

Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



Juni 2023

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

in diesem Jahr findet bei uns die Mittsommernacht am Samstag den 24. Juni statt. In den skandinavischen Ländern ist die Sommersonnenwende als längster Tag und die kürzeste Nacht des Jahres ein Feiertag. Es ist der Tag, an dem die Sonne ihren höchsten Stand über dem Wendekreis unserer Erdhälfte einnimmt. Im nördlichen Polarkreis geht hier die Sonne nicht mehr unter.

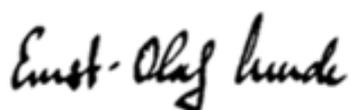
Die „weißen Nächte“ sind da. Sie haben eine lange religiöse und magische Tradition. Im Norden Europas wird dieser Tag ausgiebig seit Jahrhunderten gefeiert. Im Christentum ist dieser Tag dem Heiligen Johannes, dem Täufer, gewidmet.

Begrüßt wird die Mittsommernacht mit einem großen Lagerfeuer, an dem sich auf dem Land die Menschen mit ihren Nachbarn und Familien versammeln. Das Feuer soll böse Dämonen abwehren, die Krankheiten hervorrufen und schlechtes Wetter aufhalten, das die Ernten zerstören kann und Schaden vom lebenswichtigen Vieh abhalten. Es soll das Wachstum der lebenswichtigen Pflanzen im Sommer fördern und schützen. Meist reichen sich die Menschen in der hellen Nacht dann die Hände und bilden einen Tanz-Reigen um das flackernde Feuer. Sie tragen oben im Norden ihre jeweilige Tracht und die Frauen und Mädchen haben Blumenkränze im Haar. In manchen Gegenden werden Zettel mit Wünschen und Bitten, die sich erfüllen sollen, ins Feuer geworfen und verbrannt. Manche sprechen ihre Wünsche am Feuer auch laut aus in der Hoffnung auf Erfüllung.

Mit diesem besonderen Tag beginnen die strahlenden hellen Sommermonate Juni, Juli und August. Begrüßen wir den Sommer und erfreuen uns an der Natur.

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr



Neues von den „Hospital-Lerchen“

Endlich ist der Sommer da! Wenn die Sonne es gut mit uns meint, singen wir wieder an der frischen Luft unter den schönen alten Kastanienbäumen.

Vielleicht ist auch ein Picknick möglich, so wie es Hans A. Halbey in seinem schönen Gedicht beschreibt:

Pampelmusensalat

Bei der Picknickpause in Pappelhusen
aß Papa mit Paul zwei Pampelmusen.
Doch bei dem Pampelmusengebammel
purzelte plötzlich der Paul von der Pappel
mit dem Popo in Paps Picknickplatte,
wo Papa die Pampelmusen hatte.
„O Paul“, schrie Papa, „du bist ein Trampel!
Plumpst mitten in meine Musepampel -
ich wollte sagen: in die Mampelpuse -
nein: Pumpelmase - nein: Pampelmuse!“
Das gab vielleicht ein Hallo!
Die Pappeln, der Papa, der Paul und sein Po,
das Picknick, die Platte (um die war es schad') -
das war ein Pampelmusensalat!

Ein Tipp zum Draußen-Singen:
die Bänke sind hart, manchmal auch kalt; es empfiehlt sich, ein weiches Kissen mitzubringen.

Ich freu mich auf Sie!

Jeden Montag um 15.00 Uhr im Wigbert-Saal oder bei Sonnenschein draußen vor dem Eingang der Altenwohnanlage.

Ihre Gabi Kynast

„Seid beharrlich im Gebet“

So heißt es im Kolosserbrief 4,2. Was aber kann uns motivieren,

immer wieder das Gespräch mit Gott zu suchen, wenn wir nicht

sicher sein können, ob die Dinge, die wir erbitten, geschehen?



Ich denke, es ist wichtig den Wert und den Sinn des Gebets an sich zu erkennen. Dazu müssen wir von unserem allzu menschlichen Aufwand-Nutzen-Denken wegkommen. Gott gibt uns nicht das, was wir uns wünschen, sondern das, was wir brauchen nach seinem Willen. Es bringt nichts, den Willen Gottes zu hinterfragen, wenn nicht im Gespräch mit ihm selbst. Gott ist und bleibt unsere Hoffnung. Ihm können wir die Ohren reiben bis sie heiß werden und glühen, so sagte es Martin Luther.

Der Wert des Betens sollte also nicht am sichtbaren Erfolg gemessen werden. Das Beten an sich ist etwas, was unser Leben verändert. Darum sollten wir zuerst schauen, was Beten eigentlich bedeutet.

Ganz einfach gesagt: Das Beten ist das direkte Gespräch mit Gott. Es braucht keine Vermittlung, kein Formular, keine Gebühr, keine Technik, keinen Lehrgang, keine Sprechzeit.

Beten geht jederzeit, in jeder Form, allein oder in Gemeinschaft, an jedem Ort. Gott hat für jede und jeden von uns ein Ohr, unbegrenzt Zeit, und die Tür zu ihm steht immer offen.

Und was verändert sich beim Gebet?

Wir wechseln im Gebet den Standort. Wir verlassen den Alltag, kommen zur Ruhe, lassen alles Tun und Handeln. Das Falten der Hände soll nicht anzeigen, wie fromm wir sind. Das Falten der Hände zeigt, ich handle nicht, ich tue mal nichts und öffne mich für das Handeln Gottes. Ich tue nichts, sondern lege alles ab vor Gott.

In Indien habe ich etwas Praktisches zum Beten gelernt. Ein älteres Gemeindeglied, bei dem wir zum Essen eingeladen waren, hat uns das erklärt. Das Gebet der fünf Finger:

Da ist zuerst der Daumen. Er ist der Finger, der uns am nächsten steht. So ist das erste Gebet für die Menschen, die für uns am wichtigsten sind.

Der folgende Finger ist der Zeigefinger. Er hilft, für diejenigen zu beten, die auf Gott weisen. Also auf die, die verkündigen, aber auch die, die lehren, erziehen und heilen. Sie brauchen unsere Unterstützung, um anderen den richtigen Weg zeigen zu können.

Der Mittelfinger ist der längste und soll an Menschen erinnern, die delegieren, wie Staatsoberhäupter, Parlamentarier, Unternehmer und Führungskräfte. Sie sind für das Schicksal vieler Menschen verantwortlich. Aus diesem Grund sollte für sie gebetet werden.

Der Ringfinger ist der schwächste unserer Finger, was jeder, der mal Klavierspielen wollte, bestätigen kann. Er soll uns daran erinnern, für die Schwächsten zu beten, sie brauchen unser Gebet.

Der kleine und letzte Finger unserer Hand soll uns daran erinnern, wie klein wir vor Gott und unseren Nächsten sind. Der kleine Finger erinnert uns überdies daran, zuletzt für uns selbst zu beten. Nachdem für alle anderen gebetet worden ist, können wir nun besser einschätzen, wo unsere Bedürfnisse liegen und sie aus der richtigen Perspektive betrachten.

Fünf Finger – eine schöne Anleitung zum Beten, finde ich.

*Eine schöne und gesegnete Sommerzeit
wünscht Ihnen Ihr Pfarrer Simon Leinweber*

Ev. Kirchengemeinde Asbach-Eichhof

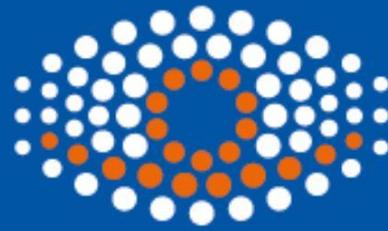
Weihersgartenstr. 4

36251 Bad Hersfeld

Tel.: 06621-14862



Das Apollo-Mobil kommt zu uns!



Apollo



UNTERWEGS FÜR GUTES SEHEN

5. bis 7. Juni

9.00 bis 17.00 Uhr

Haupteingang

Altenzentrum Hospital

Gratis Prüfung

vor Ort von:

- > Sehstärke
- > Augeninnendruck
- > Gehörscreening



TAG DER PFLEGE



Natürlich braucht es keinen „extra“ Tag um DANKE zu sagen. Und wir wissen es natürlich nicht „nur“ am Tag der Pflege zu schätzen, was die Menschen in Pflegeberufen oder in Pflegebereichen tagtäglich leisten.

Dennoch haben wir diesen besonderen Tag sehr gern zum Anlass genommen, alle im Team zu einem Brunch oder eher Brinner inkl. süßer Überraschung einzuladen.

Die Aktion wurde von allen sehr gut angenommen! Einige sind sogar extra aus ihrem Frei ge-

kommen und haben kleine Teamtreffen draus gemacht.

Besonderer Dank geht auch an unser Küchenteam und der Budesheimer Metzgerei für das mega leckere und schön zubereitete Catering.



Sissi: Kater Tom und die Nachbarn *von Margitta Blinde*

Kater Tom lebt bei meiner Freundin und ihrem Partner im vierten Stock eines Mehrfamilienhauses. Sein Zuhause ist eine großzügige helle Wohnung mit einem breiten Balkon. Wie gemacht für einen abenteuerlustigen rothaarigen Kater. Die Rothaarigen sind etwas Besonderes unter den Katzen. Das scheinen sie auch zu wissen. Sie benehmen sich sehr selbstbewusst und fordern für sich nicht nur spezielle Aufmerksamkeit, sondern sie haben naturgemäß auch einen Anspruch auf exzellentes Essen, das ihnen schmeckt, auf Liegeplätze, die warm, weich und separat sind und natürlich ungestört von irgendwelchen Lebensäußerungen anderer, mit denen sie ihr Heim teilen. Das geht ihnen schnell zu weit. Ihr Missfallen äußert sich in leisem Fauchen oder auch Knurren. Wenn das nicht hilft, wenden sie sich mit deutlichem Groll ab und suchen Schutz und ein ungestörtes Plätzchen unter einem Tisch, einem Sofa oder sie wenden sich mit Grausen und stehen Miauend vor der Zimmertür, um sich in ein Séparée zurückzuziehen.

Winston Churchill, der ehemalige englische Premierminister besaß einen roten Kater, als geliebtes Haustier und verbrachte seinen Lebensabend auf seinem Landsitz in dessen Gesellschaft. In seinem Testament ordnete er an, dass dort immer ein Kater mit Namen „Jock“ leben sollte. Auf diese Weise wollte er ihn gewissermaßen unsterblich machen. Der letzte Jock, von dem man weiß, lebt seit 2014 dort und bestimmt auch noch heute.

Der Sage nach haben alle rothaarigen Katzen den Buchstaben „M“ auf ihrer Stirn abgebildet. Das Zeichen soll auf den Propheten Mohammed zurück gehen, den seine rot getigerte Katze vor dem Anschlag einer Giftschlange durch sein Eingreifen beschützte. Aus Dank für die Hilfe hat Mohammed allen Katzen das Talent mitgegeben stets auf allen vier Pfoten sicher landen zu können. So jedenfalls berichten es die Sagen.

Kater Tom hat viele der beschriebenen Eigenschaften auch in sich vereint, offenbar werden die Talente über die Generationen immer wieder vererbt. Er ist jetzt 13 Jahre alt und kommt allmählich ins Seniorenalter. Das heißt, er wird zwar langsamer und schläft

mehr, aber seine Ansprüche an seine Umwelt sind geblieben. So hatte er sich angewöhnt über seinen Balkon hinüber zum Nachbarn zu spazieren, um zu schauen was es da so gibt. Die Nachbarn fanden das anfänglich auch lustig und freuten sich über seine gelegentlichen Besuche, aber dann passierte ein Missgeschick, mit denen sie nicht mehr zurechtkamen oder kommen wollten. Bei einer seiner nachbarschaftlichen Exkursionen passierte Tom ein Malheur: er hinterließ einen frischen Haufen auf dem Gartentisch. Das war den Nachbarn eindeutig zu viel! Sie entfernten die tierische Hinterlassenschaft, aber sie beschwerten sich auch und verlangten eine Absicherung zwischen den Balkonen, so dass Tom nie mehr zu ihnen rüberkommen konnte.

Toms Besitzer hielten ihn fortan drinnen und grübelten über eine Lösung nach, weil er sich ständig durch lautes Miauen beschwerte nun nicht mehr an die frische Luft zu dürfen. Schließlich fand sich eine Lösung! Ein großmaschiges Netz wurde in einem Baumarkt gekauft und damit der mögliche Übergang zum benachbarten Balkon abgesperrt. Das Befestigen war nicht ganz einfach, aber es gelang schließlich nach einigen Fehlversuchen! Nun kann Tom wieder an die frische Luft und genießt sein Mittagsschläfchen in der warmen Sonne, und die Nachbarn sind nach anfänglichem Misstrauen auch mit der Lösung zufrieden. Allen war geholfen!



Kalenderblatt Juni 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
			1	2	3	4	8. Juni – Fronleichnam*
5	6	7	8	9	10	11	21. Juni - Sommeranfang
12	13	14	15	16	17	18	29. Juni – Peter und Paul
19	20	21	22	23	24	25	*BY, BW, HE, NRW,
26	27	28	29	30			RP, SL, in Gemeinden in SN, TH

Ein Hoch auf die Verfassung ...

Ein Land, von dem wir in letzter Zeit sehr viel in den Nachrichten gehört haben, ist die Ukraine. Seit sie von Russland im Februar letzten Jahres angegriffen wurde, tobt ein Streit um die Frage, ob sie ein Recht auf Unabhängigkeit hat – oder nicht. Ist sie ein eigenständiger Staat? Oder gehört sie zu Russland?

Einer ihrer wichtigsten Feiertage in der Ukraine ist im Juni: Tag der Verfassung. Er erinnert an den 28. Juni 1996, an dem diese verabschiedet wurde. Das war ein stolzer Moment gewesen für die Politiker und das Volk! Damals ahnten sie sicher nicht, dass sie ihr Land einmal so erbittert verteidigen müssen ...

Tag der deutschen Einheit

Der 17. Juni ist ein besonderes Datum in der Geschichte Deutschlands und hat eine politische Bedeutung. Am 17. Juni 1953 gab es in der damaligen DDR einen Volksaufstand gegen die kommunistische Regierung.

Der 17. Juni wurde in der Bundesrepublik Deutschland später als "Tag der deutschen Einheit" gefeiert, da die Ereignisse von 1953 ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Wiedervereinigung waren. In der ehemaligen DDR wurde der 17. Juni als "Tag der Arbeiterbewegung" gefeiert.

Berühmte Geburtstagskinder

M. C. Escher, der berühmte Grafiker, wurde vor genau 125 Jahren geboren: am 17. Juni 1898. Seine Werke zeigten oft unmögliche Winkel und niemals endende Wege.

Auch Heidi Klum, das schöne Topmodel, ist ein Kind des Sommers. Sie erblickte am 1. Juni 1973 in Bergisch Gladbach das Licht dieser Welt. Damit feiert sie in diesem Jahr ihren 50. Geburtstag.

Ein Fest des Sportes

In diesem Monat findet eine ganz besondere Veranstaltung in Berlin statt: die „Special Olympics“. Diese Olympischen Spiele sind ausschließlich für Menschen mit geistiger Behinderung gedacht. Vom 17. bis zum 25. Juni zeigen Athleten aus aller Welt ihr Können.

Rückblick: Heute vor 75 Jahren

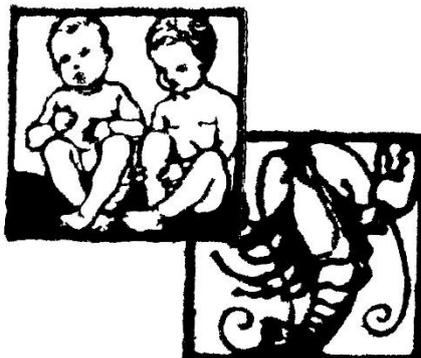
Kurz nach Ende des Zweiten Weltkriegs blockierte die Sowjetunion jeden Zugang nach West-Berlin. Um die Bevölkerung trotzdem mit Lebensmitteln zu versorgen, flogen die Alliierten diese per Flugzeug ein. Es war eines der schönsten Zeichen der Solidarität, das Deutschland je erlebt hatte. Die Flüge begannen am 26. Juni 1948 und endeten ein Jahr später.

Sternzeichen

Zwillinge

21. Mai

21. Juni



Krebs

22. Juni

22. Juli

Gesund im Mai: Schutz vor Hitze



So schön die Sommerzeit mit viel Sonne und Wärme auch ist, für ältere Menschen ist sie auch eine Herausforderung, die sie ernst nehmen müssen. Ein Zuviel an Hitze belastet das Herz-Kreislaufsystem bei Älteren. Häufig müssen sie regelmäßig Medikamente einnehmen, die den Körper zusätzlich fordern und belasten. Da können Temperaturen von über 30 Grad schnell zu riskanten Reaktionen führen. Es gilt also aufzupassen! Zum Beispiel macht es Sinn im Radio, in der Zeitung oder im Fernsehen die Wetteransagen zu verfolgen. Da gibt der Wetterdienst zeitig Warnungen heraus, so dass man sich auf eine Hitzewelle rechtzeitig einstellen kann. Notwendige Arzt- oder andere Termine können so zeitig verschoben, oder in die Vormittagsstunden verlegt werden, wenn die Hitze noch nicht so drückend und belastend ist. Ein Thermometer an einer leicht sichtbaren Stelle ist auch hilfreich. So kann man schnell die Temperaturen kontrollieren und sich gegen sie wappnen, indem man z.B. zeitig die schützenden Rollos vor den Fenstern runter lässt, damit die Räume sich nicht so aufheizen können. Das Lüften verschiebt man am besten auf die Abendstunden, wenn es schon etwas abgekühlt ist. Dann kann man auch mal für einige Zeit einen Durchzug herstellen, aber aufpassen: sich nicht im Durchzug aufhalten. Das kann zu Infektionen führen, die man vermeiden sollte. Ein Ventilator, der die stickige Luft verwirbelt und abkühlt kann sehr hilfreich sein – auch wenn dabei Strom verbraucht wird. Auch hier gilt, sich nicht direkt dem Luftstrom aussetzen! An luftige und leichte Kleidung denken, am besten aus Baumwolle oder vielleicht auch Seide, das sind Materialien, die mit dem Schwitzen gut zurechtkommen und Feuchtigkeit aufsaugen können. Beim Spaziergang draußen daran denken, dass der empfindliche Kopf geschützt werden sollte. Es gibt sehr leichte und schicke Sommerhüte aus Stroh oder ähnlichem Material, die auch schick aussehen! So gerüstet kann der Sommer kommen!

Zeitsprung: Das Paradies des Südens



"Zwei Frauen". Gemälde von Paul Gauguin, ca. 1901. © The Metropolitan Museum of Art, New York. Lizenz: Public Domain / CC0

Tropische Sonne, Meer, Palmen, Sandstrände, exotische Blumen ... dazwischen heitere, fröhliche Menschen, die ihre Leben genießen ... Was ist daran nicht zu lieben? Kein Wunder, dass die Südsee einen so unwiderstehlichen Zauber auf uns Europäer ausübt.

Zu ihren wohl größten Fans gehörte Paul Gauguin, der französische Maler. Er hielt das Leben dort in farbenfrohen Bildern fest. Viele von ihnen zeigen tahitianische Frauen, dargestellt mit einfachen Pinselstrichen, umgeben von symbolträchtigen Kulissen. Sie strahlen eine Ursprünglichkeit und eine Lebensfreude aus, die unwillkürlich ansteckend sind.

Das Malen war Gauguins Leidenschaft; er verfolgte sie trotz aller Hindernisse. Dabei hätte sein Leben eigentlich ganz anders verlaufen sollen!

Geboren wurde er am 7. Juni 1848 in Paris, vor genau 175 Jahren. Als junger Mann arbeitete er als Börsenmakler, was ihm ein

beachtliches Einkommen verschaffte. Er heiratete die Dänin Mette-Sophie Gad und bekam fünf Kinder, zwei Töchter und drei Söhne. Aber das konventionelle Leben war nicht für ihn gemacht – es drängte ihn danach, seiner Kreativität Ausdruck zu verleihen. Auch das Fernweh lag ihm im Blut. Bald stach er in See, um im fernen Süden das Paradies zu finden. Dort entstanden viele seiner schönsten Bilder.

Zu seinen Lebzeiten sollte ihm jedoch kein Ruhm vergönnt sein. Die Europäer fanden keinen Gefallen an seinen Gemälden. So verstarb der große Künstler in Armut, von Krankheit gebeutelt, im Alter von nur 54 Jahren.

Heutzutage wird er als Maler sehr geschätzt. Einem eindeutigen Stil zuzuordnen lässt er sich jedoch nicht. Seine Bilder zeigen Züge vieler verschiedener Richtungen. Er gilt als Wegbereiter der modernen Kunst.

Persönlichkeiten: Freddy Quinn



„Junge, komm bald wieder, bald wieder nach Haus...“

Das war einer der großen Hits von Freddy Quinn. Neben Udo Jürgens und Peter Alexander ist Freddy Quinn mit über 60 Millionen verkauften Tonträgern einer von Deutschlands erfolgreichsten Schlagerstars. In den Jahren 1956 bis 1966 hatte der Schauspieler und Schlagersänger 10-mal die Nummer 1 in der deutschen Schlagerparade mit Titeln wie:

„Heimweh, Der Legionär, Die Gitarre und das Meer, Unter fremden Sternen, La Paloma und Junge komm bald wieder.“ Seine Lieder waren geprägt von Themen wie Abschied, Einsamkeit und der Sehnsucht nach fernen Ländern. Im Deutschland des beginnenden Wirtschaftswunders kamen die wehmütigen und gefühlvollen Lieder gut an. Sie wurden fast täglich im Radio gesendet und verkauften sich so gut, dass Quinn zum ersten Schallplattenmillionär der Nachkriegszeit wurde.

Freddy hatte keine leichte Jugend. Sie war geprägt von vielen Wechsell, sowohl was seinen Aufenthaltsort anging als auch die jeweiligen Bezugspersonen. Dazu kamen die Folgen der Kriegs- und Nachkriegszeit, die ihn wie so viele seiner Altersgenossen belasteten. Geboren wurde er am 27. September 1931 in Wien als Sohn einer Österreicherin und eines Amerikaners irischer Abstammung. Sein Vater nahm ihn mit nach Amerika, wo er zunächst aufwuchs. Englisch wurde seine zweite Muttersprache. In den Wirren der Nachkriegszeit konnte er sich mit fließendem Englisch problemlos als Amerikaner ausgeben, und so wurde er 1945 mit einem Militärtransport zunächst in die Staaten gebracht, aber da sein Vater bereits 1943 verstorben war, schickte man ihn wieder nach Europa zurück, wo er in Antwerpen für ein Jahr in einem Heim für schwererziehbare Kinder musste bis seine Papiere wieder beisammen waren, und er zu seiner Mutter nach Wien gebracht wurde. Hier wurde er vom zweiten Ehemann seiner Mutter, einem verarmten Adligen, adoptiert, worüber er aber nicht glücklich war. Er mochte den Stiefvater nicht und hat später sich bemüht dessen Namen wieder abzulegen, was schließlich auch gelang.

Mit 16 Jahren riss er von zuhause aus und ging in einen Zirkus. Dort lernte er Saxophon spielen und sich als Seiltänzer zu profilieren. Da er noch minderjährig war und sein Stiefvater ihn von der Polizei suchen ließ, machte er sich wieder auf und davon. Seine Odyssee führte ihn über Rom, Palermo und Tunis und schließlich nach Marseille, Paris und Rotterdam. Inzwischen hatte er noch Klavier und Gitarre spielen gelernt und erfreute die Menschen mit seinen Liedern über Sehnsucht und Heimweh. In den 50ern und 60ern schließlich trat er vor amerikanischen

Besatzungssoldaten auf und seine Country Songs wurden auf deren Rundfunksender AFN (American Forces Network) gespielt.

Nach seinem letzten Nr. 1 Hit „100 Mann und ein Befehl“, den er 1966 veröffentlichte, wurde es ruhiger um Quinn. Er trat aber weiter häufig in Film- und Fernsehshows auf, ging auf Tourneen und veröffentlichte ab 1976 neun Alben mit Country-Liedern. Sein Publikum blieb ihm weiter treu. Zu seinem 75. Geburtstag in 2006 nannte man ihn einen Wegbereiter der Country-Musik in Deutschland. Quinn lebte und lebt in Hamburg, der Stadt fühlte er sich seit seiner Jugend besonders verbunden. Aus seiner langjährigen Ehe gingen keine Kinder hervor. Als seine Frau 2008 starb, begann er eine Beziehung mit einer alten Freundin, mit der er noch heute glücklich und zufrieden lebt. Von der Öffentlichkeit hat er sich weitgehend zurückgezogen.

Klimawandel: Die winzige Gefahr



Viele Produkte enthalten Mikroplastik, wie beispielsweise Kosmetik- und Pflegeprodukte, Textilien, Verpackungsmaterial wie Plastikflaschen und vieles andere mehr. Beim Zerfall von Plastikprodukten lösen sich oft kleine Stücke, die in die Umwelt gelangen. Über Abwässer und andere Wege gelangt Mikroplastik in Flüsse, Seen und Meere, wo es die Ökosysteme schädigt. Tiere nehmen diese Partikel auf und erleiden dadurch Schäden. Die winzigen Partikel setzen sich auch an Stränden und anderen Orten ab.

Dort werden sie von Tieren aufgenommen und schaden ihnen sehr. Die Partikel lagern sich aber auch überall, wie z.B. am Strand ab. Weil dieses Mikroplastik so winzig ist, kann es bisher noch nicht entfernt werden. Es wird von Meeresorganismen wie Plankton, Fischen und Muscheln aufgenommen. Dadurch gelangt es in die Nahrungskette und kann letztendlich vom Menschen verzehrt werden. Die genauen Auswirkungen auf den Menschen können vielfältig sein, sind aber noch nicht vollständig erforscht.

Redewendung: „Fünf gerade sein zu lassen“

Im Alltag kommt es immer wieder zu Uneinigkeiten zwischen Freunden, in der Familie oder auch unter ganz Fremden. Ob man sich nun darüber streitet, wer die Mülltonnen nicht an die Straße gestellt hat oder sich gegenseitig vorwirft, sturköpfig zu sein – Anlässe gibt es viele.

Konflikte sind aber kein schöner Zustand, und deshalb sucht man auch immer wieder nach Wegen, um sich zu vertragen.

Ein ganz wichtiges Mittel zur Versöhnung ist es, „fünf gerade sein zu lassen“. Das bedeutet, dass man es nicht so genau nimmt. Auch wenn man glaubt, dass man selbst Recht hat und der Andere Unrecht, lässt man das unter den Tisch fallen.

Woher diese Redewendung stammt, ist leicht zu erklären: Die Zahl Fünf gehört eindeutig zu den ungeraden Zahlen. Wenn man trotzdem so tut, als ob sie gerade ist, so beugt man die Regeln etwas – und zeigt damit, dass man auch einmal über etwas hinwegsehen kann. Des lieben Friedens willen.

Gemüse: Eine süße Überraschung



Früher hat man sie sehr gerne verzehrt, heutzutage dagegen sieht man sie nur noch selten: die Pastinaken. Von der Form her ähneln sie Möhren (spitz zulaufend, mit einem dicken Ende und einem grünen Büschel obenauf), allerdings ist ihre Farbe nicht Orange, sondern ein bleiches Weiß. Pastinaken sind

ein sehr nahrhaftes Gemüse, das sich gut kochen lässt. Sie brauchen gar nicht lange, um gar zu werden. Man kann sie aber auch gut im Ofen braten. Ihr Geschmack ist sehr süßlich. Deshalb werden sie nicht nur als „normales“ Gemüse im Hauptgericht gegessen, sondern oft auch zu einem köstlichen Nachtisch verarbeitet.

Gedichte

In der Frühe

von Theodor Storm

Goldstrahlen schießen übers Dach,
Die Hähne krähen den Morgen wach;
Nun einer hier, nun einer dort,
So kräht es nun von Ort zu Ort.
Und in der Ferne stirbt der Klang —
Ich höre nichts, ich horche lang.
Ihr wackeren Hähne, krähet doch!
Sie schlafen immer, immer noch.

Es war ein alter König

von Heinrich Heine

Es war ein alter König,
Sein Herz war schwer,
sein Haupt war grau;
Der arme alte König,
Er nahm eine junge Frau.

Es war ein schöner Page,
Blond war sein Haupt,
leicht war sein Sinn;
Er trug die seidene Schleppe
Der jungen Königin.

Kennst du das alte Liedchen?
Es klingt so süß, es klingt so trüb!
Sie mussten beide sterben,
Sie hatten sich viel zu lieb.

Rezept: Beeren-Shake

Zutaten:

für 1 Liter braucht man 300 g Beeren nach Wahl, z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren
300 g Buttermilch, Joghurt oder Haferdrink



Für diese fruchtige Erfrischung an heißen Sommertagen kann man frische oder tiefgekühlte Beeren verwenden, die am besten vorher auftaut. Große Früchte vorher etwas zerkleinern und sie mit Buttermilch, Joghurt oder Haferdrink in ein hohes Gefäß füllen. Nach Bedarf Honig oder Vanillezucker zufügen, ggfs. Flüssigkeit zum Verdünnen und nun mit dem Stabmixer oder in einem Standmixer cremig aufschlagen. Soll der Shake gehaltvoller und sättigender sein z.B. für ein Frühstück oder eine Zwischenmahlzeit, kann man z.B. ein Stück reife Banane, 1-2 EL Leinsamen, feine Haferflocken, und etwas gemahlene Mandeln und sogar einige Blätter Feldsalat einarbeiten. Für ein phantasievolles Rezept sind kaum Grenzen gesetzt.

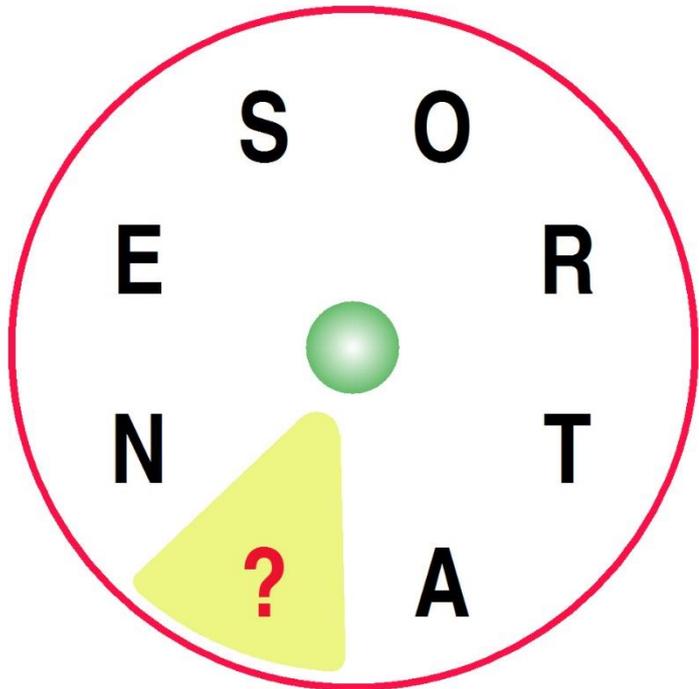
Guten Appetit!

Rätsel

Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff entsteht. Probieren Sie aus, an welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung (im oder gegen den Uhrzeigersinn) Sie es lesen können.

Hinweis zur Lösung:
SEELEUTE



Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BETT, BRAND, FELD, HAFT, LESE, PAPIER, SPALT, TOPF

HERZ								REIFEN
WEIN								MEISTER
FELS								PILZ
HIMMEL								SOFA
BUETTEN								SCHERE
MARS								SAUM
ROEMER								LAPPEN
WEIN								RING

Hinweis zum Lösungswort: LEMUR

Kreuzworträtsel

Spazierausflug	Sterndeuter	ein US-Präsident †	▼	Musikträger (Mz.)	Vorname des Sängers Kollo	langfristige Geldaufnahme	▼	jüdische Bez. für Nichtjude
↳	A	N			R		○ ₅	▼
↖	○ ₁	I		sich beruhigen		Departement-hptst. (St. ...)	L	
ägyptische Schutzgöttin	○ ₈	X	Amts-sprache: beiliegend	▶	N			
Meeres-säugetier	R	O				männliches Kind		Grazie
↖		N	Schell-fischart	R	Berg-völker in Laos	▶	H	▼
elektr. geladenes Teilchen		Flachs-garn-gewebe	L		○ ₄			
russ. Herrscher † 912	▶	L	○ ₃	G	Abk.: unter Umständen		Initialen des Autors Gide †	
fröhlich, heiter	○ ₆	unlängst erstelltes Gebäude	▶		U		A	○ ₇
↳		R			U			○ ₂

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

Hinweis zur Lösung: KERAMIK

Auflösung aus dem Monat Mai

Auflösung Kreuzworträtsel

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

Auflösung Bilderrätsel



PLANKTON

Auflösung Brückenwörter

GELEIT		W	O	R	T				BRUCH
HAFT				D	A	U	E	R	BEZUG
NULL				P	U	N	K	T	SIEGER
WEIT			S	I	C	H	T		GRENZE
JAHR	B	U	E	C	H	E	R		WURM
KURS		T	A	F	E	L			RUNDE
ZOLL				F	R	E	I		HERR
WEIN					B	E	R	G	KAMM
HAND			W	A	R	M			BLUT
FREI			G	E	I	S	T		REICH
WORT					L	A	U	T	LEHRE
BLEI				G	L	A	N	Z	LEISTUNG
WARTE	Z	I	M	M	E	R			ANTENNE
KEGEL		S	C	H	N	I	T	T	MUSTER

Lösungswort: TAUCHERBRILLEN

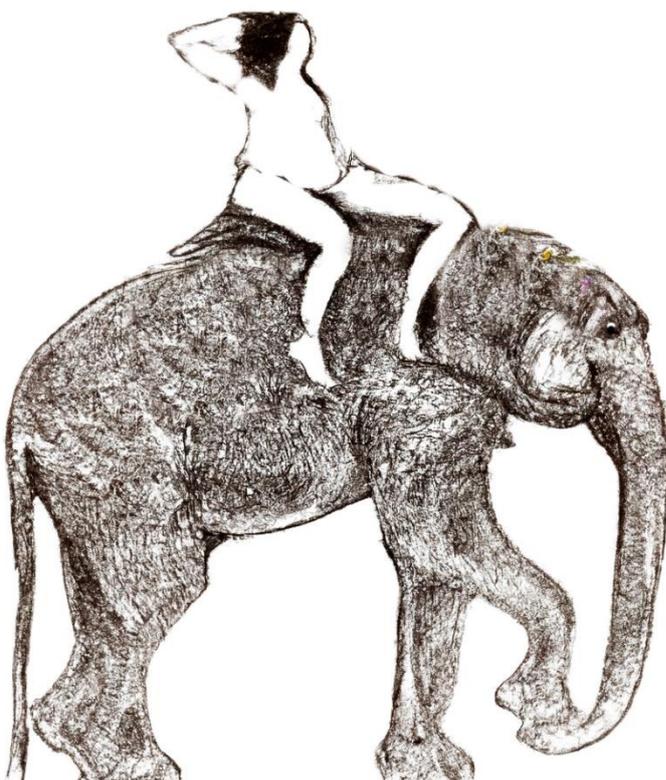
Lachen ist gesund ...

Sybille zu ihrer Freundin Waltraud: „Warum hast du denn dem Fußballspieler auf der Sommerparty gestern den Laufpass gegeben?“ „Wegen Regelverstoß im Strafraum.“ „Oh, was war es denn für ein Verstoß?“ „Handspiel im 11 Meter-Raum!“

Herr Huber zu seinem Schwager: „Was ist denn mit der geklauten Kreditkarte deiner lieben Frau passiert, hast du die Polizei eingeschaltet?“ „Ich habe nichts weiter unternommen, da der Dieb sich sparsamer verhält als deine Schwester!“

Ein Engländer und ein Bayer treffen sich auf einem Kongress. Engländer: „Are you smoking?“ Bayer: „Nei, ma Trachtenanzug!“

Simon auf dem Grillfest zu seinem Nachbarn: „Hast du eine Idee, was ich meiner Frau nächste Woche zum Geburtstag schenken soll? Sie wünscht sich etwas Nettes, was ihr zu Gesicht steht?“ — „Na, dann schenk ihr doch einen Faltenrock!“

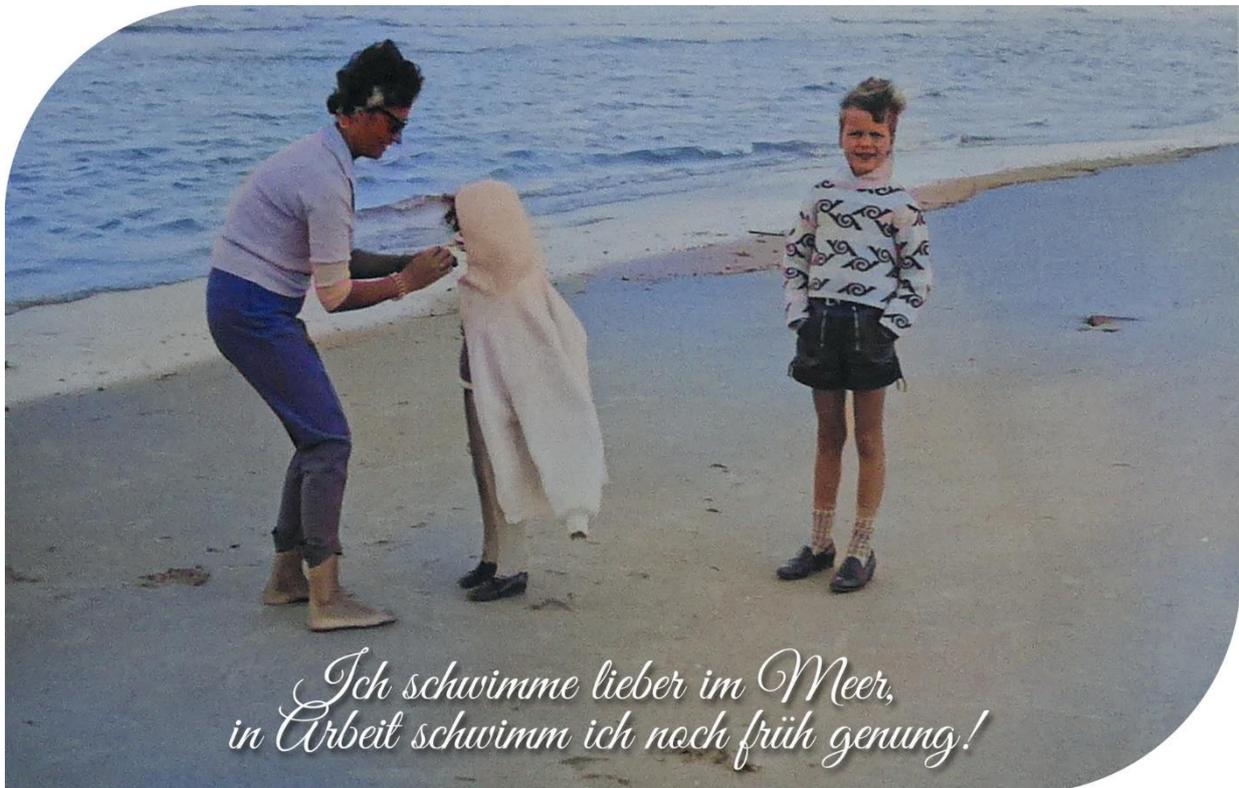


Nach der Schule bleiben Fritz und weitere Schüler auf der Straße stehen. Der Religionslehrer kommt vorbei und fragt: „Müsst Ihr nicht nach Hause?“ Fritz antwortet: „Gleich kommt der Zirkus vorbei. Auf den Elefanten sitzen nackte Frauen“. Darauf der Lehrer: „Na, dann bleib ich auch mal. Ich habe schon lange keine Elefanten mehr in unserer Stadt gesehen.“



Aus dem Poesiealbum

*"Das Leben ist wie ein Spiegel,
lächelst du hinein,
lächelt es zurück."*



*Ich schwimme lieber im Meer,
in Arbeit schwimm ich noch früh genug!*

Impressum:

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.de)