

**In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. „BOB“ kann auch auf der Webseite der Stadt Bruchköbel als Datei heruntergeladen werden.**

## KOMMUNALWAHL 2021 Bruchköbel hat gewählt

**A**m 14. März 2021 fanden in Hessen, und damit auch in Bruchköbel, Kommunalwahlen statt. Neben den Abgeordneten der Stadtverordnetenversammlung und der Zusammensetzung des Kreistages in Gelnhausen wurde auch der Ausländerbeirat für Bruchköbel gewählt. Durch das Kumulieren und Panaschieren galt es, viele Kreuzchen auf großen Listen zu machen.

Welche Auswirkungen hat das Wahlergebnis in Bruchköbel für uns Senioren? Jeder Wahlberechtigte hatte so viele personenbezogene Einzelstimmen, wie es Sitze im Parlamenten gibt, für die Stadtverordnetenversammlung in Bruchköbel sind das 37 Stimmen. Der Seniorenbeirat hatte sich vor der Wahl alle Wahlprogramme und deren Inhalte bezüglich des Themas Seniorenarbeit durchgeschaut. Konkret wurden, mehr oder weniger intensiv, folgende kommunale Themen und Aufgaben angesprochen, für die man sich nach der Wahl stark machen will.

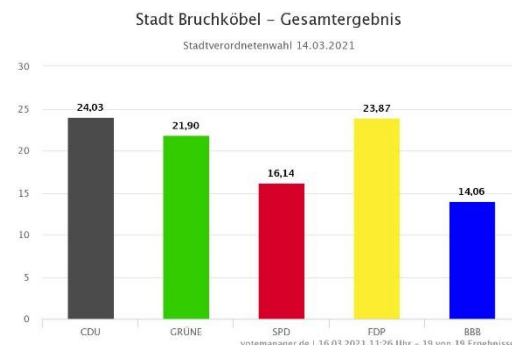
- Nutzung Räumlichkeiten im Stadthaus
- Barrierefreiheit
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnangebote und alternative Wohnformen
- altersgerechte Einkaufsangebote
- Digitalisierung
- Exkursionsangebote
- Treffpunkte für Senioren, Mehrgenerationenhaus
- Gesundheits- und Pflegeangebote, „Soziale Dienste“, ambulante Pflegeangebote

Das vorläufige Ergebnis der Wahl zur Stadtverordnetenversammlung war doch überraschend, es ergab sich folgende Sitzverteilung:

Stärkste Partei in der Stadtverordnetenversammlung wurden damit CDU und FDP, die beide 9 Sitze

Parteien	Anzahl Stimmen	Anteil %	Differenz %	Differenz Stimmen	Anzahl Sitze Stavo
CDU	67.599	24,03	0,00	0	9
FDP	67.129	23,87	-0,17	-470	9
Grüne	61.607	21,90	-2,13	-5.992	8
SPD	45.393	16,14	-7,90	-22.206	6
BBB	39.534	14,06	-9,98	-28.065	5
<b>Summe</b>	<b>281.262</b>	<b>100,00</b>			<b>37</b>

erringen konnten, gefolgt von den Grünen/Bündnis 90 mit 8 Sitzen, der SPD mit 6 Sitzen und dem BBB mit 5 Sitzen. Man wird sehen, wie sich die Parteien während der nächsten Wahlperiode für die Belange der Senioren in Bruchköbel einsetzen werden und ihre Programmpunkte verwirklichen wollen. Der Seniorenbeirat hat ein waches Auge darauf, schließlich repräsentiert er 6.500 Einwohner und Einwohnerinnen dieser schönen Stadt. Der Bruchköbler Oldie Bote „BOB“ wird berichten.



### AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

**L**iebe Leserinnen und Leser vom BOB, die Kommunalwahl liegt nun hinter uns, unter den aktuellen Bedingungen war dies für alle Beteiligten nicht einfach. Viele von Ihnen haben sicher die Möglichkeit der Briefwahl genutzt, der Anteil war bei dieser Wahl so hoch wie nie. Mit einer Wahlbeteiligung von knapp 50 Prozent liegen wir im Schnitt der letzten Kommunalwahlen, leider interessieren sich offenbar nicht mehr für die Kommunalpolitik, obwohl hier so viele Weichen für Dinge gestellt werden können, die uns unmittelbar betreffen.



Seit langer Zeit haben wir nun auch wieder einen gewählten Ausländerbeirat und auch in der Bruchköbeler Stadtverordnetenversammlung hat es einige Veränderungen gegeben. Ich werde hier natürlich weiter für die Unterstützung der Arbeit des Seniorenbeirats werben. Sobald der Haushalt genehmigt ist, wird es einen zusätzlichen Ansprechpartner für die Seniorenarbeit in der Verwaltung geben. Ich bin froh, dass ich diese Stelle verteidigen konnte, um dieser Arbeit das notwendige Gewicht in der Verwaltung zu geben und die Seniorenarbeit so gut es geht unterstützen zu können, wie z.B. mit dem Druck dieser Zeitung.

In der Verwaltung kümmern wir uns aktuell z.B. um die Verschönerung des Seniorentreff Ost, denn auch nach dem Bezug des Stadthauses wird dies weiter ein wichtiger Treffpunkt sein. Mit ein paar Schönheitsreparaturen kann hier schon viel erreicht werden, außerdem sind wir mit dem Vermieter der Räumlichkeiten im Gespräch bzgl. weiterer Maßnahmen. Und natürlich hoffen wir alle, dass die Räume bald wieder mit Leben gefüllt werden können.

Die Pandemie hat uns leider weiter im Griff, vielleicht sind von Ihnen bereits schon einige geimpft oder warten auf einen Termin. Die Händler in der Stadt leiden besonders unter der Situation und beschwerten sich mit Recht über die Rahmenbedingungen. So wird es als ungerecht wahrgenommen, wenn die Discounter beispielsweise Sportartikel verkaufen können, das örtliche Sportgeschäft dies aber nicht darf. Mit Click & Collect sind die Bruchköbeler Gastronomie und die Händlerinnen und Händler weiterhin da. Der digitale Marktplatz Bruchköbel hat unter **[www.marktplatz.bruchkoebel.de](http://www.marktplatz.bruchkoebel.de)** rund um die Uhr geöffnet. Damit ist Corona-konformes Einkaufen lokal möglich. Die Ware kann vor Ort abgeholt und teilweise auch geliefert werden. Viele Händler sind mittlerweile am Ende ihrer finanziellen Möglichkeiten, deswegen bitte ich auch Sie: Unterstützen Sie unseren Einzelhandel und kaufen Sie vor Ort ein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen vor allem: Bleiben Sie gesund! Das Frühjahr kommt nun bald mit aller Kraft und damit sicher auch ein wenig Entspannung für viele Bereiche. Allein wenn wieder mehr Veranstaltungen unter freiem Himmel stattfinden können, ist das sicher ein Gewinn. Und der Seniorenbeirat hat ja auch schon viele schöne Pläne – freuen Sie sich darauf.

Ich wünsche Ihnen an dieser Stelle bereits ein frohes und gesegnetes Osterfest, auch wenn das wie viele Feste im letzten Jahr etwas anders als gewohnt ausfallen wird. Aber auch hier gilt, wir müssen aus allem einfach das Beste machen.

Es grüßt Sie herzlich Ihre



Sylvia Braun  
Bürgermeisterin

### BRUCHKÖBEL – EINE STADT BLICKT ZURÜCK

**B**ruchköbel mit seiner Kernstadt und den Stadtteilen ist ein attraktives Ziel für Tagesausflügler. Jeder Stadtteil hat sein ganz eigenes Flair und ist einen Besuch wert.

Das Wahrzeichen Roßdorf ist das an der Hanauer Straße gelegene um 1700 erbaute Alte Rathaus mit dem Rathausbrunnen und dem Backhaus.

Niederissigheim ist, neben mehreren weit über Bruchköbel hinaus tätigen Firmen, unter anderem für die zwischen 1735 und 1738 errichtete evangelische Kirche bekannt.

Das von seinen Bewohnern als „schönstes Dorf hinter Frankfurt“ getaufte Oberissigheim liegt idyllisch zwischen sanften Hügeln und ist für seine an der Langstraße gelegene Kirche mit dem Brunnen bekannt.



Butterstadt,  
eine der ältesten Siedlungen im Hanauer Raum

Butterstadt ist Bruchköbels kleinster Stadtteil und liegt ganz im Norden des Stadtgebietes an den Ausläufern der Wetterau und erfreut sich eines noch weitgehend dörflichen Charakters mit zahlreichen Fachwerkhäusern und viel Natur in unmittelbarer Nähe.

Wahrzeichen der Stadt ist der Turm der Jakobuskirche in der Innenstadt Bruchköbels. Gemeinsam mit dem Alten Rathaus, der ehemaligen lutherischen Kirche (heute die Stadtbibliothek) und weiteren Gebäuden bildet der Turm ein eindrucksvolles Ensemble am Freien Platz.



In der Kernstadt können die schönsten Gebäude im Rahmen eines gemütlichen Spaziergangs ganz einfach zu Fuß entdeckt werden. An allen historisch relevanten Gebäuden finden sich Tafeln mit interessanten Informationen zum jeweiligen Gebäude. Ein QR-Code auf den Übersichtstafeln macht es möglich, weitergehende Hintergrundinformation auf dem Smartphone abzurufen. Laufen Sie einfach drauf los, folgen Sie dem Rundgang und blicken Sie auf Bruchköbels bewegte Geschichte zurück.



**HISTORISCHER STADTRUNDGANG**  
Kernstadt Bruchköbel

**Vielfacher Stadtrundgang:**  
Weitere Infos und Bilder zu historischen Gebäuden der Kernstadt sowie dem Stadtteil finden Sie auf [www.bruchkoebel.de](http://www.bruchkoebel.de) oder in der Stadt-App Bruchköbel.

**Mit dem QR-Code direkt alle Infos auf dem Handy lesen!**

**Kontakt:**  
Stadtmarketing Bruchköbel GmbH  
Innerer Ring 10  
63486 Bruchköbel  
Telefon: 06181-3646710  
Telefax: 06181-3646720

**Weitere historische Gebäude:**

- Köhlergasse 2
- Köhlergasse 5
- Kleine Gasse 2
- Kleine Gasse 1 + 3
- Dahle Gasse 5
- Hauptstraße 57
- Hauptstraße 77
- Spießergasse 2
- Höplergasse 2
- Höplergasse 3
- Höplergasse 4
- Höplergasse 6
- Hauptstraße 40 + 42
- Hauptstraße 44
- Hauptstraße 71
- Kellergasse 4

STADT BRUCHKÖBEL

[www.bruchkoebel.de/tourismus-sport-freizeit/historischer-stadtrundgang](http://www.bruchkoebel.de/tourismus-sport-freizeit/historischer-stadtrundgang)

Text und Bilder: Stadtmarketing Bruchköbel



### **AKTUELLE SITUATION IN PFLEGEHEIMEN** **Ein Interview mit Carmen Bube / AWO Bruchköbel**

Das Leben in Corona-Zeiten ist für viele nicht einfach, für die Bewohner\*innen in Pflegeheimen ist dies aber eine ganz besondere Herausforderung. Wie geht es den Bewohnern\*innen, den Mitarbeitern\*innen aktuell in diesen Einrichtungen, fragt man sich. Aus diesem Grund haben wir uns mit der Leiterin des AWO-Hauses in Bruchköbel, Frau Carmen Bube, unterhalten.

#### **BOB: Guten Tag, Frau Bube, wie geht es Ihnen?**

Frau Bube: Mir persönlich geht es gut, ich bin, wie die meisten unserer Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen, geimpft. Trotzdem müssen wir auch weiterhin mit Corona und unserem immer wieder aktuell angepassten Schutzkonzept leben.

#### **BOB: Was bedeutet das für Sie?**

Frau Bube: Das bedeutet, dass wir uns an alle Regelungen halten, die uns auch durch Verordnungen aufgetragen sind. Das Tragen von Masken, die Einhaltung der Hygieneregeln, das Halten von Mindestabständen ist für uns zu einer neuen Normalität geworden, auch wenn dies für einige unserer Bewohner\*innen nicht gerade leicht ist. Auch ist unsere Versorgung mit Antigen-Schnelltests im Vergleich zum letzten Jahr viel besser und auf unsere Bedürfnisse angepasst geworden.



Carmen Bube (Bild: AWO Bruchköbel)

So werden beispielsweise unsere Mitarbeiter\*innen, wie auch unsere Bewohner\*innen mindestens zweimal pro Woche, aber auf jeden Fall auch beim Eintritt von Symptomen mehrmals getestet. Die Testungen erfolgen auch bei Besuchern\*innen sowie bei Fremdpersonal (u.a. Friseur\*innen, Handwerkern etc.).

#### **BOB: Nun sind die Masken, die Abstandsregelungen und die Tests ein wichtiger Teil des Schutzkonzepts, aber was ist mit den Impfungen?**

Frau Bube: Alle Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen, die dazu bereit waren, sind geimpft. Ihnen wurde der Wirkstoff von Moderna zur Verfügung gestellt. Die meisten haben dieses Angebot auch angenommen, aber wir haben natürlich niemanden dazu gezwungen, sich impfen zu lassen. Da wir kontinuierlich ebenfalls alle Neueinzüge impfen lassen möchten und es auch anbieten können, haben sich im Laufe der Zeit auch anfangs skeptische Personen überzeugen lassen. Wesentliche Nebenwirkungen haben wir übrigens keine feststellen können.

#### **BOB: Hat dies auch Auswirkungen auf die Möglichkeit, die Bewohner\*innen zu besuchen?**

Frau Bube: Wir haben schon immer versucht, im Rahmen unserer Möglichkeiten die sozialen Kontakte unserer Bewohner\*innen zu fördern - soweit dies erlaubt ist und uns ungefährlich erscheint. Als Besucher\*in hat man die Möglichkeit, sich wöchentlich mehrmals nach Voranmeldung zu Besuchen anzumelden. Die Besuche finden in den Zimmern oder im Besucherraum unseres Cafés im Erdgeschoss und im Multifunktionsraum im Wohnbereich im Obergeschoss, die als Begegnungsräume umfunktioniert wurden, statt. Der Frühling steht vor der Tür und hier gibt es dann auch wieder die Möglichkeit, Besuche in unseren Innenhof anzubieten.

Aber es ist auch möglich, dass Besucher\*innen ihre Angehörigen mit zu einem Spaziergang nach draußen oder sogar mit nach Hause nehmen. Wir vertrauen dabei den Besuchern\*innen, dass sie sich auch außerhalb des Heims an die Corona-Regeln halten, und bisher haben wir auch keine negativen Auswirkungen festgestellt. Was wir aber sehr wohl feststellen können, ist, dass wir durch diese Aktivitäten die psychischen Belastungen unserer Bewohner\*innen, mildern können.

### **BOB: Noch eine Frage, die sicher viele interessiert: Wie ist das mit den Besuchen von Frisuren, Fußpflegern etc.?**

Frau Bube (lacht): Ja, Friseure, das ist ja quasi ein spezielles Thema geworden: Dafür gelten die gleichen Regeln wie für normale Besucher\*innen: Maske, Abstand, Hygiene. Aber auch bei uns ist das wieder möglich und es war für viele, auch für mich, ein Wunsch!

### **BOB: Haben Sie jetzt ein besseres Gefühl bzgl. Corona als vor einigen Monaten?**

Frau Bube: Sie meinen hier in unserer Einrichtung? Ja, ich denke wir tun alles, um einen erneuten Ausbruch von Corona in unserem Haus zu verhindern. Wir hatten dieses Problem im vergangenen Dezember und Januar. Durch das Schutzkonzept und speziell durch die Impfungen sind wir sehr viel weitergekommen. Wir haben, wenn man es genau betrachtet, wirklich gelernt, mit Corona zu leben und unsere Abläufe so anzupassen, dass eine gewisse Normalität eingekehrt ist. Wir sind uns aber auch darüber im Klaren, dass dieser Prozess noch nicht abgeschlossen ist, wir nicht isoliert in der Gesellschaft leben können und wollen. Der Aufwand, den wir selbst betreiben, ist erheblich höher als früher. Aber wir arbeiten weiter daran, auch weil wir wissen, dass es absolute Sicherheit nicht gibt.

### **BOB: Zum Schluss: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

Frau Bube: Ich wünsche mir, dass wir unsere Einrichtung wieder zu einer Begegnungsstätte von Bewohnern, Nachbarn und Besuchern machen können, so wie wir es in der Vergangenheit durch vielfältige offene Feste und Veranstaltungen schon gemacht haben. Wieder mehr Leben im Haus, das wäre schön.

**BOB: Frau Bube, wir danken Ihnen für dieses Gespräch und wünschen Ihnen und Ihrem Haus alles Gute.**

## **WAS LANGE WÄHRT...**

### **Tempo 30-Zone vor dem Sozialzentrum AWO Bruchköbel**

**W**as lange währt, wird endlich gut, sagt ein altes deutsches Sprichwort. Das Sprichwort wird verwendet, wenn nach langer Zeit ein vorzeigbares Ergebnis zu sehen ist. Dann hat sich der Aufwand gelohnt und das Resultat ist gut. Mit dem Sprichwort wird zudem um Verständnis geworben, wenn es bei einer Unternehmung zu Verzögerungen kommt. Auch als Lob für Durchhaltevermögen über einen langen Zeitraum bietet sich das Sprichwort an. Dann drückt es vor allem Anerkennung aus.

Für die vom Seniorenbeirat geforderte Querungshilfe vor dem AWO-Altersheim zur Erhöhung der Sicherheit der Bewohner trifft dieses Sprichwort in allen seinen Facetten zu: Durchhaltevermögen war notwendig, denn die Forderung zu einer Verkehrsänderung existieren seitens der AWO Bruchköbel bereits seit 1996. Zwar wurde das eigentliche Ziel eines Zebrastreifens oder einer Fußgängerampel (noch) nicht erreicht – aber zumindest ist der Bereich jetzt zeitweise verkehrsberuhigt. Seit dieser Woche sind die entsprechenden Tempo-30-Schilder aufgestellt und finden hoffentlich bei allen Verkehrsteilnehmern Beachtung.



Bild: Seniorenbeirat

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

### Heuschnupfen plagt immer mehr Senioren

**D**ie Zeit, in der Menschen mit Heuschnupfen im Winter durchatmen können, wird immer kürzer. In milden Wintern fliegen sogar oft schon im Januar oder Februar die ersten Pollen von Hasel oder Erle und sorgen für triefende Nasen und tränende Augen. Gerade Seniorinnen und Senioren leiden zunehmend unter Pollenallergien.

In Deutschland wird bei 15 Prozent der Erwachsenen im Lauf ihres Lebens ein Heuschnupfen diagnostiziert. Nach Zahlen des Robert Koch-Instituts sind Frauen mit 16,5 Prozent häufiger betroffen als Männer (13 Prozent). Insbesondere ältere Menschen leiden immer öfter unter Heuschnupfen. Das belegt eine Analyse eigener Versicherungsdaten der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH). Demnach ist in der Altersgruppe zwischen 65 und 79 Jahren die Zahl der Betroffenen seit 2018 um 43 Prozent gestiegen. Bei Senioren ab 80 Jahren haben sich laut KKH die Zahlen mehr als verdoppelt.

Großen Einfluss auf die Wirkung der Pollen hat die Luftverschmutzung. In Großstädten beschleunigt Kohlenstoffdioxid das Pflanzenwachstum und die Pollenproduktion. Und wenn sich Schadstoffe wie Ozon oder Feinstaub an den Pollen anlagern, werden diese zunehmend aggressiver. Sie lösen dann auch bei älteren Menschen allergische Reaktionen aus, die vorher keine Probleme hatten – vor allem, wenn das Immunsystem ohnehin schon geschwächt ist, etwa durch andere Krankheiten.



Himmelsschaukel/Butterstadt  
(Bild: Benjamin Thoran)



Bild: Hristina Jonuzi,  
Gemeinwesenarbeit

Eine Pollenallergie äußert sich in erster Linie durch Niesen und Augenjucken. Es können auch grippeähnliche Symptome wie Gliederschmerzen und Abgeschlagenheit auftreten. Ob es sich um eine Erkältung oder Heuschnupfen handelt, lässt sich am besten durch einen Hauttest oder einen Bluttest herausfinden.

Das schnelle Erkennen und Behandeln ist wichtig, damit aus einem Heuschnupfen kein allergisches Asthma wird. Vor allem bei Senioren ist Vorsicht geboten, erst recht, wenn sie bereits ein angeschlagenes Bronchialsystem haben. Kommen dann noch Heuschnupfen und Asthma hinzu, kann das deutlich schlimmere Auswirkungen haben als bei jungen Menschen.

Eine gesunde Ernährung ist bei Heuschnupfen auch wichtig. Es sollten Lebensmittel gemieden werden, die Histamin enthalten beziehungsweise freisetzen. Dazu gehören konservierte Lebensmittel, reifer Käse, geräucherter Fisch, geräucherte Wurst, Soja, Fertiggerichte, Bananen, Birnen,

Orangen, Nüsse, Kakao und Schokolade. Der Speiseplan sollte stets aus frischen Produkten bestehen und möglichst viele basische Lebensmittel beinhalten. Ebenso ist an genügend Flüssigkeitszufuhr zu denken. Leinöl ist gerade bei einer allergischen Disposition ein empfehlenswertes Öl, das Fettsäuren enthält, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Wichtig ist, auf den eigenen „Bauch“ zu hören und die Nahrungsmittel zu meiden, die nicht guttun.

**Quelle: [www.vdk.de](http://www.vdk.de)**



## BRUCHKÖBLER VEREINE STELLEN SICH VOR

### Landfrauen Bruchköbel

**D**er Verein wurde 1953, auf Initiative der damaligen Geschäftsführerin des Bezirkslandfrauenvereins Hanau, Frau Irle, gegründet. Zu Beginn gehörten dem Verein überwiegend Frauen aus der Landwirtschaft an. Heute sind alle Berufsgruppen im Verein vertreten. Die Landfrauen Bruchköbel gehören einem der ältesten, und lange Zeit einer der mitgliedsstärksten, Vereinen in Bruchköbel an.

Das Vereinsleben ist sehr vielfältig und die Landfrauen sind immer bereit, befreundeten Vereinen mit ihren Diensten zu helfen. Große Tradition hat das Schmücken des Brunnens an Ostern und zum Mais- und Kürbisfest. Beim Kürbismarkt werden Kuchen und Marmeladen aus eigener Herstellung angeboten. Der Erlös kommt zum Teil verschiedenen Institutionen zu gute.



Landfrauen Bruchköbel (Bild: Seniorenbüro)

Ein beliebter Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren aus Bruchköbel und der umliegenden Kommunen ist der Seniorentanz im Bürgerhaus Bruchköbel. Der Seniorentanz wird von der Stadt Bruchköbel einmal im Monat veranstaltet und von den Landfrauen Bruchköbel organisiert und durchgeführt. Schon vormittags fangen die Vorbereitungen an. Der Saal und die Tische werden liebevoll dekoriert. Die Besucherinnen um Besucher werden während der Veranstaltung mit leckeren selbstgebackenen Kuchen und Kaffee verwöhnt. Kaum erklingen die ersten Melodien von Alleinunterhalter Robert Hößbacher, schon füllt sich die Tanzfläche. Mitreißend und voller Freude, der Künstler weiß genau, was sich die Besucher wünschen.



Seniorentanz in Bruchköbel (Bild: Seniorenbüro)

Das Vergnügliche kommt beim Landfrauenverein nicht zu kurz. Spiele- und Babbelabende gehören zum festen Programm. Großer Anklang finden jedes Jahr das Grillfest und die Weihnachts- und Abschlussfeier. Auch die Ausflüge, ob Tages- oder Mehrtagesfahrten, sind sehr beliebt.

Der Verein hat noch mehr zu bieten, als nur Arbeit und Spaß. Regelmäßig finden Informationsveranstaltungen über verschiedenen Themen statt, wie z.B. Rechtsfragen, Umwelt, Gesundheit und Ernährung. Auch Reiseberichte finden großen Anklang.

Wenn Ihr Interesse geweckt wurde, neue Mitglieder sind bei den Landfrauen Bruchköbel stets willkommen

Wenn Ihr Interesse geweckt wurde, neue Mitglieder sind bei den Landfrauen Bruchköbel stets willkommen

### Der Seniorenbeirat Bruchköbel wünscht allen ein frohes Osterfest!



*Bunte Eier, Frühlingslüfte,  
Sonnenschein und Bratendüfte,  
Gesundheit, Glück und Festtagsfrieden,  
Alles das sei Euch beschieden.*



Bild: Jürgen Körbl, Dozent Kalligraphie-Kurse in Bruchköbel

### Gewürzmischung für Lamnbraten

Rezept und Bild: Monika Pauly

#### Zutaten:

3 TL Rosmarin  
3 TL Thymian  
2 TL Salbei  
1 TL Pfefferkörner  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL Senfkörner  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Salz  
½ TL Zimt  
2-3 Knoblauchzehen  
Öl  
Semmelbrösel

#### Zubereitung:

Alles in einer Mühle oder mit dem Mörser zerkleinern. Knoblauchzehen zerdrücken, zu den Gewürzen geben und gut vermischen.

Anschließend die Gewürzmischung mit Öl und etwas Semmelbrösel zu einer Masse verkneten und dann auf das Lammfleisch streichen.



**Tipp:  Die Gewürzmischung am besten einmassieren! Guten Appetit!**