Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

wie herrlich ist es, dass wir in diesem Monat wieder den Frühling begrüßen dürfen!

Im Frühtau zu Berge wir zieh'n, fallera
Es grünen alle Wälder, alle Höh'n, fallera.
Wir wandern ohne Sorgen singend in den Morgen
noch ehe im Tale die Hähne kräh'n …

So beginnt ein altes Wanderlied, das im frühen 20. Jahrhundert aus dem Schwedischen übertragen wurde. Jetzt im März ist es zum Wandern vielleicht noch etwas zu früh, aber wer kennt nicht das Gefühl, dass es das Herz im Frühling nach draußen zieht? Hinaus in die grünen Weiten, wo der frische Duft nach Neubeginn in der Luft liegt – voller Verheißungen und Vorfreuden. Der Frühling symbolisiert die Jugend, in der man sich noch unsterblich fühlt. In der das ganze Leben vor einem liegt, mit all seinen Möglichkeiten. In der man nicht weiß, wohin mit seiner Kraft und seiner Energie.

Nun, am Abend unseres Lebens, haben wir diese Jugend schon lange hinter uns gelassen. Stattdessen befinden wir uns in einem alten, gebrechlichen Körper, der uns mit seinen Beschwerden jeden Tag an das erinnert, was eben *nicht* mehr möglich ist. Das unbeschwerte Rennen über eine Blumenwiese oder das Tanzen beim Dorffest gehören leider der Vergangenheit an.

Trotzdem wohnt dem Frühling ein Balsam inne, der sich heilend über unsere Gebrechen legt. Wir genießen ihn langsamer, "entschleunigt", indem wir stumm dabei zusehen, wie sich die Natur entfaltet. Mit unserer Nase nehmen wir all die Gerüche und frischen Düfte in uns auf. Mit unserer Haut spüren wir das Sonnenlicht und die neu auftretende Wärme. Mit unseren Ohren hören wir das Gezwitscher der Vögel und das Lachen der spielenden Kinder.

Wir wünschen Ihnen einen herrlichen Frühlingsbeginn!

Herzlichst, Ihr

Förderverein organisiert „Café der Begegnungen“

Corona hat uns allen viel abverlangt. Kontakte mussten bis auf das Geringste reduziert werden oder waren eine Zeit lang so gut wie überhaupt nicht mehr möglich. Spontane Aufeinandertreffen oder größere Familientreffen in unserem Haus waren undenkbar. Unsere sonst so belebte Eingangshalle und unser Kaffeebereich wirkte trotz der gern angenommen Nutzung unserer Besucherräume leer.

Nun ist es an der Zeit, dies wieder zu ändern. Das findet auch unser Förderverein und möchte mit einem „Café der Begegnung“ wieder ein klein wenig mehr „Normalität“ in unser Haus einkehren lassen und unseren BewohnerInnen, deren Angehörigen und unseren Gäste zeigen **„Ihr seid Willkommen“**.

Das Kaffee- & Kuchenbuffet wird immer am ersten Sonntag im Monat organisiert.

Das erste „Café der Begegnungen“
findet am Sonntag, 3. April,
14.30 Uhr bis 16.30 Uhr statt.

Da ausschließlich selbst gebackener Kuchen angeboten werden soll, ist der Förderverein auf Kuchenspenden angewiesen. Sie backen gern und möchten uns bei unserem Café mit einem Kuchen unterstützen? Gern! Unser Förderverein freut sich über eine Kuchenspende. Selbstverständlich können Sie hierfür auch eine Spendenquittung erhalten.

Neues von den „Hospital-Lerchen“

Wenn der Frühling kommt, von den Bergen schaut,
wenn der Schnee im Tal und von den Hügeln taut,
wenn die Finken schlagen
und zu Neste tragen,
dann beginnt die liebe, gold’ne Zeit.

Wenn der Weichselbaum duft’ge Blüten schneit,
wenn die Störche kommen und der Kuckuck schreit,
wenn die Bächlein quellen
und die Knospen schwellen,
dann beginnt die liebe, gold’ne Zeit.

Dieses schöne Frühlingslied kennen Sie bestimmt noch aus Ihrer Schulzeit.

Jetzt in der Frühlingszeit sind auch wieder die Bienen unterwegs - Heinz Erhardt macht sich da so seine eigenen Gedanken:

An die Bienen

Bienen! Immen! Sumseriche!
Wer sich je mit euch vergliche,
der verdient, dass man ihn töte!
Dass zumindest er erröte!
Denn, wie ihr in Tal und Berg schafft
ohne Zutun der Gewerkschaft,
ohne dass man euch bezahle,
ohne Streik und Lohnspirale,
täglich, stündlich drauf bedacht,
dass ihr für uns Honig macht,
ihr seid's wert, dass man euch ehre!
Wobei vorzuschlagen wäre -
ob nun alt ihr, ob Novizen -
euch von heute ab zu siezen!
Unser Dank, unser Applaus
säh in etwa dann so aus:
„Sehr geehrte Honigbienen!
Wir Verbraucher danken Ihnen!"

Vorgetragen ist das Gedicht natürlich viel schöner, als hier nur zu lesen - also kommen Sie in unseren netten Montags-Singkreis und hören es sich an!

Ich freu mich auf Sie alle!

Ihre Gabi Kynast

Der Frühling kehrt ein!
Farbenfreude in unserer Tagespflege

Mit Kartoffeldruck haben wir in der Tagespflege aus alten Decken und Tüchern unsere eigenen Tischdecken hergestellt. Durch das Arbeiten mit dem Pinsel wird die Feinmotorik trainiert, das Gestalten in der Gruppe fördert die sozialen Kontakte sowie die Kommunikation und die kräftigen Farben sowie die Freude an den entstandenen Werken sorgt für jede Menge gute Laune und hebt die Stimmung.

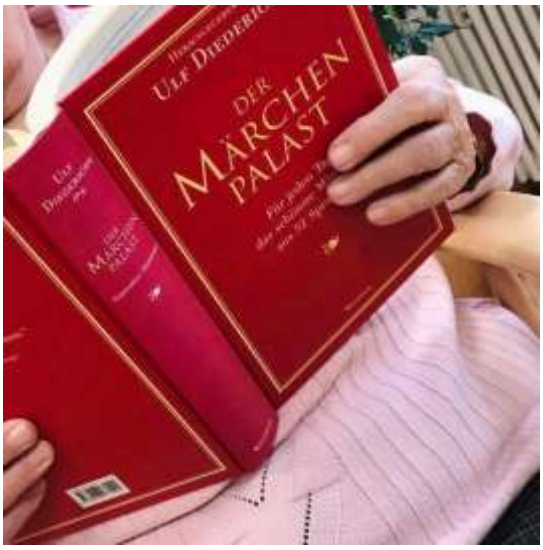
Wenn dann in ein paar Wochen die Vorfreude auf Ostern steigt und die Tischdecken zum Einsatz kommen, dann können sich unsere Gäste erneut jeden Tag daran erfreuen - das weckt Erinnerungen!

Für mehr Abwechslung im Alltag!

In unserer Tagespflege genießen unsere Gäste ein abwechslungsreiches Programm. Angefangen von kreativen Gruppen- und Einzelangeboten bis hin zu entspannenden Angeboten wie erst kürzlich in unserer Märchenwoche. Etwas vorgelesen zu bekommen oder aber auch selbst vorzulesen, dabei eine schöne Tasse Tee oder auch gern einen Kakao und passend dazu gibt es dann ein paar frisch gebackene Leckereien.

Ihnen würden solche Nachmittage auch gefallen. Wir freuen uns immer über neue Bekanntschaften!

Vereinbaren Sie gern einen unverbindlichen Beratungstermin unter 06621 5046-0.



Öffnungszeiten unserer Tagespflege

Montag bis Samstag
9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wir organisieren für Sie auch gern den Hol- und Bringservice.

Sissi: Nala macht Erfahrungen 2

von Margitta Blinde

Das Leben stellt nicht nur uns Menschen immer wieder vor neue Aufgaben und ungewohnte Situationen, auch den Tieren bleibt das nicht erspart. Die junge, verspielte Nala war bisher außer einer kurzen Impfung beim Tierarzt noch keiner schlimmen Prüfung ausgesetzt. Spielen, Fressen, Schlafen bestimmten bisher ihren Tagesablauf, und damit war sie vollauf zufrieden. Auch erste Erkundungen in den Garten meisterte die kleine Katze mit Neugier und Abenteuerlust. Im Garten konnte man neue, unbekannte Gerüche erschnuppern, in der Erde scharren, Pflanzen und Sträucher erkunden und mit Blättern spielen – die Welt war spannend und schön.

Doch im Alter von 6 Monaten stand der kleinen Nala eine Erfahrung bevor, die für sie nicht einfach werden würde. Ab dem 5. Monat werden Katzen geschlechtsreif, das heißt sie suchen dann nach einem Partner für die Paarung. Die Natur fordert ihr Recht auf Vermehrung. Durch die Hormone werden die Tiere rollig (paarungsbereit). Sie haben dann nur noch eines im Sinn: einen Partner für ihre Bedürfnisse zu finden. Alles andere tritt vor diesem Trieb in den Hintergrund. Die Tiere werden massiv unruhig und wollen raus in die Natur. Kater markieren mit ihrem Harn drinnen wie draußen, oder sie miauen und schreien laut und quälen sich und ihre Besitzer mit ihrem Verlangen.

Gerade bei Freigängern kommt es dann immer wieder zu unkontrollierter Fortpflanzung. Das ist aus mehreren Gründen nicht erwünscht. Zum einen gibt es mehr als genug Katzen in unserem Land, zum anderen können weibliche Katzen mehrmals im Jahr gedeckt werden und bekommen dann 2 bis 6 Katzenbabys. Diese müssen ernährt und aufgezogen werden, was ein anstrengender und kräftezehrender Job für die Katzenmutter ist. Außerdem erhöht sich damit die ohnehin schon große Zahl der Katzen weiter. Die überfüllten Tierheime geben ein Zeugnis davon. Es ist also sowohl im Sinne der Besitzer, als auch der Katzen dagegen etwas mit einer Kastration oder Sterilisation zu unternehmen.

Meine Tochter entschied sich schweren Herzens für den Eingriff beim Tierarzt und brachte Nala eines Morgens früh in die Praxis. Nach 3 Stunden konnte sie die Katze wieder abholen. Nala war noch wackelig auf ihren Beinchen von der Betäubung – auch ihr Köpfchen rollte noch unkontrolliert von einer Seite zur anderen und sie war – natürlich verängstigt von dem, was ihr widerfahren war. Ein großer Schrecken war plötzlich mit der Narkose in ihr behütetes Leben getreten. Das musste sie erst einmal verarbeiten und das brauchte natürlich seine Zeit.

Meine Tochter hatte ihr in einer Wohnzimmerecke einen Liegeplatz mit einer weichen Decke zurecht gemacht und ihn vorsichtshalber mit schützenden Kissen abgetrennt. Dort legte sich das erschöpfte Tierchen erst einmal hin. Nala war spürbar froh wieder die vertraute Umgebung zu riechen und zu erkennen. Das Beste war jetzt ein Schläfchen, um sich von den Ängsten und Schmerzen des Eingriffs zu erholen. Mit einem tiefen Seufzer der Erleichterung ließ sich Nala auf die warme, tröstliche Decke fallen. Die Augen fielen ihr vor Erschöpfung von selber zu.

Kalenderblatt März 2022

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	31			

Besondere Tage

1.3.2022 → Fastnacht
2.3.2022 → Aschermittwoch
20.3.2022 → Frühlingsanfang
27.3.2022 → Beginn Sommerzeit Zeitumstellung

Der März ist nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Damals stand dieser Monat ganz im Zeichen des Militärs. Alle waffentauglichen Bürger mussten sich auf einem großen Feld vor der Stadt Roms versammeln, um zum Krieg eingezogen zu werden. In diesem Monat begannen traditionellerweise die Feldzüge. Unsere Vorfahren, die Germanen, sahen diesem Monat wesentlich weniger blutrünstig entgegen. Sie nannten ihn den "Lenz" oder "Lenzing", was abgeleitet ist von den Wörtern für "länger" (langa) und "Tag" (tin). Damit hielten sie fest, was man in diesem Monat so deutlich beobachten konnte. Der Frühling hält seinen Einzug! Am 21. März ereignet sich die sogenannte Tag-und-Nacht-Gleiche, d.h. der Tag und die Nacht sind an diesem Datum genau gleich lang. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger und heller, die Nächte werden immer kürzer und weniger bedeutungsvoll. Viele Gemeinden feiern dieses Ereignis mit bunten Festen. Tanz, leckere Verköstigung, Musik, Wein und Bier, Kostüme und ein geselliges Beisammensein locken viele Besucher. Es tut gut, nach den langen Wintermonaten mal wieder unbeschwert feiern zu können!

Frühlingserwachen

Jetzt im März kann man förmlich dabei zusehen, wie die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht. An den Bäumen zeigen sich die ersten grünen Knospen, die sich zu Blättern und später sogar Blüten entfalten. Frühblüher wie Schneeglöckchen, Krokusse

und Narzissen bieten hübsche Farbtupfer. Im milden Sonnenlicht sieht die ganze Welt wie verklärt aus!

Berühmte Geburtstagskinder

Der britische Sänger Elton John feiert am 25. März seinen 75. Geburtstag. Er wurde 1947 in England geboren. Zu seinen größten Hits gehören "Candle in the wind", "Your song" und "Don't let the sun go down on me". Charakteristisch waren seine ausgefallenen Bühnen-Kostüme.

Ebenfalls am 25. März, allerdings fünf Jahre zuvor, wurde die Königin des Soul geboren, Aretha Franklin. Weltberühmt wurde sie mit Hits wie "I never loved a man" und "Respect". Sie wäre in diesem Jahr 80 Jahre alt geworden.

Die Rückkehr der Störche

Nun kehren auch die ersten Störche aus ihren südlichen Winterquartieren zurück, wie z. B. dem Tschad oder dem Sudan. Besonders in Norddeutschland ist es ein vertrautes Bild, Storchenpaare auf Dächern oder sogar auf dem Kirchturm nisten zu sehen. Sie bereiten sich auf Nachwuchs vor. Bald werden sie die ersten Eier legen, und etwa einen Monat später schlüpfen dann die Jungen!

Rückblick: heute vor 90 Jahren

Am 19. März 1932 wurde eines der berühmtesten Wahrzeichen Sydneys eröffnet: die Hafenbrücke. Mit 1150 Metern ist sie eine der längsten Bogenbrücken der Welt. Einheimische bezeichnen sie oft liebevoll als "Kleiderbügel" (coat hanger), weil ihre Form genau daran erinnert …

Sternzeichen

Gesund im März: Hörgerät und Maske

Viele Senioren/innen tragen ein Hörgerät. Mittlerweile gibt es in unserem Land fast 4 Millionen Träger/innen von Hörgeräten. Die meisten von ihnen sind um die 70 Jahre alt. Das Tragen eines Hörgeräts verbessert die Lebensqualität der Betroffenen um vieles. Stimmen und Geräusche können wieder deutlich wahrgenommen und unterschieden werden. Die Teilhabe an Gesprächen fällt wieder leichter. Familienfeiern und Treffen mit Freunde stellen kein Problem mehr dar. Auch der Fernsehabend kann wieder genossen werden ohne, dass die halbe Straße das Programm mithört.

Abgesehen davon, dass es eine Weile dauert bis man mit Hilfe des Hörakustikers das individuell passende Gerät für den eigenen Bedarf gefunden hat, gibt es auch später beim Tragen noch ein paar Probleme zu bewältigen. Ein Hörgerät verträgt sich nicht gut mit einer Brille oder Maske. Da heißt es aufpassen!

Besonders beim Absetzen einer Maske ist Vorsicht angesagt. Am besten ist es, Sie greifen mit der ganzen Hand an der Backe entlang unter das Gummi der Maske. Danach mit der flachen Hand um die Ohrmuschel herum fassen. Auf diese Weise rutscht das Gummi auf den Handrücken und das Hörgerät bleibt geschützt an Ort und Stelle und sollte nicht runterfallen.

Ein engeres Gummiband an der Maske zu befestigen macht eigentlich wenig Sinn. Um das stramme Band zu lösen, braucht man mehr Kraft und Bewegungsfreiheit für die Arme, was Älteren meist schwer fällt. Auch hat man die Maske dann eng auf das Gesicht gepresst, was Striemen verursachen kann und beim Tragen unangenehm ist.

Vielleicht machen Sie zu Hause ein paar Probeläufe um sicher zu sein, bevor Sie unter Leute gehen?

Astronomisch: Die Ringe des Uranus

Uranus befindet sich an siebter Stelle der Planeten unseres Sonnensystems, also zwischen Saturn und Neptun. Er ist ein sogenannter "Eisriese". Das heißt aber nicht, dass er aus Eis besteht, im Gegenteil. Wissenschaftler haben diesen Namen gewählt, um auf flüchtige chemische Verbindungen zu verweisen wie Wasser, Helium und Methan. Diese haben unter hohem Druck bestimmte Eigenschaften, die sowohl denen eines Gases als auch einer Flüssigkeit entsprechen.

Die Dimensionen des Uranus sind gewaltig. Sein Durchmesser beträgt 51.000 Kilometer; damit ist er vier Mal so groß wie unsere Erde. Vom Volumen her entspricht er 56 Mal unserer Erde, und er wiegt so viel wie 14 Erden. Uranus hat nicht nur einen Mond, sondern gleich 27.

Aber obwohl dieser Planet so groß ist, ist er von unserer Erde doch so weit weg, dass wir ihn mit bloßem Auge nur schwer erkennen können. Allerdings muss man auch nicht zur Sternwarte eilen. Ein normales Fernglas genügt bereits, um Uranus am Nachthimmel strahlen zu sehen.

Benannt wurde er nach Uranos, einem der ältesten griechischen Götter, der das Himmelszelt symbolisiert.

Entdeckt wurde dieser Planet am 13. März 1781 von dem deutsch-britischen Astronomen Wilhelm Herschel. Dabei fiel dem Forscher auch etwas Besonderes auf: Uranus war von einem rötlichen Ring umgeben. Das war etwas so Ungewöhnliches, dass über Jahrzehnte hinweg alle anderen Forscher annahmen, er habe sich geirrt. Erst zwei Jahrhunderte später wurde seine Beobachtung bestätigt, und zwar durch das Team um den US-amerikanischen Astronomen James Elliot.

Am 10. März 1977, also vor genau 45 Jahren, waren er und seine Mitarbeiter in einem Flugzeug unterwegs, in dem ein Teleskop angebracht war. Das bietet im Vergleich zu einer Sternwarte am Boden einen ganz entscheidenden Vorteil: Die Luft ist nicht mehr im Weg. Auch wenn wir sie mit bloßem Auge nicht sehen können, so ist sie doch recht "dick" und hat eine andere Strahlung als das Weltall. Das kann Beobachtungen erschweren. Deshalb ist es manchmal besser, sich als Wissenschaftler in höhere Gefilden zu begeben. Die Zusammensetzung der Atmosphäre so weit oben entspricht nämlich stärker der des Weltalls.

Auf ihrem Flug konnten diese Wissenschaftler ausmachen, dass Uranus tatsächlich von Ringen umgeben ist. Bisher sind dreizehn von ihnen bekannt. Sie bestehen aus sehr feinem Staub und etwas größeren Gesteinsbrocken, die um den Planeten kreisen. Die meisten der Ringe sind nur ein paar Kilometer breit, aber der größte, "My" genannt, hat einen Durchmesser von 17.000 Kilometern! (Zum Vergleich: Der Durchmesser unserer Erde beträgt nur 12.500 km.) Möglicherweise sind diese Ringe dadurch entstanden, dass vor langer Zeit einmal einige der Monde des Uranus miteinander kollidierten und dabei zertrümmert wurden … Ihre Überreste kreisen nun noch immer um den Planeten.

Persönlichkeiten: Sepp Herberger

Vor genau 125 Jahren, am 28. März 1897, erblickte ein kleiner Junge das Licht dieser Welt, der zu einem der berühmtesten Fußballtrainer aller Zeiten aufsteigen sollte. Angesichts der ärmlichen Lebensverhältnisse, aus denen er stammte, hätte das niemand vermutet.

Josef Herberger (oder "Sepp", wie ihn alle nannten) wuchs zusammen mit seinen fünf älteren Geschwistern in Mannheim auf. Die Wohnverhältnisse waren beengt, er konnte trotz seiner guten schulischen Leistungen nur die Volksschule besuchen und musste bereits mit 14 Jahren für den Lebensunterhalt der Familie arbeiten.

In seiner Freizeit kickte er zusammen mit anderen Kindern der Siedlung einen Fußball zwischen den Häuserwänden herum. Später spielte er für den SV Waldhof, wo er sich als Stürmer einen Namen machte. 1921 wechselte er zum VfR Mannheim und 1926 schließlich zu Tennis Borussia Berlin (TeBeBe). Nebenher studierte er an der Deutschen Hochschule für Leibesübungen, damit er auch nach seiner Zeit als aktiver Spieler weiterhin im Sport bleiben konnte: als Trainer.

Kaum trat er mit 33 Jahren vom Platz, übernahm er also gleich die Rolle des Trainers für seinen Verein. Er erwies sich darin als so begabt, dass TeBeBe bereits in der ersten Saison die Berliner Stadtmeisterschaft gewann – zum ersten Mal in der Geschichte des Vereins!

1936 wurde er zum Trainer der Nationalmannschaft berufen, als Nachfolger von Otto Nerz. Obwohl ihm die politischen Umstände des Zweiten Weltkriegs große Schwierigkeiten bereiteten, gelang es ihm, eine gute Mannschaft heranzubilden. Bei der Weltmeisterschaft von 1954 gelang es den Deutschen, sich bis ins Finale hochzuspielen. Dort siegten sie vollkommen überraschend gegen die Ungarn, die als klare Favoriten des Turniers galten. Das war eine ganz besondere Leistung, die dem Land zum ersten Mal seit dem Krieg Anlass zum Freudentaumel gab. Sepp Herberger und seine Mannschaft wurden als die "Helden von Bern" gefeiert.

Dieser Sieg war die grandiose Krönung eines Lebens, das ganz im Zeichen des Fußballs gestanden hatte.

Zwei Mal hatte er sogar seine eigene Hochzeit verschieben müssen, weil der Fußball vorgegangen war! Und als er mit 24 Jahren endlich "Ja" zu seiner geliebten Eva gesagt hatte, waren die beiden auch auf der Hochzeitsreise nicht alleine gewesen. Es war mit der ganzen Mannschaft in die Schweiz gegangen, wo zwei Fußballspiele anstanden.

Sepp und Eva führten eine glückliche Ehe, die bis an sein Lebensende anhielt. Kinder hatten die beiden nicht.

Sepp Herberger verstarb – wie konnte es auch anders sein – während eines Fußballspiels. Allerdings nicht mehr in aktiver Beteiligung als Spieler oder Trainer, sondern als Zuschauer auf dem heimischen Sofa. Es war der 28. April 1977, Deutschland spielte gegen Nordirland (und gewann fünf zu null!).

Sepp Herberger war genau achtzig Jahre und einen Monat alt geworden.

Unvergessen sind seine knackigen Aussprüche wie:

„Das Runde muss in das Eckige.“

„Der schnellste Spieler ist der Ball.“

"Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.“

"Der Ball ist rund, und ein Spiel dauert 90 Minuten."

Sepp Herberger mit seiner Ehefrau Eva. © Sepp-Herberger-Archiv

Persönlichkeiten: Ich kam, ich sah, ich siegte

Gaius Julius Cäsar war einer der berühmtesten Feldherren aller Zeiten. Er war mutig und unerschrocken, verfolgte seine Ziele beharrlich und scheute auch nicht, sich dabei Feinde zu machen. Sein Lebenswerk ebnete den Weg für eine bedeutende Neuerung im Römischen Reich: die Ernennung eines Kaisers. Bis dahin war das Volk von einem Senat regiert worden, ähnlich unserem Bundesrat oder Bundestag. Nach Cäsar wurde das gewaltige Reich nur noch von einer einzigen Person beherrscht.

Geboren wurde er am 13. Juli des Jahres 100 vor Christus in Rom. Seine Familie war, wenn auch wohlhabend und angesehen, in keiner Weise herausragend. Trotzdem sollte es dem jungen Cäsar gelingen, sich rasch einen Namen zu machen.

Er diente zunächst als Offizier im Stab anderer hochrangiger Beamter, war dabei aber immer auch politisch sehr aktiv. Bereits mit 32 Jahren gelang ihm der Sprung in den Senat. Damit war er einer der jüngsten Mitglieder aller Zeiten.

Aber Cäsar wollte mehr. Er gab sich nicht damit zufrieden, nur einer unter vielen weisen Senatoren zu sein, sondern wollte die gesamte Macht des Landes an sich reißen. So schloss er sich mit zwei anderen einflussreichen und wohlhabenden Männern, Pompeius Magnus und Marcus Crassus, zum berühmten "Triumvirat" zusammen. Gemeinsam unterstützten sie sich in ihrem Streben an die Spitze.

Im Laufe seiner Karriere führte Cäsar Feldzüge in Spanien, Frankreich, Germanien und Britannien, bei denen er nicht zimperlich zu Werke ging. Hunderttausende Menschen verloren ihr Leben; zahllose weitere wurden als Sklaven zurück nach Rom gebracht.

Cäsar scheute sich auch nicht, mit den Gesetzen Roms zu brechen, wenn seine Pläne es erforderten. Er trieb es so weit, dass er sogar seine Armee auf die Stadt zumarschieren ließ, um seine Ehre und Freiheit zu verteidigen. In dem daran anschließenden, mehrere Jahre andauernden Bürgerkrieg, errangen seine Legionen den Sieg gegen seine Feinde. Im Jahre 46 vor Christus ließ

Cäsar sich zum alleinigen Herrscher über das gesamte Römische Reich ausrufen.

Doch seine Freude sollte nicht von langer Dauer sein. Dutzende Senatoren und politische Gegner verbündeten sich, um seinen Machtspielchen ein Ende zu bereiten. Am 15. März (den "Iden des März") des Jahres 44 vor Christus stürzten sie während einer Senatssitzung auf Cäsar zu und erdolchten ihn. Der Traum des Alleinherrschers nahm damit ein junges Ende – Cäsar war bei seinem Tod erst 55 Jahre alt …

Was sein Privatleben anging, so war Cäsar drei Mal verheiratet. Seine erste Frau verstarb noch jung; von seiner zweiten ließ er sich scheiden; mit der dritten blieb er bis zu seinem Tod zusammen. Er hatte ein eheliches Kind, Julia, und ein außereheliches, Ptolemäus XV, mit der Kaiserin Kleopatra.

Sein Haupterbe war sein Adoptivsohn Augustus, der später an seiner Stelle herrschen sollte. Ihm gelang, was Cäsar versagt geblieben war: 41 Jahre lang regierte er als Kaiser über das römische Reich.

Marmorkranz mit dem Bildnis von Julius Cäsar, um 1455-1460. Künstler: Mino da Fiesole.
© The Cleveland Museum of Art, John L. Severance Fund 2009.271

Rezept: Bratkartoffeln mit Kalbsbratwurst und Salat

Zutaten (4 Port.):

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
70 g Bacon
Petersilie
4 Kalbsbratwürste
Feldsalat
1 rote Zwiebel
3 rote Bete
100 g Granatapfelkerne
2 EL Apfelessig
je 1 TL Senf und Honig
Salz und Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 Handvoll Walnusskerne

Die rohen Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben oder Würfel schneiden und für 10 Minuten in kaltes Wasser geben (entfernt viel Stärke und die Bratkartoffeln werden knuspriger). Die Kartoffeln gründlich abgießen und in eine Pfanne mit stark erhitztem Butterfett geben. Sofort den Deckel schließen und bei mittlerer Temperatur weiterbraten, nach jeweils 5 Min. Kartoffeln wenden und nach 10 Minuten Zwiebelringe und Knoblauchscheiben dazugeben und fertig braten, leicht salzen und pfeffern.

Die Kalbsbratwürste separat rundherum braun braten, die Baconscheiben kross braten.

Inzwischen den Salat vorbereiten; den Feldsalat waschen und verlesen. Auf einer großen Platte den Feldsalat verteilen, darüber dünn geschnittene Scheiben Roter Bete und dünn geschnittene Ringe der roten Zwiebel geben. Granatapfelkerne sowie zerkleinerte Walnusskerne streuen. Eine Salatsauce herstellen aus oben angegebenen Zutaten und auf den Salat tropfen.

Die Bratkartoffeln mit Baconscheiben und Kalbsbratwurst auf einen Teller anrichten, mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Gedichte

März
von Johann Wolfgang von Goethe

Es ist ein Schnee gefallen,
Denn es ist noch nicht Zeit,
Dass von den Blümlein allen,
Dass von den Blümlein allen
Wir werden hoch erfreut.

Der Sonnenblick betrüget
Mit mildem, falschem Schein,
Die Schwalbe selber lüget,
Die Schwalbe selber lüget,
Warum? Sie kommt allein.

Sollt ich mich einzeln freuen,
Wenn auch der Frühling nah?
Doch kommen wir zu zweien,
Doch kommen wir zu zweien,
Gleich ist der Sommer da.

März
von Theodor Storm

Und aus der Erde schauet nur
Alleine noch Schneeglöckchen;
So kalt, so kalt ist noch die Flur,
Es friert im weißen Röckchen.

Lachen ist gesund …

In der Schule werden die Kinder nach den Berufen ihrer Eltern gefragt. Wolfgang darf als erstes erzählen: „Mein Vater arbeitet mit Tieren.“ Lehrerin: „Oh, wie schön, dann ist er sicherlich Tierarzt und hat ein großes Herz für seine Schützlinge!“ Wolfgang: „Er ist Metzger!“

Im Biologieunterricht meldet sich Thorsten mit folgenden Worten.“ Ich hätte es nie für möglich gehalten, dass Mädchen soooo wichtig sind.“

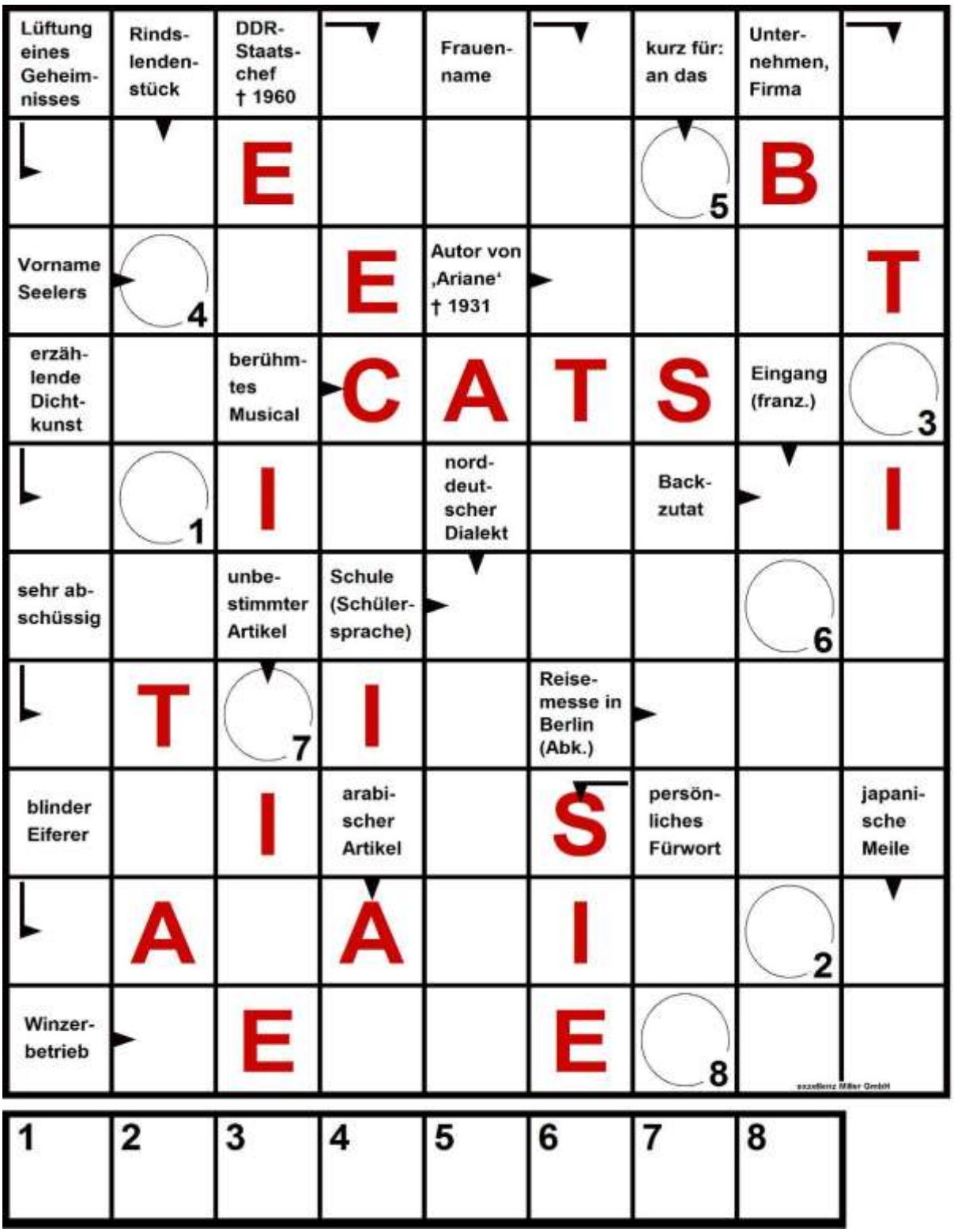
Die letzten Worte eines Fallschirmspringers: „Hilfe, Motten!“

Rätsel

Bilderrätsel

Im unteren Bild sind 6 Fehler. Wer findet sie?

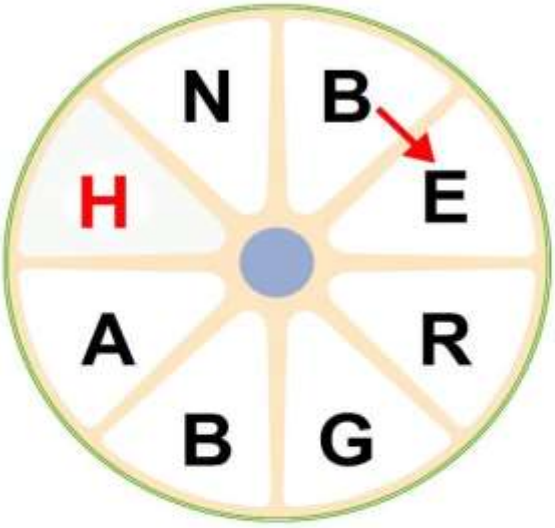
Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):



Hinweis zum Lösungswort: Südamerikaner

Auflösung aus dem Monat Februar

Auflösung Sudoku



Lösungswort:
BERGBAHN

Auflösung Kreuzworträtsel

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

GELENKIG

Auflösung Brückenwörter

FEDER				V	I	E	H	HERDE
GELEIT			W	O	R	T		BRUCH
WELT			F	R	E	M	D	SPRACHE
WECHSEL			G	E	L	D		ANLAGE
UNTER			L	I	E	G	E N	SCHAFT
BLEI	G	L	A	N	Z			LEISTUNG
GOLD		R	E	G	E	N		WURM
LAUB	G	R	U	E	N			SPAN
BAND				N	U	D	E L	HOLZ
TEPPICH			B	O	D	E	N	SENKE
MUTTER				M	I	L	C H	STRASSE
SPIEL	F	O	R	M				BLATT
REGEN	B	O	G	E	N			GANG
APFEL	K	O	R	N				RADE

Lösungswort (senkrecht): HALLENHANDBALL

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