben die Osnabrücker „Lese-Rampe“, das Literaturbüro Westniedersachsen und die Friedel und Gisela Bohnenkamp-Stiftung. Beginn ist um 20 Uhr im Renaissance-Saal des Ledenhofes. Der Eintritt beträgt 5 Euro. Reservierungen sind ausschließlich per E-Mail möglich: lese-rampe@gmx.de

Das beteiligte Literaturbüro Westniedersachsen hat das Ziel, spannende zeitgenössische Literatur in der Stadt und der Region erlebbar zu machen. Denn Literatur bedeutet nicht allein Lesen, sondern auch Austausch, Gespräch, Begegnung – sei es mit den Autorinnen und Autoren, den Künstlerinnen und Künstlern oder auch untereinander als Publikum. Für die Verantwortlichen ist das Verständnis von Literatur ein offenes, so wie man es auch in der großen Bandbreite an Gegenwartstexten wiederfindet. Literatur verzaubert, fasziniert, bildet; sie kann gesellschaftliche Debatten anregen, andere Welten und Erfahrungen erlebbar machen, emotional berühren.



Der Stoff für Ihre Gartenträume!

Großes Hof- und Gartenfest
am 23. & 24. September!

Im Eikrode 10 · 49565 Bramsche-Engter
05468-1584 · www.baumschule-igel.de



SCHUHHAUS
BEST PARTNER **sunderdiek**

ZEIT FÜR EINEN GUTEN SCHUH

Hasenstrasse 49-51
49074 Osnabrück
Telefon 0541 / 60019595

www.schuhhaus-sunderdiek.de



BERUFSBILDENDE SCHULEN IM MARIENHEIM
Gut Sutthausen 1 ■ 49082 Osnabrück
T. 0541-990040 (Sekretariat) ■ F. 0541-9900480
sekretariat@bbs-marienheim.de ■ www.bbs-marienheim.de

Schulstiftung
im Bistum Osnabrück



**Du hast eine soziale Ader? Mach deine Stärke zum Beruf!
Mach eine qualifizierte Ausbildung im Bereich Soziales.**

Wir bieten:

Schulformen:

- Berufseinstiegsschule
Gesundheit und Soziales
- Berufsfachschule
Schwerpunkt Sozialpädagogik
- Fachoberschule Gesundheit und Soziales
Schwerpunkt Sozialpädagogik
Schwerpunkt Gesundheit / Pflege

Ausbildungen (Schule und Praxiseinrichtung):

- Berufsfachschule Pflegeassistentin
Staatlich geprüfte/r Pflegeassistentin
- Berufsfachschule Sozialpädagogische Assistentin
Staatlich geprüfte/r Sozialpädagogische Assistentin
- Fachschule Sozialpädagogik
Staatlich anerkannte/r Erzieherin



Dem Leben
Perspektive(n)
geben...

Bewerbung gerne persönlich oder online unter www.bbs-marienheim.de
Informations- und/oder Laufbahnberatung nach Vereinbarung möglich.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wer das Team hinter den Kochrezepten ist? Alle drei Monate trifft sich das Agentur-Team von Dom Medien und verwandelt die heimischen Küchen in ein Kochstudio. Schauen Sie auch gerne auf unserem Instagram-Kanal vorbei und lassen Sie sich überraschen: @mitteiler



BRÖCKER

**BRÖCKER METALLBAU -
IHR ZERTIFIZIERTER METALL-
SPEZIALIST AUS OSNABRÜCK**

Bröcker Metallbau GmbH
Franz-Lenz-Str. 14
49084 Osnabrück
TEL +49 541 40 69 69 - 0
FAX +49 541 40 69 69 - 69
E-MAIL info@broecker-metallbau.de

METALLBAU & SCHLOSSEREI // REPARATUR & WARTUNG // BAUELEMENTE // SONNENSCHUTZ

Brückner ♦ Lange ♦ Unger ♦ Dr. Berger

Partnerschaft von Rechtsanwälten mbB, Notare

Rechtsanwälte

Harald Brückner	Rechtsanwalt bis 07/22 und Notar a.D.
Franz Lange	Fachanwalt für Versicherungsrecht
Detlef Unger	Notar, Fachanwalt für Arbeitsrecht
Dr. Martin Berger	Notar, Fachanwalt für Medizinrecht u. Versicherungsrecht
Jörg Gottschlich	Notar, Fachanwalt für Verkehrsrecht
Martina Kleine	Fachanwältin für Familienrecht
Dr. Thorsten Arnemann	Fachanwalt für Bau- u. Architektenrecht
Christian Lange	Fachanwalt für Versicherungsrecht
Katrin Holthoff	

Kollegienwall 26 | 49074 Osnabrück | Tel. 0541-35840-0 | Fax 0541-35840-48
info@brueckner-lange.de | www.brueckner-lange.de



Avanus
Natürliches Mineralwasser

Ein guter Schluck Regionalität aus dem OSNABRÜCKER

Avanus
NATÜRLICHES MINERALWASSER
Natura Mineral Spring

Avanus Mineralbrunnen GmbH
Power Weg 45 • 49191 Belm
Tel.: (0 54 06) 44 43
Fax: (0 54 06) 96 59
www.avanus.de

REZEPT SÜSSKARTOFFEL-LINSEN-SUPPE SCHNELL ZUBEREITET

Zutaten für vier Personen

- 400 g Süßkartoffel
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 Schalotten
- 200 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1/2 Limette, davon der Saft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 TL Honig
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)

Zum Garnieren etwas Minze und Erdnüsse

Zubereitung

Süßkartoffel schälen und grob würfeln. Chilischote waschen, Ingwer und Schalotten schälen. Alles feinhacken. Linsen in einem Sieb abspülen.

Schalotten in einem großen Topf mit Olivenöl glasig schwitzen. Süßkartoffeln, Ingwer und Linsen zugeben, kurz mitbraten und mit Kurkuma würzen. Mit lauwarmen Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und die Suppe weitere zehn Minuten abgedeckt köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Kreuzkümmel abschmecken.

Minze waschen und trockenschütteln. Erdnüsse ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne anrösten.

Süßkartoffel-Linsen-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit frischer Minze und gerösteten Erdnüssen garnieren und servieren.

Guten Appetit!



FMO

FLUGHAFEN
MÜNSTER
OSNABRÜCK

Last Minute
fliegen.
Entspannt
ab FMO.



Mallorca
Antalya
Hurghada
Kanaren
Griechische
Inseln
uvm.