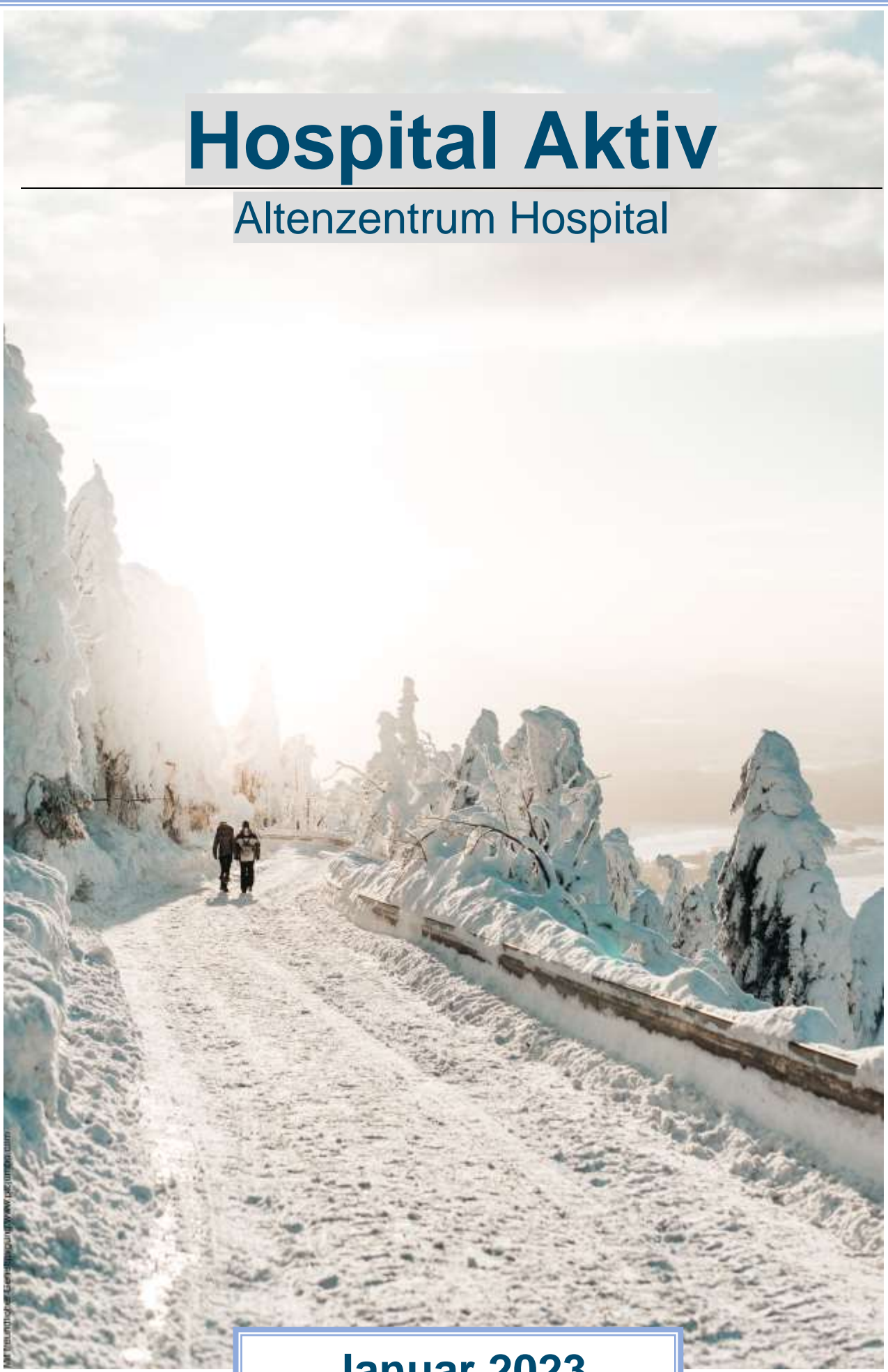


Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



Januar 2023

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

Der Beginn eines neuen Jahres ist immer etwas Besonderes, auf das mit Spannung und freudiger Erwartung geschaut wird. In vielen Familien gibt es daher am Übergang ins Neue Jahr ein traditionelles Essen. Dieses wird gewissermaßen als ein positives Symbol für das kommende Jahr betrachtet. Ein Fischgericht wie zum Beispiel der Karpfen steht klassisch für soliden Wohlstand. Eine Karpfenschuppe im Portemonnaie sollte das Einkommen im neuen Jahr sichern. Auch der im Rheinland und Münsterland beliebte Heringssalat mit Roter Bete, Matjes, Äpfeln, Zwiebeln, Gewürzgurken und Mayonnaise soll ein Zeichen sein für künftige finanzielle Sicherheit durch den Verzehr.

In Thüringen verspricht eine Pfanne mit Gelben Rüben und Möhren mit Speck ein gesichertes Einkommen. Die Linsen haben Ähnlichkeit mit alten Münzstücken und die Möhren standen in alter Zeit symbolisch für Gold.

In Schlesien, Brandenburg und Berlin gibt es am Neujahrstag „Mohnpielen“. Für diese Mahlzeit werden am Vorabend Brötchen in einer Schüssel mit Milch eingeweicht und mit reichlich Zucker bestreut. Darauf kommt eine dicke Creme aus Mohn, Milch, Rosinen und Mandelblättchen. Das Ganze braucht Zeit um gut durchziehen zu können, damit es richtig schmeckt. Serviert werden die „Mohnpielen“ dann um Mitternacht und am Neujahrmorgen. Sie schmecken köstlich. Auch hier in dieser Mahlzeit steckt viel Symbolisches: die Mohnkörnchen sollen die Geldstücke darstellen, mit denen der eigene Geldbeutel gut bestückt wird. Außerdem ist Mohn eine der ältesten Heilpflanzen und steht für Entspannung und Vergessen von Leid und Bösem.

Das vergangene Jahr hat es uns nicht leicht gemacht mit den zahlreichen Kontakteinschränkungen durch die Corona-Regeln. Auf vieles musste verzichtet werden. Doch der Höhepunkt der Pandemie scheint vorbei zu sein und die Zeichen deuten auf Erleichterung und Erholung im vor uns liegenden Jahr 2023. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gutes, friedvolles und vor allem gesundes Neues Jahr! Ihr

Ernst-Olaf Kunde

Geänderte Öffnungszeiten im Januar „Stadtfriseur Altenzentrum Hospital“

GEÄNDERTE ÖFFNUNGSZEITEN

Januar 2023

Di. 03.01.2023	14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Mi. 04.01.2023	09.00 Uhr - 18.00 Uhr
Di. 10.01.2023	09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Fr. 13.01.2023	14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Di. 17.01.2023	09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Fr. 20.01.2023	14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Di. 24.01.2023	09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Fr. 27.01.2023	14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Di. 31.01.2023	09.00 Uhr - 13.00 Uhr

IHR Stadt**FRISEUR**

Hospitalgasse 1-3 35251 Bad Hersfeld 06621/6201231

Aufmerksamkeiten & Unterstützung

Der Dezember bescherte uns in vielerlei Hinsicht viel Freude. So spendete uns der DM-Markt in Bad Hersfeld liebevoll verpackte Nikolausgeschenke. Unsere Nikoläuse haben ganze Arbeit geleistet - richtig, bei uns waren gleich mehrere unterwegs. Die fleißigen HelferInnen nicht zu vergessen. Es geht eben auch hier nur im Team. Sie überreichten diese mit viel Charme und jeder Menge Witz. Ein herzliches Dankeschön an die liebevoll verpackten Spenden vom DM-Drogerie-Markt in Bad Hersfeld. Es waren wunderschöne Geschenktüten gefüllt mit einer großen Auswahl an tollen Produkten für Körper und Geist. Die SeniorInnen haben sich sehr darüber gefreut und wir sind immer noch gerührt über diese tolle Geste.



Auch das Weihnachtskonzert mit Kira Leona am Adventswochenende bereitete den SeniorInnen und auch unseren Gästen einen besinnlichen Nachmittag mit wunderschönen Weihnachtsliedern vom Piano kombiniert mit Gesang und Gedichten. Kira war das erste Mal bei uns und wir freuen uns schon auf das Wiedersehen.

Sie hat mit ihrem abwechslungsreichen Programm für viele leuchtende Augen gesorgt. Ermöglicht wurde der Nachmittag durch den Freundes- und Förderverein der Evangelischen Altenhilfe. Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Mitgliedern für die tolle Adventsaktion bedanken und wünschen ihnen ein gesundes und friedliches neues Jahr.



Neues von den „Hospital-Lerchen“

*Ein bisschen mehr Freude und weniger Streit,
ein bisschen mehr Güte und weniger Neid,
ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass,
ein bisschen mehr Wahrheit, das wäre doch was!*

*Statt soviel Unrast ein bisschen Ruh',
statt immer nur „ICH“ ein bisschen mehr „DU“,
statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut
und Kraft zum Handeln, das wäre gut.*

*Kein Trübsal und Dunkel, ein bisschen mehr Licht,
kein quälend Verlangen, ein froher Verzicht,
und viel mehr Blumen so lange es geht,
nicht erst auf Gräbern, denn da blüh'n sie zu spät.*

Peter Rosegger



Das neue Jahr, wir wollen es freudig begrüßen und hoffen, dass es uns allen Frieden, Freude und Gesundheit beschert.

Auch in diesem Jahr singen wir wieder miteinander:

immer montags ab 15 Uhr - allerdings ab sofort im Wigbert-Saal.

Ich lade Sie herzlich ein!

... und wünsche Ihnen allen ein gesegnetes NEUES JAHR!

Ihre Gabi Kynast



Aktiv im Alter

Bewegung und Entspannung in stationären Pflegeeinrichtungen

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung

**Donnerstag, 26. Januar,
9.30 bis 11.30 Uhr, Wigbert-Saal**



Teilnahme kostenfrei, Anmeldung unter 06621 5046-103

Sissi: Mille und die Mahlzeiten *von Margitta Blinde*

Mille ist die Katze meiner Freundin Anne. Sie ist schon ein bisschen in die Jahre gekommen, was unter anderem auch bedeutet, dass sie im Laufe der Zeit an Gewicht zugelegt hat. Das ist im fortgeschrittenen Alter nicht unbedingt schlimm, aber man muss doch aufpassen, dass es nicht zu einem Risiko für ihre

Gesundheit wird. Spätestens wenn der Tierarzt bedenklich den Kopf schüttelt, nachdem er mit einiger Mühe die unwillige Katze auf die Waage platziert hat, muss ernsthaft über eine Diät nachgedacht werden. Kein einfaches Unterfangen, da Katzen, männliche wie weibliche, bekanntlich ihren eigenen Kopf haben, was ihnen schmeckt und was sie brauchen, um sich in ihrem Fell wohl zu fühlen. Das ist dann auch für ihre Besitzerin eine Herausforderung, die ihr einiges abverlangt.

Es gibt Katzen, die ein ganz natürliches Verhältnis zum Thema Fressen haben, sie nehmen das Nötige mit Genuss zu sich, erliegen aber nicht einem Übermaß an Appetit. Allerdings muss man wohl sagen, je enger die Beziehung zum Besitzer ist, desto eher besteht die Gefahr des Verwöhnens. Wir Menschen kommen dann in die Versuchung unseren tierischen Liebling mit zusätzlichen Leckerlis oder besonderen Extras zu verhätscheln. Natürlich meinen wir es nur gut mit unserem Goldschatz, aber es verführt das Tier oft zu einer übermäßigen Nahrungsaufnahme, die letztlich einfach zu viel ist. Das gilt besonders für Katzen, die keinen Auslauf ins Freie haben und deren Revier nur aus einer Wohnung besteht. Die Versuchung sich nach einer Mahlzeit auf dem Sofa gemütlich zu machen und alle Viere von sich zu strecken, zu einem kleinen Verdauungsschläfchen ist dort einfach zu groß.

Auch für Herrchen oder Frauchen ist eine Diät bei ihrem Liebling durchzusetzen eine Herausforderung, die einiges an Durchhaltevermögen fordert. Wenn Mille das gesunde, kalorienarme Futter entdeckt, sich langsam nähert, die Nahrung misstrauisch begüht und vorsichtig beschnuppert, um sich dann empört und angewidert abzuwenden, weil es schon falsch riecht, vom Schmecken gar nicht zu sprechen, dann braucht man einen starken

Willen, um nicht schwach zu werden und etwas anderes hinzustellen. Katzen können sehr dickköpfig sein, wenn ihnen etwas nicht passt. Sie ziehen sich dann sichtlich beleidigt in eine Ecke oder gar unters Sofa zurück und strafen ihre Besitzer mit Nichtachtung und Liebesentzug. Das ist für diese meist schwer auszuhalten und die Versuchung ist groß das Tier mit einem Leckerchen hervor zu locken und es dann liebevoll zu streicheln, um eine Versöhnung herbeizuführen. Das Angebot wird natürlich sofort angenommen, aber dann ist die Diät mit dem Ziel Pfunde zu verlieren bald nicht mehr einzuhalten. Katzen können nämlich sehr hartnäckig sein und was ihnen einmal gelungen ist, dass schaffen sie auch noch einmal. Das darf man als Mensch nicht unterschätzen.

Es ist daher hilfreich, wenn alle Familienmitglieder an einem Strick ziehen, um das Ziel ein paar Pfunde unterm Fell zu verlieren zu erreichen. Am besten, man spricht sich untereinander ab. Bei Mille klappte das nur begrenzt. Frauchen, die selbst das Problem des Abnehmens schon mehrfach gemeistert hat, blieb standhaft, aber Herrchen konnte den Appetit nur zu gut verstehen und fütterte immer wieder heimlich etwas hinzu, was Mille ihm hörbar durch Schnurren dankte. Aber ein paar Pfunde purzelten am Ende doch.



Kalenderblatt Januar 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage	
						1		1.1. Neujahr
2	3	4	5	6*	7	8		6.1.* Hl. Drei Könige
9	10	11	12	13	14	15		* Feiertag in BW, BY, SN
16	17	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29		
30	31							

Im Januar bedeckt Schnee den Boden und Frost überzieht die Gehwege. Ein kalter Wind haucht jedem ins Gesicht, der auch nur ein Fenster öffnet. Jetzt im Januar eröffnet sich draußen keine Welt, in die man sich hineinbegeben möchte!

Zum Glück gibt es den Fernseher, der uns an den dunklen Tagen viel Unterhaltung verschafft. Besonders Sport-Fans kommen im Januar auf ihre Kosten, denn nach Weihnachten wird überall mit Schwung in die neue Saison gestartet. Die Fußball-Bundesliga beginnt am Freitag, 20. Januar. Vom 16. bis zum 29. Januar findet die „Australian Open“ statt, bei dem die besten Tennisspieler der Welt ihre Kräfte messen. Aber auch die Männer-Weltmeisterschaft im Handball wird im Januar vom 12. bis zum 29. ausgetragen.

Wer Sport eher langweilig findet, der kann sich Seifenopern, Do-ku-Serien, Hollywood-Filme, Talk Shows und vieles mehr ansehen, die ihm die Tage angenehmer gestalten. So muss keiner mehr bedauern, dass er nicht nach draußen kann – sondern kann sich die große, weite Welt in sein eigenes Zimmer holen!

Berühmte Geburtstagskinder

Am 4. Januar 1643 kam einer der klügsten Köpfe seines Jahrhunderts zur Welt: der Physiker Isaac Newton. Er entwickel-

te u. a. das Gesetz der Schwerkraft. Wäre er noch am Leben, könnte er in diesem Jahr seinen 380. Geburtstag feiern.

Auch Virginia Woolf, die englische Schriftstellerin, wurde im Januar geboren, und zwar am 25. des Jahres 1882. Das war vor 145 Jahren. Bekannt wurde sie u. a. durch ihre Werke „Ein Zimmer für sich allein“ und „Mrs. Dalloway“.

Freie Zeit für Gärtner

Solange der Garten noch mit einer dicken Schneeschicht überzogen ist, kann man als Hobbygärtner nicht viel tun. Im Gegenteil: Die Pflanzen lässt man am besten in Ruhe, bis im Frühling die Welt wieder erwacht. Äste und Zweige sollte man jedoch gelegentlich von der Schneelast befreien, damit sie nicht abknicken. Auch das Vogelbad muss gelegentlich kontrolliert werden. Wenn es einfriert, können unsere gefiederten Freunde nämlich nichts mehr trinken!

Ruhe und Wärme

Viele Tiere vermeiden es in diesem Wetter, sich nach draußen zu begeben: Sie halten Winterschlaf und kommen erst im Frühling wieder aus ihrem Bau. Andere haben sich zurückgezogen und essen nur gelegentlich, um kostbare Energie zu sparen. Denn es bedarf eines guten Stoffwechsels, um in dieser Kälte warm zu bleiben – Bewegungen würden nur unnötig die Energiereserven aufzehren!

Rückblick: Heute vor 21 Jahren

Am ersten Januar 2002 wurde der Euro eingeführt. Seitdem müssen wir mit den neuartigen Scheinen und Münzen bezahlen. Für viele war das eine ganz schöne Umstellung, denn die Deutsche Mark hatte uns unser ganzes Leben lang begleitet, und war uns sehr ans Herz gewachsen.

Sternzeichen

Steinbock

22. Dezember -
20. Januar



Wassermann

21. Januar -
19. Februar
21. Januar

Gesund im Januar: Gute Zeiten – Schlemmerzeiten

Es ist nichts schwerer zu ertragen, als eine Reihe von guten Tagen.“ Dieses Sprichwort wird Johann Wolfgang Goethe zugeschrieben. Er soll es um 1815 erstmalig in einem Gedicht erwähnt haben. Unter „guten Tagen“ versteht sich ganz besonders die Weihnachtszeit mit ihren Festtagen und schließlich Silvester und Neujahr. Was von alters her zu diesen außergewöhnlichen Tagen gehört, ist der Besuch von Verwandten und Freunden und die speziellen Mahlzeiten, die in diese Zeit gehören.

Jede Familie hat ihre eigenen Gerichte, die oft schon über Jahrzehnte zur Tradition gehören und auf die man sich bereits lange freut. Endlich wieder Gans, Ente oder ein deftiger Braten! Kartoffeln, Klöße, Spätzle als Beilage und verschiedene Gemüse gehören zum festlichen Angebot und natürlich jede Menge leckere, fettige Soßen. Kalorien werden hierbei nicht gezählt, die gehören dazu! Einmal im Jahr wird geschlemmt mit Vorspeise, Hauptmahlzeit und süßer Nachspeise. Das muss sein! Dazu ein Aperitif vorweg, ein schöner Wein, weiß oder rot als Begleiter und zum Schluss ein klarer Verdauungsschnaps!

Da die Schlemmerei sich über mehrere Tage hinzieht, bleibt das üppige Essen nicht ohne Folgen. Die Waage zeigt am Jahresanfang oft ein deutliches Plus, da kann man den Bauch noch so sehr einziehen. Es nützt nichts. Also, bleibt nur das Abnehmen, was gerade bei Älteren Zeit braucht. Das muss man einkalkulieren und nicht die Geduld verlieren. Es macht unbedingt Sinn den Hausarzt vorher zu Rate zu ziehen. Im Alter müssen bestimmte Vorerkrankungen beachtet werden. Ein gesunder Lebensstil braucht seine Zeit!

Einen Ernährungsberater aufsuchen oder sich ein entsprechendes Buch besorgen ist auch nützlich. Vielleicht gründet man eine Gruppe von Gleichgesinnten, die ähnlich betroffen sind. Wenn man nicht allein einem Problem gegenübersteht, das hilft. Es fördert die Ausdauer und der Austausch mit anderen tut gut und macht gelegentlich sogar Spaß!

Klimalexikon: Die grüne Verwirrung

In den Nachrichten hört man schon seit Jahren viele neue Begriffe, wenn es um den Umweltschutz geht. Von Klimawandel und Erderwärmung ist da die Rede, von Erneuerbaren Energien und dem CO₂-Ausstoß.

Das kann sehr verwirrend werden, vor allem da sich hinter diesen Begriffen ein sehr komplexer Zusammenhang verbirgt.

Wir möchten diesem Thema daher etwas mehr Raum widmen. Jeden Monat werden wir einen anderen der vielen Fachbegriffe erklären, sodass Sie bald ein praktisches Lexikon zur Verfügung haben, in dem Sie jederzeit nachschlagen können!

Klimalexikon: Was ist eigentlich der Klimawandel?

Über die letzten zwei Jahrhunderte ist die Temperatur auf unserem Planeten deutlich gestiegen. Wissenschaftler erwarten, dass sich das Klima dadurch langfristig verändern wird. Es wird wärmer und das führt leider auch zu Naturkatastrophen wie z. B. Dürren, Flutwellen oder Waldbränden.

Klimalexikon: Was ist eigentlich CO₂?

Jedes Mal, wenn wir ausatmen, lassen wir CO₂ aus unserer Lunge entweichen. Es ist ein Abfallprodukt, das bei der Nutzung von Sauerstoff entsteht. Verursacht wird es allerdings auch in großem Maße von Fabriken, z. B. durch die Verbrennung von Kohle. Aber selbst in der Landwirtschaft taucht es auf – zum Beispiel, wenn Kühe furzen. C ist das chemische Symbol für Kohlenstoff und O₂ steht für zwei Sauerstoffatome. CO₂ kennen wir auch unter dem Begriff Kohlenstoffdioxid.



Worterklärung: Waschweib

Früher gab es eine abwertende Bezeichnung für Frauen, die in Wäschereien arbeiteten: „Waschweiber“ wurden sie genannt. Sie hatten ein hartes Los, denn die Reinigung von Wäsche war ganz schön anstrengend. Da es damals noch keine Waschmaschinen gab, mussten alle Kleider, Bettlaken, Decken, etc. von Hand geschrubbt werden. Hinzu kam natürlich das Stärken und Bügeln.

Meist arbeiteten diese Frauen zusammen in großen Hallen, den Wäschereien. Vor dem Zeitalter der Industrialisierung jedoch hatten sie sich immer am Fluss getroffen.

Dass sie sich während der stundenlangen Arbeit miteinander unterhielten und den neuesten Tratsch austauschten, ist klar! Schließlich mussten sie sich das monotone Schrubben etwas interessanter gestalten. Tatsächlich wurden dabei so viele Neuigkeiten weitererzählt, dass die Wäscherinnen als eine Art frühe Nachrichtenstation fungierten. Wer etwas erfahren wollte, wandte sich an sie. Bald kamen sie dadurch allerdings in den Ruf, besonders geschwätzig zu sein! Seitdem ist die Bezeichnung „Waschweib“ sogar stellvertretend für eine Frau, die kein Geheimnis für sich behalten kann.



Alte Gemüsesorten: Erdbeerspinat

Beim ersten Hören klingt es nach einer sehr merkwürdigen Mischung. Erdbeeren und Spinat?

Bäh, das muss ja fürchterlich schmecken! Tatsächlich ist der „Erdbeerspinat“ jedoch kein absurdes Kochrezept, sondern der Name einer alten, heute fast vergessenen Gemüsesorte.

Sie wächst in kleinen Büschen, an deren Zweigen kleine, oft gezackte Blätter hängen. Dazwischen sitzen kleine rote Beeren, die an Erdbeeren erinnern.

Die Blätter werden wie Spinat zubereitet. Auch die Beeren sind essbar, sie schmecken jedoch ganz anders als echte Erdbeeren.

Beliebt war diese Pflanze in früheren Jahrhunderten besonders wegen ihres hübschen Aussehens im Gemüsebeet.

Heutzutage wird sie jedoch nicht mehr angebaut, denn die Ernte der Blätter und Beeren ist recht mühsam.



Es fällt viel leichter, „echten“ Spinat heranzuziehen – und die Erdbeeren getrennt davon anzubauen.

Die Blütezeit ist im Juni und Juli. Die Früchte werden im August und September gesammelt.

Daraus wird neuer Samen gewonnen. Der Erdbeerspinat enthält viel Vitamin C, Eisen und Spurenelemente.

Zeitsprung: Elisabeth II. Königin von England - die Krönung

Im Juni des Jahres 1952 gab es im deutschen Fernsehen zum ersten Mal eine Direktübertragung eines großen Ereignisses, allerdings noch in Schwarz-Weiß. Weltweit verfolgten mehr als 20 Millionen Menschen die feierliche Zeremonie der Krönung der britischen Königin (Queen) Elisabeth II. Zur Königin ausgerufen war sie bereits ein Jahr vorher, nach dem Tod ihres Vaters, George VI. Aber nun sollte die offizielle Krönung in der Westminster Abbey in London stattfinden. Elisabeth wurde damit zur Königin des Vereinigten Königreichs, eines Weltreiches, das aus England, Wales, Schottland und Nordirland bestand. Hinzu kamen noch Australien, Kanada, Südafrika, Neuseeland, Pakistan und British-Ceylon. Ein riesiges Reich mit abertausenden Untertanen aus unterschiedlichen Kulturen.

Eine große Aufgabe für eine junge Frau von 27 Jahren! Die Vorbereitungen dauerten Monate und hielten den ganzen Hofstaat auf Trab. Allein neun verschiedene Kleiderentwürfe wurden Elisabeth von einem Modeschöpfer vorgelegt, aus denen sie ihre Robe auswählen sollte. Ihre Entscheidung fiel auf ein mit allen Nationalblumen der Vereinigten Staaten geschmücktes und mit Goldfäden durchzogenes Gewand. Zwölf Stickerinnen hatten mehrere tausend Stunden daran gearbeitet. Die Schultern des Kleides waren von Hermelinpelz umsäumt. Da die Krone, die ihr aufgesetzt werden sollte, ein beachtliches Gewicht von über 1.000 Gramm hatte, trug Elisabeth sie vorher schon in ihrem Alltag, um sich daran zu gewöhnen.

Am Krönungstag hatten sich auf den Straßen von London circa drei Millionen Menschen versammelt, um bei diesem besonderen Geschehen persönlich dabei zu sein. Dazu kamen Soldaten, Matrosen sowie weibliche und männliche Untertanen, die sich in einer Art Prozession am Rande der Straßen aufgestellt hatten. Geladene Gäste wie ausländische Staatsoberhäupter oder Verwandte aus europäischen Adelshäusern fuhren mit Pferdekutschen gemächlich an den jubelnden Menschen vorbei. Sie hoben grüßend und lächelnd die behandschuhten Hände und freuten sich sichtlich über den Beifall der Menge. Überall wurden Fahnen geschwenkt und viele stimmten die englische National-

hymne aus dem 19. Jahrhundert an: „God save the Queen“, übersetzt: „Gott schütze die Königin.“ Nach der Salbung mit geweihtem Öl und der eigentlichen Krönung, wobei ihr die Insignien (Wahrzeichen) der Macht das Zepter, das Kreuz und die Kugel durch den Erzbischof von Canterbury übergeben wurden, schwor die Königin auf die Bibel, das Evangelium und das Gesetz zu achten: „So helfe mir Gott.“

Draußen empfangen donnernde Salutschüsse, schallende Trompetenfanfaren, salutierendes Militär und eine jubelnde Menge die frisch gekrönte Königin. Ihre goldverzierte Kutsche setzte sich schließlich langsam durch die Londoner Innenstadt in Bewegung zum Buckingham Palast, der Residenz der königlichen Familie zu einem exzellenten Krönungessen. Dieses bestand aus kaltem Hühnerfleisch mit Mayonnaise und Currypulver und war speziell für diesen Anlass entworfen worden.

Nachname Schäfer: Määäh ...

Es ist gar nicht schwer, zu erraten, woher der Nachname „Schäfer“ stammt: Wer so genannt wird, war früher für eine Herde von Schafen verantwortlich. Das konnte sowohl die eigene Herde sein, als auch eine fremde, die dem Schäfer anvertraut wurde. Schäfer gibt es auch heute noch viele, allerdings ist der Name irreführend. Viele, die ihn tragen, haben einen ganz anderen Beruf – und wiederum haben viele Menschen, die als Schäfer arbeiten, einen ganz anderen Nachnamen.

Der Job eines Schäfers ist übrigens längst nicht so malerisch, wie man sich das vielleicht vorstellt. Schäfer sitzen nicht den ganzen Tag über im Grünen und spielen auf ihrer Flöte, sondern sie müssen auch ganz schön anpacken, indem sie sich z. B. um kranke Tiere kümmern und die Schafe und Lämmer bei Bedarf schlachten.

Es ist ein wichtiger Beruf, der neben dem Wohlergehen der Tiere auch einen Beitrag zur Landschaftspflege leistet. Die Schafe halten die Wiesen, über die sie ziehen, nämlich schön kurz!

Gedichte

Die vier Brüder

von Karoline Stahl

Vier Brüder ziehn Jahr aus Jahr ein
Im ganzen Jahr spazieren;
Doch jeder kommt für sich allein,
Uns Gaben zuzuführen.

Der erste kommt mit leichtem Sinn,
In reines Blau gehüllet,
Streut Knospen, Blätter, Blüten hin,
Die er mit Düften füllet.

Der zweite tritt schon ernster auf,
Mit Sonnenschein und Regen,
Streut Blumen aus in seinem Lauf,
Der Ernte reichen Segen.

Der dritte naht mit Überfluss
Und füllet Küch' und Scheune;
Bringt uns, zum süßesten Genuss,
Viel Früchte, Korn und Weine.

Verdrießlich braust der Vierte her,
In Nacht und Graus gehüllet,
Sieht zürnend Wald und Wiesen leer,
die er mit Schnee erfüllet.

Wer sagt mir wer die Brüder sind,
Die so einander jagen?
Leicht rät sie wohl ein jedes Kind,
Drum brauch ich's nicht zu sagen.



Rezept: Grünkohl mit Kassler und Röstkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

750 g gehackter,
ungewürzter TK-Grünkohl
2-3 Zwiebeln
1 Apfel
Butterschmalz
200 ml Gemüsebrühe
600 g Kassler Rücken
1-2 Debreziner Würste
Salz, Pfeffer
2 EL Senf
½ TL gemahlener Piment
etwas Muskat

Gewürfelte Zwiebeln und in kleine Scheiben geschnittenen Apfel in Butterschmalz glasig dünsten. Den Grünkohl und die Gemüsebrühe mit den Gewürzen (Salz erst zum Schluss) zugeben und zum Kochen bringen.

Debreziner Wurst kleinschneiden und untermischen, den Kassler in Scheiben auf das Gemüse legen, und die letzten 15 Min. mit köcheln lassen. Garzeit für das Gemüse ist ca. 45 Min.

In der Zwischenzeit kleine, festkochende Pellkartoffeln 15 Min.

kochen, pellen und 5-10 Min bei ständigem Wenden rösten. Nach der Garzeit das Kassler herausnehmen und warmhalten.

Haferflocken zum Binden in den Grünkohl geben und aufkochen. Nun mit Salz und evtl. Pfeffer, Muskat und Piment abschmecken.

Grünkohl ist ein unglaublich gesundes Gemüse mit vielen, wichtigen Vitalstoffen und hohem Gehalt an pflanzlichem Eiweiß.

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 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6

vorkommen

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

Bilderrätsel

Im rechten Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen.

Wer findet sie?



Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

tobend	▼	drohen- des Unheil	○ 8	▼	engl. Parla- ments- entscheid	englisch: Ausgang	läng- liche Ver- tiefung
hinterer Teil des Ober- körpers	▶		○ 3			▼	▼
▶	E			T	Kacheln		U
Schiffs- werk- statt	○ 7	Schiffs- taue		gut trainiert	▶		
aus- geruht	▶	▼		O	○ 5		Wahl- zettel- kästen
▶				schweiz. Winter- sportort	I	Flachs- abfall	▼
Holz- raum- maß			in hohem Maße	▶		▼	○ 4
essen	▶	○ 2	E		○ 1		
▶	C		Trost- losig- keit	▶			E
ein Schnell- zug (Abk.)		nicht außen	○ 6				

exzellenz Müller GmbH

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

Hinweis zum Lösungswort: heimischer Vogel

Auflösung aus dem Monat Dezember

Auflösung Kreuzworträtsel



Lösungswort: **ORANGEAT**

Auflösung Sudoku

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

Auflösung Wortrad

Lösungswort:
BACKWARE



Auflösung Brückenwörter

BABY	J	A	H	R		HUNDERT		
GAST	S	P	I	E	L	PLATZ		
DING	W	O	R	T		KARG		
WERT		B	R	I	E	F	MARKE	
ZUCHT	H	A	U	S		FLUR		
STERN		B	I	L	D	HUEBSCH		
PASS		F	O	T	O	MODELL		
ZWEIFEL	H	A	F	T		REIFEN		
NIEDRIG	W	A	S	S	E	R	HOSE	
NIEDER	S	C	H	L	A	G	WORT	
NUDEL		H	O	L	Z	LOEFFEL		
KONTO	I	N	H	A	B	E	R	AKTIE
KUEHL		F	A	C	H	BUCH		
KARENZ	Z	E	I	T		MESSER		

Lösungswort: **HIOBSBOTSCHAFT**

Auflösung Sehenswürdigkeiten

Opernhaus
Sydney



Chinesische
Mauer



Sphinx
von Gizeh



Atomium



Mount
Rushmore

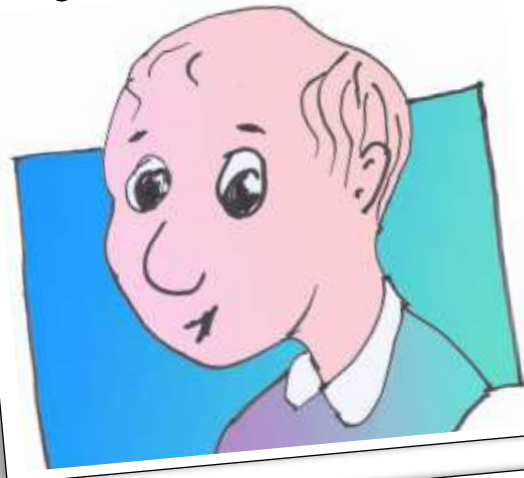


Lachen ist gesund ...

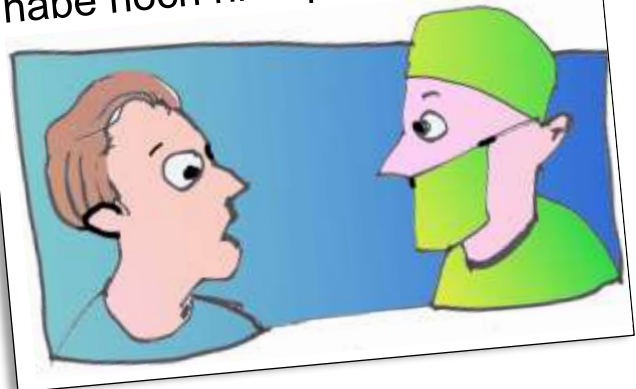
Der Elektriker zu seinem Gesellen: „Wo ist denn unser Azubi Klaus? Er sollte doch nur die Tiefkühltruhe anschließen und testen.“
Geselle: „Tja, er ist bis jetzt noch nicht wieder herausgetreten!“



Peter zu seiner Frau: „Vor lauter Sorgen, fallen mir schon meine Haare aus.“
Ehefrau: „Und worüber sorgst du dich?“ „Das ich eine Glatze kriegen könnte.“



Der Anästhesist im Gespräch zu seinem Patienten: „Sie können ganz entspannt sein und müssen sich auch wirklich keine Sorgen machen.“
Patient: „Na, ja, Sie sagen das so locker, aber ich wurde noch nie operiert!“
Arzt: „Und, ich habe noch nie operiert!“



Zum Neujahrsempfang sagt Karl-Heinz zu seinem Sitznachbarn: „Es ist schon faszinierend, aber meine Frau und ich waren 25 Jahre zufriedene und frohe Menschen!“
Nachbar: „Um Gottes Willen, was ist denn nur passiert?“
Karl-Heinz: „Wir sind uns begegnet, haben uns einander vorgestellt und dann geheiratet.“



Aus dem Poesiealbum
Vaterliebe baut das Haus,
Mutterliebe schmückt es aus,
Kiundesliebe allezeit,
leuchtet hell als Dankbarkeit.



Wir wünschen Glück und Segen für das Jahr 2023!

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



[altenzentrumhospital](http://altenzentrumhospital.org)