



# Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital

**Januar 2024**

## Liebe Leserin und lieber Leser,

„Kommt der Frost im Januar nicht, zeigt im Herbst er sein Gesicht“, so sagt eine alte Bauernregel. Ob sie in dem vor uns liegenden Jahr 2024 zutrifft, werden wir erfahren, wenn es so weit ist. Bis zum Herbst ist es noch lange hin. Das vergangene Jahr 2023 hat sich durch sehr hohe Temperaturen im Sommer von Juni bis August und viel Sonnenschein ausgezeichnet. Seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 1940 war es der heißeste Sommer überhaupt hier bei uns. Sogar weltweit, auch in Südeuropa, China und den USA wurden Hitzewellen verzeichnet. Ein Klimawandel, der schon länger vorhergesagt wurde, scheint real zu werden und wir sollten uns vorsichtshalber darauf einstellen. Leichte Kost und die regelmäßige Versorgung mit ausreichender Flüssigkeit ist eine wichtige Hilfe für die Gesundheit besonders von älteren Menschen bei großer Hitze.

Die Corona-Pandemie, die uns alle betroffen gemacht hat, hatte sich gottseidank allmählich so weit abgeschwächt, dass im März die Maskenpflicht aufgehoben werden konnte. Auch auf die Schutzmaßnahme der Testpflicht für Beschäftigte und Bewohner, besonders in Heimen und Krankenhäusern, konnte endlich wieder verzichtet werden. Nur Besucher/innen mussten noch weiterhin eine Maske tragen. Die Infektionszahlen waren weiter zurück

gegangen und hatten sich auf niedrigem Niveau stabilisiert. Ein Aufatmen ging durch die Gesellschaft und das Leben normalisierte sich wieder allmählich. Eine schwierige Zeit war in den meisten Fällen gut gemeistert worden und nun dürfen wir uns auf das vorliegende neue Jahr 2024 freuen. **Ihnen allen und Ihren Familien und Freunden sei ein friedvolles, gesundes und frohes Neues Jahr gewünscht!**

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr



## Neues von den Hospital-Lerchen

**Für das Neue Jahr wünsche ich allen Glück und Segen** und lege Ihnen das Gebet des Pfarrers von St. Lamberti in Münster ans Herz. Er hat es vor über 140 Jahren aufgeschrieben - es hat aber nichts von seiner Aktualität verloren:

Herr, setze dem Überfluss Grenzen  
und lasse die Grenzen überflüssig werden.  
Lasse die Leute kein falsches Geld machen,  
aber auch das Geld keine falschen Leute.  
Nimm den Ehefrauen das letzte Wort  
und erinnere die Ehemänner an ihr erstes.  
Schenke unseren Freunden mehr Wahrheit  
und der Wahrheit mehr Freunde.  
Bessere solche Beamte, Geschäfts- und Arbeitsleute,  
die wohl tätig, aber nicht wohltätig sind.  
Gib den Regierenden ein besseres Deutsch  
und den Deutschen eine bessere Regierung.  
Herr, Sorge dafür, dass wir alle in den Himmel kommen.  
Aber nicht sofort.

**Auch im neuen Jahr singen wir wieder montags  
von 15 - 16:30 Uhr im Wigbert-Saal und  
beginnen am 8. Januar.**

**Ich grüße Sie alle und freue mich auf Ihr Kommen!**

Ihre Gabi Kynast

## Unser Einrichtungsbeirat ...

vertritt die Interessen und Wünsche unserer SeniorInnen im Haus. Wir als Einrichtung freuen uns immer über den Austausch und die gute Zusammenarbeit. Wir möchten uns auf diesem Wege bei allen Mitgliedern und KandidatInnen für den Einsatz, die Bemühungen und das gegenseitige Vertrauen bedanken und heißen unseren neuen Einrichtungsbeirat recht herzlich willkommen. Wir freuen uns auf den Austausch und das Miteinander und auf eine gute Zusammenarbeit.

### Unser neuer Beirat wird vertreten durch:

Herrn Dieter Borstel (oben rechts), Frau Ingeborg Einwächter (unten, links), Frau Sabine von Eynern (Sofa, rechts), Frau Eleonore Hedderich (Sofa, Mitte) und Herrn Herbert Nied (oben, links)



**Das hausinterne Treffen unseres Beirates findet  
jeden ersten Donnerstag im Monat  
um 10.00 Uhr in der Lingg-Stube statt.**

**Aktiv im Alter: wird auch in 2024 fortgeführt!**



## Aktiv im Alter

Bewegung und Entspannung in  
stationären Pflegeeinrichtungen

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung

**Donnerstag, 18. Januar  
11.00 Uhr, Wigbert-Saal**



**Teilnahme kostenfrei! Für Fragen 06621 5046-103**

## **Sissi: Rückzug** *von Margitta Blinde*

In unserem tierischen Teil der Familie gibt es aktuell zwei Katzen und einen Hund. Das sind Katze Sissi, Kater Moritz und Hündin Jeannie. Leider verstehen sie sich untereinander nur teilweise gut. Jeannie und Moritz kommen gut miteinander aus. Sie schmusen sogar immer wieder miteinander, auch teilen sie sich ihre Mahlzeiten und ihre Schlafplätze. Das heißt im Klartext allerdings: wenn Jeannie ihr Feuchtfutter in den Napf bekommt, dann geht zuerst Moritz hin und schleckt die Soße von den Fleischbrocken ab, während die Hündin hilflos danebensteht und Herrchen oder Frauchen um Beistand flehend anguckt. Aber es ist nicht so einfach hier einzugreifen, ich habe jedenfalls beschlossen es nicht zu tun, sondern ich streichele Jeannie und tröste sie, bis Moritz mit seiner Schleckerei fertig ist. Die Fleischbrocken rührt er nämlich gar nicht an, sondern lässt sie einfach liegen. Wenn er seinen Appetit gestillt hat, dreht er sich um und geht seiner Wege. Jeannie hat dann immerhin noch die Fleischbröckchen, an denen sie sich satt fressen kann, was sie dann auch tut - nicht ohne allerdings immer wieder einen kurzen Blick neben sich zu werfen, ob Moritz nicht wieder auftaucht und ihr die Mahlzeit wieder streitig machen will. Das ist allerdings soweit ich das mit bekommen habe noch nicht passiert. Die beiden haben sich arrangiert, beziehungsweise Jeannie hat vor den selbstverständlichen Allüren von Moritz kapituliert.

Katze Sissi, die jetzt in ihrem 15. Lebensjahr steht, hält sich schon lange zurück und ist meist allein unterwegs. Seit dem Tod von unserem Hund Archibald, mit dem sie eine enge Freundschaft verbunden hatte, lebt sie weitgehend allein und hat sich auch keinem von uns Menschen wirklich näher angeschlossen. Schade, aber man kann ein Tier nicht zwingen sich anzuschließen, besonders weibliche Katzen sind da sehr eigenwillig und suchen sich ihre haarigen Freunde oder geliebten Besitzer selber aus. Während des Sommers ist Sissi die meiste Zeit draußen in den Nachbargärten unterwegs. Man sieht sie nur, wenn sie Hunger hat und sich erwartungsvoll in der Küche einfindet. Dann hockt sie sich an der Futterstelle neben die Näpfe und bleibt da bis einer von uns sie sieht und ihr eine Mahlzeit zube-

reitet. Die wird dann schnell gefressen und dann macht sie sich wieder auf und davon. Oft frisst sie so hastig, dass das Futter ihr schon wieder hochkommt, kaum, dass sie wieder draußen ist. Das ist natürlich nicht gut für so ein altes Tier und ich habe mir angewöhnt ihr nur noch kleine Portionen nacheinander zu geben. Das klappt meist ganz gut. Auch mit ihrem Schlafplätzen ist es nicht einfach für sie, weil die beiden anderen Tiere sie oft ziemlich rücksichtslos verdrängen, wogegen sie sich aufgrund ihrer Zierlichkeit schlecht verteidigen kann. In der kalten Winterzeit hat sie es daher oft schwer einen geeigneten Schlafplatz zu finden. Kürzlich habe ich sie im oberen Flur unter einer Garderobe entdeckt, wo sie es sich auf einer Decke gemütlich gemacht hatte. Natürlich habe ich ihr dann noch ein paar Kissen auf die Seite gelegt, damit sie warm und sicher ihr Schläfchen halten kann. So gut es eben geht. Sie fing zufrieden an zu schnurren, als ich sie dann streichelte und da waren wir beide zufrieden. Schön!



## Kalenderblatt Januar 2024

Januar 2024						
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1. Januar Neujahr / 6. Januar Heilige Drei Könige



### Ein neuer Start

Mit dem Beginn dieses Monats haben wir nicht nur eine neue Seite im Kalender aufgeschlagen, nein, wir haben sogar einen ganz neuen Kalender geöffnet! Das alte Jahr ist vergangen und kann zu den Akten gelegt werden; das neue Jahr steht frisch und fröhlich ins Haus. Noch sind viele Seiten leer und warten auf Eintragungen. Das können ganz alltägliche sein, wie z. B. „Zahnarzt um 10 Uhr“ oder „Leerung der Papiertonne“. Es können aber auch Daten sein, die eine ganz besondere Bedeutung für uns haben, z. B. „Hochzeitstag: 50 Jahre!“ oder „Geburtstag der Enkeltochter“. Auf welche Tage freuen Sie sich in diesem Jahr? Welche Daten sind mit besonderen Erinnerungen verbunden?

### Berühmte Geburtstagskinder

Am 9. Januar kann die Schlagersängerin Mary Roos ihren 75. Geburtstag feiern. Sie kam 1949 in Bingen am Rhein zur Welt. Ob sie bei ihrer Feier wohl selbst auf der Bühne stehen wird?

Nur drei Tage später steht auch für Ottmar Hitzfeld der 75. Geburtstag an! Der berühmte Fußballspieler wurde am 12. Januar 1949 in Lörrach geboren.

## Eine grenzübergreifende Freundschaft

Alljährlich am 22. Januar findet ein bedeutender Gedenktag statt: der Deutsch-Französische-Tag. In Erinnerung an den Elysée-

Vertrag von 1963 feiern wir den Frieden und die Verständigung zwischen unseren Völkern. Auf beiden Seiten der Grenze finden Aktionen statt, in denen vor allem Kinder und Jugendliche sich gegenseitig kennenlernen sollen.

## Rückblick: Heute vor 60 Jahren

Nach Ende des Zweiten Weltkriegs war es der neuen deutschen Regierung sehr wichtig, dass sich eine solche Katastrophe nie wiederholen darf. Zukünftig sollte in Europa Frieden herrschen – kein Krieg! Um die Beziehungen mit dem Nachbarland Frankreich zu stärken, unterzeichnete Konrad Adenauer einen Freundschaftsvertrag mit dem französischen Präsidenten Charles de Gaulle. Dieser wurde „Elysée-Vertrag“ genannt – nach dem Palast, in dem die Gespräche stattfanden.

## Medaillen für die Jugend

Am 19. Januar beginnen in Korea die Olympischen Winterspiele für Jugendliche. Diese richten sich ausschließlich an 14- bis 18-jährige und bieten ihnen eine tolle Gelegenheit, ihr Können auf einer internationalen Bühne zu zeigen. Zu den Disziplinen gehören u.a. Eisschnelllauf und Skispringen.

## Sternzeichen



## **Gesund im Januar: Ausgewogene Ernährung**

Nach den Festtagen, die oft mit reichhaltigem Essen und weniger Bewegung verbunden sind, ist es für ältere Menschen besonders wichtig, wieder zu einer ausgewogenen Ernährung zurück-

zukehren. Eine solche Ernährung unterstützt nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern trägt auch dazu bei, gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Ein guter Ansatzpunkt ist, wieder mehr frisches Obst und Gemüse in den täglichen Speiseplan aufzunehmen. Diese Lebensmittel sind reich an wichtigen Nährstoffen und helfen, den Körper mit allem Notwendigen zu versorgen. Gleichzeitig sind sie leicht und vermeiden ein Gefühl der Schwere, das oft nach üppigen Mahlzeiten auftritt.

Der Konsum von Vollkornprodukten statt Weißmehlprodukten ist ebenfalls empfehlenswert. Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Naturreis bieten neben ihrem sättigenden Effekt auch wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und langanhaltende Energie liefern.

Proteinreiche Nahrungsmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte sind wichtig, um die Muskelmasse und Körperkraft zu erhalten. Gerade im Alter ist es entscheidend, die Muskulatur zu stärken, um die Mobilität und Selbstständigkeit zu bewahren.

Wichtig ist auch, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasser sollte das Hauptgetränk sein, denn es hält den Körper hydriert und unterstützt die Funktion aller Organe. Es ist hilfreich, über den Tag verteilt regelmäßig kleine Mengen zu trinken, auch wenn man keinen Durst verspürt.

Zusätzlich zu der ausgewogenen Ernährung sollten wir im Winter auch unserer Haut besondere Aufmerksamkeit schenken. Mit feuchtigkeitsspendenden Cremes können wir trockene Haut vermeiden. Auch sollten wir mit einem Balsam oder Pflegestift die Lippen pflegen, damit sie nicht trocken und rissig werden.

## Damals – Eislaufen am See



Kinder beim Schlittschuhlaufen in Volendam (Niederlande), 1948. © Ben Merk, National Archives of the Netherlands / Anefo.

Früher waren die Winter lange kalt, der Schnee fiel ellendick, die Seen froren zu. Die Kälte ging uns Kindern durch Mark und Bein. Selbst im Schlafzimmer konnten wir unseren Atem in kleinen Flöckchen in der Luft sehen.

Es war furchtbar, am Morgen unter der warmen Decke hervorkrabbeln zu müssen und sich anzuziehen, sich mit eisigem Wasser im Bad hastig zu waschen. Dann ging es, eingemummelt mit Mütze, Schal, Mantel und dicken Stiefeln hinaus in die Kälte. Oft blies ein eisiger Wind, der unsere noch schlaftrunkenen Gesichter rötete.

Durch den hohen Schnee stapften wir zur Schule – eine halbe Stunde lang. Busse gab es damals noch nicht, und ein Auto besaßen wir natürlich nicht. Im Klassenzimmer angekommen,

drängten sich erst einmal alle um den alten Ofen, den unser Lehrer mit Holzscheiten befüllte.

Aber so kalt und hart diese Winter auch waren, lag doch ein besonderer Zauber über ihnen. Nachmittags, wenn die Schule aus war, rannten wir den ganzen Weg zurück nach Hause. Dort schnappten wir unsere Schlittschuhe und eilten damit weiter zum See. Der war von einer dicken Eisschicht bedeckt. Alle Kinder versammelten sich dort. Es war herrlich, über das zugefrorene Wasser zu fahren, in weiten, eleganten Kreisen! Die Größeren unter uns übten sogar Sprünge; die Kleineren hielten sich an den Händen ihrer Geschwister fest.

Oft blieben wir bis in den späten Nachmittag hinein draußen, unsere Wangen von der Kälte und Anstrengung gerötet, unsere Augen leuchtend vor Begeisterung. Wir kehrten erst wieder nach Hause zurück, wenn sich die winterliche Dunkelheit über unsere Welt senkte.

Zugegeben – zum Ende des Winters hin, wenn die Tage wärmer wurden und das Eis allmählich auftaute, kam es schon einmal vor, dass der ein oder andere durch ein unerwartetes Loch plötzlich in den See fiel. Aber wir hatten alle Glück und kamen mit einem Schrecken davon – auch wenn wir natürlich hastig nach Hause rennen mussten, um unsere eisstarre, nasse Kleidung loszuwerden!

## **Vorname Karl: Ein stolzes Mannsbild**

„Karl“ ist einer der ältesten und kräftigsten deutschen Vornamen. Er geht auf den althochdeutschen Begriff „karal“ zurück, den wir heute mit „Mann“ bzw. „Ehemann“ übersetzen würden. Bereits im achten Jahrhundert wurden Jungen so genannt – also vor über eintausend Jahren! Zu den berühmtesten Namensvertretern

gehört Karl der Große, der im Mittelalter über ein riesiges Reich herrschte. Man nennt ihn auch den „Vater von Europa“. Aber auch der begabte Komponist Carl Orff („Carmina Burana“) ge-

hört  
dieser Namensfamilie an.

## **Zeitsprung: Wer waren eigentlich die Hottentotten?**

„Hier sieht es ja aus wie bei den Hottentotten!“ In den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es diesen Spruch oft zu hören, den Eltern gern von sich gaben, wenn das Kinderzimmer von einem großen Durcheinander beherrscht war. Neben zahlreichen Spielsachen lagen meist auch noch Schuhe und Kleidungsstücke auf und unter den Tischen und Stühlen und die Betten waren meist auch gar nicht oder nicht ordentlich gemacht. Ordnung zu halten, das war und ist für Kinder keine einfache Sache – damals wie heute. Aus Kindersicht ist Ordnung meist überflüssig. Wichtig sind Spiel- und Malsachen, auch Kissen und Decken und viel, viel Platz, wo man sich ausbreiten, vielleicht auch voreinander verstecken kann und möglichst ungehindert seinen Spaß miteinander haben kann. Das Spiel- oder Kinderzimmer war eine Welt für sich – damals wie heute. Das fand aber selten Zuspruch bei den Eltern, besonders wenn der Abend und die Schlafzeit näher rückten, sollte doch Ordnung und Sauberkeit wieder herrschen und nicht „Tohuwabohu“. Dieser Begriff stammt übrigens aus dem Hebräischen und stand im Alten Testament. Er bezeichnete ein heilloses Durcheinander beziehungsweise ein großes unübersichtliches Chaos. Aber woher kam dieser Spruch eigentlich? Wer waren denn die Hottentotten? Gab es sie überhaupt?

Zu den Kolonialzeiten im 18. und 19. Jahrhundert gab es in den damals niederländischen und deutschen Kolonien in Südafrika und Namibia eine südafrikanische Volksgruppe, die man so bezeichnete. Die Buren, die damals diese Kolonien weitgehend beherrschten, nannten so die dort lebenden Eingeborenen. Das Wort „Buren“ stammt aus dem „afrikaans“, der eigenen Sprache der Eingeborenen und hieß in etwa „Bauer“.

Der Begriff „Hottentotten“ war allerdings ein aus dem Niederländischen stammendes Schmähwort für die afrikanischen Eingeborenen und hieß in etwa „Gestotter“ und bedeutete sinngemäß

Menschen „ohne Kultur“. Die Sprache dieser Eingeborenen, der „Khoekhoen“, einer ursprünglichen Hirtengesellschaft, die Tiere hielten, bestand damals hauptsächlich aus Schnalz- und Klicklauten, die für Europäer völlig unverständlich waren, und die sie überhaupt nicht zuordnen, geschweige denn verstehen konnten.

Die abgebildete Postkarte aus dem Jahr 1904 zeigt eine Gruppe von Hottentotten, die durch ihr Land zogen und in der Nähe des Ortes „Keetmanshoop“, im ehemaligen Deutsch-Südwestafrika, das heutige Namibia, eine Rast eingelegt hatten. Adressiert war sie an einen Bruder meiner Großmutter, der lange Jahre zur See gefahren war. Der Text ist handschriftlich in Sütterlin geschrieben. Diese Schrift war um 1911 im preußischen Schulministerium als Schreibschrift zum Erlernen in den Schulen eingeführt worden.

Der Text heißt in etwa:

„Herzli. Grüße sendet Ihnen nebst Familie Ihr sehr ergebener Untffz. (Unteroffizier?) Keller. Bis jetzt noch alles im Ruhestand. Am 31.8. wird sich entscheiden, was werden soll. Mir geht`s sonst gut, hoffe dergl. (dergleichen) von Ihnen. Nochmals herzli. Gruß an alle Untffz. W. Möhlei.“

Ob der Nachname korrekt entziffert ist, ist nicht sicher. Übersetzt hat die Karte netterweise ein 85jähriger, der die Sütterlin-Schrift noch heute beherrscht und entziffern bzw. übersetzen konnte.



## Jubiläum: Neues in der Tasche

Vor 25 Jahren trat eine bedeutende Veränderung in unseren Alltag. Nein, ich spreche nicht von neuen Nachbarn oder einem Umzug, auch nicht von einem neuen Bürgermeister oder einer anderen Hausverwaltung, sondern von etwas viel Grundlegenderem: unserem Geld.

Am ersten Januar 1998 wurde die Deutsche Mark vom Euro abgelöst. Von da an mussten wir plötzlich in ganz anderen Werten denken, denn Beträge in Euro waren nur etwa halb so hoch wie die in Mark. (Das lag daran, dass der Euro eine stärkere Währung war.) Freilich, die Umstellung ging behutsam vor sich. Zunächst einmal wurde der Euro nur beim Buchgeld als neues Zahlungsmittel eingesetzt. Das heißt, die Banken benutzten ihn, z. B. bei Wechselkursen oder bei Wertpapieren.

Als Bargeld gab es die Deutsche Mark noch eine Weile länger; sie wurde erst am 1. Januar 2002 aus dem Verkehr gezogen. Und auch dann hatte man noch eine kleine Umtauschzeit, in der die meisten Geschäfte auch weiterhin die Mark akzeptierten. Trotzdem bedeutete es für die meisten von uns eine große Umstellung, denn wir waren mit der Deutschen Mark aufgewachsen. Sie war im Juni 1948 eingeführt worden, nur wenige Jahre nach Ende des Zweiten Weltkrieges, und hatte uns den größten Teil unseres Lebens über begleitet. Nur wenige von uns erinnern sich noch an die Reichsmark, mit der vorher bezahlt wurde.

Erinnern Sie sich noch daran, wie ungewohnt es sich angefühlt hat, auf einmal die neuen Scheine und Münzen in den Händen zu halten? Wie ganz anders ihre Größe war, ihre Form, ihre Farben und ihre Bilder? Man fühlte sich plötzlich, als würde man im Ausland einkaufen und mit fremdländischem Geld bezahlen.

Für unsere Enkelkinder hingegen, die nur den Euro kennengelernt haben, ist diese Währung das Selbstverständlichste der Welt. Und das Praktische ist: Wenn wir in den Urlaub fahren, können wir unser Geld einfach mitnehmen und müssen es nicht gegen italienische Lira, spanische Peseten oder französische Francs eintauschen.

## Persönlichkeiten: Wladimir Iljitsch Lenin



Unknown, presumably official. Public domain, via Wikimedia Commons

Nur wenige Persönlichkeiten prägten die Politik des frühen 20. Jahrhunderts so stark wie Lenin. Trotz seiner adligen Herkunft setzte er sich für die Rechte der Armen, der Arbeiter und der gewöhnlichen Bürger ein. Da diese nicht in der Lage waren, selbst einen Aufstand gegen die Obrigkeiten zu planen, übernahm eine 'Avantgarde' der Arbeiterpartei die Führungsrolle.

Lenin, geboren am 22. April 1870 in Westrussland, war nicht der erste Revolutionär in seiner Familie. Sein älterer Bruder Alexander engagierte sich bereits für eine Umwälzung der Gesellschaftsschichten. Er plante mit anderen Studenten ein Attentat auf den Zaren, das jedoch scheiterte. Nach dessen Misslingen wurde er hingerichtet, als Lenin gerade einmal 17 Jahre alt war – und sich mitten in seinen Abschlussprüfungen befand.

Es steht außer Frage, dass dieses Trauma Lenin tief prägte. Politisch zeigte er sich beharrlich, ausdauernd und ideologisch gefestigt. Er ließ sich durch Rückschläge nicht beirren und stand unerschrocken für seine Überzeugungen ein, selbst gegen Widerstände innerhalb seiner eigenen Partei. Nach der Februarrevolution avancierte er zum Regierungschef des von der Zarenherrschaft befreiten Russlands und gilt somit als Gründer der Sowjetunion.

Wie viele bedeutende Persönlichkeiten verstarb auch Lenin jung – mit nur 53 Jahren am 21. Januar 1923, was nunmehr einhundert Jahre zurückliegt.

Sein Geist lebt jedoch in seinem sozialistischen Vermächtnis fort. Auch sein Körper ist uns noch erhalten. In einem speziellen Mausoleum am Roten Platz in Moskau ausgestellt, zieht er jährlich zahlreiche Besucher aus aller Welt an. Dass Lenin noch immer zu sehen ist, verdanken wir den Anstrengungen zahlreicher Ärzte und Wissenschaftler, die seinen Körper kurz nach seinem Tod einbalsamiert haben.

## Gedichte

### Neujahr

*von Julius von Rodenberg*

Willkommen Sonne, schön und klar,  
Die golden durch die Nebel ringt,  
Die mit dem neuen Jahr  
Auch neues Leben bringt.  
Die Morgennebel wallen  
Golden im Windeshauch  
So teilen sich, so fallen  
In mir die Nebel auch.

Noch schwimmt in Morgenglut  
Der ganze Himmel, nah und weit;  
Das tiefe Tal noch ruht  
Im Glanz der Morgenzeit.  
Doch Feierglocken schwingen,  
Es zittern die Lüfte all'  
Wie weckt das weiche Klingen  
Im tiefsten Herzen Schall!

O möchte nun das ganze Jahr  
So reich an Klang, so hell von Schein,  
So duftig und so klar  
Wie dieser Morgen fein;  
Dass wie ein einziger Morgen  
Scheine mein Leben lang,  
Und jede meiner Sorgen  
Ausklänge in Gesang!



## Rezept: Apfel-Walnuss-Tarte

### Zutaten:

8 große Boskop Äpfel  
50 g Zucker

Messerspitze Zimt

### Mürbeteig

200 g Weizenmehl  
100 g gemahlene Walnusskerne

150 g Butter

80 g Puderzucker

1 Ei

Messerspitze Salz

### Guss

100 g Zucker

3 Eier

150 g Sahne

Abrieb einer Bio-Zitrone

### Karamellierte Walnüsse

100 g Walnüsse

¼ Tasse brauner Zucker

Das Mehl mit den gemahlene Walnüssen mischen. Puderzucker, Butter und das Ei zugeben. Das Salz hinzugeben und gut durchkneten. Zu einer Kugel formen und in einer Plastikfolie eingewickelt im Kühlschrank 50 Minuten gehen lassen. Danach den Teig ausrollen und auf einer eingefetteten Tarteform bis zur oberen Kante aufbringen und am Rand leicht andrücken. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit den Guss vorbereiten. Die Eier, die Sahne, den Zucker und den Abrieb einer unbehandelten Zitrone miteinander verrühren. Die Äpfel schälen, entkernen und in

Apfelspalten schneiden. Die Tarteform aus dem Backofen nehmen und mit den Apfelspalten ringförmig belegen. Den warmen Guss mit dem Löffel verteilen.

Die Tarte wieder bei gleicher Temperatur in den Ofen geben und für ca. 35 Minuten ausbacken. Parallel die Walnüsse in kleine Stücke zerteilen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind. Dann den Zucker in der Pfanne mit einer Messerspitze Salz in einem kleinen Topf geben. Der Zucker schmilzt langsam. Die gerösteten Walnüsse in den karamellisierten Zucker geben und umrühren, damit alles bedeckt ist. Wenn die Tarte aus dem Backofen genommen wird, werden die kara-



mellisierten Walnusssplitter darauf verteilt. **Guten Appetit!**

## Rätsel

### Bilderrätsel

Wer findet die 6 Fehler im rechten Bild?



Wer findet das passende Teekesselchen (siehe Textbeispiel in rot)?

	<h2>Teekesselchen</h2>	
<p>Ich bin ein Kleidungsstück.</p>	<p><b>Rock</b></p>	<p>Ich bin ein Musikstil.</p>
<p>Auf mir kann man sitzen.</p>		<p>Ich verwalte dein Geld.</p>
<p>Mit mir turnt man.</p>		<p>Ich bin aus purem Gold.</p>
<p>Ich schwimme als Eis im Meer.</p>		<p>Ich schwimme auch im Meer.</p>
<p>Ich kleide Köningshäupter.</p>		<p>Ich schütze den beschädigten Zahn.</p>

## Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass

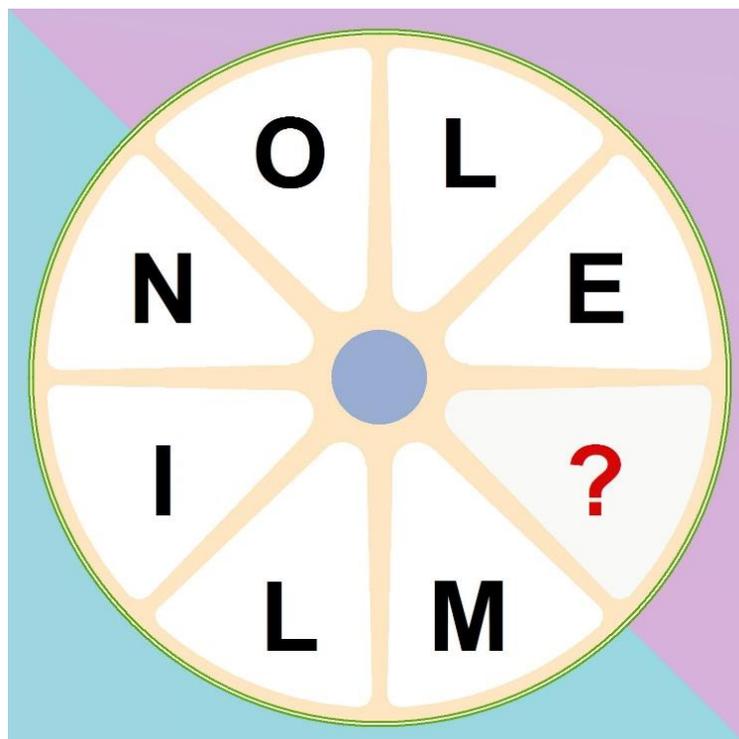
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

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

## Wort Rad

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: Fußbodenbelag**

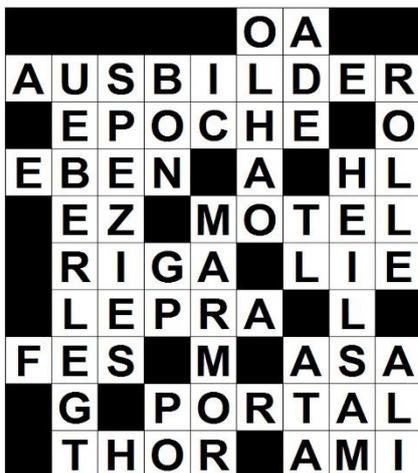
## Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Himmelsfärbung	Schutzzone des Parlaments	Verhängnis	U	Safe			russischer Strom
A			○ <sub>7</sub>			O	○ <sub>5</sub>
respektieren, schätzen		C			○ <sub>2</sub>		Fabelname für den Fuchs
Tochter des Ödipus		verbergen		Spielkarten austeilen	S	englischer Admiral † 1805	R
	N			○ <sub>1</sub>		N	E
bildende Kunst		○ <sub>4</sub>		E			I
Grenzübertritt			Bohrinseltyp		Abk.: logarithmus naturalis	○ <sub>3</sub>	N
E	○ <sub>6</sub>		R		I		E
Feldfrucht	L		I		Zustimmung (Abk.)	O	K
räumlich eingeschränkt			G	französischer unbest. Artikel			○ <sub>8</sub>
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Gemisch tierischer Proteine

## Auflösung aus dem Monat Dezember 2023

### Auflösung Kreuzworträtsel



**Lösungswort: TAGTRAUM**

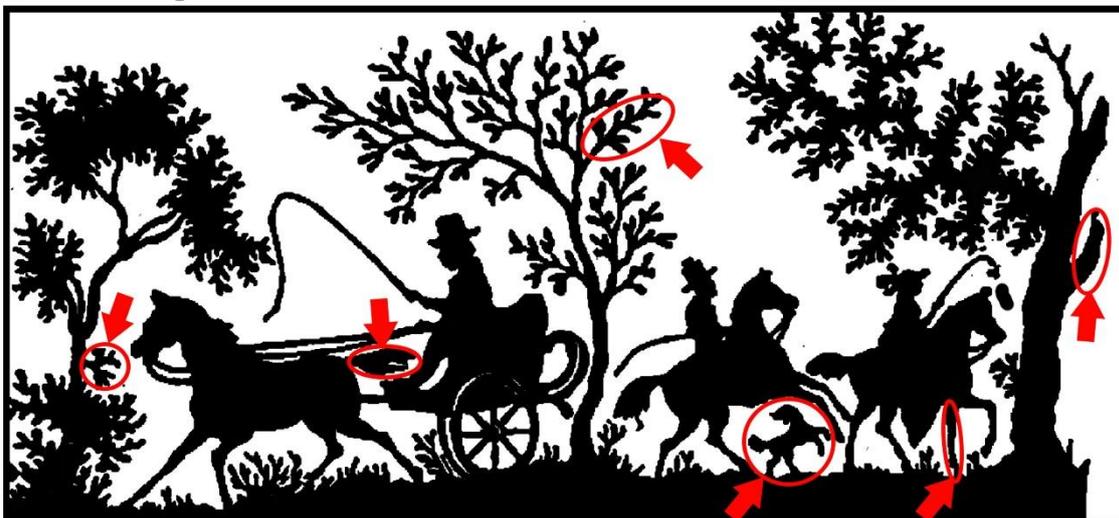
### Auflösung Sudoku

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

### Auflösung Teekesselchen

Auf mir kann man tanzen.	<b>Ball</b>	Mit mir spielt man.
Mich überquert man.	<b>Pass</b>	Mit mir weist man sich aus.
Mit mir befestigt man Zelte.	<b>Hering</b>	Ich schwimme durch das Wasser.
Ich bin ein Kleidungsstück.	<b>Rock</b>	Ich bin ein Musikstil.
Ich bin ein Körperteil.	<b>Arm</b>	Ich bin das Gegenteil von reich.

### Auflösung Bilderrätsel



## Lachen ist gesund ...

Der Biologielehrer: „Bitte, kann einer von euch mir etwas ´Immergrünes´ nennen? Der kleine Peter meldet sich zuerst und sagt: „Tiefkühlspinat!“



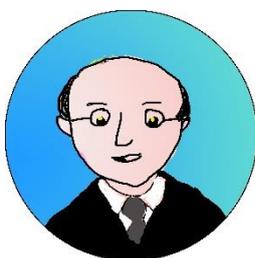
Die Schülerin Sabine zu ihrer Freundin: „Ich verstehe es einfach nicht, die Nachrichten und Zeitungen sind voll damit, dass in ganz Deutschland Lehrermangel herrscht – nur bei uns in der Schule fehlt kein einziger!“

Herr Wegener von Hause aus Deutschlehrer im Restaurant: „Schauen Sie mal bitte Herr Ober, auf Ihrer Karte steht Kotelett mit einem t. Es muss aber Kotelett mit zwei t sein!“ Der Ober ruft in die Küche rein: „Ein Kotelett mit zwei Tee!“

Der Richter fragt beim Neujahrsempfang seinen Kollegen: „Darf ich Sie mal fragen, wie Ihre Meinung zu einem Gerichtsfall ist? Es handelt sich um einen Schwarzbrenner und der hat Himbeer- und Beerengeist gebrannt. Was sollte ich ihm geben?“ Kollege: „Also, ich denke, mehr als 20 Euro pro Flasche sollten es nicht sein!“

Vor dem gemütlichen Kaminfeuer will der Großvater seinen Enkelin Textaufgaben näherbringen: „Schau mal, was würde denn passieren, wenn deine Mutter 2 km Richtung Innenstadt läuft und deine Patentante Rosi, sich zwanzig Minuten später auf den Weg macht mit der gleichen Geschwindigkeit von 3 km/h wie deine Mutter?“ Rosi: „Sie treffen sich dann im Café Adler zu einem

Cappuccino und geben dann gemeinsam viel Geld beim Shoppen aus!“



Der Richter wendet sich an den Angeklagten: „Jetzt sehen wir uns schon wieder. Das letzte Mal haben Sie mir noch gesagt, dass Sie ein neuer Mensch werden wollen.“ Der Angeklagte: „Das habe ich ja auch mit neuen Papieren versucht und jetzt steh ich vor Ihnen wegen Urkundenfä-

schung.“

*Aus dem Poesiealbum*

*"Im Glück nicht jubeln, im Leid nicht klagen,  
dass unvermeidliche mit Würde tragen."*



*Unsere guten Vorsätze haben wir schon aufgeräumt! Glückliches Neues Jahr!*

## **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](mailto:info@badhersfeld-gesundbrunnen.org)



[altenzentrumhospital](http://altenzentrumhospital)