

# Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



**April 2023**



## Liebe Leserinnen und lieber Leser,

drei Jahre ist es nun schon her, dass die Corona-Epidemie ihren Anfang nahm. Damals hörten wir zum ersten Mal von dem erschreckenden neuen Virus, das aus Asien zu uns herüberkam. Bundeskanzlerin Angela Merkel verordnete den ersten Lockdown, um uns alle zu schützen.

Seitdem ist viel geschehen. Wir haben uns daran gewöhnt, eine Maske zu tragen, wenn wir das Haus verlassen. Wir waschen uns viel öfter die Hände als früher. Wir haben viele Stunden der Einsamkeit ertragen, in denen wir unsere Liebsten nicht sehen durften. Einige von ihnen haben wir sogar durch diese Krankheit verloren.

Was uns früher wie das Szenario aus einem futuristischen Film vorkam, ist Wirklichkeit geworden. Damit haben wir etwas durchgestanden, was für viele junge Menschen undenkbar war. Unsere Eltern jedoch hätten sich vielleicht noch an eine ähnliche Epidemie erinnert. Während des Ersten Weltkriegs kostete die Spanische Grippe vielen hunderttausend Menschen das Leben. Mit einer verbesserten medizinischen Versorgung und stärkeren Medikamenten hatten wir geglaubt, dass solche Zeiten nie wiederkehren würden. Leider haben wir uns geirrt.

Corona hat uns einmal mehr daran erinnert, wie wichtig es ist, auf eine gute Hygiene zu achten. Darüber hinaus können Sie aber auch viel tun, um Ihr Immunsystem zu stärken, damit es mit Krankheitserregern besser fertig wird. Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. Bewegen Sie sich körperlich, so gut das eben geht – und seien es nur leichte Bewegungen im Bett. Halten Sie sich immer mal wieder an der frischen Luft auf oder öffnen Sie ein Fenster. Wir wünschen Ihnen einen schönen und gesunden April!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr  
*Ernst-Olaf Kunde*





## Singkreis

Neues von den „Hospital-Lerchen“

Alle wissen: jetzt im Lenz  
kriegen Hühner Konkurrenz.  
Hasen müh'n sich weit und breit.  
Jetzt ist wieder Osterzeit.

Auch wenn Sie keine Schokoladeneier mehr im Garten suchen gehen,  
wünsche ich Ihnen, dass Sie zu Ostern zahlreiche andere „Ostereier“  
entdecken können, die Ihnen frühlingshafte Freude bereiten:

- > die ersten blühenden Narzissen,
- > den ersten warmen Sonnenstrahl,
- > das Zwitschern der Vögel,
- > die ersten lebensversprechenden Knospen ...

... und wie immer lade ich Sie herzlich zum Mitsingen und zuhören  
ein:

**jeden Montag ab 15 Uhr im Wigbert-Saal**

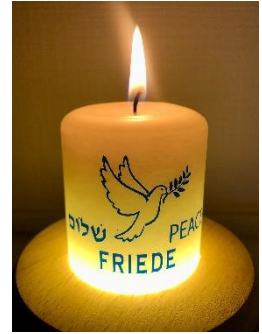
Ihre Gabi Kynast





## Das leere Grab

*Und sie [die Frauen] gingen hinaus und flohen von dem Grab; denn Zittern und Entsetzen hatte sie ergriffen. Und sie sagten Niemand etwas; denn sie fürchteten sich. (Markus 16,8)*



So endet das erste niedergeschriebene Evangelium auf merkwürdige und irgendwie verstörende Weise. Erst nachträglich sind Erscheinungsgeschichten dazugekommen, die dann noch erzählen, wie Jesus doch wider alle Vernunft lebendig ist.

Aber, ich denke, wir dürfen diese Leerstelle nicht leichtfertig übergehen, denn wir stellen uns damit an die Seite all jener, deren Welt gerade wie ein Kartenhaus zusammenbricht, die ohne Worte sind: nach dem plötzlichen Tod eines lieben Menschen oder nach den Erdbeben in der Türkei und in Syrien oder schon seit über einem Jahr in dem Krieg gegen die Ukraine. Und so gehen wir mit ihnen und den Frauen ans Grab, wie viele vor ihnen und nach ihnen, um zu begreifen, was einfach nicht zu begreifen ist, um Trost zu finden in aller Untröstlichkeit.

Markus schreibt sein Evangelium für alle, denen die Trauer, der Terror und das plötzliche Leid in den Knochen steckt und die nichts mehr in den Armen halten als Leere. Dass das Markusevangelium mit diesem entsetzten Schweigen endet, vermittelt ein Gefühl des Zusammenhalts, der aushält, was nicht auszuhalten ist, der dabeibleibt und nicht wegschaut, dessen Worte aus dem Schweigen kommen und die dafür einstehen, dass der Tod nicht das letzte Wort behält. Denn das Grab ist nicht ganz leer. In den anderen Evangelien sind es Engel, die dort Wache halten: Himmlische Boten. Bei Markus aber ist es niemand anders als ein Jüngling, ein Jugendlicher. Der sagt den Frauen Mutmachendes:

*Geht hin und sagt seinen Jüngern, dass er vor euch hingehen wird nach Galiläa. Dort werdet ihr ihn sehen, wie er es gesagt hat! (16,7)*



Das Weglaufen vom Grab heißt nicht, dass die Frauen dem Auftrag des Kindes nicht folgen. Aber es geht nicht gleich darum, die Schuhe zu schnüren und nach Galiläa zu laufen, sondern darum, das Evangelium noch einmal auf der ersten Seite aufzuschlagen und es von Neuem zu lesen. Es erzählt von den Wundertaten und von der Liebe, die in Galiläa durch diesen Messias neu zum Leben erwacht; bis hin nach Jerusalem ans Kreuz. Markus nennt keinen anderen und keinen größeren Trost als diesen! Es ist seine Therapie, nämlich immer und immer wieder den Weg Jesu erzählend nachzugehen, bis er zum eigenen wird.

Immer wieder und immer wieder können wir uns aufs Neue hinein erzählen in dieses Leben, das Jesus Christus, der von Gott kommt, lebt, und unsere Geschichte mit der seinen verweben und verbinden, bis auch uns die Augen aufgehen und wir mit brennendem Herzen erkennen, dass Christus, der Auferstandene an unserer Seite ist. Dann können wir ins Halleluja einstimmen und glauben: Er lebt und auch wir sollen leben. Er füllt unsere Leere mit seinem Leben. Amen.

*Eine schöne und gesegnete Oster- und Frühlingszeit  
wünscht Ihnen Ihr Pfarrer Simon Leinweber*

## Gedenk- & Erinnerungsgottesdienst



Stadtkirche 2022



## Richtfest vom Hühnerhaus in der Tagespflege

Es ist vollbracht... Das Hühnerhaus unserer Tagespflege wurde aufgebaut und somit sind die ersten Baumaßnahmen erfolgreich abgeschlossen. Das haben wir natürlich mit unseren Gästen aus der Ta-



gespflege bei einem kleinen Richtfest gefeiert. Aber vorher wurde noch einmal selbst Hand angelegt, denn für ein Richtfest braucht es natürlich einen Kranz, da waren sich alle Gäste unserer Tagespflege einig. Gesagt – Getan ...! Ist der Kranz nicht schön geworden!? Und dann konnte es los gehen... wie es sich gehört natürlich mit einer Rede vom „Richtmeister“ und frühlingshafter Live-Musik von Herrn Kammandel.

Bei den wir uns an dieser Stelle noch einmal recht herzlich für die wunder-volle Liederauswahl und die musika-lische Gitarrenbegleitung an diesem Nachmittag bedanken möchten.







## **Sissi: Mina hat Hunger** von Margitta Blinde

Mina, die Hündin meiner ältesten Tochter, entwickelt sich weiter: vom stürmischen Welpen über eine angriffslustige Halbstarke sind wir jetzt im frühen Erwachsenenalter angekommen. Hunde sind Rudeltiere, das heißt sie sind gewöhnt mit anderen zusammen zu leben, in den Austausch zu gehen und sich anzupassen. Hunde kommunizieren auch untereinander und tauschen sich auf ihre Art aus. Wenn sie im Freien aufeinandertreffen, beschnuppern sie sich vorsichtig und nehmen zuerst den Geruch vom anderen auf. Hunde haben einen viel stärker ausgeprägten Geruchssinn als wir Menschen. Mit der Nase nehmen sie schon eine Menge Informationen über ihr Gegenüber auf. Dann umkreisen sie einander mit einem gewissen Abstand, um schließlich die jeweiligen Hinterteile zu beschnuppern. Dort befinden sich Drüsen mit starken Aromen. Wer zuerst am Po des anderen riechen darf, darin liegt bereits versteckt eine Rangordnung, die die Tiere unter sich ausmachen und die wir Menschen nicht verstehen können.

Danach geht es weiter mit der tierischen Körpersprache: mit aufmerksam aufgestellten Ohren, aufrecht erhobenem Schwanz wird dem anderen signalisiert: Pass auf! Ich sehe dich! Komm mir nicht zu nahe! Wir kennen uns noch nicht! Schließlich wirft einer sich vor dem anderen auf dem Rücken zu Boden, was übersetzt heißt: Du bist der Boss! Dann rangeln und rülpeln sie miteinander, werfen sich aufeinander und reißen dabei auch schon mal das Maul gefährlich auf, ohne jedoch zuzubeißen. Wenn Mina bei uns zu Besuch ist kann man dieses Spiel in der Begrüßung zwischen Jeannie und ihr wunderbar beobachten. Anfänglich war ich versucht einzugreifen, obwohl das bei dem engen Gerangel gar nicht einfach war, aber die Tochter meinte, man solle nicht dazwischen gehen, sondern die Tiere lösen das unter sich, außerdem treffen sie nicht das erste Mal aufeinander, die beiden kannten sich ja schon eine Weile. In der Tat geschah nichts wirklich Aggressives zwischen ihnen. Keiner jaulte auf oder knurrte! Sie rollten sich ineinander verkeilt über das Pflaster im Vorgarten und hatten offensichtlich ihren Spaß am gegenseitigen Kräfte messen. Mal lag die eine unten, mal die andere, oder sie rollten eng umschlungen über den steinigen Boden. Nach einer guten Viertelstunde heftiger





Rängelei brauchten beide offenbar eine Pause und ließen voneinander ab. Sie warfen sich laut hechelnd auf die Seite und ließen die Zungen aus dem Maul hängen. Es war erst mal genug!

Dann meldete sich bei Mina Durst und Hunger. Jeannie, die ältere, verzog sich im Garten unter einen Strauch, legte den Kopf auf die Pfoten und machte ein Nickerchen. Mina dagegen lief ins Haus, schnappte sich den leeren Hundenapf ins Maul und positionierte sich damit herausfordernd auf dem Sofa: Gib mir was zu fressen! Das ging mir nun aber eindeutig zu weit! Runter vom Sofa und sitz! Den Napf gab sie nur mit leisem Knurren frei, als ich ihn ihr wegnahm. Sie beobachtete mich genau, was ich damit vorhatte. Erst als ich den Napf gut gefüllt mit frischem Hundefutter auf den Boden stellte, kam sie schwanzwedelnd auf mich zu und machte sich schnurstracks darüber her. Anschließend leckte sie sich noch genüsslich die Pfoten und legte sich satt und zufrieden für ein Schläfchen auf Jeannie's Decke.





## Kalenderblatt April 2023

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Besondere Tage       |
|----|----|----|----|----|----|----|----------------------|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  | 2.4. Palmsonntag     |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7.4. Karfreitag      |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 9.4. Ostersonntag    |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 10.4. Ostermontag    |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30.4. Walpurgisnacht |

### Frisch in den Frühling

Alljährlich am 7. April rufen Regierungen in aller Welt zum „Weltgesundheitsstag“ auf. Der etwas sperrige Name soll dazu anregen, sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Dazu kann zum Beispiel gehören, das Rauchen aufzugeben, mehr frisches Obst und Gemüse zu essen, oder etwas Sport zu treiben. Haben auch Sie in Ihrem Alltag vielleicht Gewohnheiten, die Ihrem Körper nicht guttun? Was könnten Sie ändern, um sich auf Dauer gesünder zu fühlen?

### Gute Ernährung

Apropos Gesundheit. Gerade jetzt im April brechen die ersten Feldfrüchte auf und kommen frisch auf den Teller. Möhren, Frühlingszwiebeln, Radieschen und Feldsalat schmecken nicht nur lecker, sondern sind darüber hinaus auch wahre Vitaminbomben!

### Berühmte Geburtstagskinder

Am 12. April 1933, vor genau 90 Jahren, wurde Montserrat Caballé geboren. Die Spanierin ist eine der berühmtesten und besten Opernsängerinnen aller Zeiten.

Auch Helene Lange kam im Frühling zur Welt: Die deutsche Frauenrechtlerin und Politikerin wurde am 9. April 1848 geboren.



## Ein Festgelage

Auch die Tierwelt ist jetzt im Frühling eifrig am Speisen. Rehe, Kaninchen und viele mehr freuen sich darüber, dass ihnen nach den kalten, entbehrungsreichen Wintermonaten endlich wieder mehr Grün zur Verfügung steht. Man kann ihnen förmlich dabei zusehen, wie sie um die Wette futtern!

## Walpurgisnacht

Die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai wird als Walpurgisnacht bezeichnet. Der Legende nach hielten in der Nacht die Hexen auf dem Brocken im Harz ein großes Fest ab. In manchen Regionen in Deutschland gibt es in dieser Nacht unangenehme Begleiterscheinungen: z.B. werden Gartentore ausgehängt und an einer anderen Stelle abgelegt. Das sind Scherze die schon eher unter den Begriff Vandalismus fallen.

## Rückblick: Heute vor 35 Jahren

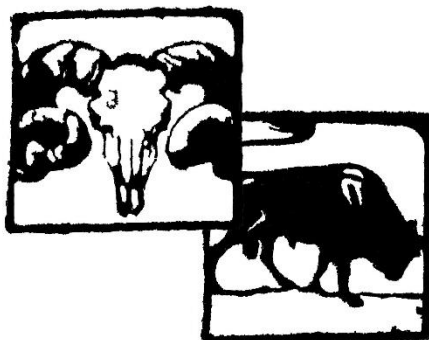
Die Rote-Armee-Fraktion (RAF) hielt Deutschland über Jahre hinweg in Angst und Schrecken. Niemand wusste, wann sie ihren nächsten Anschlag ausüben würden und wen er treffen würde. Die Mitglieder sahen sich als eine südamerikanische Guerilla-Gruppe, die den Staat durch Terror erschütterte. Erst im April 1998 erklärten sie ihre Auflösung – woraufhin viele Bürger endlich wieder aufatmen konnten.

## Sternzeichen

*Widder*

*21. März*

*20. April*



*Stier*

*21. April*

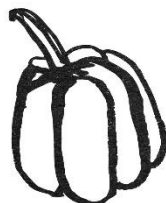
*20. Mai*



## Gesund im April: Ernährung als Medizin

Ältere Menschen leiden häufig unter Entzündungskrankheiten wie Rheuma, Arthrose, Schuppenflechte oder auch Darmkrankheiten, die mit zunehmendem Alter leider häufig chronisch werden. Auch lässt die Beweglichkeit der Gelenke mit den Jahren deutlich nach. Neben der Einnahme von Medikamenten kann man auch mit gezielter Ernährung durchaus dagegen steuern. Das Essen wird so quasi zur Medizin. Da gesunde Ernährung meist auch kalorienarm ist, kann auf diese Weise auch schädliches Übergewicht abgebaut werden. Das Fettgewebe, das sich vor allem am Bauch gern festmacht, schüttet Stoffe aus, die entzündliche Vorgänge im Körper auslösen und auch noch fördern. Besonders intensive Fette und Öle wie zum Beispiel in Pommes Frites und Chips, in Schweinefleisch und einigen Fischarten belasten den Stoffwechsel und sollten gemieden oder nur selten gegessen werden. Auch Kekse und leckere Backwaren mit viel Zucker und Weißmehl fördern Ablagerungen in den Gefäßen. Außerdem steigt damit der Insulinspiegel und dieser wiederum fördert die Ausbreitung von Fettgewebe.

Ein Kreislauf den es zu durchbrechen gilt. Die Alternativen sind bunt, gesund und vielfältig im Angebot. Gemüse bietet reichhaltig alles, was der Mensch braucht für eine gesunde und wohl schmeckende Ernährung: Paprika, Spinat, Brokkoli, Kohlrabi, Rosenkohl, Blumenkohl und Rote Beete sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen. Ob als Beilage in einer Pfanne gebraten oder als Hauptbestandteil in einem Auflauf kombiniert mit anderen Gemüsen und mit Käse überbacken, oder auch als kräftige Suppe. Die Möglichkeiten Gemüse lecker zuzubereiten sind vielfältig und durch die Zugabe von verschiedenen Saucen auch absolut sättigend. Man muss es nur ausprobieren. Rezepte gibt es genug. Guten Appetit!





## **Zeitsprung: Der 20-D-Markschein**

Drei Jahre nach Kriegsende 1948, wurde in Westdeutschland das Bargeld der Deutschen D-Mark eingeführt. Es löste die bis dahin geltenden Münzen und Banknoten der Reichsmark ab. Im Laufe der folgenden Jahre wurde die D-Mark als Zahlungsmittel immer wieder mit neuen Entwürfen umgestaltet. Die Bank Deutscher Länder, später in Deutsche Bundesbank umbenannt, hatte die Oberhoheit für die Gestaltung der Münzen und Noten. Gedruckt wurde das Geld ausschließlich in Deutschland und zwar in Berlin bei der Bundesdruckerei und in München bei einer Privatdruckerei. Die jeweiligen Entwürfe für das Format, die Inschriften und Kopfbilder der Münzen und Noten wurden von der Bundesbank festgelegt. Für die weitere Gestaltung mit verschiedenen Motiven und Abbildungen von Gemälden oder Personen schrieb man Ende der 50er einen Wettbewerb unter speziellen Grafikern aus. Bei der Ausgestaltung der Noten und Münzen stand auch immer die Fälschungssicherheit im Vordergrund.

Anfang der 80er Jahre beschloss man eine neue Serie zu drucken, bei der es in der optischen Darstellung der Vorderseite um Persönlichkeiten der deutschen Geschichte aus den Gebieten von Kunst, Literatur, Musik, Wissenschaft und Technik gehen sollte. Es mussten aber noch zehn weitere Jahre vergehen bis die Serie schließlich in den Druck kam. Für die Auswahl wurde zuerst ein Gremium gebildet, das darauf achten sollte, eine möglichst ausgewogene Wahl zu treffen, was das Geschlecht, die Herkunft und das Arbeitsgebiet der jeweiligen Person anging. Wichtig war hierbei besonders auf die Darstellung von Frauen zu achten, um eine Ausgewogenheit unter den Geschlechtern zu erreichen. Dies war aber bei dem Zeitraum des 19. Jahrhunderts schwierig, da damals die Frauen meist nicht eigenständig in Erscheinung traten, sondern eher als Begleitperson ihrer berühmten Ehegatten. Für die jeweilige Rückseite waren andere Motive und Symbole ausgedacht, die aber in einem Bezug zu der Person auf der Vorderseite standen.

Auf unserem 20-D-Mark-Foto ist auf der Vorderseite die Dichterin Anette von Droste-Hülshoff abgebildet. Sie lebte von 1797 bis



1848 auf Burg Hülshoff bei Münster und entstammte einem der ältesten Adelsgeschlechter Westfalens. Im Hintergrund erkennt man ein historisches Gebäude der Stadt Meersburg, in der sie zeitweise gelebt hat. Hülshoff schrieb Gedichte und Balladen wie „Der Knabe im Moor“ und Novellen wie „Die Judenbuche“ mit denen sie weltberühmt wurde. Ihre Werke wurden in viele Weltsprachen übersetzt und später auch verfilmt. Ihre Naturschilderungen über die Landschaften des Bodensees, der Alpen und des Münsterlandes waren und sind damals wie heute eine beliebte Lektüre. Auf der Rückseite der Banknote ist eine Schreibfeder dargestellt, mit der im 19. Jahrhundert Tinte auf Papier oder Pergament aufgetragen wurde. Im Hintergrund ist eine Buche zu erkennen, die an ihre berühmte Novelle „Die Judenbuche“ erinnern soll.



## Erinnerung!!!





## Blaues Blut: Vom Hollywoodstar zur Prinzessin



Prinzessin Gracia von Monaco taufte auf der Floriade eine Lilie  
© National Archives of the Netherlands, CCO Fotosammlung Anefo / Fotograf Peters, Hans

Es war eine Liebesgeschichte wie im Märchen. Bei den Filmfestspielen in Cannes lernte Fürst Rainier III., der Herrscher von Monaco, 1955 die amerikanische Schauspielerin Grace Kelly kennen. Die beiden waren sich auf Anhieb sympathisch, und bereits ein Jahr später läuteten die Hochzeitsglocken. Zu dem rauschenden Fest erschienen hochkarätige Gäste aus aller Welt, von der amerikanischen

Schauspielerin Ava Gardner bis hin zum ehemaligen ägyptischen König Faruq.

Grace, die zwar den Medienrummel und das Leben im Luxus gewöhnt war, trat danach in eine ganz andere Welt ein. Plötzlich war sie keine eigenständige Schauspielerin mehr, sondern Ehefrau und Mutter, Fürstin eines Landes – und somit verantwortlich für eine ganze Nation.

Die Umstellung fiel ihr zunächst schwer. Am Hofe galt es so viele Vorschriften zu beachten! Außerdem fühlte sie sich in Monaco fremd; sie sehnte sich nach ihrer Heimat in Amerika. Unterhaltungen wurden meist auf Französisch geführt – eine Sprache, die Grace sich erst aneignen musste.

Unbeirrt folgte sie jedoch dem Weg, den sie eingeschlagen hatte. Bald engagierte sie sich für wohltätige Organisationen, vertrat das Land an der Seite ihres Mannes und schlug die Bevölkerung mit ihrem Charme in ihren Bann.

Ihre Ehe verlief ruhig, liebevoll und ohne Skandale. Fürst Rainier und sie hatten drei Kinder: Caroline, Albert und Stéphanie. Allerdings erlitt die Fürstin auch drei Fehlgeburten, was ihr schwer zu Herzen ging.

Das Leben der schönen Fürstin Gracia Patricia nahm ein tragisches Ende, als sie 1982 bei einem Autounfall schwer verunglückte. Sie war zusammen mit ihrer jüngsten Tochter, Prinzessin



Stéphanie, auf dem Weg nach Hause gewesen, als das Auto in einer engen Kurve den Halt verlor und einen tiefen Abhang herunterstürzte. Die Verletzungen, die Grace dabei erlitt, waren so schwer, dass die Ärzte sie nicht mehr retten konnten. Sie starb im Alter von 52 Jahren – nur wenige Monate vor ihrem Geburtstag.

## Bunter Wiesensalat

Er ist kein Gemüse im eigentlichen Sinne ... Trotzdem erinnern sich sicher noch viele von uns an den Löwenzahn, den Oma früher gelegentlich auftischte. Zusammen mit Nesseln und anderen Wildkräutern ergab er einen sehr schmackhaften Salat! Und billig war er obendrein, denn er wuchs wild und würzig auf der Wiese.

Gerade in den Nachkriegsjahren, als Lebensmittel und Geld knapp waren, mussten sich die Menschen mit allem behelfen, was die Natur ihnen bot. Diese bunten Feldkräuter - heute oft als „Unkraut“ bezeichnet - enthielten viele Vitamine und Nährstoffe, die nicht nur lecker schmeckten, sondern ihnen auch beim Überleben halfen.

In den späteren, reicheren Jahrzehnten haben wir uns von diesen urtümlichen Salatkräutern entfernt. Trotzdem sind sie unter Feinschmeckern noch immer bekannt – und zu Recht sehr geschätzt!

## Klimawandel: Was sind eigentlich erneuerbare Energien?



Strom wird oft durch die Verbrennung von fossilen Rohstoffen hergestellt, wie z. B. Kohle oder Erdgas. Diese Vorräte sind irgendwann aufgebraucht. Daher nutzen Energiegesellschaften heutzutage vermehrt Quellen, die unerschöpflich sind, wie z. B. Wind, Sonne, Geothermie, Gezeiten, Biomasse oder Wasserkraft. Man spricht von „erneuerbaren Energien“ oder „regenerativen Energiequellen“, da sie sich immer wieder selbst erneuern.





## Gedichte

### Mit einem gemalten Bande

*Von Johann von Wolfgang von Goethe*

Kleine Blumen, kleine Blätter  
Streuen mir mit leichter Hand  
Gute junge Frühlingsgötter  
Tändelnd auf ein luftig Band.

Zephir, nimms auf deine Flügel,  
Schlings um meiner Liebsten Kleid;  
Und so tritt sie vor den Spiegel  
All in ihrer Munterkeit.

Sieht mit Rosen sich umgeben,  
Selbst wie eine Rose jung.  
Einen Blick, geliebtes Leben!  
Und ich bin belohnt genug.

Fühle, was dies Herz empfindet,  
Reiche frei mir deine Hand,  
Und das Band, das uns verbindet,  
Sei kein schwaches Rosenband!



## Rezept: Orangenkuchen

### Zutaten:

- 4 Bioorangen
- 4 Eier
- 175 g Puderzucker
- 1 Pr Salz
- 3 TL Bio-Orangenschale
- 175 g flüssige Butter
- 100 ml Buttermilch
- 200 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 3 TL Backpulver
- 4 EL Orangenlikör



Butter flüssig werden lassen und abkühlen. Backpapier mit Wasser weich machen und eine 28 cm Kastenform damit auslegen. 3 TL Orangenzesten von den Schalen fein abreiben. 1 Orange schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird, in 5 Scheiben schneiden und den Boden der Kastenform damit auslegen. Aus den übrigen Orangen 200 ml Saft auspressen. Eier, Puderzucker (ggfs. gesiebt), 1 Pr. Salz und Orangenschalen mindestens 5 Min. weißschaumig mischen. Die flüssige Butter, Buttermilch und 75 ml Orangensaft unterrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und sieben; dann kurz unter den Teig rühren (wird recht flüssig) und in die Backform geben. Bei 170 (Umluft 150) Grad 55-60 Min. backen. Den restlichen Orangensaft mit dem Orangenlikör vermischen. Den heißen Kuchen mehrfach mit einem Holzspieß einstechen und mit dem Orangensud tränken. Nach 10 Min. in der Form auf ein Kuchengitter stürzen, Backpapier vorsichtig entfernen und den Kuchen vollständig auskühlen lassen. Dazu schmeckt Schlagsahne sehr gut, evtl. mit Schokoraspeln gemischt.

**Guten Appetit!**



## Rätsel

### Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 9 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 3 Kasten

die Ziffern von 1- 9 vorkommen

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 |   |   | 5 | 8 |   | 6 |   |   |
|   |   | 4 |   |   |   |   |   | 3 |
|   | 2 |   | 6 | 4 | 3 |   | 7 |   |
|   |   |   |   |   | 6 |   |   |   |
|   | 4 | 2 |   |   |   | 3 | 6 | 9 |
|   | 6 |   | 4 |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   | 9 |   | 7 | 2 |   |   |
|   |   | 7 |   |   | 5 |   |   | 6 |
|   | 3 |   |   | 1 | 4 |   | 9 |   |

### Wortsuche

In diesem Buchstabenalat haben sich 10 Begriffe rund um Ostern

kreuz und quer,  
senkrecht und  
waagrecht

versteckt.

Wer findet Sie?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | S | T | E | R | N | E | S | T | W | K | Z | D | O | O |
| W | T | Q | U | Z | L | P | I | X | R | W | N | M | S | E |
| A | I | E | F | D | J | E | W | B | L | S | F | Z | S | R |
| H | A | U | F | E | R | S | T | E | H | U | N | G | U | N |
| T | I | N | N | E | M | B | Q | T | E | V | N | J | M | C |
| Z | F | P | T | I | R | G | B | Q | E | R | H | B | Y | O |
| P | I | S | C | F | F | P | P | U | X | C | D | H | C | S |
| G | O | G | K | O | S | T | E | R | L | A | M | M | Z | T |
| G | R | Ü | N | D | O | N | N | E | R | S | T | A | G | E |
| K | A | R | F | R | E | I | T | A | G | U | R | H | V | R |
| P | R | O | S | T | E | R | H | A | S | E | I | P | J | F |
| H | X | X | B | X | N | A | V | K | E | S | R | H | B | E |
| Y | R | Y | V | X | S | X | J | B | J | U | P | F | D | S |
| U | Y | G | J | O | S | T | E | R | F | E | U | E | R | T |
| Q | K | Y | P | A | L | M | Z | W | E | I | G | G | F | X |



## Wahrzeichen

Welche Stadt gehört zu welchem Wahrzeichen? Welches Wahrzeichen gehört zu welchem Bild? Verbinden Sie mit dem Stift die richtigen Antworten mit dem richtigen Bild!

**London**



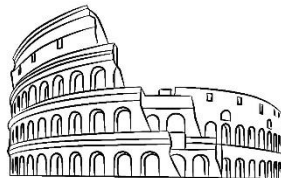
**Holstentor**

**Rom**



**Kolosseum**

**Lübeck**



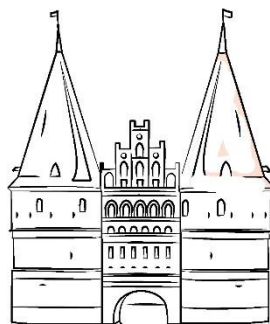
**Tower-Bridge**

**Venedig**



**Markusdom**

**Berlin**



**Brandenburger Tor**



## Kreuzworträtsel

|                           |                                 |                                |                          |                           |                     |                             |                            |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------------|
| vorsätzliche Zerstörung   | ärztliche Bescheinigung         | Beamten-titel im techn. Dienst | Kose-wort für Groß-vater | künstliche Tierbe-hausung |                     | ver-führen                  |                            |
| ⌋                         | ⌋<br>8                          | ⌋                              | ⌋                        | T                         |                     |                             |                            |
| dt. Schau-spieler (Horst) | T                               |                                |                          |                           | E                   |                             | T                          |
| ⌈                         |                                 |                                |                          | himm-lischer Bote         |                     | Nutz-recht für Treue im MA. |                            |
| Feder-mappe               | E                               |                                | Hast                     | ⌋                         | ⌋<br>4              |                             |                            |
| Gesangs-künstler          | ⌋                               | ⌋<br>2                         | E                        |                           |                     |                             | R                          |
| ⌈ E                       | T                               | T                              | großer Raum              |                           | Fluss durch Bosnien | ⌋<br>1                      |                            |
| dt. Komponist † 1847      | franko-kanad. Sängerin (Céline) | hoch-hieven                    | H                        | ⌋<br>5                    |                     | E                           |                            |
| synthe-tische Faser       | D                               |                                | A                        |                           |                     |                             | deutsche TV-Anstalt (Abk.) |
| Grenz-beamter             |                                 | Back-zutat                     | L                        | Abk.: Leicht-metall       | S                   | franzö-sisch, span.: in     | ⌋                          |
| ⌋<br>3                    | O                               | ⌋                              | L                        | ⌋                         |                     | E                           |                            |
| keiner                    | ⌋<br>6                          |                                | E                        |                           |                     |                             | ⌋<br>7                     |

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

Hinweis zur Lösung: Landgut, Farm in Südamerika



## Auflösung aus dem Monat März

### Auflösung Kreuzworträtsel

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | O | A |   |   |   |
| A | U | S | B | I | L | D | E | R |
|   | E | P | O | C | H | E |   | O |
| E | B | E | N |   | A |   | H | L |
|   | E | Z |   | M | O | T | E | L |
|   | R | I | G | A |   | L | I | E |
|   | L | E | P | R | A |   | L |   |
| F | E | S |   | M |   | A | S | A |
|   | G |   | P | O | R | T | A | L |
|   | T | H | O | R |   | A | M | I |

Lösungswort: TAGTRAUM

### Auflösung Bilderrätsel



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 9 | 5 | 7 | 4 | 8 | 6 | 3 |
| 4 | 7 | 3 | 8 | 6 | 1 | 2 | 5 | 9 |
| 8 | 6 | 5 | 2 | 3 | 9 | 4 | 7 | 1 |
| 9 | 5 | 8 | 4 | 1 | 2 | 6 | 3 | 7 |
| 6 | 3 | 2 | 7 | 9 | 5 | 1 | 4 | 8 |
| 7 | 1 | 4 | 6 | 8 | 3 | 5 | 9 | 2 |
| 2 | 9 | 1 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 5 |
| 5 | 8 | 6 | 9 | 2 | 7 | 3 | 1 | 4 |
| 3 | 4 | 7 | 1 | 5 | 8 | 9 | 2 | 6 |

### Auflösung Sudoku

### Auflösung Brückenwörter

|          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |        |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|--------|
| LASUR    |   |   |   | L | A | C | K |   |   | FARBE    |        |
| RECHTS   |   |   |   | A | U | S | S | E | N | PFOSTEN  |        |
| RAUSCH   |   |   |   | G | I | F | T |   |   | SCHLANGE |        |
| KRAEUTER | G | A | R | T | E | N |   |   |   | HAUS     |        |
| BALL     |   | A | B | E | N | D |   |   |   | BROT     |        |
| ZAHN     |   |   |   | W | U | R | Z | E | L | WERK     |        |
| NACH     |   | S | P | E | I | S | E |   |   | KARTE    |        |
| HOLZ     |   |   | F | A | S | S |   |   |   | BINDER   |        |
| HAAR     |   |   |   | S | C | H | N | I | T | T        | LAUCH  |
| NACH     | T | I | S | C | H |   |   |   |   |          | BEIN   |
| TROMMEL  | W | I | R | B | E | L |   |   |   |          | TIER   |
| STARK    |   | B | I | E | R |   |   |   |   |          | WURST  |
| GRAU     |   |   |   | G | E | L | B |   |   |          | FIEBER |
| LESE     |   |   |   | R | I | N | G |   |   |          | KAMPF  |

Lösungswort: AUGENWISCHEREI



## Lachen ist gesund ...

Der Richter fragt den Heiratsschwindler Ede: „Was haben Sie denn an Fräulein Müller geschrieben.“ — „Das kann ich nicht sagen, das unterliegt dem Briefgeheimnis.“ — Der Richter: „Und wieviel haben Sie vom Konto von Frau Müller abgehoben?“ — „Entschuldigen Sie, Herr Richter, aber das unterliegt dem Bankgeheimnis.“ Nach zweistündiger Beratung verkündet der Richter das Urteil: „Der Angeklagte wird zu zwei Jahren Haft ohne Bewährung verurteilt!“ Ede schaut den Richter entsetzt an: „Warum?“ Der Richter kurz und knapp: „Amtsgeheimnis!“



Herr Mayer betrachtet mit seinem Sohn in der Nacht den Sternenhimmel. Er zeigt mit dem Finger in Richtung Sternbild Großer Wagen und sagt zu seinem Sohn: „Das ist der Große Wagen!“ Der Sohn: „Wieviel PS hat das Auto und wie schnell fährt es?“



Die Eltern machen sich Sorgen. Der kleine Fritz ist bereits drei Jahre alt und hat noch nichts gesagt. Am Ostersonntag geschieht das Wunder. Fritzchen spricht: „Die Suppe ist versalzen!“ Die Eltern fragen ganz erstaunt: „Warum hast du denn bisher noch nichts gesagt!“ Fritzchen antwortet: „Na, bisher hat es mir auch immer geschmeckt!“

„Papi, kann ich Oma heiraten?“ Fragt der kleine Kevin, der seine Oma über alles mag. Darauf der Vater: „Nein! Mein Junge, du kannst doch nicht meine Mutter heiraten! Der Junge fragt verwundert „Warum denn nicht? Du hast doch meine Mutter auch geheiratet!“





*Aus dem Poesiealbum*

*Ich schreibe hier aufs letzte Blatt,  
weil ich dich am liebsten hab.  
Und wer dich lieber hat als ich,  
der schreibe bitte hinter mich.*

## Mittagstisch im Altenzentrum Hospital



Ab dem 1. April  
ist unser Speisesaal wieder für  
Gäste & Besucher geöffnet!

FÜR RESERVIERUNGEN & FRAGEN

☎ 06621 5046-0 / - 94



### 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)  
 [altenzentrumhospital](https://www.facebook.com/altenzentrumhospital)