

# Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



**August 2021**

## Liebe Leserinnen und lieber Leser,

wieder einmal ist einer der schönsten Sommermonate angebrochen: der August. Um uns herum zeigt die Natur sich in ihrer ganzen Üppigkeit, mit dichter, grüner Vegetation und strahlend schönen Blüten. Auch unsere Tische sind reichlich gedeckt: Felder, Küchengärten und Obstplantagen strotzen nur so von reifem Gemüse und Früchten. Heutzutage ist es für uns zwar normal, dass wir zu jeder Jahreszeit alles essen können, wonach uns der Sinn steht.

Noch vor ein paar Jahrzehnten sah das aber anders aus. Ohne Supermärkte und Flugzeuge hatten die Menschen damals nur das zur Verfügung, was die Erde ihnen saisonal darbrachte. Das bedeutete einen langen, kargen Herbst und Winter. Die vielen Früchte, die im Sommer geerntet wurden, wurden deshalb eingemacht. Sicher kennen Sie noch die "Weckgläser" aus Ihrer Kindheit? Stabile Gläser mit einem festen Schraubdeckel? Auch Gemüse wurde darin für den Winter aufbewahrt. So konnte man sicher sein, dass auch in den dunklen Monaten, wenn kaum noch etwas draußen wuchs, immer wieder ein nahrhafter Farbtupfer auf den Esstisch kam.

Aber es sind nicht nur die Speisen, die man gerne aus dem Sommer mitnehmen möchte, sondern auch die Wärme und die leuchtende Natur. Leo Lionni beschreibt in seinem Buch um die Maus "Frederick", wie man diese Erinnerungen einschließen kann, um sie dann an den langen, kalten Wintertagen wieder hervorzuholen. Was würden Sie am liebsten aus dem sonnigen August mitnehmen? Was sind Ihre schönsten Erlebnisse im Sommer? Erzählen Sie uns davon!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr



## 60 Ehejahre - ein Grund zum feiern!

Vergangenen Monat feierte Familie Altmann ihre diamantene Hochzeit! Zuerst im kleinen Kreis in unserem Haus und anschließend im engsten Familienkreis mit ihren beiden Kindern.

Im Oktober vor zwei Jahren ist Frau Altmann zu uns gezogen. Getrennt voneinander sein, das war für beide nach damals 58 Ehejahren keine Option. Und so folgte ihr ihr Mann wenige Wochen später in ihr neues zu Hause.

Ihr gemeinsames Zimmer haben sie sich gemütlich eingerichtet und sie genießen die zentrale Lage des Hauses. „Für uns ist es das Wertvollste, wenn wir zusammen sein können“, sagt Herr Altmann und legt dabei liebevoll den Arm um seine Frau.

Wir gratulieren den beiden von ganzem Herzen!



*60 Jahre voller Leben, zusammen durch diese Zeit.  
Liebe und Vertrauen habt ihr euch gegeben, der Weg bis heute  
war nicht immer leicht. Nur gemeinsam kann man das erreichen,  
geht man immer die gleichen Schritte. Wir wünschen Euch alles  
erdenklich Gute und noch viele gemeinsame Jahre.*

## DM Markt Bad Hersfeld lädt die Langzeitpflege zum musikalischen Nachmittag ein!

Am 21. Juli fand bei uns im Erlebnisgarten ein Spendenkaffee mit Musik von Stefan aus dem Voralpenland vom DM-Drogerie Markt Bad Hersfeld statt.



Wir waren einfach nur überwältigt und sprachlos über das Geschenk vom DM Markt in Bad Hersfeld! Das Team hat in den vergangenen Wochen eine Tombola durchgeführt und unserem Haus von den Erlösen ein Fest mit Kaffee, Kuchen und musikalischen Programm geschenkt. Außerdem gab es noch für jeden unserer 100 Senioren:innen ein Geschenktütchen sowie einen Gutschein zum Eis essen.

Was wir dafür tun mussten - Nichts!

Die Mitarbeiterinnen vom DM Markt kamen einfach so auf uns zu und wollten unseren Senioren:innen nach der langen Coronazeit etwas gutes Tun und ihnen eine Freude machen. Das ist ihnen damit definitiv gelungen.

Was uns auch total gefreut hat: das Team war bei der Veranstaltung mit dabei und hat uns bei der Organisation und auch beim Feiern unterstützt. So konnten sie sich gleich auch selbst ein Bild von der Bombenstimmung machen.

Wir sagen DANKE an den DM Drogerie Markt und an alle Kunden:innen welche die Tombola hier in Bad Hersfeld unterstützt haben.





## Mitglieder für den Einrichtungsbeirat gesucht!

Im Oktober ist es soweit: Der neue Einrichtungsbeirat für das Altenzentrum Hospital wird gewählt.

Der Einrichtungsbeirat vertritt die Interessen und Anliegen der Seniorinnen und Senioren unserer Langzeitpflege. Er stellt eine wichtige Schnittstelle zwischen den Bewohnern und Bewohnerinnen, Angehörigen und dem Haus dar. Die Mitglieder des Beirates gestalten im Namen aller das Zusammenleben im Haus aktiv mit und sind für uns als Einrichtung und natürlich für unsere Senioren eine große Unterstützung im gemeinsamen Miteinander.

Der Einrichtungsbeirat wird für zwei Jahre gewählt. Die Vorstellung der Kandidaten ist für Ende August angedacht. Wir möchten hier gemeinsam mit Ihnen und den aktuellen Mitgliedern des Beirates einen Vorstellungs- und Informationsnachmittag im Erlebnisgarten veranstalten.



Sie möchten sich gern aktiv in unserem Haus einbringen und engagieren und für Ideen und Anregungen ein wichtiger Ansprechpartner sein? Dann freuen wir uns sehr, wenn Sie für die kommende Wahl für unseren Einrichtungsbeirat kandidieren und sich zum Mitglied aufstellen lassen.

Sie können ihr Interesse an einer Mitgliedschaft gern in der Verwaltung bekannt geben oder sich gern auch an Frau Ursula Wiescher, erste Vorsitzende des aktuellen Beirates, sowie Frau Adriana Anders, Leiterin der Betreuung, wenden.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern persönlich oder auch telefonisch unter der Rufnummer 06621 5046-103 zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Ihr Altenzentrum Hospital

## Dankeschön-Feier für das Team!

Es war so schön, nach fast anderthalb Jahren, einfach mal wieder beisammen zu sitzen. Gemeinsam essen, trinken, lachen und nette Gespräche führen - es tat so gut!

Wie es sich für einen italienischen Abend gehört, durfte Pizza und Wein natürlich nicht fehlen. Bacco - Esposito hat die Pizza direkt vor Ort zubereitet und nicht nur die, sondern auch der Nachtisch war echt lecker...

Einrichtungsleiter, Ernst-Olaf Mende, bedankte sich von ganzen Herzen bei dem gesamten Team für den geleisteten Einsatz in der Corona-Zeit und sprach seine Anerkennung und seinen Respekt aus.

Wir freuen uns, dass es allen so gut gefallen hat und das Dankeschön so herzlich angenommen wurde!



## An alle Schüler und Schülerinnen!

### Was machst du nach den Ferien?

Wir hätten da vielleicht was für dich!

Wir bieten in Kooperation mit Volunta einen der wenigen FSJ-Digital Plätze an. Start ist bereits der 1.9.2021.

Wichtig zu wissen: Schulabschluss und Noten spielen im FSJ-Digital keine Rolle! Du solltest Spaß, Freude und Interesse am Umgang mit Menschen haben. Das FSJ ist als praktischer Teil für die Fachhochschulreife anerkannt und kann auf die Wartezeit für das Studium angerechnet werden.

Wer mehr wissen möchte, klickt sich in die Online-Infomeetings von Volunta. Alle Termine auf [www.volunta.de/veranstaltungen](http://www.volunta.de/veranstaltungen).

Sichere dir deinen Platz noch heute und bewirb dich gleich direkt auf [www.volunta.de/bewerben](http://www.volunta.de/bewerben).

Wir freuen uns darauf mit dir gemeinsam in den generationsübergreifenden und digitalen Austausch zu starten!

Wir wünschen Euch allen noch eine schöne Ferienzeit!



**Was machst du nach den Ferien?**

Du möchtest andere unterstützen und der Umgang mit Handy und Technik macht dir Spaß?  
Wie wäre es dann vielleicht mit einem Freiwilligen Sozialen Jahr Digital?



**Hier ein paar deiner Aufgaben im Überblick?**

- Unterstützung bei Skype- und Videotelefonie
- digitale Spiele- und Betreuungsangebote begleiten & durchführen
- Senioren:innen beim Einrichten ihres Telefons/Tablets helfen
- Apps installieren und den Umgang damit erklären
- Begleitung bei der Besucherregistration mit LUCA und Tablet
- mit viel Spaß und Freude unsere Senioren:innen beim Einstieg in die digitale Welt begleiten und unterstützen

## Sissi: Mein, dein, unser ...

von Margitta Blinde

Das Zusammenleben unserer beiden Katzen in unserem Haus gestaltet sich immer noch schwierig. Vier Jahre ist Moritz jetzt bereits bei uns, aber zwischen dem Kater und der alten Katze Sissi herrscht bestenfalls ein Burgfrieden, wenn überhaupt.

Unser Haus sollte mit seinen 140qm Wohnfläche doch groß genug sein für die beiden? Dazu kommen noch ein geräumiger Flur über 3 Etagen, ein Kellergeschoß sowie ein kleiner Vorgarten und ein größerer Garten nach hinten raus. Aber nein, die beiden schaffen es beinahe täglich sich in die Quere zu kommen. Unsere Treppe ist 90 cm breit und zwei Erwachsene können problemlos aneinander vorbei gehen, aber nicht Sissi und Moritz!

Zeitweise sitzt Sissi unten und er hockt 4 Stufen höher und beobachtet mit peitschendem Schwanz, ob sie es wagt hoch zu kommen. Daran, dass er sie einfach vorbei gehen lässt, ist nicht zu

denken! Sie sitzt dann eine Weile still da, starrt ihren Widersacher wütend an, stellt die Ohren hoch, faucht erst leise, dann lauter und setzt schließlich probeweise vorsichtig eine Pfote auf die nächste höhere Stufe. Aber darauf hat Moritz nur gewartet! So schnell wie man es ihm eigentlich gar nicht zutraut, stemmt er



sich auf seine vier Pfoten, drückt den Rücken durch und legt einen Blitzstart hin, der sich sehen lassen kann! So schnell kann ich gar nicht gucken wie mein dicker Kater die Stufen runter saust und hinter Sissi her jagt. Sie hat bei der Verfolgungsjagd aber den Vorteil, dass sie durch die Katzenklappe in den Keller und von da nach draußen ins Freie kommt, wo sie sich in den Schuppen oder auf die Mauer im Garten retten kann. Da muss Moritz dann abrupt auf die Bremse treten, denn durch das schmale Loch in der Hauswand nach draußen passt er mit seinen 7 Kg Lebendgewicht nicht. Er ist eindeutig zu groß und zu schwer. Die zierliche und wendige Sissi dagegen sitzt schon auf der sicheren Seite, wenn er noch versucht einen von uns dazu zu bringen ihm die Haustür zu öffnen. Pech gehabt!

Solche Szenen wiederholen sich manchmal mehrmals am Tag. Das führt aber nicht dazu, dass Moritz die Jagd auf seine Gefährtin aufgibt. Im Gegenteil, das scheint ihn noch anzuspornen! Ich hatte schon den Eindruck, dass es vielleicht ein Spiel zwischen den beiden sein könnte, aber dazu wird eigentlich dabei zu viel gefaucht und geknurr. Manchmal schnappe ich mir dann Sissi, nehme sie auf den Arm und trage sie an dem verblüfften Moritz vorbei. Sissi kann fliegen? So steht es auf seiner Stirn. Allerdings beäugt er mich kurz darauf misstrauisch, und ich habe den Eindruck, er weiß, dass ich eingegriffen habe und nimmt mir das übel.

Ich habe mittlerweile im ganzen Haus unterschiedliche Katzenliegeplätze eingerichtet. Allein im Flur sind es 5 an der Zahl und was geschieht? Sie zanken sich um den einen, den sich einer von ihnen für ein paar Stunden gerade ausgesucht hat! Sehr beliebt bei beiden ist der Fensterplatz im oberen Flur. Dort kann man sich zwischen Fenster und Schrank in einer Nische zurückziehen. Man ist geschützt, kann aber auch bei Bedarf aus dem Fenster blicken und die Vögel in der Dachrinne des Schuppens beobachten. Natürlich ist da nur Platz für eine Katze und dann geht das ganze Theater wieder von vorn los.

## Kalenderblatt August 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
						1	6. August – Hiroshima Gedenktag
2	3	4	5	6	7	8	13. August – Jahrestag Mauerbau
9	10	11	12	13	14	15	15. August – Mariä Himmelfahrt
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Der Name dieses Monats leitet sich vom römischen Kaiser Augustus ab, einem der mächtigsten Herrscher Roms. Unter seiner Herrschaft (31 v. Chr. bis 14 n. Chr.) blühte das Römische Reich. Die Menschen lebten in Frieden, trieben regen Handel, erfreuten sich an Kunst und Kultur. Kein Wunder also, dass ihm zu Ehren ein Monat benannt wurde! So können wir noch heute seiner gedenken.

Auf ihn geht übrigens der Vorname "August" zurück. Seinen Namenstag begehen wir am 28. dieses Monats. Kurz zuvor, am 15. August, steht das Fest "Mariä Himmelfahrt" an. Dann ziehen feierliche Prozessionen durch die Dörfer und Lichter werden entzündet. Die Christen gedenken daran, dass die Gottesmutter keines gewöhnlichen Todes verstarb, sondern mit ihrem Leib in den Himmel aufgenommen wurde.

Geprägt ist der August meist von viel Sonnenschein und einer dementsprechend reichen Ernte. Es ist ein Monat, in dem man sich so richtig des Lebens erfreuen kann ... Denn der Sommer zeigt sich noch einmal von seiner schönsten Seite, bevor er dann bald in den Herbst übergeht.

## Unser Garten

Da die Tage im August sehr heiß sind, nutzen Gärtner gerne die frühen Morgenstunden. In ihnen lassen sich die notwendigen

Arbeiten verrichten, ohne dass einem allzu sehr der Schweiß ausbricht. Erforderlich ist jetzt vor allem viel gießen.

Wie in den vorhergegangenen Monaten, kann jetzt fleißig geerntet werden. Die reiche Ausbeute belohnt den Gärtner für die Mühen des ganzen Jahres. Viele Gemüse und Obstsorten können frisch genossen werden. Welche leckeren (Feld-)Früchte kommen bei Ihnen auf den Teller?

## Die Lachswanderung

In kanadischen Flüssen bietet sich im August ein beeindruckendes Schauspiel: Die Lachse kehren aus dem Meer zurück! Über hunderte Kilometer schwimmen sie stromaufwärts, überwinden dabei Klippen und Stromschnellen auf dem Weg zu ihren Laichgründen – den Orten, an denen sie sich fortpflanzen werden.

Auch in Deutschland gibt es seit den Achtziger Jahren wieder Lachse. Man kann sie z. B. im Rhein, in der Elbe und der Weser beobachten.

## Berühmte Geburtstagskinder

Am 9. August wäre Neil Armstrong 90 Jahre alt geworden. Der amerikanische Astronaut wurde 1930 geboren. Er betrat als erster Mensch den Mond!

Vor 110 Jahren, am 27. August 1910, kam Agnes Bojaxhiu im heutigen Albanien zur Welt. Die spätere Mutter Teresa engagierte sich unermüdlich für die Armen und Kranken.

## Rückblick: Heute vor 45 Jahren

Am 17. August 1970 wurde "Venera 7" ins All geschossen. Die russische Raumsonde landete vier Monate später auf der Venus. Es war die erste erfolgreiche Landung einer Sonde auf einem anderen Planeten!

## Sternzeichen:

Löwe	23. Juli	–	23. August
Jungfrau	24. August	–	23. September

## **Männersache: Rasieren — Nass oder Trocken? (Teil 2)**

Wie schon gesagt: den Nass- und den Trocken-Rasierer trennen Welten, auch wenn es durchaus schon mal vorkommt, dass der Mann von der einen probeweise in die andere Welt wechselt. Meist bleibt er aber ein Leben lang bei der einmal getroffenen Wahl, die zu ihm am besten passt. Die Nass-Rasur ist gewissermaßen die klassische, die traditionelle Art, die schon unsere Vorväter kannten. Es ist eine kleine Zeremonie, die bei starkem Wuchs täglich und sonst alle 2 bis 3 Tage stattfinden muss, damit der Mann eine gepflegte und glatte Gesichtshaut präsentieren kann. Eine Nassrasur ist außerdem preiswerter und zudem umweltverträglicher. Sie kostet aber Zeit.

Zunächst braucht es das komplette Rasierzeug: Rasierhobel und Klingen und Schaum. Das ist gewissermaßen das Handwerkzeug, das im Bad griffbereit stehen sollte. Die Wahl, ob Rasierschaum, -seife oder –gel genommen wird, ist einmal Geschmacksache, welcher Duft und welche Dichte man individuell bevorzugt, zum anderen kommt es auf die Reaktionen der Haut an, was verträglich ist und worauf sie eventuell allergisch reagiert. Das muss ausprobiert und dann vielleicht ausgewechselt werden. Auch der Rasierpinsel braucht Aufmerksamkeit: günstiger sind die mit Schweineborsten, aber am besten sind die mit hochwertigen Dachshaaren. Diese bürgen für Qualität und Dauer. Material und Form des Griffes sind dagegen persönliche Vorlieben.

Zum Start wird die Haut sorgfältig gereinigt, am besten mit warmem Wasser, das weicht die Barthaare am leichtesten auf. Das geht sehr gut unter der Dusche, ansonsten auch mit dem Warmwasser im Waschbecken vorm Spiegel. Anschließend wird Rasierschaum oder –gel auf die Haut gleichmäßig deckend aufgetragen. Der Schaum wird mithilfe des Pinsels vorher in einem sauberen Gefäß (Seifenschale) kräftig aufgeschäumt und dann aufgetragen. Der Rasierhobel, am besten einer mit gelenkigem Kopf, kann nun angesetzt werden, wobei man auf den richtigen Winkel achten muss. Nur die richtige Position garantiert auch eine glatte und geschmeidige Rasur mit dem optisch besten Er-

gebnis. Wichtig ist es „mit dem Strich“ zu rasieren, das heißt die Barthaare mit der Klinge in ihrer speziellen Wuchsrichtung zu erfassen. Das kann man vorher testen, in dem man leicht mit den Fingern entlangfährt. Dabei ist zu beachten, dass sich die Wuchsrichtungen der Gesichtsform anpassen und sich verändern. Von Fachleuten empfohlen werden zwei Rasiergänge: ein grober und ein gründlicher für die Feinheiten bzw. für das, was stehen geblieben ist. Jetzt werden die Schaumreste sorgfältig mit warmem Wasser abgespült und das Gesicht mit einem Handtuch abgetrocknet. Zum Abschluss kommt noch ein Rasierwasser zum Pflegen und Desinfizieren auf die Haut. Das geschieht auch zum Schutz der Haut, weil es immer zu kleinen Verletzungen und Schnitten beim Rasieren kommen kann. Jetzt folgen nur noch das Säubern und anschließende Trocknen der benutzten Werkzeuge, damit alles startklar ist für den nächsten Einsatz. Das alles klingt komplizierter als es letztlich ist. Schließlich fällt der Rasierstart in die Jugend und dauert ein Leben lang an. Da erwirbt man sich bald persönliche Routine und denkt bei der gewohnten Rasur kaum noch über die einzelnen Schritte nach.

War Ihre erste Rasur eine nasse? Wenn ja, war sie so wie beschrieben oder anders? Haben Sie je gewechselt und warum? Erzählen Sie uns davon. Vielleicht haben Sie ja Lust einen „Rasier-Club“ zu gründen?

## **Gesund im Juli: Mein Freund, der Rollator (Teil 2)**

Im Sanitätshaus werden Sie schnell feststellen, dass es verschiedene Modelle gibt. Eines vorweg: die zugelassenen Kassenmodelle erfüllen alle Erwartungen für Ihre Bedürfnisse nach Sicherheit und Bequemlichkeit. Die schweren Gehhilfen von früher sind ausrangiert worden und werden nicht mehr hergestellt. Bei hochpreisigen Rollatoren handelt es sich meist um Modelle, die mit zusätzlichen Extras oder mit größeren Rädern ausgestattet sind. Das kann wichtig sein, wenn man gern in der freien Natur zum Beispiel auf unebenem Waldboden unterwegs ist. Auch die Mechanik des Zusammenklappens ist unterschiedlich und es muss vor Ort ausprobiert werden, womit man

---

am besten und sichersten klarkommt. Die Fachverkäufer wissen worauf es ankommt. Nehmen Sie sich Zeit für die Anschaffung! Fragen Sie, wenn etwas unklar erscheint! Nicht jedes Gerät passt zu jedem: Größe, Gewicht und Ausstattung des Geräts sollten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein. Machen Sie eine Proberunde durch das Geschäft um festzustellen, wo es für Sie Probleme mit der Handhabung gibt. Wie reagieren die Bremsen und wie fährt man rückwärts? Auch das Drehen mit Rollator will gelernt sein.

Und denken Sie daran: mit dem Rollator zusammen nehmen Sie sehr viel mehr Platz auf dem Bürgersteig ein. Das müssen Sie bei Ihren Bewegungen einkalkulieren und üben, damit es keine riskanten Zusammenstöße gibt. Sollten Sie auch in der Dämmerung unterwegs sein wollen, so achten Sie auf Reflektoren, die angesteckt werden können. Auch das Anziehen einer Warnweste kann helfen Sie im Dunkeln schneller und besser zu erkennen. Wenn Sie einen Stock benutzen, so kann man einen entsprechenden Halter an das Gerät montieren. Am besten ist, Sie nehmen sich einen Begleiter mit in das Geschäft, der mitzuhört und mit dem Sie sich anschließend austauschen und beraten können. Wenn Sie sich schließlich entschieden haben und Ihre neue Erwerbung mit nach Hause nehmen, suchen Sie einen guten Platz im Hausflur für Ihr Gerät aus, damit Sie es leicht parken und sicher erreichen können. Denken Sie auch daran, dass das Gerät gesäubert werden muss. Bei Nässe sammeln sich schnell Schmutz und kleine Steinchen an den Rädern, die entfernt werden müssen. Eine grobe Fußmatte, über die man rollen kann, ist dabei hilfreich und vielleicht noch eine Bürste, um die Reste zu entfernen. Wenn alles vorbereitet ist, kann's los gehen! Denken Sie an den alten Spruch: Übung macht den Meister! Nur so können Sie sich mit Ihrem neuen Freund und Begleiter vertraut machen!

Welche Erfahrungen haben Sie selber mit Ihrer Gehhilfe gemacht? Was hat geklappt und was ging schief? Was würden Sie jemandem raten, der vor dieser Anschaffung steht? Erzählen Sie uns davon!

## Fisch des Jahrs 2021: Der leckere Hering



© DAFV, Eric Otten

Der deutsche Angelfischverband hat den atlantischen Hering zum Fisch des Jahres ernannt. Der Hering ist nicht nur einer der häufigsten Fische weltweit, er ist auch einer unserer beliebtesten Speisefische. Er gehört zu den Schwarmfischen und trägt ein silbriges Schuppenkleid. Ein Hering wird im Höchstfall 45 Zentimeter lang und kann bis zu einem Kilogramm schwer werden. Meist liegen seine Werte aber deutlich darunter. Heringe leben in den Tiefen der Meere, nur abends bewegen sie sich zur Nahrungsaufnahme an die Oberfläche.

Bis zu 100.000 Tonnen Hering werden jährlich gefangen und sie erreichen damit einen hohen Marktanteil. Neben den Menschen haben auch Dorsche, Robben und Schweinswale den Hering immer wieder auf ihrem Speiseplan. Daher werden die Fangmengen für die Berufs- und Hobbyfischer zu seinem Schutz regelmäßig nach aktuellen Erkenntnissen festgelegt. Kein Wunder, dass man sich um seinen Bestand sorgt, zumal dieser in den letzten Jahren kontinuierlich rückläufig ist.

An unseren Nord- und Ostseeküsten wird Hering nicht nur von den Fischern gefangen, er ist auch ein geschätztes und preiswertes Hauptnahrungsmittel, das in vielen Varianten zubereitet und gegessen wird. Hierzu gehören auch die bekannten „Holländischen Matjes“. Als Matjes bezeichnete man junge, noch nicht geschlechtsreife Heringe, die in einer Salzlake in Eichefässern mindestens 5 Tage lang gereift werden. Sie sind besonders mild und leicht verdaulich. Auch der ausgewachsene Hering wird gern in Salzlake eingelegt. Das macht sein Muskelgewebe

---

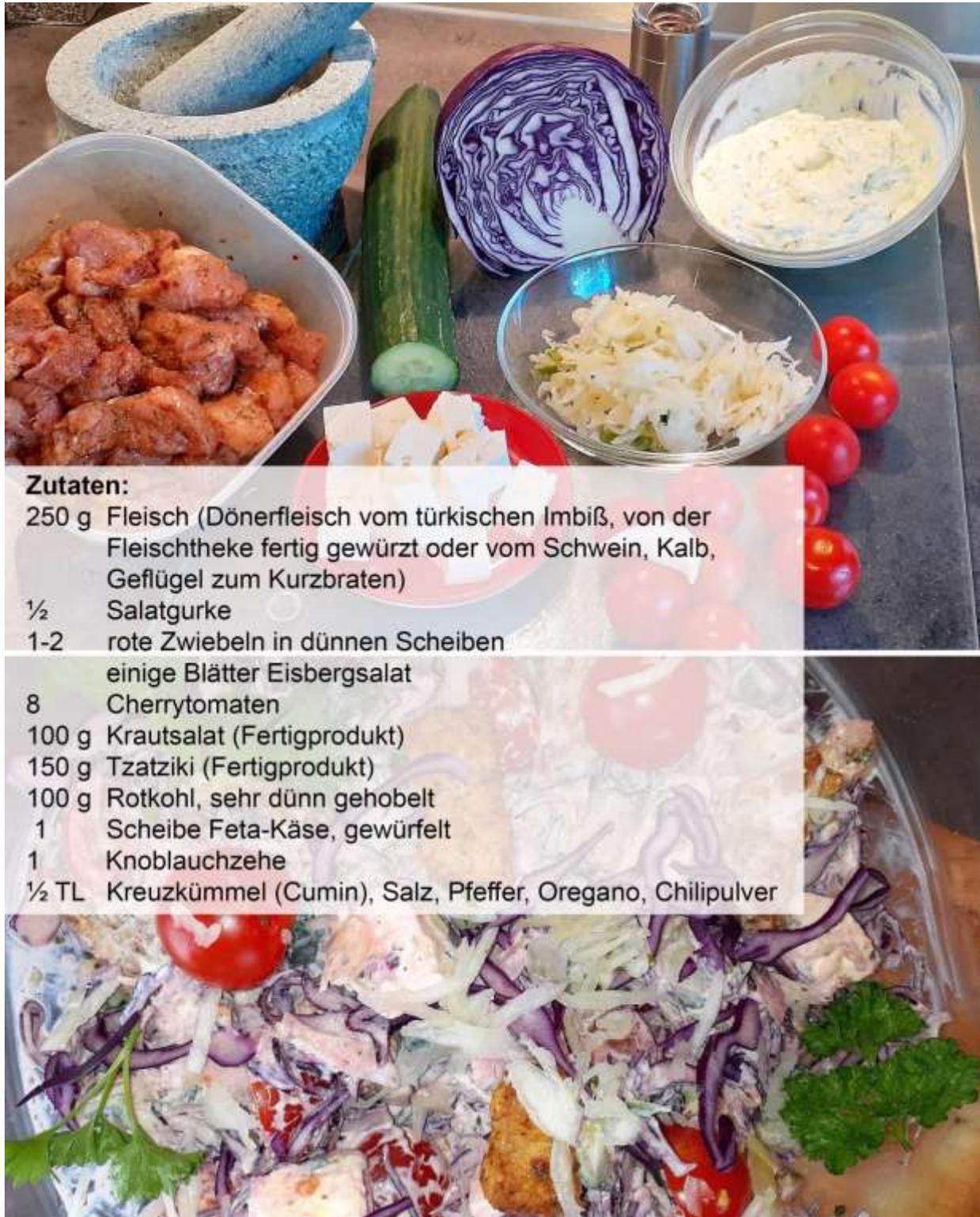
fester und den Fisch für längere Zeit haltbar. Diese Art der Lagerung kannte und nutzte man schon im Mittelalter. Damals war das Salz noch ein seltenes und kostbares Handelsgut. So gab es beispielsweise zwischen Lüneburg und Lübeck die so genannte „Salzstraße“ auf der das teure Salz in speziell angefertigten Holzfässern transportiert wurde. Bewaffnete Begleiter achteten darauf, dass keine Überfälle stattfinden konnten. Salz wurde früher für Fisch und Fleisch als Konservierungsmittel eingesetzt – andere kannte man noch nicht.

Hering wird auch heute in unserer Küche auf vielfältige Weise verzehrt: gedünstet, geräuchert, gekocht, oder auch gegrillt. Beliebt bei Alt und Jung, und nicht nur an den Meeresküsten ist ein deftiger Heringsalat. Heringsstücke werden mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken, Dill und Remoulade zu einem herzhaften Salat verarbeitet, der gekühlt nicht nur in der Sommerhitze schmeckt. Dazu kommen frische Pellkartoffeln oder ein kräftiges, dunkles Bauernbrot. Eine Mahlzeit, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch eine solide Grundlage ist für ein paar Flaschen kühles Bier an einem warmen Sommerabend draußen im Garten, am Ufer eines Sees, oder auf einer Wiese im Schatten grüner Bäume.

In Siglufjörður, einer kleinen Stadt auf Island, die von hohen Bergen umgeben ist, begann um 1900 der industrielle Fischfang. Eine der größten Fabriken für die Verarbeitung von Hering wurde dort errichtet und man exportierte ihn nach ganz Europa. Fast jede Dose kam aus diesem kleinen Ort. Anfang der 1970er Jahre war der Hering überfischt. Die Fabrik wurde geschlossen und wurde dann 1994 in das „Hering Era Museum“ umgewandelt. Seitdem ist die Geschichte des Fischfangs wieder lebendig.

Fragen: Hatten Sie in Ihrer Schulzeit schon mal etwas von einer Salzstraße gehört? Kennen Sie aus Ihrem Elternhaus Heringsgerichte? Welche sind das? Erzählen Sie uns davon!

## Rezept von der Enkelin: Döner-Salat (4 Portionen)



### Zutaten:

- 250 g Fleisch (Dönerfleisch vom türkischen Imbiß, von der Fleischtheke fertig gewürzt oder vom Schwein, Kalb, Geflügel zum Kurzbraten)
- ½ Salatgurke
- 1-2 rote Zwiebeln in dünnen Scheiben
- einige Blätter Eisbergsalat
- 8 Cherrytomaten
- 100 g Krautsalat (Fertigprodukt)
- 150 g Tzatziki (Fertigprodukt)
- 100 g Rotkohl, sehr dünn gehobelt
- 1 Scheibe Feta-Käse, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin), Salz, Pfeffer, Oregano, Chilipulver

Die Fleischstreifen kräftig anbraten und abkühlen lassen. Die Gurke längs halbieren und die Kernchen entfernen; in Scheiben schneiden. Cherrytomaten halbieren, Feta würfeln. Einige

---

Salatblätter klein zupfen. Alle Zutaten miteinander vermischen, würzen, Tzatziki als Salatsauce verwenden.

**Fleischmarinade** (falls kein Fertigfleisch zu erhalten ist):

je 1 TL Korianderpulver, Pfeffer, Thymian, Majoran, Oregano, Rosmarin, Paprika edelsüß, Kreuzkümmel (Cumin); 2 TL Chiliblocken, 1 Prise Zimt, 1 Knoblauchzehe oder Knoblauchpulver, ½ TL Salz mit 2 EL Öl mischen. (Diese Menge reicht für mindestens 1 kg Fleisch). Fleischstreifen gründlich damit vermischen; mind. 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

Dazu passt natürlich Fladenbrot, Oliven, eingelegte Chilischoten. Wer möchte, verwendet frische Kräuter wie Minzblätter und Petersilie. Das Rezept eignet sich hervorragend für Picknicks, Partys, Grillen oder einfach nur für zu Hause.

**Guten Appetit!**

## **Redewendung: Die Nadel im Heuhaufen**

Haben auch Sie schon einmal etwas gesucht, was sich kaum wieder auffinden ließ? Weil Sie zum Beispiel Ihre Brille auf einer Wanderung verloren hatten? Danach konnten Sie ja unmöglich das ganze Gebiet durchkämmen. Ähnlich ist es mit einer sprichwörtlichen Suche nach der Nadel im Heuhaufen: So klein, dünn und unscheinbar, wie sie ist, kann man sie zwischen all den vielen Heuhalmern unmöglich wiederfinden! Wer sie auf Biegen und Brechen zurückhaben möchte, muss daher viel Zeit investieren.

Im Deutschen verwenden wir diese Redewendung seit dem 19. Jahrhundert. Erfunden wurde sie aber vermutlich bereits im 16. Jahrhundert von dem Engländer Thomas More, einem Berater des Königs Henry VIII. Vom Englischen aus wurde dieses griffige Sprichwort dann in viele weitere Sprachen übersetzt.

Haben auch Sie schon einmal eine wahrlich aussichtslose Suche erlebt? Erzählen Sie uns davon!



## Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

deutsche Landes-haupt-stadt	Gerät zur Gasauf-nahme	Körner-frucht	kurz für: daran	<b>R</b>	Insel der Salo-monen	Nieren-sekret, Harn	brasil. Groß-stadt (Kw.)	span. Segel-kriegs-schiffe
↳	▼	<b>G</b>	▼	○ <sub>2</sub>		<b>U</b>	▼	<b>G</b>
schweiz. Univer-sitäts-stadt	○ <sub>1</sub>		<b>R N</b>		langge-streckte Meeres-bucht	▶		
Zinn-foлие	▶		○ <sub>6</sub>	<b>N</b>		<b>I</b>		○ <sub>5</sub>
↳	<b>O</b>	○ <sub>3</sub>		<b>E</b>	Schreib-stift-einlage		rotes Wurzel-gemüse	
altnord. Schick-sals-göttin		<b>E</b>	Schiffs-tacho-meter	<b>L</b>	▼	breiige, erdige Flüssig-keit	▼	<b>B</b>
gut-heißen	▶ <b>B</b>		▼	<b>L</b>		○ <sub>4</sub>	<b>E</b>	
früherer Name Tokios	▶	○ <sub>8</sub>	<b>O</b>	schmale Füh-rungs-rinnen	○ <sub>7</sub>	<b>U T E</b>		
Staats-geschäfte führen	▶					<b>R</b>		

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

Hinweis zum Lösungswort: Landschaftsform, Gebirge

## Auflösung der Rätsel aus dem Monat Juli

### Auflösung Sudoku

5	1	2	4	6	3
3	6	4	2	5	1
6	2	3	5	1	4
1	4	5	3	2	6
2	3	6	1	4	5
4	5	1	6	3	2

### Auflösung Kreuzworträtsel

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

Lösung KW: **AUSHILFE**

### Auflösung Brückenwörter

RUND	F	U	N	K		TURM		
WEISS	K	O	H	L		DAMPF		
GROS		S	T	E	I	L	KUESTE	
GRAU	B	R	O	T		KORB		
BUERGER			S	T	E	I	G	BUEGEL
RECHTS	S	T	R	E	I	T	FALL	
HAND		W	A	R	M	MIETE		
MASS		R	E	G	E	L	WIDRIG	
ANTI			G	E	N	E	RATION	
SALZ		B	U	R	G	VERLIES		
ROST	B	R	A	U	N	ALGE		
EINZEL			T	E	I	L	BETRAG	
LAUT	H	A	L	S		EISEN		
WELT	W	E	I	T		WINKEL		

Lösungswort (senkrecht): **KLETTERGERUEST**

## Lachen ist gesund ...

„Oh, jemineee, ich hatte die ganze Nacht Zahnschmerzen! — „Das kann mir nicht passieren, meine Zähne schlafen im Bad!“



Herr Müller ruft in der Arztpraxis an: „Leider muss ich meinen Termin für heute Nachmittag absagen.“ — „Warum?“ — „Oh, ich bin doch jetzt tatsächlich krank geworden.“



Gisela ist am Geldautomaten. Ein Polizist spricht Sie von hinten an: „Ist das Ihr Auto auf dem Fahrradweg?“ Gisela nickt. Der Polizist: „Dann heben Sie mal besser gleich 50 Euro mehr ab.“

Frau Mayer zum Arzt: „Das Medikament, das Sie mir wegen meiner Schwächeanfälle verschrieben haben, konnte ich noch nicht nehmen. — „Warum?“ — „Mir fehlt die Kraft das Pillenröhrchen zu öffnen.“

Der Opa erzählt seinem Enkel eine Geschichte aus seiner Jugend: „Vor vierzig Jahren war ich allein im bayrischen Wald unterwegs. Plötzlich hat mich eine ganze Horde Wildschweine angegriffen.“ Der Enkel: „Letztes Jahr hast Du nur von einem Wildschein erzählt.“ Darauf erwidert der Opa: „Ach ja, da warst du noch zu klein, um die ganze Wahrheit zu verkraften!“



## Aus dem Poesiealbum

*„Stets vorwärts richte deinen Blick,  
im Streben liegt des Lebens Glück!“*



**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](mailto:info@badhersfeld-gesundbrunnen.org)  
 [www.facebook.com/Altenzentrum.Hospital](http://www.facebook.com/Altenzentrum.Hospital)