

# Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



**Juni 2022**

## Liebe Leserinnen und lieber Leser,

Am 9. Juni im Jahr 1815 endete der „Wiener Kongress“. Es war die außergewöhnliche Zusammenkunft aller wichtigen, politischen Mächte Europas der damaligen Zeit. Was war der Grund? Napoleon Bonaparte hatten in den Jahren davor in den so genannten „Koalitionskriegen“ nahezu ganz Europa mit zahlreichen Feld- und Eroberungszügen in kriegerische Konflikte verwickelt, die mit einer Vorherrschaft der Franzosen endeten. Erst mit dem Sturz Napoleons und seiner Verbannung nach St. Helena fanden diese Kriege, die ganz Europa verwüsteten, ein Ende.

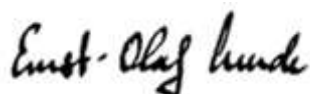
Und so fanden sich neben dem Zaren von Russland sechs Könige und über hundert Fürsten in der Stadt Wien zu einem Treffen ein. Ziel war, das zerstörte Europa friedlich neu zu ordnen. Im Gefolge der Fürsten und Könige kamen auch sehr viele Diplomaten und eine Unmenge Diener mit nach Wien. Der Kongress war nämlich nicht nur ein hochrangiges politisches Ereignis, sondern auch ein gesellschaftlicher Höhepunkt der oberen Klassen. Es gab jede Menge Veranstaltungen wie Konzerte und Bälle, Dichterlesungen und Einladungen zu Jagdgesellschaften. Man traf sich, lernte sich kennen, tauschte sich aus, aß, trank und tanzte miteinander. Schließlich machte das geflügelte Wort die Runde: „Der Kongress tanzt“.

Aber die Diplomaten waren trotzdem nicht untätig. Mit der Unterzeichnung der Wiener Kongressakte wurde die politische Ordnung der Fürstentümer vor Napoleon wieder hergestellt und bestätigt. Im Europa des 19. Jahrhunderts herrschte somit wieder Ordnung und Frieden. Hoffen wir, dass auch bei uns in Europa bald wieder Frieden einkehrt.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen friedvollen und unterhaltsamen Frühsommer bei bestem Wetter!

Es grüßt Sie herzlich

Herzlichst, Ihr



## Neues von den „Hospital-Lerchen“

Der Sommer lädt uns ein, das Leben zu genießen. Wie aber macht es der echte Lebensgenießer?

Erfreuen Sie sich an der folgenden kleinen Geschichtche, deren Urheber ich leider nicht weiß:

*Er verließ nie das Haus, ohne sich vorher eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um Bohnen zu kauen.*

*Nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können.*

*Jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – z. B. einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen eines Kindes, ein köstliches Mahl, ein vertrautes Gespräch, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas guten Weines ... - für alles, was die Sinne und das Herz erfreute, ließ er eine Bohne von der linken in die rechte Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei.*

*Abends saß er dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der rechten Tasche – langsam und bedächtig. Er zelebrierte diese Minuten! So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und freute sich.*

*Und sogar an einem Abend, an dem er nur eine Bohne zählen konnte, war der Tag gelungen – hatte es sich zu leben gelohnt.*

Viele schöne Momente können Sie auch in unserer netten Sing-Runde erleben, wo wir zwischen den Liedern und alten Schlägern, die wir singen, nette Geschichten und Gedichte hören

Wir treffen uns immer montags während der Sommerzeit ab 15:00 Uhr in der Lullus-Stube oder bei schönem Wetter draußen auf der Wiese vor dem Haupteingang der Wohnanlage bei der Stiftsmauer.

Wir freuen uns auf Sie!

Gabi Kynast



## Spendenaktion für die Ukraine: selbstgehäkelte und gestrickte Babykleidung

Als Daniela Rückauf von den Neugeborenen in einem Zug in der Ukraine erfuhr, zögerte sie nicht lange und startete eine Sammelaktion für selbst gehäkelte und selbst gestrickte Babykleidung!

Natürlich waren wir gleich total begeistert von ihrer Anfrage und starteten einen Aufruf direkt im Haus!



Und schon ging es los: die Senior:innen, MieterInnen, Gäste unserer Tagespflege und ehrenamtlichen HelferInnen häkelten und strickten viele wunderschöne Mützen, Stümpfchen, Jäckchen und Schuhe. Nach dem eine ganze Menge zusammen gekommen ist, durften wir die Spenden nun erfolgreich übergeben.



## Altenpflegemesse Essen

Wir waren dabei ... das erste Mal nach langen zwei Jahren ging es für uns zur Altenpflegemesse nach Essen. Wir haben uns wahnsinnig gefreut. Ganze zwei Tage waren wir dort und haben in der Zeit viel gesehen und eine Menge neue Impulse und Ideen mitnehmen können. Besondere bereichsübergreifende Austausch fördert das Teamgefühl und das Miteinander.





## Bewerben Sie sich noch heute!

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt für unsere Einrichtung in Bad Hersfeld Ev. Altenzentrum Hospital einen **Fahrer (m / w / d) für Essen auf Rädern** in Teilzeit (20 Std/ Woche).

### Wir bieten

- ein hohes Maß an eigenverantwortlicher Arbeit
- eine Vergütung nach den AVR des Diakonischen Werk der Ev. Kirche in Kurhessen-Waldeck
- eine zusätzliche, arbeitgeberfinanzierte Altersversorgung
- Sonderzahlungen
- persönliche Entwicklungsmöglichkeiten u.a. durch das eigene Diakonische Aus- und Fortbildungszentrum (DAFZ) od. regionale Bildungsträger
- ein starkes, qualifiziertes und hoch motiviertes Team von Mitarbeitenden
- ein eigenes Fahrzeug zur Auslieferung der Mahlzeiten an unsere Kunden

### Sie sind

- Flexibel, zuverlässig und kompetent
- teamfähig und können effizient arbeiten
- bereit am Wochenende und an Feiertagen zu arbeiten

### Sie haben

- ausgeprägte persönliche und soziale Kompetenzen
- gute Teamfähigkeit
- Interesse am Kontakt mit älteren Menschen
- eine qualitätsbewusste, verantwortungsvolle und eigenständige Arbeitsweise
- eine Fahrerlaubnis B

Ein qualifiziertes und hoch motiviertes Team von Mitarbeitern steht Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz zur Seite.

## Neugierig geworden?

Die Bewerbung ist bei uns ganz unkompliziert, denn am Ende entscheidet der persönliche Kontakt darüber, ob wir zueinander passen.

**Als erster Schritt reicht gern ein Anruf oder eine Mail.**

## Weitere Informationen erhalten Sie von:

Tanja Seim, Leitung Küche / Hauswirtschaft  
Tel.: 06621 5046-94

Sie identifizieren sich mit unserem Leitbild, dann senden Sie Ihre **schriftliche Bewerbung** mit den üblichen Unterlagen (inkl. Führungszeugnis) gerne auch **per E-Mail** an:

[tanja.seim@gesundbrunnen.org](mailto:tanja.seim@gesundbrunnen.org)

oder per Post an:

Altenzentrum Hospital

Tanja Seim  
Hospitalgasse 1-3  
36251 Bad Hersfeld

Nähere Informationen sowie weitere Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Homepage:

<https://bad-hersfeld.gesundbrunnen.org/>



## Sissi: Macho Moritz

von Margitta Blinde



Mein Schreibtisch, an dem ich meine Geschichten schreibe, steht neben einem großen Fenster. Darunter ist die Heizung, und da unser Haus ein Altbau aus dem Jahr 1906 ist, haben wir eine schöne breite Fensterbank aus schwarzem Marmor. Dort liegt Moritz gerne, während ich schreibe. Mal schaut er aus dem Fenster und beobachtet die Straße und die Nachbarn, mal macht er es sich auf der Fensterbank gemütlich zu einem Schläfchen. Natürlich lege ich ihm eine weiche Decke auf die steinerne Bank. Heute ist es passiert, dass er die frisch gewaschene Decke misstrauisch beäugt und berochen hat, um sie dann mit seinen dicken Pfoten unmissverständlich hin und her zu schieben, bis er sie endgültig auf den Boden bugsiert hatte. Sprachlos stand ich da und versuchte zu verstehen, was ihm nicht passte an der Decke? Die Sauberkeit? Der Geruch nach Waschmittel? Die Farbe – zu hell – zu dunkel – zu bunt? Das Material – zu weich – zu hart?

Anschließend marschierte er mit hoch erhobenem Schwanz in die angrenzende Küche, machte sich auf einen Stuhl breit und wandte mir ostentativ seinen Rücken zu – als wollte sagen: du hast alles falsch gemacht. Ich bin beleidigt. Ich beguckte mir einigermaßen fassungslos seinen breiten Rücken, auf dem noch die Narben von seinem schweren Unfall zu sehen sind, und überlegte, wie ich reagieren soll? Nun können Tiere ja nicht sprechen, Freude oder Unmut drücken sie anders aus. Moritz ist da gewissermaßen ein Spezialist und in seinem Ausdruck sehr deutlich. Nach ein paar Minuten gehe ich also zu ihm, streichle ihm vorsichtig Kopf und Rücken und rede leise auf ihn ein: „Was ist denn falsch an der Decke? Soll ich eine andere holen? Oder möchtest du vielleicht ein Kissen? Aber das fällt herunter, das haben wir doch schon ausprobiert?“ Moritz hebt schließlich den Kopf, schaut mich misstrauisch an, und eh ich mich versehen



habe, bekomme ich mit seiner dicken Pfote eine gepatscht an meine streichelnde Hand! So kommen wir nicht weiter! Jetzt bin ich auch sauer und kippe den Stuhl, auf dem er ruht, langsam nach unten, so dass er etwas unsanft auf seinen 4 Pfoten auf dem Boden landet. Das nimmt er mir natürlich übel, und mit einem ärgerlichen Knurren und lautem Fauchen macht er sich davon und will raus an die frische Luft. Ist mir nur recht!

Ein anderes Mal ist er offenbar der Meinung, dass ich jetzt lange genug am PC gesessen und geschrieben habe und ihn naturgemäß dabei nicht beachtet habe – so wie er es für angemessen hält. Was macht er? Er entert von der Seite meinen Schreibtisch, quetscht sich mit einiger Mühe zwischen die Tastatur und den Bildschirm und schaut mich auffordernd an: Schluss jetzt mit Arbeiten! Moritz will Aufmerksamkeit! Siehst du nicht, wie ich mich langweile? Und was mache ich? Mit einem Seufzer schließe ich das Programm und frage meinen tierischen Macho: "Was kann ich denn für dich tun, mein dicker Schatz?" Übrigens: Das Wort Macho kommt aus dem Spanischen und bezeichnet einen Mann, der seine Männlichkeit ständig unter Beweis stellen muss. Er sieht sich und seine Gelüste im Mittelpunkt der Welt und erwartet als selbstverständlich, dass seine Umgebung – besonders die weibliche – ihm seine Bedürfnisse und Wünsche erfüllt, ohne dass er sie auch nur ausdrücken muss. Hm.

## Kalenderblatt Juni 2022

### Sternzeichen



**Zwillinge**  
**22. Mai - 21. Juni**



**Krebs**  
**22. Juni - 22. Juli**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	5.6.2022 → Pfingstsonntag 6.6.2022 → Pfingstmontag
13	14	15	16*	17	18	19	16.6.2022 → Fronleichnam* 21.6.2022 → Sommeranfang
20	21	22	23	24	25	26	24.6.2022 → Johannistag 29.6.2022 → Peter und Paul
27	28	29	30				* Feiertag in BW, BY, HE, NRW, RP, SL

## Ein Paradies vor der Haustür

Jetzt zum Sommerbeginn zeigt sich die Natur in ihrer vollen Pracht. Herrlich saftiges Grün schießt an den Hecken und Bäumen auf. Blumen blühen auf den Wiesen, in Vorgärten und in Parkbeeten. Kein Wunder also, dass der alljährliche "Tag des Gartens" ausgerechnet in diesem Monat gefeiert wird. Er fällt immer auf den zweiten Sonntag im Juni, in diesem Jahr also auf den 12. Juni. Anlass ist, den Bürgern die Bedeutung des Gartens in Erinnerung zu rufen. Viele Menschen nehmen ihn als selbstverständlich hin. Dabei kann er eine wahre Oase des Friedens, der Erholung und der Kreativität sein.

Gärten sind so individuell wie ihre Bewohner. Einige fassen nur ein paar Blumenkübel auf Betonplatten; andere erstrecken sich meterlang. Einige sind wilde Paradiese für Vögel, Insekten und Wildblumen; andere sind methodisch geplant und sorgfältig gepflegt.

Wer selbst keinen grünen Daumen oder keinen Garten hat, kann eine der vielen Gartenmessen besuchen, die im Juni stattfinden. Dort erwartet Besucher ein wahres Meer an Farben, Düften und lieblichen Formen, die einem die schönste Seite des Sommers zeigen.



## **Leckerer Garten-Schmaus**

Wer im Frühling eifrig sein Gärtchen bestellt hat, kann nun die ersten Früchte ernten. Rote Erdbeeren lugen unter schützenden Blättern hervor; Johannisbeeren baumeln von den Sträuchern; dunkle Kirschen glänzen an den Bäumen. Für Leckermäulchen ist der Garten im Juni ein wahres Paradies!

## **Berühmte Geburtstagskinder**

Vor genau 350 Jahren, am 9. Juni 1672, wurde einer der berühmtesten Herrscher Russlands geboren: Peter der Große. Sein Name kam nicht von ungefähr, denn er war wahrlich ein Riese – über zwei Meter groß!

Der deutsche Dressurreiter Josef Neckermann hätte in diesem Jahr seinen 110. Geburtstag feiern können. Er kam am 5. Juni 1912 in Würzburg zur Welt. Bekannt ist er nicht nur wegen seiner reiterlichen Erfolge, sondern vor allem auch durch das von ihm gegründete Versandhaus!

## **Vorsicht Hitzschlag**

Nicht nur wir Menschen leiden unter der sommerlichen Hitze, sondern auch Hunden macht sie sehr zu schaffen. Das betrifft besonders Rassen mit dichtem Fell, wie z. B. Deutsche Schäferhunde oder Golden Retriever. Sie können Hitze nicht über die Haut ableiten (wie wir Menschen durchs Schwitzen), sondern verschaffen sich Kühlung nur durch das Hecheln. Das wird auf Dauer ganz schön anstrengend. Deshalb gilt für Hundebesitzer: Beim Gassi-Gehen immer ausreichend Wasser mitnehmen und gelegentlich eine Pause im Schatten einlegen!

## **Rückblick: heute vor 25 Jahren**

Am 26. Juni 1997 erschien in England der erste Teil einer Buchserie, die sich zu einem der größten Bestseller aller Zeiten entwickeln sollte: Harry Potter. Die gleichnamige Hauptfigur ist ein kleiner Junge, der durch Zufall erfährt, dass er zaubern kann. Seine Autorin J. K. Rowling zog mit der Geschichte Kinder und Erwachsene gleichermaßen in ihren Bann. Bis heute wurden weltweit über 500 Millionen Exemplare verkauft.



## Gesund im Juni: Trinken nicht vergessen!

Um uns und unseren Körper auch mit zunehmendem Alter fit zu halten, sollten wir uns regelmäßig ausreichend Flüssigkeit zuführen. Wasser, Wasser und noch mal Wasser, heißt die Losung – besonders an heißen Sommertagen, wo durch das ständige Schwitzen der Körper kontinuierlich Flüssigkeit verliert. Am besten geeignet ist Mineralwasser, das reich an Magnesium ist, keine Kalorien hat und ein guter Durstlöcher ist.



Wer lieber ein Getränk mit etwas mehr Geschmack haben will, wählt eine Apfelschorle. Das ist eine Mischung aus Mineralwasser und Apfelsaft. Apfelschorle gibt es auch fertig zu kaufen, aber da sollte man auf den Zuckergehalt achten, dass dieser nicht zu hoch ist. Wenig Kohlensäure ist auch von Vorteil, da magenfreundlicher.

Wer es mag, bereitet sich einen ungesüßten Kräutertee zu, am besten gleich eine ganze Kanne voll, so spart man Zeit und es ist immer eine Reserve da. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist außerdem wichtig für unsere Muskeln, damit sie gut durchblutet werden. Dadurch wird auch unser Stoffwechsel angeregt. Bis zu 2 Liter Flüssigkeit am Tag werden von Ärzten empfohlen, bei extremer Hitze auch mehr, da der Körper das Wasser über die Nieren zügig wieder ausscheidet.

Lassen Sie sich nicht verführen, zu so genannten „Softdrinks“ zu greifen, auch wenn sie in den Geschäften und Lokalen immer wieder attraktiv angeboten werden! Softdrinks schmecken lecker und zergehen leicht auf der Zunge, aber sie haben einen großen Nachteil: einen hohen Zuckergehalt. Außerdem löschen sie den Durst nur kurzfristig. Kaum getrunken, folgt im Anschluss schon die nächste Durst-Attacke! Also: Finger weg von Softdrinks!

## Pilz des Jahres 2022: Fliegenpilz

Er ist wirklich etwas ganz Besonderes: Der Fliegenpilz ist ein Giftpilz und gleichzeitig ein Glückssymbol. Damit symbolisiert er zwei Extreme: einerseits Rausch und Tod, andererseits das Glück. Als „Glückspilze“ wurden im 19. Jahrhundert Menschen bezeichnet, die im Leben Glück hatten. In „Alice im Wunderland“, einem englischen Kinderbuch von 1865, isst Alice einen Fliegenpilz und bekommt



dadurch wieder ihre normale Körpergröße zurück. Neben dem Kleeblatt und dem Hufeisen findet man den Fliegenpilz auf vielen Glückwunsch- und Postkarten und in zahlreichen Romanen und Märchenbüchern dargestellt als ein Glück verheißendes Zeichen. Dazu trägt sicher auch seine attraktive Farbgebung bei und seine äußere Form und Gestaltung: der knubbelige, weiße Stiel und der auffallende, rot-orangene Hut mit den weißen Punkten. Man findet ihn verbreitet in heimischen Wäldern, Gärten und Parkanlagen.

Sein Fruchtkörper enthält Ibotensäure, ein Rauschmittel, dessen Konzentration pro Pilz stark schwankt. Somit ist der Verzehr unberechenbar und damit gefährlich. Auch das Berühren sollte man besser vermeiden, oder sich anschließend sorgfältig die Hände waschen. Wenige Stunden nach einem Verzehr treten Symptome auf wie bei einem Alkoholrausch: Verwirrtheit, Sprachstörungen und Unruhe. Eine Legende besagt, dass germanische Krieger sich im Kampf mit kleinen Mengen von Fliegenpilz-Gift in einen Rausch gebracht haben, der ihre Kampfkraft enorm gesteigert hat. In der Regel ist eine Pilzvergiftung von einem einzelnen Pilz nicht tödlich, kann aber Schaden an der Leber verursachen. Für einige Waldtiere wie Schnecken und Fliegenlarven ist der Fliegenpilz allerdings eine wesentliche Nahrungsquelle, die unbedingt erhalten bleiben sollte.

## **Persönlichkeiten Judy Garland**

Judy Garland gehört zu den bedeutendsten Sängerinnen und Schauspielerinnen des 20. Jahrhunderts. Ihre starke, bewegende Stimme brachte auch die härtesten Herzen zum Schmelzen.

Geboren wurde sie vor 100 Jahren am 10. Juni 1922 in Minnesota (USA) unter dem Namen Frances Ethel Gumm. Sie hatte zwei ältere Schwestern, mit denen sie bereits im Kindesalter in Tanz- und Gesangvorstellungen auftrat.

Im Alter von zwölf Jahren änderte sie ihren Taufnamen in den elegant klingenden Namen "Judy Garland". Nur ein Jahr später wurde sie von der großen Hollywood-Firma MGM (Metro-Goldwyn-Mayer Studios) unter Vertrag genommen, für die auch Stars wie Greta Garbo und Clark Gable arbeiteten. Dort saß sie zunächst etwas zwischen den Stühlen, denn sie war zu alt für die üblichen "kindlichen" Rollen, aber zu jung für Erwachsenenrollen. Der Durchbruch gelang ihr schließlich im Alter von sechzehn Jahren mit ihrer Rolle als Dorothy in "Der Zauberer von Oz". Bereits mit achtzehn Jahren erhielt sie einen Oskar für ihre Leistungen.

Es folgten weitere Filme, z. B. das Musical "Meet me in St. Louis" (1944) und "Urlaub für die Liebe" (1945) – der erste Film, in dem sie nicht sang. "Ein neuer Star am Himmel" (1954) und "Das Urteil von Nürnberg" (1961) brachten ihr eine Oskar-Nominierung ein.

Daneben war sie auch als Sängerin in ihrer eigenen Bühnenshow international erfolgreich. Ihr Auftritt am 23. April 1961 in New York wurde als die "tollste Nacht in der Geschichte des Showbusiness" bezeichnet. Sie war die erste Frau, die mit einem Grammy für das beste Album des Jahres ausgezeichnet wurde.

Judy Garland war fünf Mal verheiratet und hatte drei Kinder. Sie starb am 22. Juni 1969 in London, nur wenige Tage nach ihrem 47. Geburtstag. Todesursache war eine Überdosis an Schlafmitteln, die sie allerdings nicht willentlich herbeigeführt hatte: Aufgrund des hohen Leistungsdrucks hatte Judy Zeit ihres Lebens unter Schlafproblemen gelitten. Die Ärzte hatten ihr Pillen verschrieben, von denen sie abhängig geworden war. Sie hatte sich



so sehr daran gewöhnt, sie als Einschlafhilfe zu benutzen, dass sie versehentlich zu viele eingenommen hatte.

Begraben wurde sie auf dem Friedhof in Hollywood, neben Berühmtheiten wie Mickey Rooney, mit dem sie früher oft gemeinsam in Filmen aufgetreten war.



Judy Garland in "Der Zauberer von Oz". © Judy Garland Museum

## Wortklärung: Affenschaukel

"Affenschaukel" ist ein recht eigentümlicher Begriff, der bei Jugendlichen heutzutage meist auf Unverständnis stößt. Sie wissen nichts mehr damit anzufangen. Kein Wunder, denn das Wort wird heutzutage nur noch sehr selten verwendet. Das war früher anders: Da gab es gleich mehrere Gründe, von einer "Affenschaukel" zu sprechen.

Auf dem Jahrmarkt war damit ein besonderes Gerät gemeint, mit dem man sich vergnügen konnte. Es war wie eine Schaukel gebaut, allerdings mit einem Metallkäfig drumherum, durch den man sicher festgehalten wurde. Holte man genug Schwung, überschlug man sich – wie bei einer Schaukel auf dem Spielplatz, nur dass man nicht herunterfallen und sich verletzen konnte!



Auf einer ganz anderen Ebene bezeichnete man mit "Affenschaukel" aber auch eine besondere Haartracht. Früher flochten die Mädchen ihre Haare gerne zu zwei Zöpfen. Anstatt diese einfach herabhängen zu lassen, bogen sie sich nach oben und befestigten sie auf der Höhe ihrer Ohren. So entstanden charakteristische Schlingen, die einer Schaukel ähnelten.

## **Wissenswert: Ewiger Wechsel von Ebbe und Flut**

Der Wechsel von Ebbe und Flut hat schon immer die Wissenschaftler beschäftigt. Offenbar ist es die Spannung zwischen der Anziehungskraft des Mondes und der Drehung der Erde, die die Wassermassen immer wieder in Bewegung versetzt. Innerhalb von 24 Stunden entsteht an den Stränden und Küsten somit zweimal Hochwasser, wo das Wasser 30 Zentimeter und höher steigen kann, und zweimal Niedrigwasser, wenn es wieder abläuft. Schon die alten Griechen suchten nach Erklärungen für das Phänomen der Gezeiten, norddeutsch: Tiden. Johannes Kepler, ein deutscher Astronom und Naturphilosoph, war es, der Anfang des 17. Jahrhunderts die Anziehungskraft zwischen Mond und Erde als Begründung für die Gezeiten erkannte und beschrieb. In den folgenden Jahrhunderten beschäftigte das Gezeiten-Phänomen noch viele Wissenschaftler, aber die Interpretation von Kepler erwies sich als grundlegend richtig.

Heute gibt es Formeln, mit denen man die Abfolgen der Gezeiten berechnen kann. Das ist für die küstennahe Schifffahrt ein wichtiges Hilfsmittel zur Orientierung. Auch die geografische

Form der Küsten beeinflusst den Zeitpunkt und die Dauer der Gezeiten. Das ist besonders wichtig für Orte, die auf Inseln oder an Flussmündungen liegen. Dabei ist dann auch die Höhe der Flutwelle unterschiedlich: Am flachen Strand verlangsamt sich das Tempo und der Druck der Wellen. An der deutschen Nordseeküste, in den Niederlanden und teilweise auch an der dänischen Küste entstanden so weite, flache Wattenmeere mit einer ganz besonderen Naturlandschaft. Bei Ebbe ist der sandige und lehmige Boden weitgehend trocken. Mit der Flut kommen die salzigen und nassen Wassermassen zurück. Das Wattenmeer ist ein ganz besonderer Lebensraum für die dort existierende Tier- und Pflanzenwelt. Zum Beispiel leben auf den Salzwiesen im Watt Pflanzen, die es geschafft haben sich den Bedingungen ihrer Umwelt hervorragend anzupassen. Sie können das Salz über spezielle Poren wieder ausscheiden, oder sie speichern es unter ihren Blättern. Im Watt finden sich neben einer Unmenge von Würmern auch Brutstätten vieler verschiedener Vogelarten. Auch Zugvögel machen auf ihrem Weg gern Station im Watt, und Robben tummeln sich, weithin sichtbar, einzeln oder in Gruppen ausgiebig in ihrem feuchten Element – zur großen Freude der Wattwanderer.

Die Menschen, die sich im Laufe der Jahrhunderte an den Küsten ansiedelten, haben sich mit der Zeit den Besonderheiten dieser Regionen angepasst. Um ihre Siedlungen und sich selbst vor den Wassermassen zu schützen, begannen sie früh, Erdwälle zu errichten, aus denen sich allmählich mit dem Fortschreiten der Technik der Bau von Deichen entwickelte – wie man sie heute kennt. Trotzdem gab es an der deutschen Nordseeküste immer wieder Jahrhundert-Sturmfluten, die Unmengen an Menschenleben kosteten, wie z.B. die plattdeutsche „Mandränke“ im 14. Jahrhundert oder die Flut im Jahr 1962, als die Stadt Hamburg teilweise in den drängenden Fluten versank. Ein norddeutsches Sprichwort sagt: „Wer nicht deichen will, muss weichen“. Soll heißen, ohne den zuverlässigen Schutz und die sorgfältige Pflege eines Deiches, ist das Leben von Menschen und Tieren an der Küste nicht sicher.



## Rezept: Rhabarberkuchen mit Vanille-Creme und Streusel

**Zutaten:** 700 g Rhabarber, geschält gewogen

### Teig:

90 g Butter  
70 g Zucker  
1 Pk Vanillezucker  
1 Pr. Salz  
2 Eier  
70 g Schmand  
160 g Mehl  
1 TL Backpulver

### Creme:

350 ml Milch  
1 Pkt. Vanille-  
Pudding-Pulver  
35 g Zucker  
150 g Schmand

### Streusel:

140 g kalte Butter  
90 g Zucker  
1 Pk Vanillezucker  
1 Pr. Salz  
1 TL Zimt  
180 g Mehl  
Puderzucker zum  
Bestäuben



Den Rhabarber schälen und von Fäden befreien, in kleine Stücke schneiden und zuckern. 30 Min. ziehen lassen und danach gut abtropfen lassen.

Aus den Teigzutaten einen Rührteig herstellen, in einer 26er Springform verteilen und 15 Min.

bei 180° vorbacken. Für die Vanillecreme aus der Milch, dem Zucker und Vanillezucker einen Pudding kochen, ihn etwas abkühlen lassen und den Schmand unterrühren. Für die Streusel die kalte Butter in Würfel schneiden, mit Zucker, Vanillezucker, Zimt und Mehl vermengen und gröbere Streusel formen.

Die Creme auf dem vorgebackenen Kuchenboden verstreichen, Rhabarberstücke darüber geben und die Streusel darauf verteilen.

Bei 180° C 30-35 Min. fertig backen. Wichtig: In der Form abkühlen lassen und danach mit etwas Puderzucker überstäuben.

Dieser Kuchen liebt auch Schlagsahne! **Guten Appetit!**

## Gedichte

### EIN AUFREGENDER TAG

von Bärbel Sobeck

In seinem großen Bücherturm,  
Da lebt fidel der Bücherwurm.  
Jahraus, jahrein im Buchregal,  
Ist er international,  
Ist ein weitgereistes Tier,  
Und trotzdem bleibt er immer hier.

Noch gestern war er fort und sah  
Die Löwen. Die von Afrika.  
Die machten ihm ein bisschen bange,  
Drum blieb er dort nicht allzu lange.  
Auch war´s zu heiß. Und soviel Sand...  
Kein gutes Buchwurmurlaubsland.

Da freut er sich doch wiederum  
Aufs heimatliche Buchregal.  
Bei Apfelmus und Reibekuchen –  
Da muss er lang im Kochbuch suchen –  
Und einem Tässchen Kräutertee  
Erholt er sich von der Tournee.

Nach diesem leckeren Buchwurmschmaus  
Geht er ins Bett. - Schön ist´s zuhaus.  
Doch in seinen Buchwurmträumen  
Sitzen Affen auf den Bäumen,  
Und ein großes Krokodil  
Schwimmt gemächlich auf dem Nil.



## Lachen ist gesund ...

„Herr Ober! Warum ist der Kaffee so kalt?“ — „Dafür kann ich nichts. Der Kaffee kommt aus Costa Rica!“



„Herr Ober! Was können Sie mir denn empfehlen?“ — „Das Restaurant auf der anderen Straßenseite. Der Koch kann wirklich kochen!“

„Ich bin hier der Kellner! Und nein, mein Name ist nicht ‚Hallo‘!“

Ein Amerikaner geht am Strand spazieren und findet eine Flasche. Als er Sie öffnet, erscheint ein Geist und schenkt dem Amerikaner einen Wunsch. Der Amerikaner überlegt kurz und wünscht sich eine Brücke von Amerika nach Europa. Der Geist: „Das ist fast nicht machbar. Stell Dir einmal vor, wie tief allein die Stützpfeiler im Wasser verankert werden müssen.“ — „Gut, dann wünsch ich mir, die Frauen zu verstehen!“ — „Oh, na gut, wieviel Autobahnspuren soll deine Brücke haben?“





## 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 Rechteck

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

die Ziffern von 1–6 vorkommen.

### Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: GEGEN, GEWITTER, GIFT, HALB, LAUT, PASS, PIRAT, RING, SINN, SPEISE, STAND, TENNIS, VOLL, WILD

FROH										GEMAESS
TISCH										BALL
AUSSER										SEIDE
WIDER										ARTE
LESE										KAMPF
WAERME										GROLLEN
PRACHT										MILCH
NIEDER										ENTE
NACH										KARTE
WORT										HALS
STEIL										BILD
RAUSCH										SCHLANGE
WOHIN										LEISTUNG
LUFT										ERIE

**Hinweis zum Lösungswort: Alufolie**

## Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Auseinander- setzung	▼	ein Frage- wort	▼	Hirn- strom- kurven- messer	Fremd- wortteil: Akustik	▼	▼	franzö- sischer unbest. Artikel
┌		<b>R</b>		<b>E</b>			○ <sub>7</sub>	<b>G</b>
Wasser- bewe- gung		Anker- platz	▶ <b>R</b>	○ <sub>4</sub>				Stadt an der franz. Riviera
┌	○ <sub>2</sub>			<b>G</b>	Schiff in Gefahr	<b>I</b>	Pferde- zuruf: Los!	▼
Bett- wäsche- stück	<b>I</b>	orienta- lischer Nomade		männlicher Nach- komme	○ <sub>3</sub>		▼	<b>N</b>
Bären- pfote	▶	▼	<b>T</b>		<b>E</b>	eh. italie- nische Währung (Mz.)		
Frech- heit	▶ <b>F</b>	○ <sub>1</sub>			<b>E</b>	▼		○ <sub>6</sub>
┌		<b>A</b>		Sprech- weise einer dt. Ligatur	<b>N</b>		Kfz-Z. Geln- hausen	<b>B</b>
natür- licher Kopf- schmuck			banges Gefühl	▶ <b>S</b>	<b>O</b>	○ <sub>5</sub>	○ <sub>8</sub>	
neulich	▶		<b>T</b>		<b>T</b>			

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

Hinweis zum Lösungswort: Buchzirkel, Zeitschriftenverleih

Auflösung aus dem Monat Mai

## Auflösung Kreuzworträtsel



Lösungswort: **BEFUGNIS**

## Auflösung Wortquadrat



**MAIENZEIT**

## Auflösung Brückenwörter

HIMMEL				B	L	A	U	FUCHS
KOFFER				R	A	U	M	FAHRT
DOPPEL			K	O	P	F		SALAT
WOHL	S	T	A	N	D			FEST
DRAHT				Z	A	U	N	KOENIG
PRESTIGE			G	E	W	I	N	ZAHL
STAMM		B	A	U	M			KUCHEN
WUERFEL	Z	U	C	K	E	R		GUSS
UMWELT	S	C	H	A	D	E	N	ERSATZ
ZENTIMETER				M	A	S	S	GABE
MOND	S	C	H	E	I	N		HEILIGER
FAUST			K	E	I	L		RIEMEN
WEISS			K	O	H	L		DAMPF
TERMITEN			H	U	E	G	E	LAND

Lösungswort: **BRONZEMEDAILLE**

Aus dem Poesiealbum



„Sei fröhlich, fromm und wohlgemut,  
dann geht es Dir im Leben gut!“



Es wird Sommer: Pack die Badehose ein, nimm dein kleines Schwesterlein ...

**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)