Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital

November 2021

Liebe Leserin und lieber Leser,

selten sieht die Welt um uns herum so grau und bedrückend aus wie im November. Wenn man morgens aufwacht, ist es noch dunkel, und es dauert lange, bis die ersten Sonnenstrahlen ihren Weg ins Zimmer finden. Und kaum hat man es sich am Nachmittag im Sessel gemütlich gemacht, bricht auch schon wieder die Dämmerung herein. Dazwischen liegen nur einige wenige, kurze Stunden, in denen eine schwache Sonne vom Himmel leuchtet.

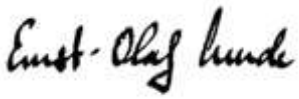
Nach draußen mag man jetzt gar nicht gehen, denn die beißende, feuchte Kälte schlägt einem geradewegs auf die Knochen und lässt die Glieder schmerzen.

Im Deutschen hieß der November früher "Nebelung" oder "Windmond" – nicht von ungefähr! Tatsächlich erscheint er uns oft nur als grauer Übergangsmonat zwischen dem farbenfrohen Erntedank und der heimeligen Adventszeit. Da fällt es schwer, die Stimmung aufrecht zu erhalten. Es sind Wochen, in denen wir an die Verstorbenen denken und uns mit düsteren Gedanken quälen.

Hier kann es helfen, sich mit Farben, Gerüchen und Musik zu umgeben. Wer alte Schlager auf der Schallplatte anstimmt und dazu mit seinen Freunden durchs Zimmer tanzt (gerne auch im Sitzen), dem kann das miesepetrige Wetter draußen gestohlen bleiben. Oder wie wäre es mit farbenfrohen Girlanden an den Wänden? Sicher finden Sie einen besonderen Anlass, um zu feiern – einen Geburtstag vielleicht, oder einen Jahrestag? Auch andere Sinneswahrnehmungen können jetzt geschärft werden. So kann man sich mit wohltuenden Düften befassen, wie z. B. mit Gewürzen, Seifen oder Kerzen.

Wir wünschen Ihnen einen farbenfrohen und lustigen November!

Herzlichst, Ihr



„Ihr Stadtfriseur“ jetzt auch in Bad Hersfeld

Wir haben eine neue Mieterin für unseren Friseursalon gefunden! Zum Glück … und uns kam es ein klein wenig wie Schicksal vor. Denn Frau Weis ist für uns keine Fremde. Ihre Mutter lebte einige Jahre bei uns. Dadurch ist ihr unser Haus bereits sehr vertraut. Und wir freuen uns riesig, dass sie und ihr Team nun auch in Bad Hersfeld einen Stadtfriseur (und das bei uns) eröffnen!

Jetzt baucht auch sie Unterstützung!
Sie sind Friseur oder Friseurin? Dann melden sich sich bei Interesse und/oder Fragen gerne einfach direkt bei ihr, denn Fragen und Einzelheiten lassen sich am besten im persönlichen Gespräch klären!

IHR STADTFRISEUR TEL.: 06623 9155644

Musik am Bett

Musikgeragogin Anke Eberwein bringt Musik zu den Menschen

Die Idee: Wenn die Menschen nicht ins Konzert kommen können oder wenn bettlägerige oder demente Bewohner*innen nicht mehr an musikalischen Veranstaltungen der Einrichtung teilnehmen können, dann kommt die Musik zu den Menschen, also ans Bett oder ins Zimmer.

Mit Musik ist man nie allein…

Mit einem großen Wagen voller Musikinstrumente besucht die Musikgeragogin Anke Eberwein Altenheime, Seniorenresidenzen, soziale Einrichtungen, Kliniken, Quartiere und private Wohnzimmer und kommt der großen Sehnsucht nach zwischenmenschlicher Begegnung und dem dringenden Bedürfnis nach Kommunikation entgegen und ermöglicht somit kulturelle Teilhabe und Mitgestaltung für Menschen im Alter. Sie tritt mit diesen in einen musikalischen Dialog und ermöglicht Begegnungen mit Musik, wie sie sie zum Teil noch nie erlebt haben: interaktiv, intuitiv, improvisativ...

Die kleinen feinen Konzerte sind nicht nur zum Zuhören, sondern richten sich auch nach den Wünschen und Anforderungen der Bewohner*innen. Wenn jemand sich gerne bewegt, wird die Musik etwas rhythmischer und beschwingter.

Wenn jemand mitspielen möchte, werden Instrumente zum Mitmusizieren verteilt, wenn jemand am liebsten singt, werden Wunschlieder auf Akkordeon oder Gitarre begleitet und wenn jemand sehr unruhig wirkt, dann werden meditativ-beruhigende Klanginstrumente wie die Sansula, die Tischharfe oder Gong- und Glockeninstrumente eingesetzt.

So kommt die Musik seit Juni 2021 auch an die Betten von Bewohner*innen des Altenzentrums Hospital Bad Hersfeld. Anke Eberwein musiziert ungefährt jeweils 15 Minuten für und mit den Bewohner*innen in ihren Zimmern. Ihr Motto: Musik belebt, bewegt, erfrischt und tröstet, beruhigt, heilt, erinnert und verbindet, stärkt, verzaubert und begeistert…
Und Musik ist oft auch der noch einzig mögliche Kontakt.

Musik bringt Freude und Leben ins Haus!

Text & Bild Anke Eberwein

Kontakt:
Anke Eberwein
Musikgeragogin,
Konzertpädagogin,
Dipl. Kultur- und Musikpädagogin
05606 – 55 187 84
0176 – 648 44 830
kontakt@faltenklang.de

Oktoberfest im ganzen Haus

Ein Tag voller Ausgelassenheit, Geselligkeit und vielen strahlenden Gesichtern neigte sich am späten Nachmittag vom 2. Oktober dem Ende.

Nachdem die ganze Woche auf allen Wohnbereichen ausgelichen gefeiert wurde. Wollten wir auch unseren Tagesgästen ein wunderbares Oktoberfest ermöglichen. Und, wir können berichten: es ist uns rundum gelungen.

Weißwurst, Brezeln, Bier, Kuchen und natürlich Unterhaltung Nicht nur vom „Wettnageln“ waren alle begeistert, sondern es wurde auch fleißig das Tanzbein geschwungen.

Natürlich bei Livemusik von der steirischen Harmonika. Und…

nicht zu vergessen: die tollen selbst verfassten „Büttenreden“ unserer Gäste!

Oktoberfest

Oktoberfest

Gedicht von Unbekannt

Vielen Dank an Unbekannt für diesen Beitrag!

Gelesen in Kassel am Weinberg
an einem weißen Tempelchen, an
dem außer anderen, weniger
schönen Schmierereien folgendes stand:

Und bist du einst ein Jüngferlein,
dann schick' dich drein, ganz
gottergeben, nicht alle Trauben
werden Wein, es muß ja auch
Rosinen geben!

Amen!

Lullusfest mal anders!

Wir waren dabei! Und ja, wir haben es krachen lassen, so wie es sich eben für richtige Hersfelder gehört!

Anders, aber trotzdem schön….

Neues von den „Hospital-Lerchen“

Auch in diesem Jahr ist das Lullusfest der Pandemie zum Opfer gefallen - für uns kein Grund, in Schwermut zu versinken, wir feierten den Lollsmontag mit „Mini-Fierche“, Gebäck und Trinken.

Die Tage sind nun deutlich kürzer geworden, eine gute Gelegenheit, neben den Volksliedern und Schlagern aus vergangenen Zeiten auch die vielen schönen Abendlieder zu singen.

So richtig zu dieser Stimmung passt das Gedicht „November“ von Elisabeth Borchert:

Es kommt eine Zeit,
da lassen die Bäume
ihre Blätter fallen.
Die Häuser rücken
enger zusammen;
aus den Schornsteinen
kommt ein Rauch.

Es kommt eine Zeit,
da werden die Tage klein
und die Nächte groß
und jeder Abend
hat einen schönen Namen:

einer heißt Hänsel und Gretel
einer heißt Schneewittchen
einer heißt Rumpelstilzchen
einer heißt Katherlieschen
einer heißt Hans im Glück
einer heißt Sterntaler –

auf der Fensterbank
im Dunkeln,
dass ihn keiner sieht,
sitzt ein kleiner Stern
und hört zu.

Übrigens: in der dunklen Jahreszeit beginnen wir bereits um 14:30 Uhr

Ich freue mich auf Ihr Kommen! Ihre Gabi Kynast

Sissi: Abschied von Mimi

von Margitta Blinde

Meine Freundin und ihr Partner lieben Katzen. Neben dem rothaarigen Kater Tom gibt es in ihrem Haushalt noch die graugetigerte Katze Mimi. Mimi gehörte eigentlich einer Nichte, die für einen längeren Urlaub eine Betreuung für ihr Tier suchte. Meine Freundin erklärte sich zur Aufnahme bereit, und so zog Mimi bei ihr ein. Da Kater Tom den Neuzugang äußerst kritisch beäugte und sich dann mit einem Katzenbuckel in sein Zimmer verzog, wurde für Mimi eine eigene Ausstattung angeschafft. Ein Katzenklo mit neuem Streu, ein Fressnapf und ein Extrabett wurden gekauft.

Tom war ein eher ruhiger Charakter, der aber bei der Aufteilung seines Reviers keinen Spaß verstand, schließlich war er zuerst da gewesen und der ältere. Mimi erwies sich bei näherem Kennenlernen als eigenwillig und ganz schön dominant, dafür dass sie ein Gast war. In der Folgezeit änderte es sich, die beiden teilten sich sogar gelegentlich das Futter, ohne dass gleich das Gefauche losging. Auch die Liegeplätze wurden friedlich miteinander geteilt, und so konnte man die beiden friedlich vereint zum Mittagsschläfchen auf dem Bett entdecken. Als Mimis Frauchen zurückkehrte, hatten sich alle so gut aneinander gewöhnt, dass man beschloss die Tiere nicht wieder auseinander zu reißen. Also, gehörte Mimi ab jetzt zur Familie!

Im Alter von knapp 6 Jahren wurde Mimi übermütig, was sich bitter rächen sollte. Die Wohnung lag im Dachgeschoß und hatte einen Balkon, der für beide Tiere ein beliebtes Ausflugsziel war. Hier konnten sie stundenlang hocken und die vorbei fliegenden Vögel belauern. Mimi entdeckte die Balkonbrüstung als hervorragenden Beobachtungsposten. Die Vögel landeten auch schon mal in der Dachrinne, um dort nach einem Regenschauer zu baden. Das führte eines Tages dazu, dass Katze Mimi mit einem Satz Richtung Rinne schoss und hinweg über 3 volle Etagen abwärts stürzte, bis sie auf dem Rasen aufschlug. Dort fand man sie mit verdrehten Gliedern, aber sie lebte. Der Tierarzt stellte ein gebrochenes Hüftgelenk fest, das von allein wieder zusammenwachsen musste. Die Folge war, dass Mimi das Lau-

fen schwer fiel und auch das Springen auf die geliebte Couch wurde zu einer Herausforderung. Es tat einfach zu weh. Irgendwann resignierte sie, wurde mehr und mehr träge und rollte sich lieber auf ihrem Lieblingsplatz am Boden zu einem gemütlichen Schläfchen ein bis zur nächsten Mahlzeit.

Durch den Bewegungsmangel und mit zunehmendem Alter wurde Mimi schließlich mit 14 Jahren zuckerkrank. Der Tierarzt empfahl eine Diät. Feucht- und Trockenfutter, das zu viel Zucker enthielt war fortan verboten. Auch musste sie regelmäßig Medikamente verabreicht bekommen. Erst einmal schlug die Behandlung sehr gut an. Mimi wurde auf ihre alten Tage wieder munter, bewegte sich mehr und sogar die Couch schien kein Problem mehr zu sein, da sie zunehmend an Gewicht verloren hatte. Doch nach ein paar Wochen kam der Rückschlag. Sie verweigerte das Fressen, beim Laufen zog sie die Hinterpfoten hinter her, sie verlor Urin und wurde von Tag zu Tag schwächer. Der Tierarzt riet schließlich von einer weiteren Behandlung ab. Dies würde das geschwächte, alte Tier nur noch quälen. Nach kurzer Beratung einigte man sich auf einen Termin zum Einschläfern. Die letzte Nacht davor verbrachte Mimi in Herrchens Bett, leise schnurrend an seine Seite geschmiegt und ihn immer mal wieder aufmerksam anschauend – als ob sie wüsste, dass es das letzte Mal sein würde.

Kalenderblatt November 2021

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

Besondere Tage

1.11. → Allerheiligen
11.11. → Martinstag
14.11. → Volkstrauertag
15.11. → Buß- und Bettag
21.11. → Totensonntag
28.11. → 1. Advent

Der Name dieses Monats leitet sich von der lateinischen Zahl "novem" ab, was "neun" bedeutet. Bei den alten Römern war der November nämlich ursprünglich der neunte Monat des Jahres. Ihre Zählung begann mit dem ersten März. Als der Jahresbeginn später auf den Januar verschoben wurde und der November damit zum elften Monat wurde, behielt man seinen Namen einfach bei.

Zu den schönsten Festen im November gehört der Martinsumzug. Kinder basteln dazu bunte Laternen aus Pappe und Transparentpapier. Eine kleine Kerze wird hineingesetzt, deren Licht durch das dünne Papier hindurchscheint. So ziehen sie am Abend des elften November durch die Straßen. Damit gedenken sie des heiligen Sankt Martin. Der Legende nach sah er einen Bettler in einer kalten Winternacht am Straßenrand sitzen. Um ihn warmzuhalten, überließ er ihm die Hälfte seines eigenen Mantels.

Oft wird zum Abschluss des Umzugs ein Martinsfeuer entzündet. Zu den Leckereien des Tages gehören der "Weckmann", d.h. ein kleines Männchen aus Hefeteig, und die traditionelle Martinsgans.

Vögel auf Reisen

Verglichen mit dem Sommer wirken die Bäume und Sträucher in unseren Gärten nun leer. Die Blätter sind abgefallen; nur die

kahlen Äste recken sich noch dem Himmel entgegen. Auch die gefiederten Freunde, die uns im Sommer immer mit ihrem Gesang erfreut haben, haben sich verzogen. Viele Zugvögel sind inzwischen schon zu südlichen Gefilden aufgebrochen. Dort werden sie den Winter verbringen, warm und gut mit Nahrung versorgt, bis sie im Frühling wieder zu uns zurückkehren.

Lästiges Laub

Wenn der eigene Garten über Bäume verfügt, hat man im Herbst oft alle Hände voll zu tun, um das viele Laub von den Wegen bzw. aus der Einfahrt zu entfernen. Das ist natürlich ganz schön lästig, aber es ist auch eine prima Gelegenheit, um sich an der frischen Luft zu bewegen!

Auf den Beeten kann man das Laub allerdings liegen lassen, denn dort schützt es die Pflanzen vor der Winterkälte

Rückblick: heute vor 70 Jahren

Über Jahrhunderte hinweg führten die katholische Kirche und die Wissenschaftler hitzige Diskussionen darüber, wie unsere Erde entstanden sei. Während christliche Führer auf die Schöpfungsgeschichte beharrten, pochten Wissenschaftler auf die Evolutionstheorie und den Urknall. Papst Pius XII. ver-

suchte schließlich, beide Felder zu vereinigen, indem er am 23. November 1951 den Urknall offiziell anerkannte, – aber hinzufügte, dieser sei durch Gottes Hand ausgelöst worden.

Berühmte Geburtstagskinder

Am 12. November feiert Nadia Comăneci ihren 60. Geburtstag. Die rumänische Kunstturnerin wurde 1961 geboren. Bei den Olympischen Spielen 1976 erhielt sie am Stufenbarren die Höchstnote, die noch nie zuvor an eine Turnerin vergeben worden war.

Am 1. November 1921, also vor genau einhundert Jahren, wurde Ilse Aichinger geboren. Die österreichische Schriftstellerin machte sich einen Namen mit ihrem Roman "Die größere Hoffnung" sowie mit vielen kürzeren Erzählungen.

Winterschlaf

In der dunklen und kalten Jahreshälfte ist das Nahrungsangebot für die Tiere nicht mehr so reichhaltig. Die Zugvögel sind schon im warmen Süden und andere Tiere haben sich Futter zurückgelegt. Man unterscheidet Winterstarre, Winterschlaf und Winterruhe bei den Tieren. Bei manchen Tierarten wird die Körpertemperatur stark abgesenkt wie z.B. bei Fledermäusen oder Murmeltieren. Winterruhe, ohne Absenkung der Körpertemperatur halten z.B. Eichhörnchen oder Braunbären. Lurche, Fische und Reptilien verfallen in Winterstarre. Die Körpertemperatur sinkt, wenn die Außentemperatur fällt, bis auf Letalwerte ab.

Sternzeichen

Gesund im November: Ein voller Bauch …

…studiert nicht gern. So heißt ein altes Sprichwort, das schon die Römer kannten und beherzigten – meistens jedenfalls. Ein voller Bauch ist nicht mehr aufnahmefähig fürs Lernen oder Studieren. Wenn wir gut und reichlich gegessen haben, ist unser Körper vollauf mit der Verdauung der leckeren Speisen beschäftigt. Das Gehirn wird schlechter durchblutet und schaltet auf Sparflamme. Unser Körper fühlt sich schwer an und wir werden müde und lustlos. Das Beste wäre jetzt ein Nickerchen auf der Couch zum Entspannen und zur Erholung. So kann der Köper seinen anstrengenden Job weiter machen und unser Gehirn verabschiedet sich ins schöne, bunte Reich der Träume. Ob Mann oder Frau, ob Handwerker oder Lehrer, ob jung oder alt – es geht allen so und das macht durchaus Sinn für unseren Körper.

In vielen Gegenden wird zum oder nach dem Essen ein Kräuter-Schnaps getrunken. Es heißt, der Alkohol hilft der Verdauung. Das stimmt nicht wirklich. Zwar fühlen wir uns mit dem Schnaps im Moment besser, das Gefühl das Essen steht uns bis zum Hals lässt nach, aber die Sache hat einen Haken: der Alkohol entspannt nicht nur uns, sondern auch die Magenwände, deren Muskulatur dann nicht mehr richtig arbeitet. Auch die Pumpbewegungen, die den Mageninhalt in Richtung Darm voranschieben werden schwächer, die Verdauung wird erst mal lahmer. Zu all dem kommt noch, dass Alkohol die Magenschleimhäute angreift. All das bremst nicht nur den wichtigen Vorgang der Verdauung, sondern sorgt für weitere Probleme wie unangenehmes Aufstoßen. Die Luft, die sich gebildet hat, will und muss raus, der Alkohol beschleunigt nur noch den Druck im Oberbauch. Am besten ist es, wir lernen auch an den bevorstehenden Feiertage mit dem Essen aufzuhören bevor wir pappsatt (übersättigt) sind. Das kann und sollte man durchaus vorher üben getreu dem Motto: wenn‘s am besten schmeckt, dann soll man aufhören.

Persönlichkeiten: Dichter im russischen Kaiserreich

Fjodor Dostojewski. Aufnahme von Jean Hoch
© F.M.Dostoevsky Literary-Memorial Museum in St. Petersburg

Fjodor Michailowitsch Dostojewski wurde vor genau 200 Jahren geboren, am 11. November 1821, in Moskau. Er war der Zweitälteste von acht Geschwistern. Als er gerade einmal 15 Jahre alt war, verstarb seine Mutter an Tuber-kulose. Zwei Jahre später erlag sein Vater einem Schlaganfall. (Gerüchten zufolge wurde er von Leibeigenen erschlagen.) Dostojewski entwickelte daraufhin Epilepsie, die ihn Zeit seines Lebens quälen sollte.

Dostojewski erfuhr zunächst eine militärische Ausbildung, kehrte dieser im Alter von 23 Jahren (1844) jedoch den Rücken zu und versuchte, sich den Lebensunterhalt durchs Schreiben zu verdienen. Sein erster Roman "Arme Leute" erschien 1846. Er war eine starke Persönlichkeit, liebte das Glücksspiel und geriet immer wieder in Geldnot. So lief er mitunter hohe Schulden an, die er durch Vorschüsse für seine Romane zu tilgen versuchte.

1857, im Alter von 36 Jahren, heiratete er Marja Constant, eine 32-jährige Witwe, die bereits einen Sohn hatte. Sie litt an Tuberkulose und verstarb wenige Jahre später (1863).

Während der Arbeit an seinem Roman "Der Spieler" lernte Dostojewski die junge Anna Snitkina kennen. Die beiden heirate-

ten 1867 und bekamen vier Kinder, zwei Töchter und zwei Söhne.

Zu Dostojewskis größten Werken gehören "Schuld und Sühne" (1866), "Der Idiot" (1869), "Die Dämonen" (1873) und "Die Brüder Karamasov" (1880). In ihnen zeichnete er ein genaues Bild Russlands mit all seinen Spannungen und Konflikten. Der Übergang in die Moderne, die Monarchie, die Psychologie der Charaktere, … Dostojewski war ein erstaunlicher Beobachter mit tiefen Kenntnissen über die menschliche Natur.

Mit zunehmendem Alter verschlechterte sich Dostojewskis gesundheitlicher Zustand. Er entwickelte ein Lungenemphysem, d.h. die vielen kleinen Bläschen, die die Lunge ausmachen, vergrößerten sich stark. Dadurch wurde seine Atmung deutlich erschwert. Der große Künstler verstarb am 9. Februar 1881 in St. Petersburg, im Alter von nur 59 Jahren, an Lungenblutungen.

Redewendung: Einer Sache auf den Grund gehen
Wer einer Sache auf den Grund geht, der erforscht sie genauestens. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn im Büro wichtige Akten verschwinden, aber auch, wenn dem Apfelkuchen von Oma Frieda plötzlich ein Stück fehlt. Dann findet man heraus, was passiert ist und wer der Übeltäter sein könnte.

Diese Redewendung ist mit einem Gartenteich vergleichbar: Von außen lässt sich nur die hübsche Oberfläche betrachten, in der sich die Sonne spiegelt. Was darunter verborgen liegt, in der Tiefe, entzieht sich unseren Blicken. Um das sehen zu können, muss man schon in das Wasser hinabtauchen und den Grund von nahem betrachten!

Wer einer Sache auf den Grund geht, durchdringt also den Schein der Oberflächlichkeit und taucht in die Tiefen des Geschehens ein. Ironischerweise scheint allerdings bisher niemand dieser Redewendung selbst auf den Grund gegangen zu sein: Woher sie stammt und seit wann sie verwendet wird, ist nämlich nicht bekannt!

Männersache: Groschenromane

Der Name Groschenromane stammt aus einer Zeit, in der diese einfachen Hefte für einen oder mehrere Groschen an den Kiosken zu haben waren. In der schwierigen Nachkriegszeit und später in den 50er Jahren, als es wieder aufwärts ging, waren diese Hefte nicht nur billig, sondern auch gleichermaßen beliebt bei Frauen und Männern. Sie lenkten ab vom oft beschwerlichen Alltag und seinen Sorgen, und sie boten eine Möglichkeit, um sich mit seiner Fantasie in eine andere als die reale Welt zu versetzen. Männer wie Frauen nutzten die Texte, um sich mit den jeweiligen Helden der Geschichten zu identifizieren und dabei zu entspannen. Die tägliche Tretmühle, in der man steckte, konnte man bei der Lektüre vergessen. In der Mittagspause, während der Arbeit z.B., fand sich eine knappe, halbe Stunde, in der man Geld- oder Wohnungsnot, Probleme in der Partnerschaft oder mit den Kindern für kurze Zeit ignorieren konnte. Das waren die paar Groschen allemal wert, die man dafür ausgab. Der Erfolg dieser Romane ist noch heute ungebrochen, auch wenn sie jetzt zwischen einen und fünf Euro pro Stück kosten.

Während sich bei den weiblichen Leserinnen, die Liebes-, Arzt-, und Adelsromane großer Beliebtheit erfreuten, griffen männliche Leser lieber zu Cowboy-, Krimi-, oder Fantasy-Romanen. Dort kämpften mutige Männer sich erfolgreich durch eine Welt voller Hindernisse, bis sie am Ende ihr Leben und ihr bedrohtes Umfeld, wieder in Ordnung gebracht hatten. Die Bösen waren besiegt, das Gute verteidigt. Der Mann war zufrieden mit sich und konnte weiteren Herausforderungen gelassen entgegen sehen.

Ein Roman bietet auf ca. 65 Seiten, das was einem das Leben selbst nur selten gönnt: Harmonie mit sich und seinen Taten.

Die Cowboy- oder Westernromane führen in den amerikanischen Westen des 19. Jahrhunderts. Eine Zeit, als britische und amerikanische Eroberer die von Indianern besiedelten Gebiete erkämpften und dabei die eigentlichen Einwohner von ihrem Land vertrieben. Es war ein Kampf der Stärkeren gegen die Schwächeren, trotzdem wurde diese Zeit in vielen Roman, Büchern und später Filmen verherrlicht und zu einer amerikanischen Legende. Auch die Cowboy- und Westernromane verherrlichen den tapferen Cowboy, der für sein Recht auf Landbesitz die, die ihm dabei im Wege stehen rücksichtlos beseitigt. Trotz allem haften der Zeit und den Geschichten des „Wilden Westens“ eine Faszination und ein Mythos (Legende) an, die den Leser auch heute noch in seinen Bann zieht.

Bei den Krimis geht es auch um die Frage von Recht und Gerechtigkeit, hier im Sinne der Verfolgung und Aufklärung von Verbrechen. Ein Kommissar oder auch ein Privatdetektiv begeben sich auf eine gefährliche und mühsame Jagd durch ein Gestrüpp von Fallen und Verlogenheit, um schließlich doch dem skrupellosen Verbrecher auf die Spur zu kommen und ihn seine gerechte Strafe zuzuführen. Letztlich siegt doch das Gute über dem Bösen und der Leser kann sich entspannt zurücklehnen. Bei den Detektivgeschichten ist oft das eigentliche Verbrechen schon zu den Akten gelegt worden, aber ein privater Ermittler, dem der Fall keine Ruhe lässt, macht sich mit Energie und Spürsinn erfolgreich erneut auf die Fährte.

Fantasy-Romane spielen in einer erfundenen Welt der Märchen, Sagen und Mythen. Hier sind dem Einfallsreichtum des Autors keine Grenzen mehr gesetzt. Alles ist möglich bei dieser Materie - auch technisch bewegen sich die Figuren und ihre Transportmittel ungehindert durch Raum und Zeit. Vom Mittelalter bis in die Neuzeit reichen die unterschiedlichen Schauplätze der spannenden Themen und Handlungen.

Rezept: gefülltes Schweinefilet

Zutaten (für 4 Personen)

1 Schweinefilet
2 mittelgroße Zwiebeln
200 g Frischkäse mit Kräutern
1 Bd Basilikum
1 EL Rosmarinnadeln
2 EL Butterschmalz
125 ml Gemüsebrühe
125 ml Weißwein
½ Biozitrone, Abrieb
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Filet quer in gleich große Stücke schneiden, dann längs auf-, aber nicht durchschneiden; von allen Seiten pfeffern und leicht salzen. Auf die Innenseiten der Fleischstücke die Hälfte vom Frischkäse und der Basilikumblättern verteilen; zuklappen und mit Holzstäbchen fixieren. Das Fleisch rundherum in Butterschmalz anbraten, herausnehmen und warmstellen. Nun die sehr klein gewürfelten Zwiebeln im Bratenfett anbraten und weichschmoren. Mit Weißwein und Brühe ablöschen, kleingehackte Rosmarinnadeln hinzufügen. Filetstücke wieder in die Pfanne geben und ca. 10 Min. weiterschmoren.

Zum Garende hin den Zitronenabrieb, den restlichen Frischkäse und die kleingeschnittenen restlichen Basilikumblätter in die Sauce einarbeiten, leicht aufköcheln lassen und evtl. etwas nachwürzen.

Dieses Fleischgericht lässt sich auch mit entsprechenden Beilagen gut in ein festliches Essen integrieren.

Guten Appetit!

Rätsel

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1–6 so ein, dass

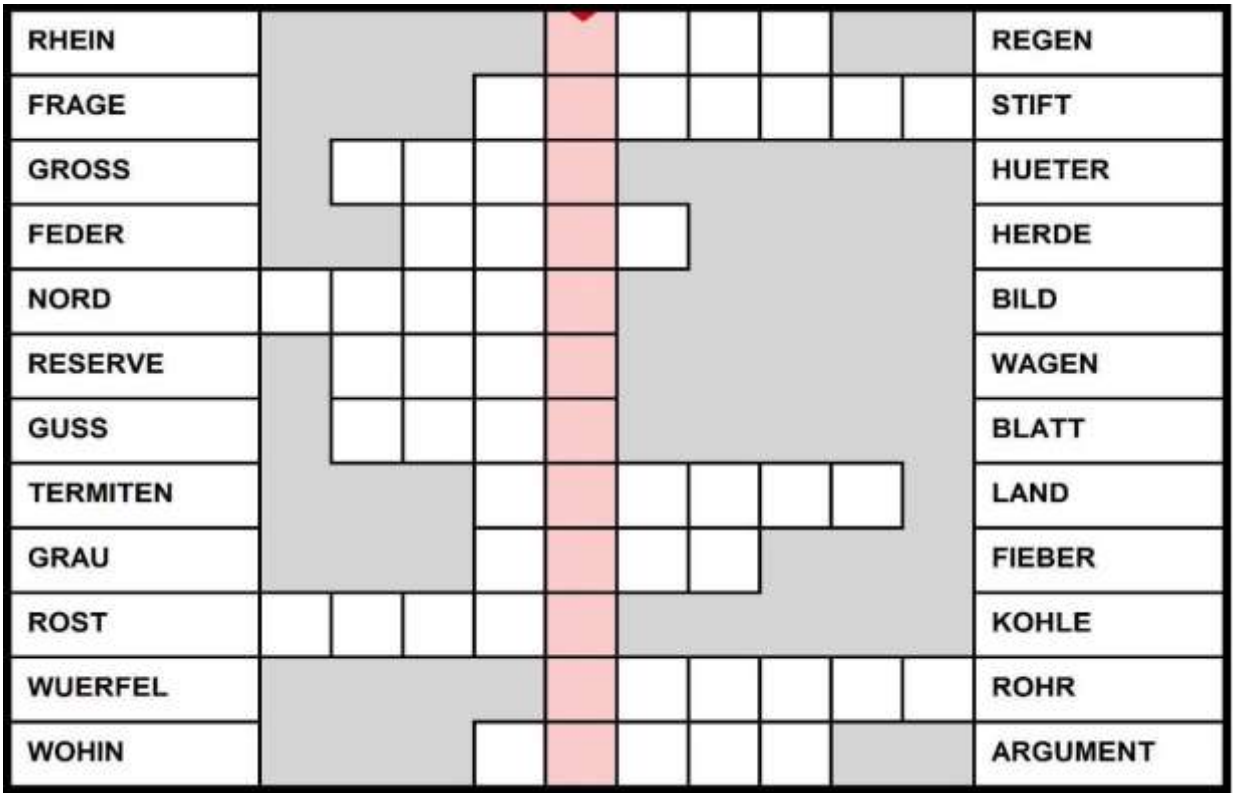
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3x2 Quadrat

die Ziffern von 1–6 vorkommen.

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

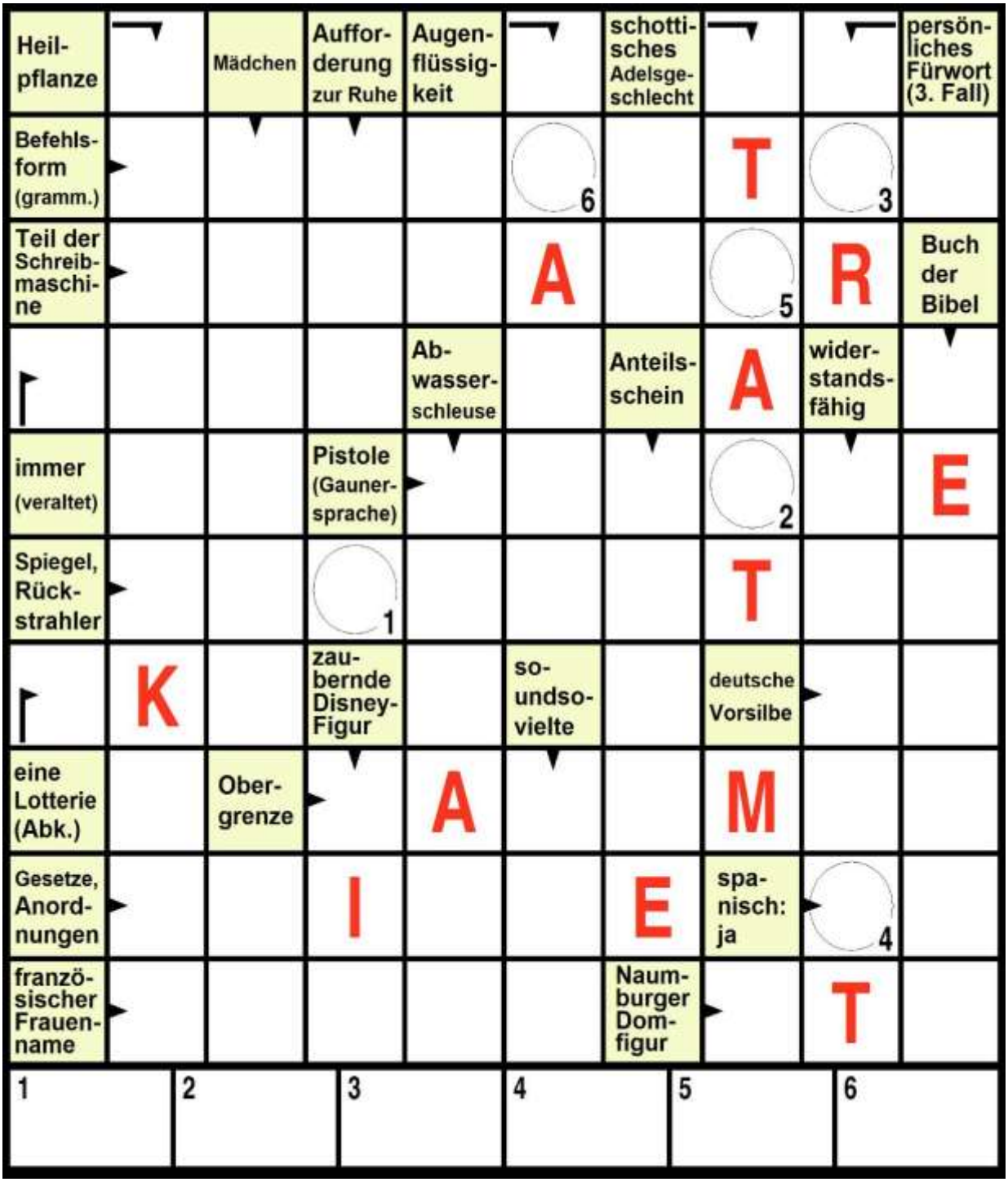
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAUN, FORM, GEGEN, GELB, GOLD, HUEGEL, STERN, TANK, VIEH, WILD, ZEICHEN, ZUCKER



Hinweis zur Lösung: Medaille, Erinnerungsplakette

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):



Hinweis zum Lösungswort: Haarschnitt

Auflösung aus dem Monat Oktober

Auflösung Sudoku

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

Auflösung Kreuzworträtsel

■	■	■	O	■	L	■	X	■
H	A	N	D	F	E	G	E	R
■	L	I	E	■	D	■	N	U
■	L	■	■	K	A	N	O	N
P	E	N	N	I	■	■	N	D
B	R	U	E	C	K	E	■	R
■	G	D	■	K	I	S	T	E
■	I	I	■	E	N	■	E	I
B	E	S	O	R	G	N	I	S
■	N	T	E	■	S	O	L	E

SANTIAGO

Auflösung Brückenwörter

TEPPICH		B	O	D	E	N				SENKE
BRAND	M	A	U	E	R					ZIEGEL
ERNTE		M	O	N	D					SCHEIN
BILD					B	A	N	D		WURM
WELT				M	E	E	R			RETTICH
PFLANZEN	B	U	T	T	E	R				KUCHEN
DOLLAR			K	U	R	S				TAFEL
MITTEL					P	U	N	K	T	SIEGER
HULA				H	U	L	A			HULA
WIRBEL		W	I	N	D					KRAFT
HART		G	E	L	D					SCHEIN
LESE				R	I	N	G			KAMPF
HAAR					N	E	T	Z		HAUT
BLEI					G	L	A	N	Z	LEISTUNG

Lösungswort (senkrecht): ERDBEERPUDDING

Lachen ist gesund …

Der Vater stutzt und läuft die Treppe rauf zu seinem Sohn ins Zimmer, der gerade seinen Kleiderschrank von der einen Wand zu anderen schiebt und fragt; „Hast du mir nicht gesagt, dass dein Freund Klaus dir zur Hand gehen wollte?“ Daraufhin sein Sohn: „Aber Vater, er hilft mir doch, er hockt drin und hält alles fest, damit nix rausfällt!“

Der verliebte Henrik zu seiner Susanne: „Du bist eine ausgezeichnete Köchin. Dein Essen war total lecker. Hast Du die Tiefkühlpackung ganz alleine zubereitet?“

Margaret zu ihrem Mann: „Schatz, was ist ein Vakuum?“ „Tja, wenn ich mich nur daran erinnern könnte. Ich habe es im Kopf wohl abgespeichert, aber mir fällt es einfach nicht mehr ein.“

Sabine geht mit ihrem Großvater an der Rheinpromenade spazieren. Im Gebüsch sehen sie ein Liebespärchen. Woraufhin der Opa seine Enkeln schnell daran vorbeizieht und die Kleine aufgeregt ruft: „Guck mal Opa, die kommen aber nicht aus dem Rheinland, die schunkeln ja ganz anders!“

Beim Wanderausflug fragt Frau Schiffer ihre Nachbarin: „Warum sind Sie eigentlich Vegetarier geworden?“ Nachbarin: „Für mich ist es nicht mehr vertretbar, dass Tiere qualvoll sterben müssen.“ Frau Schiffer daraufhin: „Ach was, aber jetzt essen Sie ihnen doch auch noch das Futter weg!“

Warum können Geister nicht schwindeln? Na, weil man sie sofort durchschauen kann!

Aus dem Poesiealbum

„Jede Freude füllt, jeder Schmerz leert dich,
aber in jener *hat noch Sehnsucht,*
in diesem noch Zuversicht Platz.“
von Jean Paul

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
	www.facebook.com/Altenzentrum.Hospital