



Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital

Juli 2024

Liebe Leserin und lieber Leser!

Eine alte Redewendung heißt: „Jetzt lass mal die Katze aus dem Sack.“ Damit ist gemeint, dass jemand endlich die Wahrheit sagt und etwas verrät oder auch ein Geheimnis lüftet. Der historische



Hintergrund, auf dem dieser Spruch entstanden ist, hängt vermutlich mit einer anderen, ähnlichen Redewendung zusammen, nämlich, dass man aufpassen soll und „nicht die Katze im Sack kaufen.“ Im späten Mittelalter passierte es auf den Jahrmärkten oft, dass betrügerische Händler versuchten eine in einem Sack versteckte Katze als ein Kaninchen oder ein Ferkel teuer zu verkaufen.

Für letztere konnte man nämlich vom Käufer erheblich mehr Taler verlangen. Wurde allerdings beim Verkauf der Sack geöffnet und die Katze herausgelassen, dann war schlagartig der Betrug aufgedeckt und der Verkäufer als Betrüger bloßgestellt, was ihm im Mittelalter unter Umständen Prügel und mehr einbringen konnte.

Der geschichtliche Hintergrund dafür „die Katze nicht im Sack zu kaufen“ ist ein ganz ähnlicher und hat seinen Ursprung auch auf den Jahrmärkten des Mittelalters. Es soll gutgläubige Menschen davor warnen sich mit Marktschreibern oder Verkäufern auf ein Geschäft einzulassen, dessen Ehrlichkeit man nicht beurteilen kann. Im Gegenteil, da ist Vorsicht angesagt und man sollte überprüfen, ob der andere nicht versucht einen reinzulegen. Auch wenn dieser Spruch aus dem Mittelalter stammt, so hat seine Botschaft nicht an Bedeutung verloren. Auch heute heißt es aufpassen bei dem Abschluss und der Abwicklung von Geschäften mit Partnern, deren Zuverlässigkeit man nicht einschätzen kann.

Einen heiteren und sonnigen Juli wünscht Ihnen

Ihr *Ernst-Olaf Kunde*

Neues von den „Hospital-Lerchen“

Rezept von Heinz Erhardt

Besitzt du Senkfüße, schluck Pillen,
und du bist platt: sie helfen gleich!
Auch gegen sonstige Bazillen
gebrauch nicht Fenchel und Kamillen!
Vergiss das Zeugs um Himmelswillen!
Des Menschen PILLE ist sein Himmelreich!
.... und was tun Sie für Ihre Gesundheit?
Das einfachste (und preiswerteste) Rezept: LACHEN!

Bei „Dr. Google“ ist zu lesen:

„Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, die direkt in die Blutbahn gelangen.

Das kann dazu führen, dass Schmerzen kurzzeitig gelindert werden. Zum anderen

profitiert das Immunsystem von diesen Hormonen, denn sie stärken die Abwehrkräfte gegen

Viren und Bakterien.

Beim Lachen werden - wie beim Sport - bis zu 300 Muskeln im ganzen Körper aktiviert. Außerdem

weitet sich die Lunge und wir nehmen mehr Sauerstoff auf, was unseren Stoffwechsel anregt.“

Lachen ist also ein „Rundum-sorglos-Paket“ für unsere Gesundheit.

- und wo gibt es besonders viel zu lachen?

Richtig! : montags in unserer Sing-Runde.

Es wird nämlich nicht nur gesungen, es werden zwischendurch immer wieder lustige Geschichten zu Gehör gebracht.

Kommen Sie doch auch in unsere nette Runde –

alle „Hospital-Lerchen“ freuen sich auf Sie:

Montags 15 bis 16:30 Uhr im Wigbert-Saal -

und bei schönem Wetter singen wir draußen im Erlebnispark

Ihre Gabi Kynast

30 Jahre Altenhilfezentrum Ludwigsau

Am 15. Juni haben wir bei der Olympiade anlässlich des 30-jährigen Bestehens vom Evangelischen Altenhilfezentrum Ludwigsau zusammengehalten, Teamgeist gezeigt und wirklich alles gegeben (ein bisschen Kampfgeist gehört zum Spaß einfach dazu...). Die SeniorInnen unseres Hauses und unserer Tagespflege waren natürlich mit dabei und haben uns fleißig angefeuert. Und auch wenn es nicht für das Siegertreppchen gereicht hat, hat es einfach unheimlich viel Freude gemacht!



Es war wirklich ein wunderschöner Nachmittag!

DANKE an das gesamte Team von Ludwigsau für die Einladung und eure Gastfreundschaft! ❤️



Musikpremiere im Altenzentrum Hospital

Wir freuen uns sehr, dass Herr Lothar Rödel, als Mieter unserer Wohnanlage ein Jahr nach seinem Einzug sich, so sagt er selbst, sehr wohl bei uns fühlt und in seinem neuen zu Hause angekommen ist.

Dank lieber Nachbarn, hatte er bereits im Dezember sein erstes Konzert bei uns gegeben und sicher ist auch Ihnen nicht entgangen, wie begeistert alle von seiner Auswahl an Musikstücken waren.

Ja, wir freuen uns sehr, dass er sich erneut traut, seine Musik vor Publikum zu präsentieren. Denn dies ist nicht selbstverständlich, schließlich macht er Rödel in erster Linie Musik, weil es ihn glücklich macht... Aber er möchte diese Freude gern teilen und darüber freuen wir uns sehr und nehmen es dankend an. Wir sind uns sicher – Sie auch!



Der Eintritt ist frei! Eine Auswahl an alkoholfreien & alkoholischen Getränken wird zum Verkauf angeboten.



ERNTEMARKT

Jetzt Datum vormerken!

7. & 8. SEPTEMBER

IM ALTENZENTRUM HOSPITAL

Es erwarten Sie:

- **Zahlreiche Handarbeiten regionaler Aussteller**
- **Kaffee & Kuchen**
- **Musik & Unterhaltung**
- **ein abwechslungsreiches Programm an beiden Tagen**
- **viele Aktionen**

ALTENZENTRUM HOSPITAL
HOSPITALGASSE 1-3
36251 BAD HERSFELD

Tel.: 06621 5046-0

E-Mail: info@badhersfeld-gesundbrunnen.org



Sissi: Warum wedelt ein Hund mit dem Schwanz?

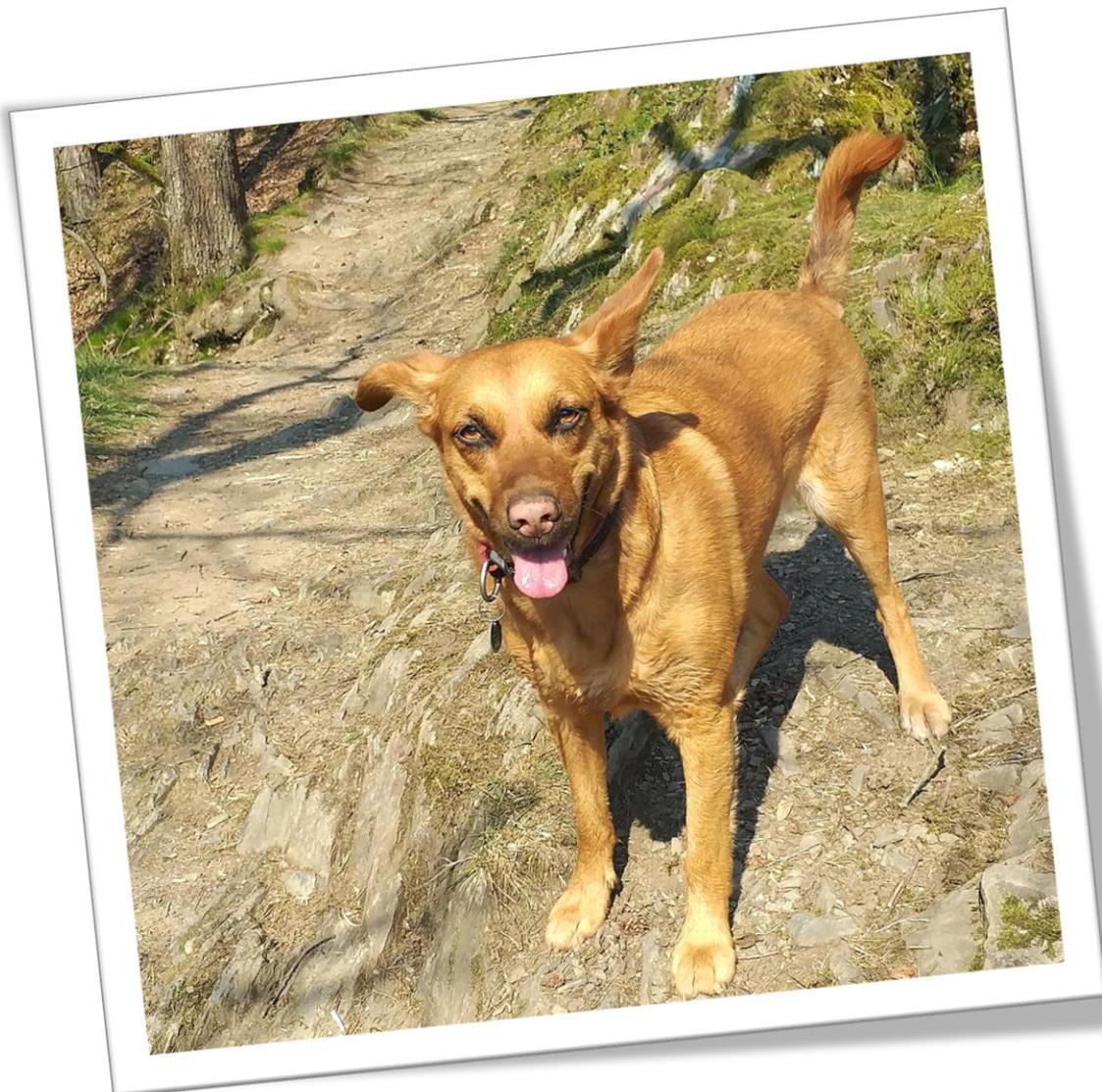
von Margitta Binde

Unsere Hündin Jeannie ist eigentlich ein liebes und ausgeglichenes Tier. In den fünf Jahren, in denen sie nun seit dem Tod ihrer Vorbesitzer schon bei uns lebt, hat sie sich gut angepasst – sowohl an die Räumlichkeiten, als auch an die Menschen, die jetzt ihre neuen Herrchen und Frauchen sind. Auch wenn unsere erwachsenen Kinder vorbeikommen, werden diese zwar erst vorsichtig umkreist und beschnuppert, aber dann auch freudig von ihr begrüßt, wobei sie mit ihrem Schwanz wedelt – erst vorsichtig und langsam, dann wird das Wedeln stärker und sie umkreist den Neuankömmling erst in einem großen Bogen und dann immer enger. Schließlich ist sie dicht an den Beinen und stupst den Besucher sogar mit der Nase an, um gestreichelt zu werden. Dabei hält sie ihre Rute leicht angehoben und wedelt gemächlich – nicht zu schnell und nicht zu langsam, gerade so wonach ihr im Moment zumute ist. All dieses sind aber Zeichen davon, dass sie sich wohl und sicher fühlt und der Mensch darf sich über die gezeigte Zuneigung freuen.

Hundeforscher haben aber noch andere Interpretationen hierfür zur Hand. Einen direkten Zusammenhang zwischen Freude und dem Schwanzwedeln sehen diese nicht unbedingt. Die Universität Wien wollte neulich wissen, ob es einen konkreten Zusammenhang zwischen dem Schwanzwedeln und gefühlter Freude beim Tier gab. Sie hatte fast 100 Studien zu diesem Thema, das ja viele Hundebesitzer interessiert, erfasst und ausgewertet. Im Mittelpunkt ihrer Forschung stand der Zusammenhang zwischen dem Wedeln als Zeichen von Freude und Zuneigung zu dem Menschen, um den es sich dreht. Herausgekommen sind allerdings unterschiedliche Interpretationen. Je nachdem in welcher speziellen Situation und Gefühlslage sich das Tier befindet, werden durch unterschiedliche Wedelformen auch verschiedene Gemütslagen vom Tier ausgedrückt. Die Botschaften, die der Hund darstellt und sendet sind halt gemischt. Je nachdem, ob der Adressat, um den es sich dreht, ein Mensch oder ein Artgenosse ist, so haben die Botschaften eine unterschiedliche Bedeutung. Allerdings muss man wohl sagen, dass die Menschen im Laufe der

Geschichte, Hunde, die sie schwanzwedelnd begrüßten, bevorzugten. Sie fühlten sich von ihnen willkommen und angenommen und so auch sicher vor irgendwelchen Knurr- oder Beißattacken.

Jeannie geht mit ihrem Wedelpotential sparsam um. Erst wird sich vorsichtig dem Neuankömmling genähert, dann wird ausgiebig geschnuppert, indem sie die Person langsam umkreist und erst wenn diese Annäherung zu ihrer Zufriedenheit ausgefallen ist, dann wird die Rute gemächlich angehoben und erst langsam und dann immer schneller mit dem Schwanz gewedelt. Dann kann man sicher sein, willkommen geheißen zu werden und mit einem ausgiebigen und liebevollen Streicheln beginnen, das für beide Seiten eine Freude ist und die gegenseitige Beziehung pflegt und stärkt.



Kalenderblatt Juli 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
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				



Feiern ohne Feiertage!

Der Juli ist einer der schönsten Monate des Jahres, voller Sonne und Wärme. Für viele von uns heißt es „Ab in den Urlaub!“, sei das ans Meer, in die Berge, in die Stadt, in einen Ferienpark ... Aber wer ein Angestellter ist, muss hierzu einige seiner Urlaubstage opfern, denn im Juli gibt es keinen einzigen offiziellen Feiertag, den man nutzen könnte. Keinen freien Donnerstag, nach dem man einen Freitag als Brückentag freinehmen könnte; und keinen freien Montag, der einem ein etwas längeres Wochenende bescheren würde. Nein, ausgerechnet der Juli, dieser traumhaft schöne Sommermonat, muss ohne Feste und besondere Gelegenheiten auskommen!

Berühmte Geburtstagskinder

Am 17. Juli darf Angela Merkel ihren 70. Geburtstag feiern. Sie wurde 1954 geboren. Die ehemalige Bundeskanzlerin genießt derzeit ihren wohlverdienten Ruhestand. Sie war vom 22. November 2005 bis zum 8. Dezember 2021, also 16 Jahre, Bundeskanzlerin. Sie war die erste Frau in diesem Amt und die achte Person die diese Position innehatte.

Ab ans Meer

Auch Politiker möchten Urlaub machen! Deshalb beginnt jetzt im Juli die alljährliche Sommerpause des Bundestags. In dieser Zeit ruhen die Geschäfte und es finden keine Sitzungen statt.

Erst im Herbst, genauer gesagt im September, wird die Politik wieder aufgenommen.

Fest in die Pedale treten

In diesem Monat heißt es wieder: auf die Räder, fertig, los! Drei Wochen lang wird die berühmte Tour de France ausgetragen. Titelverteidiger ist der 27-jährige Däne Jonas Vingegaard, der den Wettkampf bereits zwei Mal in Folge gewonnen hat. Wenn er auch in diesem Jahr wieder den Sieg einfährt, wäre das ein beeindruckender Rekord, der bisher nur sehr wenigen Rennfahrern gelungen ist!

Rückblick: heute vor 35 Jahren

Am 2. Juli 1989 feierten die deutschen Fußball-Frauen einen ihrer schönsten Siege. Bei der Europameisterschaft im eigenen Land trafen sie im Finale auf die Norwegerinnen, die als Titel-Favoritinnen galten. Die Deutschen schlugen sie mit 4:1 und sicherten sich damit ihren ersten Titel als Europameisterinnen!

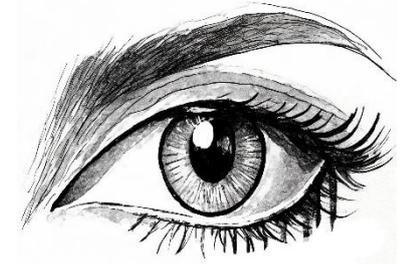
Finale Europameisterschaft

Am 14. Juli wird im Berliner Olympiastadion das Endspiel der Fußball-Europameisterschaft 2024 der Männer (offiziell UEFA EURO 2024) ermittelt. Drücken wir dem deutschen Team die Daumen, dass es an diesem Tag im Finale ist.

Sternzeichen



Gesund im Mai: Trockene Augen



Sehr warme und trockene, sonnige Luft im Hochsommer sowie zu wenig Tränenflüssigkeit sind meist der Grund für brennende, trockene und juckende Augen, von denen viele Menschen besonders im vorgerückten Alter betroffen sind. Aber auch das Tragen von Kontaktlinsen oder Krankheiten wie Rheuma oder Diabetes (Zuckerkrankheit) können dazu führen, dass zu wenig Tränenflüssigkeit produziert und die Augen rot werden oder sogar brennen. Manchmal entsteht auch ein Fremdkörpergefühl, das sehr unangenehm sein kann und dazu führt, dass man ständig das Auge jucken will, was aber die Sache nur noch verschlimmert. Was ist passiert? Der Tränenfilm mit dem die Natur normalerweise das Auge versorgt und es glatt und geschmeidig hält, ist versiegt und der Grund für die Probleme. Was kann man tun, um sich und dem Auge zu helfen? Es gibt verschiedene Medikamente, aber auch bewährte Hausmittel, die man zum Einsatz bringen kann. Es gibt künstliche Tränen, die das Auge mit Flüssigkeit versorgen oder auch dickflüssiges Gel bzw. auch ein spezielles Augenspray, alles erhältlich in der Apotheke. Vorher bedarf es aber einer Untersuchung durch den Augenarzt, der dann das geeignete Medikament verschreiben kann, entweder auf Rezept oder als Privat-Empfehlung.

Zusätzlich gibt es auch alte und bewährte Hausmittel, die zum Einsatz gebracht werden können und die vielleicht das Übel schon packen und beheben können. Ein so genannter Luftbefeuchter, den man kaufen oder bestellen kann, versorgt den Innenraum mit frischer und feuchter Luft. Da kann man nicht nur besser atmen, auch die Augen werden gut versorgt. Räume mit künstlicher oder verqualmter Luft sollten gemieden werden. Kontaktlinsen nicht zu lange tragen, das reizt das Auge und vermindert die Flüssigkeit. Viel Trinken, was ja im Alter ohnehin wichtig ist, hilft auch den Augen ausreichend Flüssigkeit zu produzieren. Täglich sollten es zwei Liter Wasser, Mineralwasser oder Tee sein, die man zu sich nimmt. Doch wenn alles nichts hilft, dann sollten Sie zum Augenarzt gehen und sich beraten lassen!

Vorname Caspar – der Hüter der Schätze

Er war einer der heiligen drei Könige, die dem neugeborenen Heiland Jesus ihre Aufwartung machten. Caspar, der reiche und weise Gläubige aus dem Morgenland. In Krippenspielen wird er oft als Afrikaner dargestellt, mit dunkler Hautfarbe, der dem Jesuskind Myrrhe darbietet.

Bereits sein Name, der aus dem Hebräischen und Persischen stammt, deutet auf seinen Wohlstand hin. Kaspar oder Caspar bedeutet nämlich „der Schatzmeister“.

Heutzutage wird dieser Vorname nur noch selten vergeben. Viele Kinder tragen ihn jedoch ein Mal im Jahr, wenn sie am 6. Januar als Sternsinger durch die Straßen ziehen und sich dabei als Caspar verkleiden.

Nachname Stein - bodenständig und verlässlich

Kaum ein anderer Nachname ist so bildhaft wie „Stein“. Kurz und kompakt, kann man sich unter ihm gleich etwas vorstellen!

Früher wurde dieser Familienname oft von Menschen getragen, die beruflich mit Steinen zu tun hatten, wie z. B. einem Steinmetz oder einem Steinhauer. Er konnte aber auch auf einen Wohnort hindeuten. So war er oft der Beiname von Personen, die in der Nähe eines Felsens wohnten.

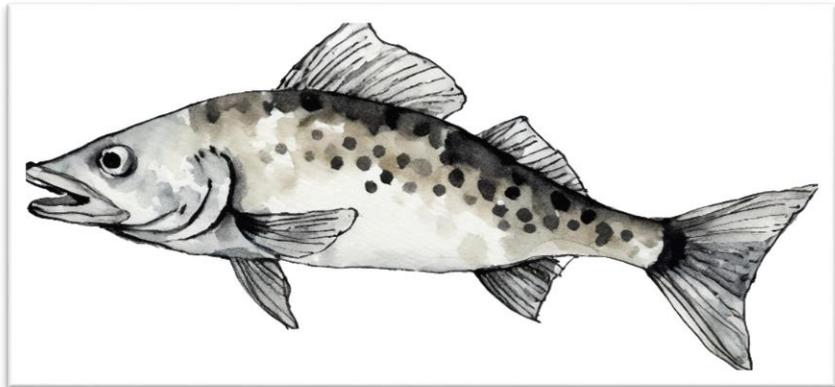
Die symbolische Bedeutung des Namens leitet sich von der Stärke und Beständigkeit von Stein ab.

Zu den berühmtesten Namensträgerinnen gehört die Schriftstellerin Gertrude Stein. Eine amerikanische Autorin, Dichterin und Kunstsammlerin.

Bekannt ist auch die deutsche Märtyrerin Edith Stein. Eine deutsche Philosophin und katholische Nonne jüdischer Herkunft, die während des Zweiten Weltkriegs von den Nazis ermordet wurde. Sie wurde später von der katholischen Kirche heiliggesprochen und ist auch als Heilige Teresa Benedicta vom Kreuz bekannt.

Der Fisch des Jahres 2024: Dorsch oder auch Kabeljau

Fische sind Tiere, die in einer anderen Welt leben als wir, deswegen fällt es uns auch schwer zu ihnen eine ähnliche Beziehung aufzubauen wie zu den Warmblütern wie Hund oder Katze. Unter Wasser leben sie in einer anderen Welt als wir. Ihr Geruch- und Geschmacksinn ist in



der Welt, in der sie sich aufhalten viel wichtiger als bei uns das Sehen mit den Augen, was unsere Wahrnehmung der Umwelt ja sehr stark prägt. In diesem Jahr wurde der Dorsch oder auch Kabeljau zum Fisch des Jahres ernannt und damit wird das Leben eines Fisches in das Interesse gerückt, der im Nord- und Ostseeraum einer der bekanntesten Meerestiere ist und damit auch einer der beliebtesten Speisefische. Er erreicht eine Größe von bis zu 100 cm und kann bis zu 25 kg wiegen und ein Alter von gut 25 Jahren erreichen. Ihre Ernährung besteht hauptsächlich aus anderen Meerestieren wie Muscheln, Würmern, Krebstieren und natürlich anderen Fischen.

Der Dorsch ist von jeher einer unserer beliebtesten Speisefische und hat von daher auch eine große wirtschaftliche Bedeutung in unserem Land. Er ist zugleich ein Nahrungsmittel, aber auch eine wichtige Erwerbsbasis für die Anrainer der See-Küsten. Es gibt mehr als 300 Rezepte mit Dorsch als Mittelpunkt, ob gekocht, gebraten oder auch poschert, das ist ein langsames und schonendes Garziehen in Flüssigkeit bei niedriger Temperatur. Dazu kommen je nach Geschmack Kartoffeln, gekocht, gebraten oder kalt als Salat sowie unterschiedliche Beilagen von Gemüsesorten, die die Mahlzeit abrunden. Das alles zeugt von der großen Beliebtheit des Dorschfisches auf unseren heimischen Speisekarten, sowohl in den Familien als auch in den Restaurants.

Leider ist sein Lebensraum heute durch den Klimawandel und eine zunehmende Überfischung ernsthaft bedroht. Auch im weiteren Nordeuropa und Nordamerika ist sein Bestand heute entschieden in Gefahr, obwohl er eigentlich zu den fruchtbarsten Fischen der Welt gehört. Dorschweibchen können bis zu 7 Millionen Eier ablaichen, aber der Bestand ist trotzdem bedroht. Klimawandel und die ungebremste Überfischung gefährden seinen Bestand immer stärker. Zum Schutz und dem Einhalt zu gebieten, wurde an der Ostsee in den vergangenen Jahren seine Fangmenge beständig von Jahr zu Jahr weiter heruntergefahren. Auch die Freizeitfischerei wurde allmählich auf eine bestimmte Tages-Fangration beschränkt und in diesem Jahr sogar komplett eingestellt. Die leider reichlich existierenden radikalen Fressfeinde unter den Meerestieren versucht man heute fern zu halten und die vorhandenen Schadstoffe zu reduzieren. Man hofft, mit diesen Maßnahmen den Lebensraum des Dorsches und seinen Bestand zu schützen und auch wieder zu intensivieren.

Olympia 2024 - weltweiter Zusammenhalt



Es sind die Besten der Besten, die sich in diesem Monat in der französischen Hauptstadt Paris versammeln. Athleten aus aller Herren Länder haben ihren Blick auf jene Medaillen gerichtet, die die Krone jeder Sportlerkarriere ausmachen: Bronze, Silber und Gold bei den Olympischen Spielen.

Dazu werden sie sich über zwei Wochen hinweg in den verschiedensten Disziplinen messen. Die schnellsten Sprinter, die stärksten Gewichtheber, die beweglichsten Gymnasten, die ausdauerndsten Läufer, die geschicktesten Judo-Ringer, ... Sogar neue, moderne Sportarten wie BMX und Breakdance sind dabei. (Das Erste ist eine besondere Art des Radfahrens, das Zweite eine neue Art des Tanzens.)

Gerade angesichts des Krieges in der Ukraine tut es gut, so viel Talente und Begeisterung an einem Ort zu sehen. Die Zuschauer bewundern die Künste der Sportler, sie feuern sie an, jubeln ihnen zu und freuen sich mit ihnen über die herausragenden Leistungen, die sie erzielen. Ob es ein Vertreter des eigenen Landes ist oder einer fernen, uns vielleicht fremden Nation, spielt dabei keine Rolle. Sport bringt Völker aus der ganzen Welt zusammen. Er hilft dabei, Vorurteile und Barrieren abzubauen, sich besser zu verständigen und Brücken zu schlagen.

Welche sind Ihre Lieblingssportarten bei den Olympischen Spielen? Welche schauen Sie sich besonders gerne an? Haben es Ihnen vielleicht die Pferde in der Dressur angetan, mit ihren eleganten, fließenden Bewegungen? Oder sind Sie eine Wasserratte, die vom Schwimmen nicht genug bekommen kann? Oder liegt Ihnen mehr die Leichtathletik im Blut?

Was auch immer Ihnen am besten gefällt: In diesem Sommer wird es genug davon zu sehen geben! Schalten Sie also den Fernseher ein, machen Sie es sich mit einer Tasse Tee und ein paar Plätzchen gemütlich und feuern Sie die Athleten aus der Entfernung an. Die können Sie von so weit weg zwar nicht hören – aber Ihre Begeisterung werden sie trotzdem spüren!

Teddybär, spring!

Es ist eines der beliebtesten Spiele für Mädchen – aber natürlich können auch Jungen mit von der Partie sein! Man braucht dazu gar nicht viel Ausrüstung, sondern nur ein langes Seil und etwas Platz. Am besten spielt man es draußen, sei es vor dem Haus, im Garten oder auf dem Schulhof.



Kinder in den Niederlanden beim Seilspringen. 1953. © [...] van Duinen, National Archives of the Netherlands / Anefo

Haben Sie's erraten? Die Rede ist vom Seilspringen! Es ist eine der ältesten und schönsten Beschäftigungen für Kinder. Sie lernen dabei viel über die Koordination ihrer Bewegungen (Hände, Arme, Füße, Beine, ...) und haben nebenbei auch eine ganze Menge Spaß.

Seilspringen kann man alleine, aber auch zu mehreren. Dann halten zwei Mitspieler je ein Ende des Seils fest und schwingen es durch die Luft. Der dritte Mitspieler hüpft in der Mitte, ohne das Seil zu berühren. Wenn er darüber stolpert oder es sich in seinen Füßen festfängt, muss er aufhören und es werden die Rollen gewechselt. Dann ist einer der anderen Mitspieler dran mit Springen.

Besonders schön ist dieses Spiel, wenn man dazu einen Reim spricht, der die Bewegungen vorgibt. Kennen Sie vielleicht diesen?

„Teddybär, Teddybär dreh dich um!“
(An dieser Stelle dreht sich der Springer um.)

„Teddybär, Teddybär, mach dich krumm!“
(Hier beugt er sich nach vorne.)

„Teddybär, Teddybär, bau ein Haus!“
(Dabei faltet der Springer seine Hände über dem Kopf.)

„Teddybär, Teddybär, du bist raus!“
(Hierbei läuft er aus dem Seil heraus und der Nächste ist an der Reihe.)

Wenn man in einer größeren Gruppe spielt, kann man viele tolle Varianten erfinden. Dazu gehört zum Beispiel, dass sich alle Mitspieler (bis auf die beiden, die das Seil schwingen) auf einer Seite des Seils aufstellen und versuchen müssen, sicher auf die andere Seite zu kommen. Dabei dürfen sie über das Seil hüpfen oder unter dem schwingenden Seil hindurchrennen. Wer es aber berührt, der hat verloren!

Gedicht

Veilchen

von Hoffmann von Fallersleben

Veilchen, wie so schweigend,
Wie so still dich neigend
In das grüne Moos!
Veilchen, sag, was sinnst du,
Sag mir, was beginnst du,
Scheinst so freudenlos?

„Lass mich, still und bange
Lausch´ ich dem Gesange
Jener Nachtigall.
Wenn sie singt, so schweig´ ich,
Wenn sie singt, so neig´ ich
Ihrem Sang und Schall.“



Sommerflüstern

von Franz Xaver

Ein Tuch aus Blau spannt weit sich übers Land,
die Sonnenstrahlen küssen Sand und Meer.
Das Wasser lockt, es glitzert klar und rein,
und wir schwimmen in den Sommer hinein.

In Sonnenfeldern, golden, weit und breit,
erheben Ähren sich wie Chöre stolz.
Sie wiegen sich sanft im warmen Sommerwind,
der leise durch die Felder streift und flüstert.

Fruchtschwer hängen Zweige, prall und rund,
verkünden stolz die Zeit der reifen Gaben.
Der Sommer malt, in Farben wunderbar,
ein Bild des Lebens, mit Leichtigkeit bedacht.

Rezept von der Enkelin: Rotes Thai-Curry

Zutaten

1 kg Gemüse
Karotten, Paprika,
Zucchini, Sellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Kokosöl
500 ml Kokosmilch
2 EL rote Currypaste
Salz, Pfeffer, Chili
1 gepresste Limette

Das Gemüse gründlich waschen und putzen und in kleine Würfel schneiden.

Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse zugeben und ca. 10 Minuten unter häufigen Wenden anbraten. Die Zwiebel schälen, dann würfeln. Den Knoblauch klein hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch hineingeben.

Nach 2 Minuten kann dann die Kokosmilch, die Currypaste und der Limettensaft hinzugefügt werden. Das Ganze 10 Minuten köcheln lassen und nach Geschmack mit den Gewürzen abschmecken. Als Beilage passt gut Reis.



Guten Appetit!

Rätsel

Bilderrätsel

Wer findet die 7 Fehler im rechten Bild?



Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BAHN, FELD, FROSCH, GELB, GRUND, RAETSEL, TEIL, WEIZEN, WILD, ZAUN

BUCH										BIER
LAUF										STEIG
BLASS										FIEBER
LAUB										KOENIG
EINZEL										GEBIET
LAGER										AHORN
NIEDER										LEDER
SCHWEDEN										HAFT
UNTER										RISS
DRAHT										EIDECHSE

Hinweise zum Lösungswort: Zutat, Zusatz

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

theoretisch	Lebensmittel-laden	Impfstoffe	Hinterlassen-schaft	↙	schichti-scher Heiliger	Meeres-gestade	drei Richtige im Lotto
↙	B	↙	T		↙	↙	↙
ein Umlaut	↘	○ ₃	englisch: blau	↘	B	U	
↖	○ ₇	R			I		
Insekt			zum Ende (zu guter ...)	E	Jargon		○ ₆
ge-lernter Hand-werker		Ver-zeich-nis	↘	○ ₄	↘		E
↙	○ ₂	S	E	L	L	E	mittels, durch
ein Platt-fisch		franzö-sisch, span.: in	○ ₈	Umlaut		chem. Zeichen Germa-nium	↘
↙		↘	E	↘	N	○ ₁	
unver-sehrt	↘	I			○ ₅	E	
						<small>exzellenz Miller GmbH</small>	
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: passend, tauglich, zweckdienlich

Auflösung aus dem Monat Juni 2024

Auflösung Kreuzworträtsel

	E		H	A			
	I	K	E	B	A	N	A
S	C	H	U	B		I	L
	H			E	D	E	L
A	S	K	E	S	E		Z
	T	E				A	U
F	R	A	K	T	U	R	
	I		H	A	L	M	A
	C	Y	A	N		E	I
	H	U	N	G	E	R	N

Auflösung Sudoku

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

GEDENKEN

Auflösung Brückenwörter

RECHTS					A	U	S	S	E	N		PFOSTEN	
GROSS					M	A	U	L				WURF	
KOPF				S	T	O	S	S				ZAHN	
WALD			G	E	I	S	T					REICH	
KAISER	S	C	H	N	I	T	T					MUSTER	
TRAUM			F	A	B	R	I	K				HALLE	
GUETER					W	A	G	E	N			LADUNG	
HAND					S	C	H	L	A	G		BAUM	
UNTER						H	O	L	Z			WOLLE	
PERSER						T	E	P	P	I	C	H	FLIESEN

Lösungswort: A M T S T R A C H T

Lachen ist gesund ...

Bruno ganz verliebt zu seiner angebeteten Susanne: „Oh mein Liebling, wenn du mich noch einmal so küsst, dann werde ich dich nie wieder verlassen!“ Susanne: „Oh o.k., danke, dass du mich vorher warnst.“

Oma Sybille zu ihrer Enkelin: „Höre mir gut zu mein Kind. Du sollst wissen, es gibt zwei 'sogenannte' Wahrheiten in der Welt, die du dir wirklich verinnerlichen solltest! 1. Männer sind klüger als Frauen. 2. Die Erde ist eine Scheibe!“

Herr Schulze geht in die Buchhandlung und fragt die Verkäuferin: „Fräulein, ich suche das Buch, die Überlegenheit und Klugheit des Mannes“. Verkäuferin: „Oh, da müssen Sie in den 4 Stock gehen, da stehen die Bücher Phantasie, Science-Fiction und Utopia.“

Ein Tourist aus Amerika sitzt in München im Hofbräuhaus, trinkt sein Bier und isst seinen Bierdeckel. Der Kellner fragt beim Abräumen, ob ihm das Bier gemundet hat. Der Amerikaner: „Bier lecker, Brownie trocken!“





Aus dem Poesiealbum

*„Ein Leben ohne Poesie ist
wie ein Sommer ohne Sonne.“*

Johann Wolfgang von Goethe



Ich schenke Dir mein Herz!



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