

Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital

frohe Weihnachten



2019



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Mit dem Dezember nähern sich uns die traditionellen christlichen Feste. Am 6. kommt der Heilige Nikolaus, der uns neben Geschenken auch mit der klassischen Frage: „Warst Du auch immer brav?“ oft als Kinder in Verlegenheit brachte, denn welches Kind kann darauf schon guten Gewissens mit: „Ja“ antworten?

Danach geht es mit großen Schritten auf den Heiligabend und die Weihnachtsfeiertage zu. Man wird nachdenklich und schaut zurück. Lässt vergangene Weihnachten in der Kindheit und Jugend vorüberziehen und spürt Wehmut und auch Freude, über das, das einem zuteilwurde. Unser Alter lässt manches aus der Vergangenheit in einem milderen Licht erscheinen. Vieles hatte sich doch schließlich zum Guten gewendet. Auch der bevorstehende Jahreswechsel lässt uns zurückblicken auf das vergangene Jahr und vielleicht auch auf unser Leben. Bilanz ziehen mit einem weinenden und einem lachenden Auge, das ist vielleicht die Botschaft für die vor uns liegende Weihnachtszeit!

Lassen Sie uns zusammensitzen beim Schein der Kerzen, mit Äpfeln und Nüssen, mit dem Singen der alten Lieder und erzählen wir uns von zurückliegenden Weihnachtszeiten, an die wir uns noch gut und gern erinnern! Lassen Sie uns auch an unsere zahlreichen ehrenamtlichen Helfern denken, die uns im letzten Jahr mit großem Engagement und persönlichem Einsatz unterstützten, und ohne die unsere Arbeit nicht gelingen könnte. Wir freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit und wünschen auch Ihnen und Ihren Familien Frohe Weihnachten und ein gutes und gesundes Jahr 2020!

Ihr
Ernst-Olaf Kunde



Silbernes Dienstjubiläum

Der erste Freitag im November war ein sehr emotionaler Tag. Wir haben silbernes Dienstjubiläum gefeiert: Genau 25 Jahre arbeiten Einrichtungsleiter, Ernst-Olaf Mende und Pflegedirektorin, Cornelia Knierim nun schon erfolgreich Seite an Seite. Dass die Kolleginnen und Kollegen dankbar sind, die beiden als Vorgesetzte zu haben, brachten sie mit einer kleinen Überraschungsfeier zum Ausdruck.

Martin Markus, 1. Vorsitzender der Mitarbeitervertretung, verdeutlichte in seiner Rede, was die Zusammenarbeit der beiden so besonders macht. Beide haben vor 25 Jahren gemeinsam in der evangelischen Altenhilfe begonnen und das Altenhilfezentrum in Ludwigsau eröffnet, in welchen Herr Mende bis heute als Einrichtungsleitung tätig ist. Im Jahr 2013 gab Herr Mende die Leitung im Haus Emmaus in Fulda ab und wechselte in unser Haus. Für ihn war klar, diesen Weg geht er nur mit „Conny“. Er nahm die Feier zum Anlass, sich bei ihr für ihre Loyalität und Unterstützung in all den Jahren zu bedanken.

Viele Bewohner gratulierten und der Singkreis des Hauses ließ es sich nicht nehmen, eigens eingesungene Lieder vorzutragen. So sprachlos sehen wir die zwei nur selten. Sie waren sichtlich gerührt.





Glanz von innen

Lange ist es her, dass Jesus auf der Erde war; leiblich, mit Worten und Taten. In 2.000 Jahren kann man schon mal jemanden vergessen. Bei Jesus ist das nicht so. Das ist doch erstaunlich, oder? Dieser eher schlichte Mensch bleibt im Gedächtnis der Welt. An ihm ist also etwas, was Menschen bewegt. Und nun glitzern wieder alle Städte und bereiten sich mit Glanz und Märkten auf die Geburt Jesu vor; genauer: auf die Erinnerung an die Geburt Jesu. Woran könnte es liegen, dass Jesus so sehr im Gedächtnis bleibt? Vielleicht an einem Satz wie diesem, den Jesus sagt:

Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben. (Johannes 8,12)

Hier geht es wirklich um Glanz und nicht bloß um das Glitzern in unseren Städten und Zimmern. Es geht um Glanz von innen. Um ein Strahlen, das nicht blendet, sondern erleuchtet – im guten Sinne des Wortes. Ich denke dabei an Menschen, die nicht mit immer zusammengebissenen Zähnen durchs Leben gehen, sondern anmutig. Sie erleuchten mich. Sie geben mir ein wenig Halt. Eine Pflegekraft im Altenheim kann das sein, ein Verkäufer mitten im Trubel, ein fürsorglicher Nachbar. Es geht nicht einfach um liebenswürdige Menschen, sondern um Menschen, deren Liebenswürdigkeit einen Grund hat: Sie wissen um Gottes Nähe.

Gott ist nahe, wo einer andere erkennt. Nicht nur einfach ansieht, sondern erkennt, wahrnimmt. Ich sehe dann nicht nur die Oberfläche, sondern ein wenig vom Herz. Ist es wirklich so fröh-



lich, wie es aussieht – oder doch auch ziemlich verzagt? Ist die Seele tatsächlich so munter, wie sie tut, oder auch beschwert?

Erkennen ist ein Tief-blicken; ist ein sich von keiner Oberfläche Einnehmen-lassen, sondern länger zuhören und länger hinschauen.

Gott ist nahe, wo ein Mensch andere erkennt; und zu erfüllen versucht, wie es anderen wirklich geht. Solche Menschen, die auch hinter die Kulissen zu fühlen versuchen, haben Glanz von innen. Und haben etwas in sich vom Licht des Lebens, das Jesus verspricht. Es gibt so viele Finsternisse in Menschen. Seien wir ihnen in den kommenden Wochen ein wenig vom Licht des Heilands – mit unserem Glanz von innen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine friedliche und frohe Advents- und Weihnachtszeit sowie Gottes Segen für das Neue Jahr,

Ihr Pfarrer Simon Leinweber



Kontakt Daten Pfarrer Simon Leinweber

Pfarramt Asbach-Eichhof
Weihergartenstr. 4
36251 Bad Hersfeld-Asbach
06621-14862
pfarramt.asbach@ekkw.de





Veranstaltungen im Dezember

Sonntag, 1. Dezember, 15:30 Uhr, Wigbert-Saal:

Adventssingen mit dem Hessen-Helmut

Montag, 2. Dezember, 15:30 Uhr, Lingg-Stube:

Offenes Singen mit dem Singkreis des Hauses

Freitag, 6. Dezember, 15:30 Uhr, Wigbert-Saal:

Kath. Gottesdienst mit Pfarrer Bernhard Schiller

Freitag, 6. Dezember, 17:00 Uhr, Wigbert-Saal:

Ev. Gottesdienst mit Pfarrer Bernhard Schiller &
dem Posaunenchor CVJM Bad Hersfeld

Sonntag, 8. Dezember, 15:30 Uhr, Wigbert-Saal:

Adventskonzert vom Musikzug Bebra

Donnerstag, 12. Dezember, 9:30 Uhr, Wigbert-Saal:

Weihnachtliches Singen mit dem Hessen-Helmut

Donnerstag, 12. Dezember, 15:00 Uhr, Lullus-Stube:

Bibelgesprächskreis

Freitag, 13. Dezember, 17:00 Uhr, Wigbert-Saal:

Ev. Gottesdienst mit Pfarrer Bernhard Schiller & Krippenspiel

Montag, 16. Dezember, 15:30 Uhr, Lullus-Stube:

Offenes Singen mit dem Singkreis des Hauses

Freitag, 20. Dezember, 17:00 Uhr, Wigbert-Saal:

Ev. Gottesdienst mit Prädikantin Frau Petra Keiser-Fiedler

Montag, 24. Dezember, 14:00 Uhr, Wigbert-Saal:

Ev. Gottesdienst zum Heiligabend mit Pfarrer Simon Leinweber

Freitag, 27. Dezember, 17:00 Uhr, Wigbert-Saal:

Ev. Gottesdienst mit Lektorin Frau Christine Laun

Montag, 30. Dezember, 15:30 Uhr, Lullus-Stube:

Offenes Singen mit dem Singkreis des Hauses



Adventskonzert am 8. Dezember um 15.30 Uhr Musikzug Bebra gibt Konzert im Wigbert-Saal

Der Förderverein Altenzentrum Hospital e.V. möchte die Vorweihnachtszeit zum Anlass nehmen und sich mit einem Konzert des Musikzuges Bebra bei allen Seniorinnen und Senioren, Angehörigen und Mitgliedern für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung bedanken. „Uns ist es wichtig, ein klein wenig zurück zu geben und Danke zu sagen“, so Frau Heike Störbrauck, Kassierein des Vereins. „Aber auch Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen!“

Der Eintritt ist frei! Um eine Spende wird am Eingang gebeten!

FÖRDERVEREIN
ALTENZENTRUM HOSPITAL E. V.

LEBENSFREUDE -
DER WEG
UND
DAS ZIEL





Das Weihnachten meiner Kindheit

Als ich ein Kind war, verlief Weihnachten noch ganz anders. Nichts war zu spüren von dem Überfluss und der Hektik, die heute vorherrschen. In den 1950ern waren die Feste geprägt von Entbehrung, aber auch von Heimeligkeit.

Wir lebten damals in einer engen Dreizimmerwohnung in einem Stuttgarter Hochhaus. Wir, das waren meine Eltern, meine Schwester und ich sowie eine weitere vierköpfige Familie, die uns von der Gemeinde zugewiesen worden war. Wie so viele andere hatten sie im Krieg ihr Zuhause verloren.

Damals gab es im Winter noch Schnee – richtigen, festen Schnee, der unter den Füßen knirschte – und in der Luft lagen viele unerfüllte Versprechungen. In den Wochen vor Weihnachten pressten wir unsere Nasen an den Schaufensterscheiben platt. Wir wussten, dass wir all dieses schöne Spielzeug niemals vom Christkind bekommen würden, aber wir malten uns trotzdem aus, wie es wäre ...

Wenn wir von der Schule nach Hause kamen, stand unsere Mutter in der Küche und buk die leckersten Plätzchen. Wir füllten mehrere große Dosen mit Zimtsternen und Schokotalern, Marzipanecken und Vanillekipferln ...

Am Heiligen Abend schmückten wir dann alle zusammen den Weihnachtsbaum. Wir befestigten selbst gebastelte Strohsterne, handbemalte Kugeln und kleine Zinnfigürchen an seinen nadeligen Ästen. Zu guter Letzt setzte unser Vater die Engelspuppe auf die Spitze. Kerzen gab es natürlich auch – handgefertigte Wachskerzen, die mit echten Flammen brannten. Da musste man gut aufpassen, damit kein Unglück geschah!

Wir saßen in dem warmen Schein einträchtig beieinander. Vater las die Weihnachtsgeschichte aus der Bibel vor. Anschließend sangen wir Weihnachtslieder, während die Tochter der aufgenommenen Familie auf der Blockflöte spielte.



Als wir Kinder später zu Bett gingen, waren wir müde ... und konnten doch nicht schlafen, denn wir steckten voller Vorfreude auf den kommenden Tag!

Kaum hatten wir am nächsten Morgen die Augen geöffnet, schlugen wir die Bettdecken zurück und stürzten ins Wohnzimmer. Dort, unter dem Weihnachtsbaum, lagen unsere Geschenke! Nach heutigen Maßstäben wären sie klein und spärlich, aber wir freuten uns sehr darüber. Eine kleine Zinnfigur für meine Sammlung ... ein neuer Rock für meine Schwester ... eine Haarspange für die aufgenommene Tochter ... ein kleines Blechauto für den Jungen ... eine Orange für jeden von uns ...

Nach der Bescherung versammelten wir uns zum Frühstück im Wohnzimmer. Das gab es nur ein Mal im Jahr, das wir dort essen durften und nicht in der Küche. Wieder wurden die Kerzen entzündet, wieder sangen wir im Anschluss Weihnachtschöre. Danach zogen wir alle unsere besten Sonntagskleider an und machten uns auf den Weg zur Heiligen Messe.

Wenn ich heute daran zurückdenke, liegt ein besonderer Zauber über diesen Tagen ... Sie strahlen für mich eine Wärme und ein Licht aus, als würden sie von innen heraus leuchten. Oft, wenn ich mich in dieser hektischen, modernen Welt nicht mehr zurechtfinde, hole ich diese Erinnerungen hervor und lasse mich von ihnen erwärmen ...

Wie waren Ihre Weihnachtsfeste? Woran erinnern Sie sich besonders gerne? Was haben Sie damals geschenkt bekommen? Erzählen Sie uns von Ihren Erlebnissen ...



Mit freundlicher Genehmigung von Yannick Balet ©



Sissi: Das ganze Leben ist ein Spiel ...

von Margitta Blinde



Dass, das Leben ein Spiel ist, scheint Kater Moritz nach seiner kompletten Wiederherstellung für sich zu denken. Vielleicht hat er aber auch Nachholbedarf an Spiel und Spaß nach den langen Wochen seiner Krankheit. Jedenfalls tobt und turnt er in alter Frische in Haus, Hof und Garten herum. Vor unserem Hauseingang steht eine kleine Tanne in einem Pflanzentopf. In der Adventszeit schmücke ich sie mit einer Lichterkette und ein paar Christbaumkugeln. Das sieht schön aus und passt in die Jahreszeit.

Moritz gefällt der herausgeputzte Baum auch. Eines Morgens, auf seinem Weg in den Vorgarten, umrundete er neugierig die Tanne und entdeckte dabei den neuen Schmuck. Wunderbar! Wie für ihn gemacht! Erst saß er ruhig da und beguckte sich interessiert Kette und Kugeln. Dann schoss seine Pfote gegen eine der silbrigen Kugeln. Diese schaukelte ordentlich hin und her und fiel schließlich runter auf die Pflastersteine, wo sie in Stücke zerbrach. Sie war nicht aus Plastik, die Kugel gehörte noch zu meinem alten, geerbten Weihnachtsschmuck aus Glas und diese hielt die derbe Behandlung durch den munteren Kater nicht aus. Moritz betrachtete sich die Scherben auf dem Boden, schob sie ein paar Mal hin und her, und wendete sich dann enttäuscht der nächsten Kugel zu. Bevor dieser aber das gleiche Schicksal ereilen sollte, griff ich ein und verscheuchte den Kater, was er sich nur widerwillig gefallen ließ. Schließlich war der Tannenbaum doch sein Spielplatz!

Aus Katersicht ist anscheinend auch unser Bad ein Spielplatz. Genauer gesagt: die Toilette. Man mag es kaum glauben, aber eines Abends, in den letzten Tagen, den er noch den Body tragen musste, entdeckte ich Moritz wie er kopfüber auf der Kloschüssel hockte! Der Anblick war wirklich lustig, aber ich fragte mich umgehend, was diese Akrobatik bedeuten sollte?



Vorsichtig näherte ich mich, Moritz schaute kurz zu mir hoch, dann verschwand sein Kopf wieder im Tiefspülklo und zu meinem stillen Entsetzen hörte ich ihn schlabbern. Er trank das Wasser, das in dem Abfluss stand! Hm, lecker ist anders, aber für den jungen Kater war es offenbar gleich, ob das Trinkwasser in seinem Napf war oder in einer Pfütze, oder eben im Klo! Wahrscheinlich fand er es auf diese Weise sogar spannender, schließlich musste er erst das Terrain sondieren. Ist nämlich der Klodeckel geschlossen, gab es keine Chance auf Trinkbares. Er musste die Gelegenheit abpassen, dass er die offene Quelle erreichen kann, um dann auf den Rand zu springen, sich festzuhalten und kopfüber in den dunklen Abgrund zu stürzen. Das ist sehr aufregend für einen unternehmenslustigen Kater, gewissermaßen ein Abenteuerspielplatz im Bad!

Redewendungen: Mit dem Silberlöffel geboren ...

Kennen Sie den Ausdruck, jemand wurde "mit dem Silberlöffel im Mund geboren"? Er besagt, dass jemand aus einer reichen Familie stammt. Anstrengen muss dieser Mensch sich nicht im Leben, sondern alles fällt ihm in den Schoß.

Auf uns wirkt diese Redewendung heute etwas befremdlich, denn Löffel sind ja überall im Dutzend billiger zu kaufen. Im 15. oder 16. Jahrhundert jedoch hatten sie einen ganz anderen Stellenwert. Oft war der Löffel das einzige Essbesteck, denn Gabeln waren damals noch kaum bekannt. Arme Menschen besaßen nur einen einzigen Löffel, der sie ein Leben lang begleitete. Dass dieser nicht aus Gold gefertigt war, ist klar! Meist war er aus Holz geschnitzt oder – wie z. B. bei der Dienerschaft in gehobenen Häusern – aus Blech gefertigt.

Bekam ein Neugeborenes einen Silberlöffel geschenkt, war dies deshalb eine ganz besondere Kostbarkeit! Er zeigte den Reichtum der Familie und ihrer Bekannten. Oft war es ein Geschenk des Paten zur Taufe. Noch heute hat dieser Brauch in manchen christlichen Gegenden Tradition.



Welcher Löffel hat für Sie eine wichtige Rolle gespielt in Ihrem Leben? Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes Kinderbesteck?

Die Orange

Im Winter, wenn sich die heimische Ernte bei uns karg und grau zeigt, freuen wir uns besonders über einen Farbtupfer aus dem Süden. Leuchtend gelbe Orangen verzieren jetzt überall die Obstschalen. Mit Nelken versehen, zieht ihr köstlicher Duft durch den Raum.

Die saftigen Früchte stecken voller Vitamin C. Bereits ein paar Orangen können den Tagesbedarf decken. Wem das Abpellen der etwas harten Schale zu mühsam ist, kann zur gepressten Form greifen.

Ursprünglich stammen die exotischen Früchte übrigens aus China und Südostasien. Nach Europa kamen sie erst im 15./16. Jahrhundert. Heutzutage werden sie insbesondere in warmen Ländern wie Portugal, Spanien oder Brasilien angebaut. In Deutschland ist der Anbau kaum möglich, da die Pflanzen keinen Frost vertragen, - es sei denn, man verfügt über einen Wintergarten oder ein Gewächshaus.





Kalenderblatt Dezember 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						<u>1</u>
2	3	4	5	<u>6</u>	7	<u>8</u>
9	10	11	12	13	14	<u>15</u>
16	17	18	19	20	21	<u>22</u>
23	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	27	28	<u>29</u>
30	<u>31</u>					

Besondere Tage

1. Advent	1. Dez.
Nikolaus	6. Dez.
2. Advent	8. Dez.
3. Advent	15. Dez.
4. Advent	22. Dez.
Winteranfang	22. Dez.
Heilig Abend	24. Dez.
1. Weihnachtsfeiertag	25. Dez.
2. Weihnachtsfeiertag	26. Dez.
Silvester	31. Dez.

Der Dezember beginnt in diesem Jahr mit dem ersten Advent. Der 30. November ist nämlich ein Samstag, und somit fällt der erste Dezember auf einen Sonntag. Nun sind es noch genau vier Wochen bis Weihnachten. "Advent", dieses Wort bedeutet "Ankunft". Gemeint ist die bevorstehende Ankunft Christi. Seine Geburt in diese Welt ist das besondere Ereignis, das wir an Weihnachten feiern.

Am ersten Sonntag im Dezember ist es an der Zeit, die erste Kerze am Adventskranz anzuzünden. Während sie unsere Herzen mit ihrem warmen Schein erhellt, singen wir Weihnachtslieder und erzählen Geschichten. Eine Schale mit selbst gebackenen Knabbereien steht auf dem Tisch.

Dieser Vorweihnachtszeit wohnt ein ganz besonderer Zauber inne. Wir freuen uns auf das Fest, wir sind mildtätig und öffnen unsere Herzen für andere. Es ist eine Zeit der Besinnung und der Freude ...

Erzählen Sie uns von den vielen Adventszeiten, die Sie in Ihrem Leben schon erlebt haben! Was war früher anders? Was schätzen Sie besonders? Welche Weihnachtslieder singen Sie besonders gerne?



Berühmte Geburtstagskinder

Pünktlich zu Weihnachten wurde Humphrey Bogart geboren: Der amerikanische Schauspieler kam am 25. Dezember 1899 zur Welt. Das war vor 120 Jahren.

Zu Silvester war es dann Theodor Fontane: Die Geburt dieses Schriftstellers ereignete sich am 30. Dezember 1819. Damit wäre er diesen Monat 200 Jahre alt geworden.

Oh Tannenbaum ...

Im Dezember spielt eine Pflanze eine ganz besondere Rolle: die Tanne. Hoch gewachsen und majestätisch, ist sie das ganze Jahr über in ein grünes Kleid gehüllt. Wir verwenden ihre Zweige, um das Haus im Advent zu schmücken, z.B. für den Adventskranz. Und kurz vor Weihnachten wird dann der ganze Baum ins Haus geholt und im Wohnzimmer aufgestellt.

Tiere im Winter

Im Dezember kann es draußen ganz schön kalt werden. Tiere, die keinen Winterschlaf halten, müssen sich deshalb etwas einfallen lassen, um warm zu bleiben. Viele bilden ein dichtes Winterfell, das die Kälte abweist, z.B. Rehe. Vögel plustern sich mitunter zu einem Ball auf. Und viele von ihnen zieht es in die Nähe der Häuser, da diese Wärme ausstrahlen ...

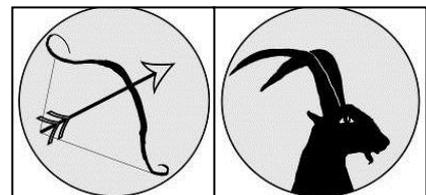
Rückblick: Heute vor 55 Jahren

Jedes Jahr im Dezember wird der Friedensnobelpreis verliehen. Einer seiner berühmtesten Preisträger war Martin Luther King. Er setzte sich Zeit seines Lebens für die Rechte der dunkelhäutigen Bevölkerung ein. Die Preisverleihung fand am 10. Dezember 1964 statt. Vielleicht haben Sie dieses Ereignis ja im Fernsehen verfolgt?

Tierkreiszeichen

Schütze 23.11.2019 – 20.01.2019

Steinbock 22.12.2019 - 20.01.2019





Gesund im Dezember: Wenn nichts mehr geht ...

Die bevorstehenden Feiertage verführen uns in jedem Jahr zum Verzehr von ungewohnten und schwer verdaulichen Speisen. Der beliebte, traditionelle Gänsebraten mit deftigen Semmelklößen liegt nicht nur schwer im Magen, auch der Darm hat mit ihm seine Probleme. Zugegeben, mit den Jahren wird nichts besser – auch nicht die Verdauung. Aber wir können ihr mit ein paar Tricks zu Hilfe kommen. Als erstes sollte man sich angewöhnen ab und zu mal nach dem “großen Geschäft“ einen Blick in die Toilette zu werfen. Ist die Stuhlfarbe bräunlich wie sie sein sollte, oder geht die Farbe ins Schwarze? Sind vielleicht sogar Spuren von Blut zu erkennen? Das wären Zeichen, die auf eine Erkrankung des Darms deuten und einen Besuch beim Hausarzt nötig machen. Tipp: bei den heute üblichen Tiefspültoiletten sollte eine Lage Toilettenpapier reingelegt werden, so dass man einen Blick darauf hat, bevor es im Abfluss verschwindet.

Und noch etwas: zwei Tage lang keinen Stuhlgang zu haben ist noch kein Alarmzeichen, das kann vorkommen, bei manchen ist es sogar die Regel. Bei Problemen mit der Verdauung gibt es zwei wesentliche Faktoren, die beachtet werden müssen: da ist die richtige Ernährung und da sind die Nebenwirkungen von Tabletten, die ggf. Auswirkungen auf unsere Verdauung haben. Also, den Beipackzettel noch einmal genau lesen!

Was tun, wenn nichts mehr geht? Alte Hausmittel raten zum Verzehr von geriebenen Äpfeln (mit der Schale). Durch das Reiben wird Pektin frei, ein Wirkstoff, der im Darm Wasser aufnimmt und quillt und so die natürliche Darmbewegung wieder anregt. Auf ähnliche Weise wirken „Floh-samenschalen“, die man in der Apotheke kaufen kann. Diese haben nichts mit den tierischen Plagegeistern zu tun, sondern sie stammen vom indischen Flohsamen-Kraut, einem Verwandten unseres Spitzwegerichs und gehören zu den Heilpflanzen. Auch sie quellen mit reichlich Wasser getrunken im Darm auf und fördern die Verdauung. Trinkt man regelmäßig abends einen Kaffeelöffel Flohsamenschalen auf ein Glas Wasser mit viel Flüssigkeit hinter-



her, so sorgt dies meist für einen zuverlässigen Stuhlgang. Achtung, nicht im Liegen einnehmen! Es besteht die Gefahr, dass die Schalen bereits in der Speiseröhre quellen und somit Erstickungsgefahr besteht!

Achten Sie darüber hinaus auf eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten und viel Gemüse! Trinken und Bewegen nicht vergessen! Auch der Verzehr von Joghurt pflegt den Darm. Abführmittel sollten nur einmalig und nicht gewohnheitsmäßig eingenommen werden!

Persönlichkeiten

Theodor Fontane zählt zu den bedeutendsten deutschen Schriftstellern. Bekannt wurde er vor allem durch seine Schilderung der preußischen Gesellschaft: In seinen Romanen versuchte er, das damalige Leben abzubilden und dadurch zu reflektieren. Seine Romane sind sehr berührend in ihrer Realitätsnähe.

Geboren wurde Fontane am 30. Dezember 1819 in Neuruppin (Brandenburg). Das war vor genau 200 Jahren. Seine Karriere hatte eigentlich als Apotheker begonnen. Das war nicht verwunderlich, schließlich hatte sein Vater eine Apotheke geführt. Erst im Alter von 29 Jahren begann Fontanes literarische Karriere. Als Journalist besuchte er England und schrieb für preußische Zeitungen, verfasste aber auch Reiseberichte, die als Bücher herausgegeben wurden. Zur Zeit des deutsch-französischen Krieges 1870/71 reiste er zum Beispiel nach Frankreich, um von der Front zu berichten. Dabei wurde er gefangen genommen, auf ein Gesuch Bismarcks hin aber vorzeitig wieder entlassen.

Erst relativ spät, im Alter von über fünfzig Jahren, wandte Fontane sich dem Verfassen von Romanen zu. 1878 erschien "Vor dem Sturm", ein Werk, das zu Beginn der Befreiungskriege gegen die Herrschaft Napoleons spielt. In "Irrungen, Wirrungen" (1888) beschrieb Fontane dann eine (unglückliche) Liebe über Standesgrenzen hinweg. Später brachte er auch "Effi Briest"



(1896) heraus, die tragische Geschichte einer jungen Ehefrau, die ihrem Mann untreu wird und dadurch in Schande gerät.

Fontane selbst war seit dem Alter von 30 Jahren bis zu seinem Tod mit Emilie Rouanet-Kummer verheiratet. Das Paar hatte sieben Kinder, sechs Söhne und eine Tochter. Drei der Söhne starben jedoch bereits als Babys.

Fontane selbst erkrankte 1892 an einer Gehirnschämie, d.h. ein Teil seines Gehirns wurde nicht mehr richtig durchblutet. Ihm blieben danach noch sieben Jahre, in denen er weiter an seinen Romanen arbeiten konnte. Sein letztes Werk war der 1899 erschienene "Stechlin". Es handelte von einem Adelsgeschlecht und brillierte insbesondere durch die vielen tiefgehenden Gespräche. Die Veröffentlichung des Buches konnte Fontane allerdings nicht mehr miterleben: Er starb am 20. September 1899. Beigesetzt wurde er auf einem Ehrengrab in Berlin.



Fontane an seinem Schreibtisch, 1894 © Stadtmuseum Berlin | Foto: Zander & Labisch



Gedichte

Und weißt du auch, herzinnig Kind

von Oscar von Redwitz

Und weißt du auch, herzinnig Kind,
Warum ich so lächle, da's stürmt und schneit?
Laß du nur ruhig brausen den Wind,
Er bringt ja die selige Weihnachtszeit!

Da schmücken wir unsre Herzen fein
Als Christusbäumchen einander aus;
Und unsre Lieb' ist der Kerzenschein,
Wie soll da funkeln das ganze Haus!

Und all' die Gedanken von Lieb' und Treu,
Die hängen als goldne Äpfel wir dran;
Und ach, da werden wir Kinder auf's Neu,
Und schauen voll Jubel den Christbaum an!



Weihnachtslied von Theodor Storm

Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
Ein milder Stern herniederlacht.
Vom Tannenwalde steigen Düfte
Und hauchen durch die Winterlüfte,
Und kerzenhelle wird die Nacht.

Mir ist das Herz so froh erschrocken,
Das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
Mich lieblich heimatlich verlocken
In märchenstille Herrlichkeit.

Ein frommer Zauber hält mich wieder,
Anbetend, staunend muss ich stehn;
Es sinkt auf meine Augenlider
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl's, ein Wunder ist gescheh'n.





Rezept von der Oma: Eisenlebkuchen

je 75 g Zitronat und Orangeat (gehackt)
2 Eier, 200 g feinen Zucker
2 Tropfen Zitronen-Backöl
125 g gem. Haselnüsse
1 Pck. Vanillezucker
1 Msp. gem. Nelken
1 gestr. Teel. Zimt
125 g gem. Mandeln
1 Msp. Backpulver
Oblaten, Ø 5 cm
60 g Puderzucker
etwas Orangensaft
4 cl Rum

Die ganzen Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse dick cremig ist. Gewürze, Rum, Orangeat und Zitronat, die mit dem Backpulver gemischten Mandeln und zuletzt die Haselnüsse mit einem Löffel unterrühren bis eine streichfähige Masse entstanden ist.

Auf jede Oblate einen gehäuften Teel. Teig geben und mit einem in Wasser getauchten Messer bergförmig glatt streichen. Backen bei 130 – 140° C, 25 Minuten.

Den Puderzucker mit etwas Orangensaft zu einem Guss rühren und die Eisen noch heiß damit bestreichen. **Guten Appetit!**

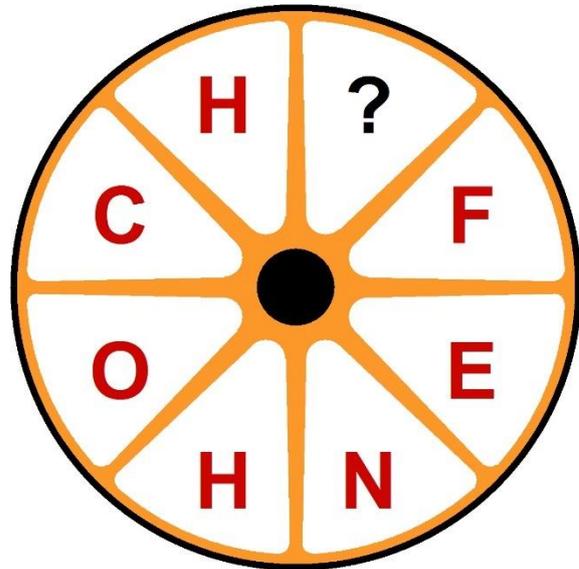




Rätsel

Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.



Hinweis zur Lösung: Anlage zur Erzeugung von flüssigem Roheisen

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BLUT, BODEN, BOHNEN, FLIESEN, GANG, GEGEN, GELB, MEISTER, RECHT, SPANN, WERK, WIRBEL, WURF, ZAHL

VOLL												PROBE
FACH												TAGS
HALS												WIND
DACH												SATZ
MAUL												KREIS
GOLD												FIEBER
WEINBRAND												KRAUT
WAAGE												MAESSIG
WOHIN												STAND
NACH												KRAFT
TEPPICH												LEGER
WOLF												STER
KELLER												BRIEF
KUBIK												KARTE

Hinweis zur Lösung: Besonderer Platz im Stadion



Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

Stellung der Gestirne	unsinnig	Düsenflugzeug	▼	Teile der Katzenpfote	italienische Schenke
4	S		E		2
Wortteil: innerhalb	7	N	6	R	
verdickter Wurzelteil	N	spanischer Gemüseeintopf	Abk.: a vista	1	
5		O			E
beabsichtigen	L		Kfz-Z. Lahr	1	R
W		3	L		N
fettreicher Milchanteil	8				

exzellenz Müller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: versunkene, mythische Stadt



Lachen ist gesund ...

Ehemann zu seiner Angetrauten: „Na, mein Schatz, was wünschst du dir denn zu Weihnachten?“ Sie: „Tja, ich bin noch recht unschlüssig!“ Er: „Gut, dann mach dir keinen Stress, wir warten dann bis nächstes Jahr Weihnachten!“

Der Lehrer fragt seine Schüler: „Und kann mir einer von euch sagen, worin der Unterschied zwischen einem Bäcker und einer Schneeflocke liegt?“ Sabine meldet sich: „Klar, der Bäcker muss sehr früh aufstehen und die Schneeflocke fliegt ein wenig durch die Luft und kann dann liegen bleiben!“

„Na, mein Sohn, wie war denn dein erster Arbeitstag?“ — „Ach, Papa, es ist schon schade, wieviel Zeit man damit vergeudet!“

„Papa, weißt du eigentlich warum der Nikolaus seine Rechnungen nicht bezahlt?“ — „Nein, wieso?“ — „Das ist doch ganz einfach: Alle seine Konten sind eingefroren!“



Aus dem Poesiealbum

*Halt Dich rein und acht Dich klein,
sei gern mit Gott und Dir allein!*





Das Team vom Altenzentrum Hospital wünscht Ihnen ein fröhliches Weihnachtsfest und ein gesegnetes neues Jahr!



Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Ernst-Olaf Mende
Einrichtung: Altenzentrum Hospital
Straße: Hospitalgasse 1-3
Postleitzahl / Ort: 36251 Bad Hersfeld
Telefon: 06621 50 46 0
Fax: 06621 50 46 50
E-Mail: info@badhersfeld-gesundbrunnen.org