Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital

September 2024

Liebe Leserin und lieber Leser!

Gerade haben wir uns vom sommerlichen August verabschiedet und den September begrüßt. Damit beginnt normalerweise der Herbst in unseren Breiten. Am 22. September, dem Tag der Tag-und-Nacht-Gleiche, wird ganz offiziell die kühlere Jahreszeit eingeläutet. Dann holen wir die Jacke aus dem Schrank und erwarten einen frischen Wind, der das bunte Laub von den Bäumen weht, Regenschauer und Nebel, bald auch die ersten Fröste in den Morgenstunden, die uns auf den heranrückenden Winter vorbereiten werden. Aber ob das auch in diesem Jahr der Fall sein wird?

Sicher erinnern Sie sich noch an den September im vergangenen Jahr, der ganz überraschend heiß ausfiel. Anstatt in einen kühlen, regnerischen Herbst überzugehen, wirkte er wie eine Verlängerung des Sommers! Lange, sonnenreiche Tage mit Temperaturen über 25 Grad, ja stellenweise sogar über 30 Grad, reihten sich aneinander.

Kinder hatten dadurch noch viel länger die Gelegenheit, nach der Schule ins Schwimmbad zu gehen, am Wochenende Eis zu essen oder beim Fußballspiel mit Freunden über die Wiese zu toben. Aber vielen Bürgern hat das schöne Wetter auch ganz schön zu schaffen gemacht – nämlich alle jenen, die mit der Hitze nicht so gut klarkommen und die sich schon auf einen kühlen Herbst gefreut hatten!

Ob der September auch in diesem Jahr wieder alle Rekorde brechen wird? Mit Temperaturen weit über 20 Grad? Oder wird er wieder einen milden, sanften Ausklang des Sommers einleiten, so, wie es sich gehört? Wir werden es bald erfahren!

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und lauschigen Herbstbeginn!

Es grüßt Sie herzlich,
Ihr Team des Hauses …

Ernst-Olaf Lunde

Neues von den „Hospital-Lerchen“

Septemberzeit - Spätsommerzeit - genau die richtige Zeit, um bei dem „Wirte wundermild“ einzukehren:

Bei einem Wirte wundermild,
da war ich jüngst zu Gaste.
Ein gold’ner Apfel war sein Schild
an einem langen Aste.
Es war der gute Apfelbaum,
bei dem ich eingekehret,
mit süßer Kost und frischem Schaum
hat er mich wohl genähret.
Es kamen in sein grünes Haus
viel leichtbeschwingte Gäste;
sie sprangen frei und hielten Schmaus
und sangen auf das Beste.
Ich fand ein Bett in süßer Ruh
auf weichen grünen Matten.
Der Wirt, er deckte selbst mich zu
mit seinem kühlen Schatten.
Nun fragt‘ ich nach der Schuldigkeit.
Da schüttelt er den Wipfel.
Gesegnet sei er allezeit
von der Wurzel bis zum Gipfel.

Ludwig Uhland

Besuchen Sie uns auch in diesem Jahr an unserem Stand auf dem Erntemarkt am 7. & 8. September im Altenzentrum Hospital!

Am Erntemarkt-Sonntag laden wir um 11 Uhr zum Zuhören und Mitsingen ein.

... und sonst singen wir immer

montags 15 bis 16:30 Uhr, im Wigbert-Saal

Ihre Gaby Kynast

Worte von unserem Pfarrer Simon Leinweber

Die Sammlung der 150 Psalmen wird mit einem Gebet eröffnet, das einen Baum in den Mittelpunkt stellt:

Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen
(Psalm 1,3)

Wer ist gemeint? Ein Mensch, der Vertrauen hat, der auf Gottes Stimme hört, der ist wie ein Baum. Der steht fest. Der hat Wurzeln, ganz dicke und ganz feine. Dem fließt ständig neue Energie zu. Seine Speicher sind voller Kraft, voller Ruhe, voller Lebenssaft. So wie wir gerne sein möchten:

standfest und stark – mit der Hoffnung, dass immer neu etwas aus uns herausspießt, dass wir Knospen treiben und frisches Grün und Blüten und Früchte hervorbringen, selbst wenn auf der anderen Seite ein alter Ast faul wird, vertrocknet und abfällt.

Die englische Vokabel „tree“ für Baum trifft es ganz gut. „Tree“ ist verwandt mit dem Wort „true“, also wahrhaftig, aufrecht, geradeaus. Und das ist wieder verwandt mit unserem deutschen Wort „treu“.

Ein Mensch, der an Gott glaubt, wird im Psalm mit einem gesunden Baum verglichen. Der weiß, wo er im Leben steht, was sein Fundament ist, worauf er sich im Leben und Sterben verlassen kann. Glücklich ist, wer um Gott als das Fundament, das Wurzelwerk seines Glaubens und Lebens weiß.

Das bewirkt, dass der Glaube wachsen kann, stark wird, sich weiter entwickeln wird und auch mit Widerständen umgehen kann. Und dass der Baum und der Mensch im biblischen Sinne dann Frucht bringt. Er spürt, wie ihn der Glaube weiterbringt, wie er dem Himmel entgegenwächst.

Baumgebet (von Lothar Zenetti):

Herr, wie ein Baum, so sei vor dir mein Leben. Wie ein Baum sei vor dir mein Gebet.

Gib mir Wurzeln, die in die Erde reichen, dass tief ich gründe in den alten Zeiten, verwurzelt in dem Glauben meiner Eltern.

Gib mir die Kraft, zum festen Stamm zu wachsen, dass ich aufrecht an meinem Platze stehe und nicht wanke, wenn auch die Stürme toben.

Gib, dass aus mir sich Äste frei erheben, lass sie erstarken und ihre Zweige recken in den Himmel.

Gib mir Zukunft und lass die Blätter grünen und nach den Wintern Hoffnung neu erblühen, und wenn die Zeit ist, lass mich Früchte tragen.

Herr, wie ein Baum, so sei vor dir mein Leben.

Wie ein Baum sei vor dir mein Gebet.

Amen.

Eine gesegnete Zeit wünsche ich Ihnen!
Bleiben Sie gesund und hoffnungsvoll!
Ihr Pfarrer Simon Leinweber

Ev. Kirchengemeinde Asbach-Eichhof
Weihersgartenstr. 4
36251 Bad Hersfeld
06621-14862

Strick- & Häkelfreunde – oder welche, die es gern werden wollen – Herzlich willkommen!

Unsere Strick- und Häkelfreunde hatten in kleiner Runde ihr nun schon viertes Treffen in Folge. Aktuell werden nicht nur kleine Handarbeiten für unseren Erntemarkt gestrickt, sondern auch verschiedene Techniken unter liebevoller Anleitung vermittelt.

Jede/r ist recht herzlich eingeladen, an unserem Treffen teilzunehmen. Zum Mitgestalten, Lernen oder „einfach nur“ zum Zuschauen oder um mit kleinen Handreichungen zu unterstützen.

Das Treffen findet jeden zweiten Mittwoch im Monat, in der Zeit von 15.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr, in der Lullus-Stube statt.

Die ersten wunderschönen Handarbeiten können Sie an unserem Stand beim Erntemarkt bestaunen, denn es wurden bereits wunderschöne Stirnbänder, Schlaufenschals, Mützen und Taschen für den Markt hergestellt und für den Verkauf gespendet.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Teilnehmenden recht herzlich bedanken. Ganz besonders danken wir Frau Andrea Müller von „Wolle-Handarbeiten“ für die Begleitung des Treffens und auch Frau Nordheim und Frau Weber für die Organisation und Unterstützung vor Ort.

ERNTEMARKT

7. & 8. SEPTEMBER

IM ALTENZENTRUM HOSPITAL

- Kunsthandwerk & Handarbeiten regionaler Aussteller
- Herzhafte Speisen & Getränke
- Selbstgebackener Kuchen
- "CIRCUS BOMBASTICO" & "Theatro los PIRATOS"
- Musik & Unterhaltung
- Mitmachaktionen
- Informationen zu unseren Leistungsangeboten

ALTENZENTRUM HOSPITAL
HOSPITALGASSE 1-3
36251 BAD HERSFELD

Sissi: Hundedusche

von Margitta Blinde

Hunde lieben es sich draußen in der freien Natur oder auch in einem Park auf dem Boden herum zu rollen. Als Besitzer versucht man das zwar zu verhindern, aber das gelingt meistens nicht, besonders da, wo der Hund freilaufen darf, ist man gar nicht schnell genug, um ihn daran zu hindern sich in irgendeinem Dreckloch herum zu wälzen, was für seinen Geschmack hervorragend duftet und das heißt, es stinkt bestialisch und ist meist voller Ungeziefer - tot oder lebendig - dem Hund ist das egal. Für ihn scheint das eine Art Parfüm zu sein, mit dem er sich schmückt und dass er, zu Hause angekommen, auch noch genüsslich ableckt. Allein vom Zusehen wird einem dabei schon übel und die Nase möchte man sich am liebsten zu halten. Aber das geht natürlich nicht. Es muss etwas geschehen, damit das Tier nicht im Freien übernachten muss.

Also heißt es: ab in die Badewanne oder unter die Dusche. Als meine Tochter und ich mit ihrem Hund Mina in der Eifel einen Kurzurlaub machten, war Mina entzückt. Wir hatten in einer Ferienwohnanlage ein kleines Haus gemietet und drum herum war viel Wald mit schönen Spazierwegen für Mensch und Hund zum Entspannen und Erholen an der Luft. Man brauchte nur knapp 5 Minuten, dann war man aus der mit kleinen Einfamilienhäusern bebauten Feriensiedlung raus und konnte den Hund freilaufen lassen, was dieser zu schätzen wusste. Schon wenn man die Haustür hinter sich schloss, fing Mina an erwartungsvoll zu ziehen und drängte vorwärts, weg von der Leine und ab ins Grüne! In der neuen Umgebung gab es natürlich eine Menge zu entdecken! Sie schnüffelte mit der Nase und kratzte mit den Vorderpfoten auf immer wieder neuen Wegstücken und lief begeistert und Schwanz wedelnd vor uns her. Gelegentlich verschwand sie auch mal ganz aus unserem Blickfeld. Da hieß es dann: Aufgepasst! Zu weit durfte sie sich nicht entfernen, weil wir uns in dem Gelände ja auch nicht auskannten. Aber Spaß machten die Ausflüge beiden Seiten: Mensch und Hund!

Bei der Rückkehr ins Ferienhaus musste jedoch meist festgestellt werden, dass der Hund – so wie er war – nicht weiter reindurfte

als flugs durch den Flur unter die Dusche. Mina hatte nicht nur ihr Fell verdreckt, sondern stank auch nach allem Möglichem, nur nicht gerade nach frischer Luft! Also hieß es: ab unter die Dusche! Als ihr das klar wurde, versuchte sie sich schnell ins Wohnzimmer hinter einem der Sessel zu verdrücken, aber das kannten wir ja schon, und ich nahm sie am Halsband und hielt sie fest. Meine Tochter ging in die Dusche und machte schon mal das Wasser auf lauwarm an. Jetzt musste der sich sträubende Hund nur noch unter den Wasserstrahl gebracht werden, was uns mit vereinten Kräften schließlich auch gelang. Mina guckte uns vorwurfsvoll an und fing leise an zu fiepen. Sie tat mir zwar leid, aber es musste sein! Die Tochter hatte spezielles Hundeshampoo besorgt und als Minas Fell gut durchfeuchtet war, wurde sie eingeseift. Nur kurz ließ sie das Shampoo einwirken, um dann mit einem klaren Wasserstrahl alles wieder raus zu spülen. Shampoo kann den schützenden Fettfilm auf der Haut beim Hund angreifen und das wäre nicht gut. Also, gesagt - getan! Als Mina das klare lauwarme Wasser spürte, wurde sie wieder munter und guckte uns erwartungsvoll an. Offenbar hatte sie nicht vergessen, dass sie eine Belohnung erwartete. Die Leckerli-Dose stand schon parat und nachdem sie mit dem bereit liegenden Handtuch trocken gerubbelt war, konnte sie ihr Hundeleben wieder genießen und alle waren froh.

Kalenderblatt September 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						

8. 9. Mariä Geburt

22.9. Herbstanfang

Dieser Monat beginnt mit einem sehr ernsten Gedenktag: Am Sonntag, den ersten September wird der „Antikriegstag“ begangen. Damit erinnert die Bundesrepublik Deutschland an die Schrecken des Zweiten Weltkriegs und setzt sich dafür ein, dass so etwas nie wieder passieren wird.

Es ist wichtig, in die Geschichte zurückzublicken. Wir Angehörige einer älteren Generation können von unseren Erfahrungen berichten und dadurch ein lebendiges Bild zeichnen von den Entbehrungen, die wir und unsere Eltern damals erlebt haben. Auch wenn wir den Krieg selbst nicht mehr miterlebt haben – die Nachwirkungen haben wir doch sehr deutlich zu spüren bekommen!

Berühmte Geburtstagskinder

Vor genau 100 Jahren, am 13. September 1924, wurde einer der besten Filmmusiker aller Zeiten geboren: der Franzose Maurice-Alexis Jarre. Er komponierte u. a. die Musik für „Lawrence von Arabien“ und „Doktor Schiwago“.

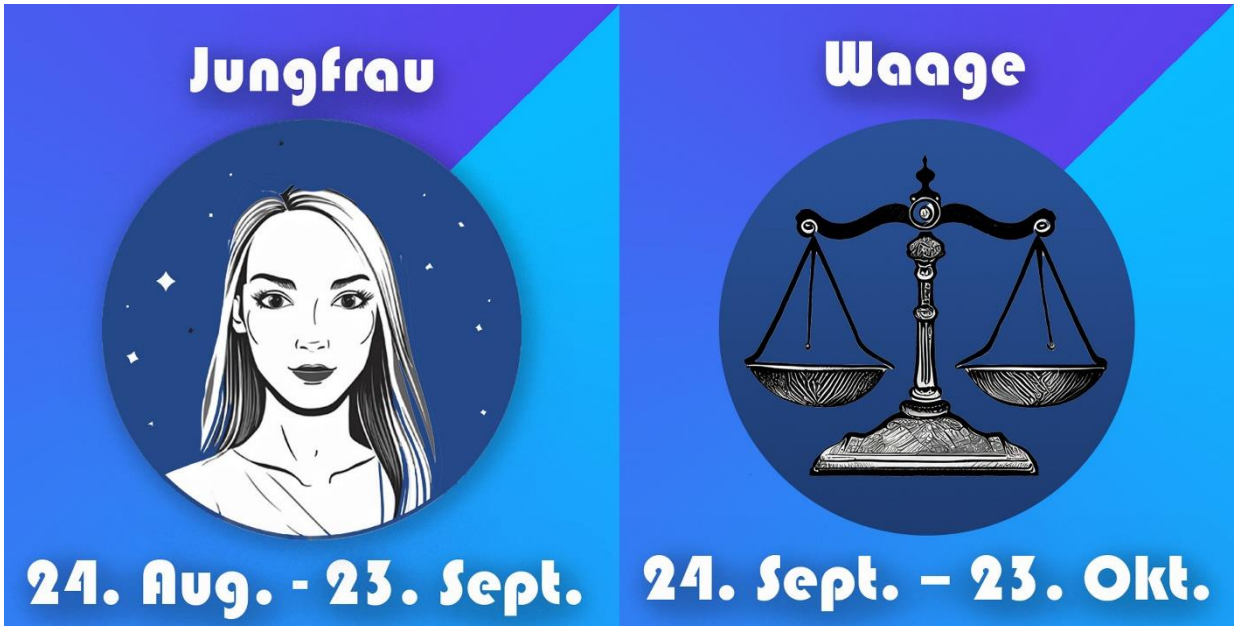
Nur drei Tage später, am 16. September 1924, kam die amerikanische Schauspielerin Lauren Bacall zur Welt. Zu ihren größten Erfolgen gehört „Tote schlafen fest“ und „Wie angelt man sich einen Millionär?“.

Wettkampf im Wasser
In diesem Monat findet in Kalifornien die Weltmeisterschaft im Surfen (Wellenreiten) statt. Diese Sportart ist eine der ältesten der Welt. Schon vor knapp eintausend Jahren wurde sie von Inselbewohnern in der Südsee ausgeübt.

Eine neue Spitze
Gleich drei Bundesländer entscheiden in diesem Monat über ihren neuen Landtag: Die Bürger von Thüringen, Sachsen und Brandenburg werden zu den Urnen gebeten. Politische Experten befürchten, dass dabei rechte Parteien leider weiter an Macht gewinnen werden.

Rückblick: heute vor 120 Jahren
Am 17. September 1904 wurde in Berlin ein Patent angemeldet, das Sie sicher noch aus Ihrer Kindheit kennen: die Penaten-Creme. Erhältlich ist sie in einer kleinen, blauen Dose, auf der ein Schäfer abgebildet ist. Hell und dick, schützt sie die Haut vor Wund sein. Deshalb wird sie vor allem in der Babypflege eingesetzt. Sie kann aber auch im Alter sehr nützlich sein!

Sternzeichen



Gesund im September: Haustiere tun uns gut

„Tiere sind die besten Freunde.“ (Mark Twain). „Ein Leben ohne Katze ist möglich, aber sinnlos.“ (Loriot)

Dies sind nur zwei von vielen Sprüchen, die uns zeigen wie wichtig Haustiere in unserem Leben sein können. Ein Leben mit einem Haustier tut unserer Seele und unserem Körper gut. Das gefühlsmäßige Band zwischen dem Halter und seinem Haustier kann durchaus ähnlich eng sein wie bei zwischenmenschlichen Beziehungen. Vielleicht sogar intensiver, da ein Haustier seinem Besitzer eigentlich immer guttut.

Eine Tatsache, die inzwischen auch wissenschaftlich mehrfach untersucht und belegt worden ist. Psychologen haben die Mensch-Tier-Beziehungen vielfach erforscht und sind immer zu einem positiven Ergebnis gekommen. Das Kraulen des Nackenfells eines Hundes oder einer Katze mit der Hand lenkt nicht nur ab von eventuellen Sorgen oder Ärger, den man mit Partner, Kollegen oder gar seinem Chef hat, nein, über den Kontakt mit dem Tier werden Stresshormone abgebaut und der Blutdruck gesenkt. Natürlich tut das Streicheln auch dem Tier gut und es entspannt sich, reckt und streckt sich genießerisch. Es heißt sogar, dass Untersuchungen belegt haben, dass ein Kraulen am Bauch eine stärkere Wirkung auf beide Seiten hat, als ein Streicheln des Rückens. Vielleicht ist der Grund, dass das Tier in der Rückenlage sich viel vertrauensvoller seinem Menschen offenbart? In dieser Lage kann es sich nämlich schlecht wehren, falls es plötzlich z.B. gekniffen wird.

Neben dem Streicheln, das beiden Beteiligten guttut, sorgt ein Hund aber auch dafür, dass sein Besitzer mit ihm täglich „Gassi geht“, das heißt, der Mensch muss sich aufraffen und auch bei Regen und Sturm oder wenn es draußen eisig ist, mit seinem Haustier raus an die frische Luft. Das Gehen draußen bei Wind und Wetter bringt Herz und Kreislauf in Schwung und die Muskeln kommen bei beiden in Bewegung. So profitieren beide von ihrem Zusammensein draußen bei Kälte und bei Sonnenschein. Inzwischen heißt es sogar, dass ein Mensch, der ein Haustier besitzt

nach einem Herzinfarkt besser wieder auf die Beine kommt als einer ohne.

Aber Haustiere tun nicht nur den Muskeln und dem Körper gut, nein sie haben auch einen großen Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden. Sie fördern nicht nur unsere innere Ausgeglichenheit, sondern zwangsläufig auch die Kontaktfreudigkeit anderen Menschen gegenüber. Trifft man sich draußen auf der Straße, im Park oder im Wald mit einem anderen Hundebesitzer, so kommt über den zufälligen Kontakt der Tiere auch schnell ein menschlicher Austausch zustande, selbst dann, wenn beide Hunde knurrend aufeinander losgehen, was manchmal der Fall ist, wenn zwei Rüden sich gegenseitig beweisen wollen wer der Stärkere ist. Dann ist es am besten, man geht ruhig weiter in die entgegensetzte Richtung, um einem eventuellen Konkurrenzkampf zu vermeiden. Mit der Zeit kennt man dann die anderen Hundebesitzer und so können sogar Freundschaften entstehen. Gerade für Ältere kann daher die Gesellschaft eines Haustiers ein gutes Mittel gegen die oft bestehende Einsamkeit sein. Deswegen gibt es auch immer mehr Seniorenheime, die Tiere zu so genannten „Streichelbesuchen“ einladen. Das Streicheln tut beiden Seiten gut. Mensch und Tier mögen sich und entspannen sich dabei und die Laune steigt bei beiden.

Das Gefängnis der Prinzessin

Wer glaubt, dass alle Burgen hoch oben auf einem Berg thronen, um ihren Bewohnern eine bestmögliche Sicht über das ganze Land zu bieten, der hat sich geirrt: Es gibt auch kleine, die ganz tief unten im Tal kauern. Unscheinbar sind sie deshalb aber noch lange nicht!

Zu ihnen gehört Pfalzgrafenstein auf Falkenau, einer felsigen Insel im Rhein, in der Nähe der Loreley. Sie ist so kompakt, dass sie mehr wie ein großer Turm wirkt, als wie ein Wohnsitz. Tatsächlich wurde sie auch nicht erbaut, um eine Familie dort unterzubringen, sondern um Agnes, die junge Tochter von Graf Konrad von Staufen, dort einzusperren! Die hatte sich im 12. Jahrhundert nämlich unsterblich in den starken Heinrich von Braunschweig verliebt – eine Verbindung, die dem Grafen gar nicht gefiel. Die Staufener waren mit seiner Familie nämlich seit Generationen aufs erbittertste verfeindet.

Um sie von ihm fernzuhalten, schickte ihr Vater sie auf Pfalzengrafenstein, wo sie wie in einem Gefängnis lebte. Aber ihre Mutter konnte ihren Kummer nicht länger mitansehen: Sie verhalf den beiden Liebenden dazu, sich heimlich zu treffen. Und weil die

Gefühle der beiden so stark füreinander waren, dass sie ohne einander nicht leben konnten, überredete ihre Mutter schließlich auch den Grafen dazu, eine Ehe zwischen den beiden anzuerkennen. Das erwies sich als wahrer Segen – denn es beendete eine Familienfede, die schon viel zu lange angedauert hatte, und machte aus den beiden einst verfeindeten Häusern zwei starke Verbündete!

Zum Glück musste das frischgebackene Ehepaar nicht in der kleinen Burg mitten im Fluss wohnen bleiben, sondern durfte in eine größere umziehen. Aber Pfalzgrafenstein stand daraufhin trotzdem nicht leer, sondern diente fortan als ein Zollposten, mit dem die Grafen der Region eine Gebühr von allen Schiffern forderten, die „ihren“ Teil des Rheines benutzten. Es war eine strategisch sehr günstige Stelle, denn die Boote mussten hier vorbeifahren: Die andere Seite des Rheines war wegen einer Stromschnelle viel zu gefährlich für die Schifffahrt.

Heute steht Burg Pfalzgrafenstein der Öffentlichkeit zur Besichtigung offen. Erreichen kann man sie mit der Fähre von der Stadt Kaub aus.

Vorname Emma: Heilig und politisch

Kurz und knackig, hat der Vorname „Emma“ eine ganz schön große Bedeutung. Er steht nämlich für „die Erhabene“ oder sogar „die Göttliche“! Kein Wunder, dass er bei frischgebackenen Eltern sehr beliebt ist und viele Paare ihre Tochter so nennen.

Seinen Ursprung hat er sowohl im Althochdeutschen als auch im Hebräischen. Daher kann „Emma“ auch „Gott ist mit uns“ bedeuten.

Eine der bekanntesten literarischen Figuren mit diesem Namen ist Emma Woodhouse, die Hauptfigur in Jane Austens Roman „Emma“ aus dem Jahr 1815. Austens Emma ist eine lebendige junge Frau, die sich in die Angelegenheiten anderer einmischt, was zu verschiedenen Missverständnissen und romantischen Verwicklungen führt.

Eine seiner berühmtesten Vertreterinnen ist übrigens keine Person, sondern eine Zeitschrift: die „Emma“. Seit 1977 berichtet sie über Themen, die vor allem für Frauen von Belang sind. Ganz groß: die Gleichberechtigung!

Nachname Müller: Der Hüter des Brotes

„Müller“ steht ganz oben auf der Liste der häufigsten deutschen Nachnamen. In fast jedem Ort gibt es eine (oder sogar mehrere!) Familien, die so heißen.

Der Grund dafür lässt sich leicht erklären. Dieser Name geht nämlich auf das Betreiben einer Mühle zurück. Wer früher mit dem Mahlen von Korn zu tun hatte, wurde „Müller“ genannt. Dieser Prozess war sehr wichtig, denn ohne Mühle gab es kein gemahlenes Korn, das heißt kein Mehl, und ohne Mehl kein Brot! Deshalb stand früher in fast jedem Ort eine Mühle. Und so gab es über das Land verstreut eben auch ganz viele Menschen, die Müller hießen!

Der wohl berühmteste Träger dieses Namens ist Gerd Müller, der „Bomber der Nation“. Mit 365 Toren ist er der erfolgreichste Stürmer des Landes!

Pustespiel

Bei diesem Spiel ist Geschicklichkeit gefragt! Allerdings geht es nicht darum, sich zu verrenken, auf einem Bein zu balancieren oder akrobatische Übungen zu veranstalten. Ganz im Gegenteil: Weniger ist hier mehr!

Wir beginnen damit, dass sich alle Spieler in einen Kreis setzen (entweder auf dem Boden oder auf Stühlen). Das können viele Mitspieler sein, aber auch nur wenige. Drei sind schon genug, aber auch mit zwölf oder mit mehr macht es großen Spaß. Allerdings: Je größer die Gruppe ist, desto schwieriger wird es.

Worum es geht? Über den Spielern wird eine Feder in die Luft gelassen. Diese darf nicht den Boden berühren, sondern muss am Schweben erhalten werden. Dabei dürfen die Spieler allerdings nicht ihre Hände benutzen! (Denn das wäre ja zu einfach.) Stattdessen müssen sie pusten, um die Feder ganz sacht weiterzubefördern.

Schwierig wird es, wenn sie aus Versehen über die Kreismitte geblasen wird, wo die Spieler sie nicht mehr erreichen können. Denn aufstehen dürfen sie natürlich nicht! Da muss man sich mitunter schon ganz schön strecken und feste pusten, um sie noch zu erreichen.

Eine andere knifflige Situation entsteht, wenn die Feder zu tief sinkt, sodass man beim Pusten nicht mehr darunter kommt.

Dieses Pustespiel ist eine tolle Übung, um die eigene Geschicklichkeit zu trainieren. So leicht und ätherisch eine Feder auch ist, fällt es nämlich ganz schön schwer, sie in der Luft zu erhalten und sie nur durch sanftes Blasen zu lenken. Dabei kann man sich ganz gezielt auf seine Atmung konzentrieren.

Es ist außerdem ein tolles Spiel, das nicht viel körperliche Bewegung erfordert. Deshalb kann man auch gut mitspielen, wenn die eigene Mobilität vielleicht nicht mehr die beste ist. Und in der Gruppe macht es einfach einen Heidenspaß!

Gedicht

Herbst ist es wieder
von Hoffman von Fallersleben

Herbst ist es wieder, gelbe Blätter fallen,
Die Schwalbe mit dem Storch gen Süden zieht,
Und nur des Kranichs Abschiedslieder schallen,
Und durch die Stoppeln singt der Wind sein Lied.

Der Nebel hüllet ein des Tages Sonne,
Hin ist des Sommers lichte Freud´ und Wonne.
Wie könnten wir doch solche Zeit ertragen!
Die Hoffnung tröstet uns in unserm Leid.

Es kommt nach diesen stillen, trüben Tagen
Die lichte, freudenreiche Sommerzeit.
Sie bringt uns Sonnenwärme, Blumen, Lieder,
Sie bringt uns unsers Herzens Wonne wieder.

Im Herbste
von Ludwig Uhland

Seid gegrüßt mit Frühlingswonne
Blauer Himmel, goldne Sonne!
Drüben auch aus Gartenhallen
Hör ich frohe Saiten schallen.

Ahnest du, o Seele wieder
Sanfte, süße Frühlingslieder?
Sieh umher die falben Bäume!
Ach! Es waren holde Träume.

Rezept von der Enkelin: Zitronentarte

Zutaten Teig:
200 g Mehl
100 g Butter
1 Ei
50 g Zucker
200 g getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Zutaten Füllung:
Saft von 4 Zitronen
Abgeriebene Zitronenschale
5 Eier
200 g Zucker
250 g Sahne

Das Mehl und die Butter mit den Fingern zu Streuseln reiben. Dann das Ei zugeben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten kaltstellen.

Auf einer bemehlten Fläche den Teig zu einem Kreis ausrollen. Springform einfetten. Den Teig in die Springform geben und an den Rand andrücken.

Für die Füllung die Eier und den Zucker vermengen. Den Saft der Zitronen und die Zitronenschale zufügen. Die Sahne unterrühren und für ca. 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Auf den Teig legen wir Backpapier und legen die Hülsenfrüchte darauf, damit der Teig nicht durchweicht und flach bleibt (das nennt man Blindbacken).

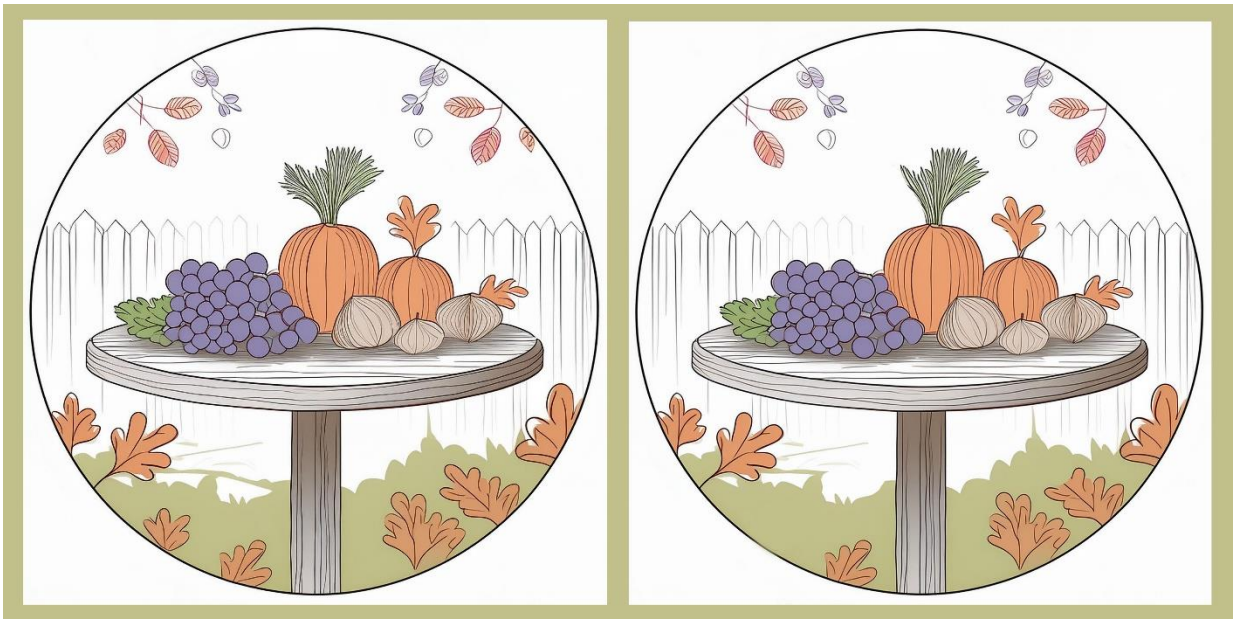
Den Teig in den vorgeheizten auf 190° Backofen und 10 Minuten blindbacken. Dann Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Teig für 5 Minuten weiterbacken. Die Backofentemperatur auf 140° reduzieren. Die Füllung eingießen und die Tarte für ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und genießen!

Guten Appetit!

Rätsel

Bilderrätsel

Wer findet die 8 Fehler im rechten Bild?



Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen: ARBEIT, AUSSEN, KURS, MEISTER, REICH, SCHABE, SCHADEN, VOLL, WALD, ZIEL

FILIGRAN	GEBER
ZUNFT	BRIEF
LINKS	PFOSTEN
UMFANG	STAG
LAUB	KAUZ
REISE	FAHNDUNG
KUECHEN	MESSER
WECHSEL	STURZ
UMWELT	ERSATZ
HAND	BLUT

Lösungswort: Untersetzer für Bier

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Streich-instru-ment, Viola	aktu-eller Bericht	Z	span. Provinz-haupt-stadt	Täu-schung	Rufname von Guevara † 1967	schrift-liche Notiz	
	R		○ 4				
Ära		M	Gruppe von Sängern	C	H	○ 2	R
E	○ 1			○ 5		mit Namen erwäh-nen	
franzö-sisch: Gold	○ 6	R	besun-dere Für-sprache		Kfz-Z. Neuß		E
	R				K		○ 7
Trauer-spiel-dichter		Welt-organi-sation (Abk.)			bibli-scher Priester	N	
bestrafen			N		E		Abk.: Nah-güterzug
nicht-flügger Jung-vogel		chemi-sches Element	○ 3			E	
N	E	S	T	L	I	○ 8	G

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: hornförmiges Blechinstrument

Auflösung aus dem Monat August 2024

Auflösung Kreuzworträtsel

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

Auflösung Bilderrätsel

Lösungswort: EIGENART

Auflösung Rechenproblem

		5	4	+	3	6	7	=	4	2	1
		+				+				+	
1	5	4	+	3	5	9	=	5	1	3
2	0	8	+	7	2	6	=	9	3	4

Lachen ist gesund …

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

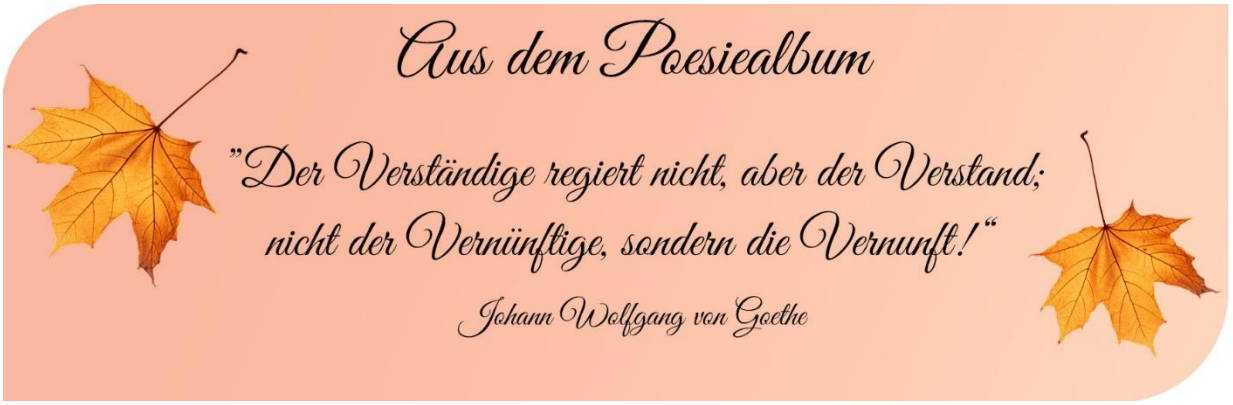
Oma Sybille zu ihrer Enkelin: „Hör mir gut zu, mein Kind. Du sollst wissen, dass es 2 sogenannte Wahrheiten auf der Welt gibt, die du wirklich verinnerlichen solltest! 1. Männer sind klüger als Frauen. 2. Die Erde ist eine Scheibe!“

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!“

„Tante Margot, ich wollte mich noch für dein Geburtstagsgeschenk bedanken“. Tante Margot: „Ach Kind, das ist doch nicht der Rede wert.“ Enkel: „Das habe ich auch zu Mama gesagt, aber sie wollte, dass ich es trotzdem sage!“

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.“

Der Ganove Ede fragt seinen Anwalt: „Nun, was kommt am Ende dabei heraus?“ Der Anwalt: „Ich denke für mich sind es 4 Prozesstage und sie sehe ich dann in 8 Jahren wieder!“



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