

Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



Alle freigelegten Genehmigungen: www.piquaboo.com

Januar 2026

Liebe Leserin und lieber Leser,

Am 6. Januar enden die Raunächte – jene geheimnisvolle Zeit „zwischen den Jahren“, die mit dem 1. Weihnachtstag beginnen. In diesen zwölf Nächten wurden früher Haus und Stall gründlich gereinigt, man gedachte des vergangenen Jahres und bat um Schutz für das neue. Draußen herrschten Kälte, Dunkelheit und Stille, und die Menschen mieden die Nacht, aus Furcht vor der „Wilden Jagd“, einer mythischen Schar um den Gott Odin, die durch die Lüfte zogen und jene mit sich nahmen, die ihr begegneten.

Schon lange vor der Christianisierung galt der Dreikönigstag, die letzte Raunacht, als Nacht der Wunder und des Neubeginns. Die längste Nacht des Jahres lag hinter den Menschen, und der Blick richtete sich auf das wiederkehrende Licht und den kommenden Frühling.

Heute leben wir nicht mehr nach den harten Rhythmen der Natur. Wir wohnen in hell erleuchteten, warmen Häusern und müssen keine Dämonen fürchten – und doch spüren wir noch immer den Zauber dieses Übergangs. Zwischen Abschied und Aufbruch liegt ein Moment der Stille, in dem wir Bilanz ziehen und das neue Jahr begrüßen.

Der Januar erinnert uns daran, mit Hoffnung und Mut nach vorn zu blicken. Auch wenn Frost und Nebel die Landschaft umhüllen, bricht manchmal ein heller Lichtstrahl durch die grauen Wolken – Sinnbild für den Neubeginn, der in uns wächst. Jede noch so kleine Entscheidung kann der erste Schritt auf einem neuen Weg sein. Vielleicht ist jetzt die Zeit, einem alten Traum nachzugehen oder etwas Neues zu wagen.

Nehmen wir diesen Januar als Einladung, mutig zu handeln und Schritt für Schritt ins neue Jahr 2026 zu gehen – dem Licht entgegen.

Ihr Team des Hauses ...

Advent im Altenzentrum Hospital

Auch wenn wir uns auf das neue Jahr freuen – auf die vielen großen und kleinen Freuden, auf neue Begegnungen und auf das Wiedersehen –, möchten wir diese Ausgabe noch einmal für einen Rückblick nutzen. Zu schön waren die zahlreichen Augenblicke und das Miteinander in dieser doch so besinnlichen Zeit. Es wäre schade, diese Erinnerungen nicht in unserer aktuellen Ausgabe zu teilen. Denn schließlich blicken wir dadurch nicht nur zurück, sondern freuen uns auch – oder ganz besonders – darauf, all dies im Jahr 2026 erneut erleben zu dürfen.

Passend zum Advent, wurde unser Saal mit Musik, Wärme, ganz viel Gemeinschaft und Emotionen gefüllt.

„Unser lieber Lothar“, Mieter unseres Hauses, hat bereits zum dritten Mal in Folge ein wunderbares Adventskonzert mit seinem Keyboard gegeben. Er spielt aus reiner Freude, Leidenschaft und einfach, weil es ihm sehr am Herzen liegt – und genau das machte diesen Nachmittag nicht nur für ihn, sondern für uns alle zu einem ganz besonderen Adventsnachmittag. Im nun vergangenen Jahr hat er das Konzert, so sagt er selbst, nicht nur für die Hausgemeinschaft, sondern besonders für seinen geliebten Hund Benny gespielt. Benny befindet sich aufgrund altersentsprechender Betreuung seit diesem Jahr in liebevoller Pflege. Eine Entscheidung, die Lothar sehr schmerzlich gefallen ist, welche er allerdings aus purer Liebe und zum Wohle seines Hundes treffen musste. Benny geht es in seinem neuen Zuhause sehr gut, und die beiden sehen sich regelmäßig.

Besonders berührend waren auch die vorgetragenen Geschichten und Gedichte unserer Frau Kynast: Einige davon wurden sogar von Mitbewohnerinnen selbst geschrieben. Und... auch humorvolle Beiträge kamen nicht zu kurz. Und so haben wir nicht nur gemeinsam gesungen und bei Plätzchen und Glühwein Weihnachtserinnerungen ausgetauscht, sondern auch zusammen gelacht.

Dieser und viele weitere rundum gelungene Nachmittage voller Besinnlichkeit, Nähe und Adventsstimmung machten die Weihnachtszeit im Hospital zu einer Zeit der Gemeinschaft, des Zusammenkommens und des Vertrauens.

So fand man sich nicht nur zum Plätzchenbacken zusammen, sondern auch jeden Nachmittag im Foyer zum „lebendigen Adventskalender“. Hier konnte man Geschichten lauschen und gemeinsam singen – jeder ganz so, wie er wollte und konnte oder Zeit und Lust hatte. Eine ganz wunderbare Idee.

Ehrenamtliche Unterstützer sorgten mit Musik auf den Wohnbereichen für strahlende Gesichter und leuchtende Augen. Ja, man kann sagen: In diesem Jahr wurde viel gesungen.

Ganz besonders rührend war auch der Besuch unserer Bürgermeisterin Frau Anke Hofmann. Sie wollte uns eine Freude machen und besuchte uns mit ihrem Akkordeon. Die Überraschung war gelungen. Es war ein wunderbarer Vormittag, der so kurz vor dem Heiligen Abend für eine sehr festliche Stimmung sorgte.

Diese Adventszeit war einfach wunderbar – geprägt von vielen besonderen Momenten, Begegnungen und kleinen Freuden. Von Herzen danken wir allen Unterstützenden sowie den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern für ihr Dabeisein und ihr Mitwirken. Wir freuen uns schon jetzt auf das gemeinsame Miteinander im neuen Jahr.





Mina, der Enkelhund

von Kristin Simos

Eigentlich hatte sich Jeannie gut in ihrem Seniorinnendasein eingerichtet, als plötzlich Unruhe über ihren Alltag hereinbrach. Was war da plötzlich los? Die Tochter war gekommen, um ihr Herrchen und Frauchen zu besuchen. Mit dabei, wie immer, der Enkelsohn, quirlig und gut gelaunt – aber DER war es nicht, der Jeannie irritierte. Mit den beiden kam noch etwas, oder jemand, zur Tür herein gepoltert. Und poltern war das richtige Wort, ganz bestimmt! Vor den beiden her, um sie herum und zwischen den Beinen hindurch wuselte ein schwarz-beiges Hundemädchen. Was sollte denn das?

Begeistert stürmte das quirlige Mädels auf Jeannie zu. Sie sprang um sie herum, wollte spielen, wollte mit ihr rennen! Nachdem sie einen kurzen Augenblick überlegt hatte, beschloss Jeannie, das Beste aus der Situation zu machen und legte ebenfalls los. Beide Hunde flitzten im Kreis, rannten hinter Stöckchen her – die Kleine nicht wieder loslassen wollte – und lieferten sich ein Rennen über die Wiesen.

“Mina” hieß das neue Hundemädchen oder auch “der Enkelhund”, wie sie von Jeannies Herrchen getauft wurde. Kurz vor Weihnachten war Mina mit acht Wochen zur Tochter und ihrer Familie gekommen, um mit den beiden bereits vorhandenen Katzen – mit Namen Herrn Holle und MuffMuff – das Tochter-Rudel komplett zu machen. Das kleine Hundemädchen war begeistert von der erwachsenen Hundedame Jeannie! Endlich war da jemand, der ihr wohl beibrachte, was sich so gehört als Hundemädchen. Der ihr zeigen konnte, wie man mit anderen Hunden reden und spielen kann! Mina war ganz hingerissen und fest entschlossen, Jeannie in Zukunft keinen Schritt von der Seite zu weichen, wann immer sich die Gelegenheit bieten würde.

In den nächsten Wochen unternahmen wir alle viel mit den beiden Hunden, denn tatsächlich war es eine glückliche Fügung, dass Jeannie sich der Kleinen ein wenig annahm. Die beiden rangelten und balgten miteinander, wann immer sie sich begegneten. Durch das Spielen und Jagen mit ihr, begann Mina zu verstehen, wie sie

mit anderen Hunden umgehen musste. Sie lernte, wie sie Ohren und Schwanz halten sollte, um sich friedfertig und unterwürfig zu zeigen – was sie so gut wie nie einsetzte. Oder wie sie Dominanz anderen Hunden gegenüber zeigen konnte – ein Verhalten, das ihr sowieso im Blut lag.

Bis heute ist Mina ganz aus dem Häuschen, wenn es endlich mal wieder zu ihrer Zieh-Mama geht – mit lautem Gejaule und Gebell wird der Anblick von Jeannies Zuhause gefeiert! Und, wenn die erste Wiedersehensfreude abgeklungen ist, geht es wieder los – im Kreis herum, dem Stöckchen hinterher und über die Wiesen.



Kalenderblatt Januar 2026

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	

1. Januar: Neujahr – Ein Tag der Ruhe, des Neubeginns und traditionell auch für gute Vorsätze.

6. Januar: Heilige Drei Könige (Feiertag in BW, BY, SA). Die Sternsinger ziehen von Haus zu Haus und bringen den Segen „C+M+B“.

Stichwort: Inventur

Der Januar lädt uns ein, innezuhalten und ein wenig Ordnung zu schaffen – so wie früher, wenn nach den Festtagen die Schränke aufgeräumt und die Vorräte gezählt wurden. Eine kleine „Inventur“ im eigenen Leben kann guttun. Was möchte ich ins neue Jahr mitnehmen, und wovon darf ich mich verabschieden? Oft sind es Kleinigkeiten. Ein alter Zettel, den man nicht mehr braucht, ein abgelaufenes Medikament, das entsorgt wird, oder ein Foto, das man neu in Szene setzt. So entsteht Raum – im Zimmer, aber auch im Kopf.

Draußen wirken die Tage noch grau, doch das Licht kehrt spürbar zurück. Jeden Tag bleibt es ein paar Minuten länger hell. Das macht im gesamten Januar bereits mindestens 70 Minuten aus, je nach Standort. Vielleicht lohnt sich ein Blick aus dem Fenster zu einer festen Zeit oder ein kleiner Gang in den Garten, um das Licht bewusst zu genießen. Auch ein freundliches Ritual kann den Alltag erhellen. Ein gutes Telefonat, ein Plausch beim Kaffee, ein gemeinsames Singen am Nachmittag.

Der Januar muss kein „Warten auf den Frühling“ sein. Er kann ein stiller Begleiter sein. Wenn wir kleine Dinge ordnen, fühlen wir uns leichter. Und wenn wir täglich ein Stück Licht willkommen heißen, wächst die Zuversicht fast von selbst. So wird der erste Monat des Jahres zum freundlichen Start in alles, was kommt.

Berühmte Geburtstagskinder

Wolfgang Amadeus Mozart (27. Januar 1756) wurde 270 Jahre alt. Das Wunderkind aus Salzburg beeindruckte schon als Kind Fürstenhöfe in ganz Europa. Seine Musik berührt noch heute Generationen. Von heiteren Opern wie „Die Zauberflöte“ bis zu tiefgründigen Sinfonien. Seine Werke sind zeitlos geblieben – wer Mozart hört, spürt etwas vom Schwung der Jugend und der Leichtigkeit des Lebens.

Rückblick

Im Jahr 1808, erschien Goethes „Faust I“ in endgültiger Buchform. Dieses Drama wurde zum bekanntesten Werk der deutschen Literatur. Seine Suche nach Sinn und Erkenntnis bewegt Leserinnen und Leser bis heute. Für viele Seniorinnen ist es ein Stück ihrer Schul- und Bildungsgeschichte – Zitate wie „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“ sind Teil unseres kollektiven Gedächtnisses. Die Erinnerung an dieses Werk weckt nicht nur Bildungstraditionen, sondern auch die Frage, wie wir im Alter Antworten auf die großen Lebensfragen finden.

Bauernregel

Wenn der Winter, besonders im Januar, ungewöhnlich lind ist, so folgt in der Regel ein harter und rauer Frühling, aber ein warmer Sommer.

Sternzeichen



Steinbock 22.12.–20.1.

Menschen dieses Zeichens sind ehrgeizig und diszipliniert. Sie setzen ihre Ziele Schritt für Schritt um und lassen sich nicht leicht ablenken.

Wassermann 21.1.–19.2.

Kreativ, voller Einfälle und oft ihrer Zeit voraus. Sie wirken manchmal eigensinnig, sind aber stets inspiriert vom Wunsch nach Freiheit.



Gesund im Januar: Gut schlafen – erholt in den neuen Tag

Ein tiefer, erholsamer Schlaf ist wie eine nächtliche Reparaturwerkstatt für Körper und Seele. Doch gerade im höheren Alter fällt er vielen schwer. Das Ein- oder Durchschlafen gelingt nicht mehr so leicht wie früher, der Schlafrhythmus verändert sich, und manchmal scheint die Nacht endlos lang.

Es ist normal, dass sich der Schlaf im Laufe des Lebens wandelt. Ursachen sind hormonelle Veränderungen, Medikamente, körperliche Beschwerden oder auch innere Unruhe. Der Körper benötigt oft weniger Tiefschlaf, und nächtliches Aufwachen ist keine Seltenheit. Doch es gibt viele Wege, wieder besser zu schlafen.

Der wichtigste Schlüssel ist Regelmäßigkeit. Feste Zeiten für das Zubettgehen und Aufstehen – auch am Wochenende – helfen dem Körper, seinen Rhythmus zu stabilisieren. Abendliche Rituale wie ein kleiner Spaziergang, eine Tasse Kräutertee, leise Musik oder ein gutes Buch signalisieren: Jetzt wird es Zeit zur Ruhe zu kommen.

Nicht hilfreich sind helles Licht, Fernsehen oder das Handy direkt vor dem Schlafengehen – sie aktivieren das Gehirn. Auch Bewegung, frische Luft und soziale Kontakte fördern tagsüber einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus. Wenn Sorgen das Einschlafen verhindern, hilft ein kleiner Trick: Gedanken kurz notieren, um den Kopf frei zu machen.

Die Schlafumgebung spielt ebenfalls eine große Rolle. Ein ruhiger, dunkler und leicht kühler Raum unterstützt die Entspannung. Angenehme Bettwäsche, ein weiches Kissen und eine leichte Decke schaffen Geborgenheit. Störende Geräusche wie tickende Wecker oder Ventilatoren sollte man vermeiden.

Ein guter Schlaf ist kein Luxus, sondern ein Grundpfeiler für Gesundheit und Lebensfreude. Oft genügen kleine Veränderungen, um die Nacht wieder zu einem Ort der Erholung zu machen – und Ihnen einen ausgeruhten, kraftvollen Start in den neuen Tag zu ermöglichen.

Pilz des Jahres 2026 – der Igelstachelbart

Der „Pilz des Jahres 2026“ hört auf den klangvollen Namen Igelstachelbart – und das völlig zu Recht. Seine dichten, weißen „Stacheln“ hängen wie feine Eiszapfen von seinem runden Fruchtkörper herab und machen ihn zu einem echten Blickfang im Wald. Wer ihn einmal gesehen hat, vergisst ihn so schnell nicht wieder. Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM) hat diesen be-

- **Wissenschaftlicher Name:**
Hericium erinaceus
- **Wächst an:**
alten Buchen, abgestorbenem Holz
- **Besonderheit:**
weiße „Stacheln“, „Eiszapfen“
- **Bedeutung:**
zersetzt Holz, Nährstofflieferant im Wald
- **Geschmack:**
mild, erinnert an Hummer oder Geflügel
- **Spitznamen:**
„Löwenmähne“, „Pompon blanc“
- **Nutzung:**
Speise- und Heilpilz, beliebt in Asien
- **Wirkung:**
soll Nerven und Gedächtnis stärken

sonderen Pilz zum „Pilz des Jahres 2026“ gewählt, um auf seine Schönheit und ökologische Bedeutung aufmerksam zu machen. Der Igelstachelbart (*Herichium erinaceus*) wächst bevorzugt an alten Buchenstämmen oder abgestorbenem Holz. Dort zersetzt er das Holz und sorgt dafür, dass die Nährstoffe wieder in den Naturkreislauf gelangen. Er ist also ein stiller, aber unermüdlicher Helfer des

Waldes. Früher galt der Igelstachelbart als selten, doch dank naturnaher Waldpflege wird er heute wieder öfter entdeckt – ein gutes Zeichen für unsere Wälder!

Auch kulinarisch hat er einiges zu bieten. Sein zartes Fleisch erinnert an Hummer oder Geflügel. Unter Feinschmeckern ist er deshalb auch als „Pompon blanc“ oder „Löwenmähne“ bekannt. In der asiatischen Küche ist der Pilz schon lange populär und wird dort nicht nur als Delikatesse, sondern auch als Heilmittel geschätzt. Ihm werden positive Wirkungen auf Nerven und Gedächtnis nachgesagt – ein Thema, das besonders für ältere Genießer interessant sein dürfte. Mit ihrer Wahl erinnert die DGfM daran, dass Pilze weit mehr sind als nur eine Beilage auf dem Teller. Sie sind unentbehrliche Akteure im Ökosystem und faszinierende

Lebewesen zwischen Pflanze und Tierwelt. Der Igelstachelbart zeigt uns, dass auch die stillen und unscheinbaren Waldbewohner ihren ganz eigenen Glanz haben – man muss nur genau hinschauen.



DGM-Pressfoto-1-1600px-Pilz-des-Jahres-2026-Igelstachelbart-Hericium-erinaceus-by-Detlef-Schönfeld.jpg

Erklär mir mal: Was ist ein QR-Code?

Ein QR-Code ist ein kleines, quadratisches Feld aus schwarzen und weißen Punkten. Man sieht es immer häufiger auf Plakaten, Eintrittskarten, Rechnungen oder Prospekten. Die Abkürzung steht für „Quick Response“ (schnelle Antwort). Mit der Kamera eines Smartphones kann man diesen Code einscannen und erhält so automatisch Zugang zu einer Internetseite, einem Video, einer Fahrplanauskunft oder einer digitalen Speisekarte. So spart man sich das mühsame Eintippen langer Internetadressen. QR-Codes sind heute fast überall zu finden: im Museum neben einem Gemälde, im Restaurant auf der Rechnung oder an einem Automaten. Sie erleichtern den Zugang zu Informationen und sind besonders praktisch für Menschen, die ihr Smartphone regelmäßig nutzen. Wer kein Smartphone besitzt, kann den Code einfach ignorieren, denn die gedruckten Informationen bleiben selbstverständlich weiterhin vorhanden.



Chinesisches Neujahrsfest – Zeit des Neuanfangs



Das chinesische Frühlingsfest, hierzulande meist Neujahrsfest genannt, ist das bedeutendste traditionelle Fest Chinas und wird seit Jahrtausenden gefeiert. Es richtet sich nach dem Mondkalender und fällt meist zwischen Ende Januar und Mitte Februar. Für viele Menschen im asiatischen Kulturkreis bedeutet dieser Zeitpunkt nicht nur einen Kalenderwechsel, sondern auch einen Neuanfang – verbunden mit guten Wünschen, Hoffnung und dem Streben nach Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Wenn das Fest naht, werden Häuser gründlich gereinigt, um das Unglück des alten Jahres zu vertreiben. Überall leuchtet Rot – die chinesische Glücksfarbe. Laternen, Papierbänder mit Segenswünschen und Bilder mythischer Wesen schmücken die Straßen und Häuser. Eine beliebte Tradition sind rote Umschläge mit Geldgeschenken, die Ältere an Kinder und Enkel überreichen, um ihnen Glück und Wohlstand zu wünschen.

Wenn das Fest naht, werden Häuser gründlich gereinigt, um das Unglück des alten Jahres zu vertreiben. Überall leuchtet Rot – die chinesische Glücksfarbe. Laternen, Papierbänder mit Segenswünschen und Bilder mythischer Wesen schmücken die Straßen und Häuser. Eine beliebte Tradition sind rote Umschläge mit Geldgeschenken, die Ältere an Kinder und Enkel überreichen, um ihnen Glück und Wohlstand zu wünschen.

Höhepunkt der Feierlichkeiten ist das gemeinsame Abendessen vor dem Neujahrstag. Familien reisen oft von weit her an, um zusammenzukommen. Diese Rückkehrwelle gilt als „größte Völkerwanderung der Welt“. Auf dem Festtisch stehen symbolträchtige Speisen wie Teigtaschen (Jiaozi) und süßer Reiskuchen (Nian Gao), die für Reichtum, Zusammenhalt und Glück stehen.

Während des Festes füllen Drachen- und Löwentänze die Straßen. Trommeln, Zimbeln und Feuerwerk sollen böse Geister vertreiben und Glück herbeirufen. Die nächtlichen Lichter und lauten Klänge schaffen eine festliche, fast magische Atmosphäre.

Auch außerhalb Chinas wird das Frühlingsfest gefeiert – in vielen Städten weltweit, auch in Deutschland. Dort laden bunte Umzüge und Kulturveranstaltungen alle ein, den Zauber dieses alten Neujahrsfestes mitzuerleben.

Frag doch mal die Oma: Was ist eine Heiratsanzeige?

In den 1950er bis 1970er Jahren war die Heiratsanzeige in der Tageszeitung das Tor zur großen Liebe – zumindest für diejenigen, die nicht beim Tanztee, im Verein oder durch Freunde fündig wurden. Wer ernsthaft einen Partner suchte, griff zur Feder und formulierte eine kurze Selbstbeschreibung – charmant, bodenständig und mit klaren Vorstellungen.

Die Anzeigen las man samstags in der Wochenendausgabe. Dort fanden sich Dutzende handverlesene Zeilen: „Sie, 53, naturverbunden, mit Herz für Tiere, sucht ihn, humorvoll, gepflegt, mit Niveau.“ Wer Interesse hatte, schrieb einen Antwortbrief – ganz klassisch mit Briefumschlag und Briefmarke – und adressierte ihn an die Zeitung unter einer Chiffrenummer. Der Brief wurde dann von der Zeitung an die Inserentin weitergeleitet und wenn ihr gefiel, was sie las, nahm sie – ebenfalls per Brief – Kontakt zum Absender auf.

Die Korrespondenz dauerte oft Wochen. Man stellte sich mit Fotos vor, tauschte Lebensläufe, Hobbys und Wünsche aus. Romantik baute sich langsam auf. Ein erstes Treffen war ein bedeutsamer Schritt und fand meist an neutralem Ort statt: Im Café oder bei einem Spaziergang im Park.

Das Tempo war besonnen, die Absicht klar. Eine ernsthafte Beziehung, vielleicht sogar fürs Leben. Schnelllebigkeit war kein Thema – dafür aber der Respekt, die Aufregung und das langsame Kennenlernen.

Frag doch mal die Enkelin: Was ist Tinder?

Heutzutage braucht man keine Zeitung – man swipet. Dating-Apps wie Tinder, Bumble oder OKCupid bringen potenzielle Partner mit wenigen Fingerbewegungen auf das Smartphone. Das Foto entscheidet über den ersten Eindruck, die Biografie über Tiefe – oder zumindest über gute Unterhaltung. Immer vorausgesetzt, dass auch stimmt, was dort geschrieben wurde.

Die Profile werden individuell mit Emojis, Hobbys, Lieblingssongs, gestaltet und geben einen ersten Eindruck von der Person, die sich dort darstellt. Algorithmen schlagen passende Partner vor,

basierend auf Interessen, Standort oder Online-Verhalten. Die Suche ist spielerisch. Ein Wisch nach rechts bedeutet Interesse, nach links Ablehnung. Passt es auf beiden Seiten, ist ein „Match“ entstanden, und das Gespräch beginnt. Von dort kann es schnell gehen – ein Treffen am selben Abend ist keine Seltenheit.

Doch die moderne Liebe ist nicht ohne Tücken. Die große Auswahl führt oft zu Entscheidungsunlust, plötzlicher Kontaktabbruch ist Alltag, oder es geht nur „um das Eine“. Die Absichten sind so unterschiedlich wie die Profile selbst.

Trotzdem haben sich echte Liebesgeschichten über Tinder entwickelt, Hochzeiten wurden gefeiert, Familien gegründet. Zwischen Herz-Emoji und Swipe-Reaktionen entsteht manchmal ein echtes Funkeln – ganz wie früher, nur eben digital.



Gedichte

Glück auf!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

Du sollst von neuem wagen,
Sollst wissen wer du bist!
Das ist ein eitles Klagen,
Wenn man so jung noch ist.

Du sollst dir selbst vertrauen,
Sollst wissen wer du bist.
Der hat das beste Bauen,
Wer selbst der Meister ist.

Du sollst dich selber trösten,
Sollst wissen wer du bist.
Die Schmerzen sind die größten,
Wenn man sich selbst vergisst.

Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust

von Johann Wolfgang von Goethe (Auszug aus Faust 1)

Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,
Die eine will sich von der andern trennen;
Die eine hält, in derber Liebeslust,
Sich an die Welt, mit klammernden Organen;
Die andere hebt gewaltsam sich vom Dust
Zu den Gefilden hoher Ahnen.



Rezept von der Enkelin: Heißer Orangen-Ingwer-Shot

Zutaten:

1 Walnuss großes Stück Ingwer
Saft einer ½ Orange,
300 ml Wasser
2-3 Prisen Zimt

Zubereitung:

Für den heißen Orangen-Ingwer-Shot braucht es ein walnussgroßes Stück geriebenen Ingwer, den Saft einer halben Orange, etwas Honig, zwei bis drei Prisen Zimt und 300 ml kochendes Wasser. Ingwer und Orangensaft in ein hitzefestes Glas geben, mit heißem Wasser übergießen und gut verrühren. Danach Zimt einstreuen und kurz ziehen lassen. Nach Belieben mit Honig süßen. Der Shot wärmt angenehm von innen und kann durch die Kombination aus Ingwer, Orange und Zimt das Immunsystem stärken.



Prost!

Rätsel

Bilderrätsel

Wer findet die acht Fehler im linken Bild?



Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen:

SPIEL, HAFT, AUTO, STOCK, WERK, BAHN, ZEIT, BUCH

Lösungshinweis: Frisur, Pflanze

[illegible]

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

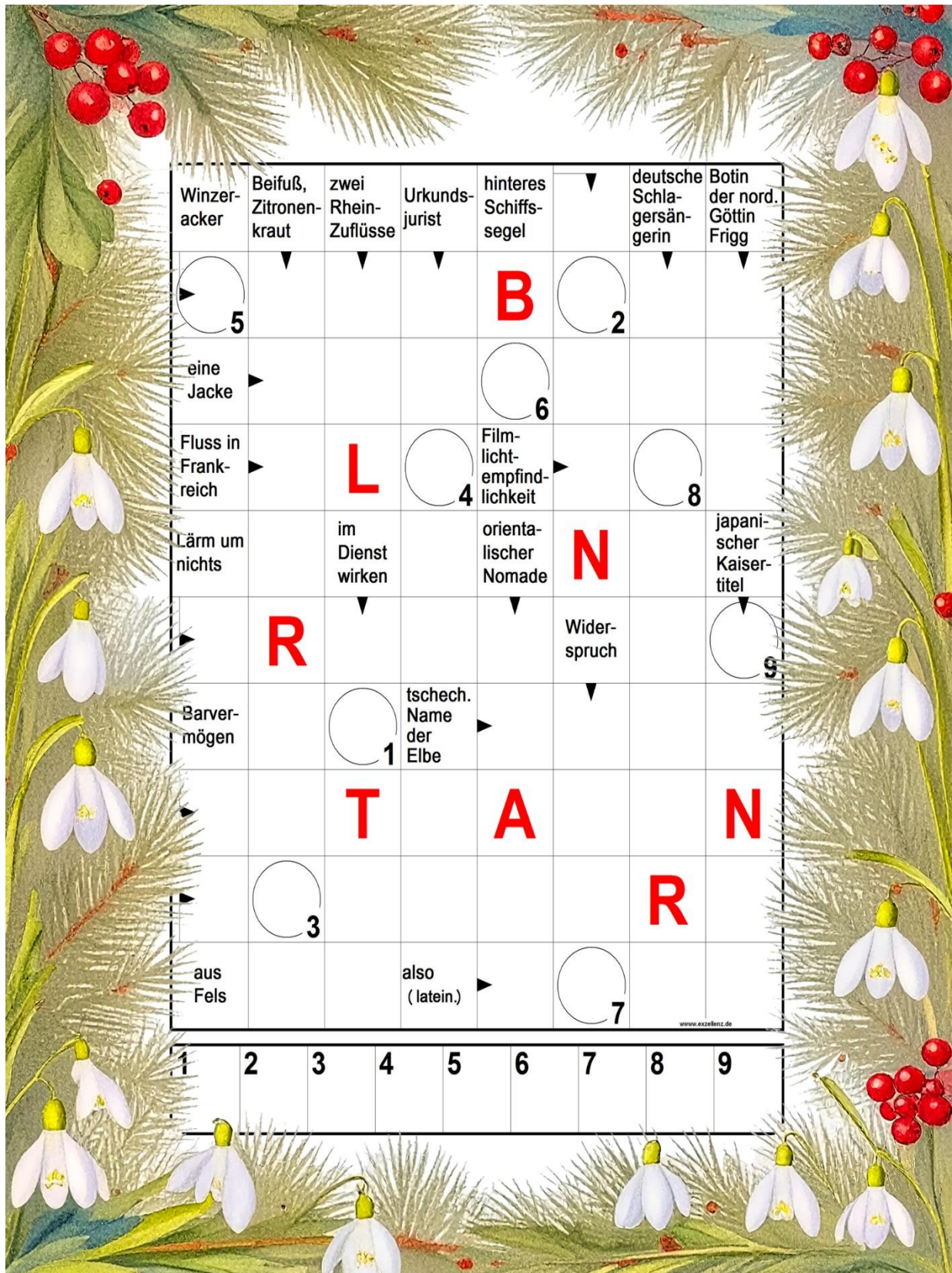
2		5		1	4
1			6		
5		6			
		2	5		1
		1			2
4	2		1		

Wortball

Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich ein Begriff aus dem Fußball. Verbinden Sie die Buchstaben, damit das gesuchte Wort gefunden wird. Der Start-Buchstabe ist rot.



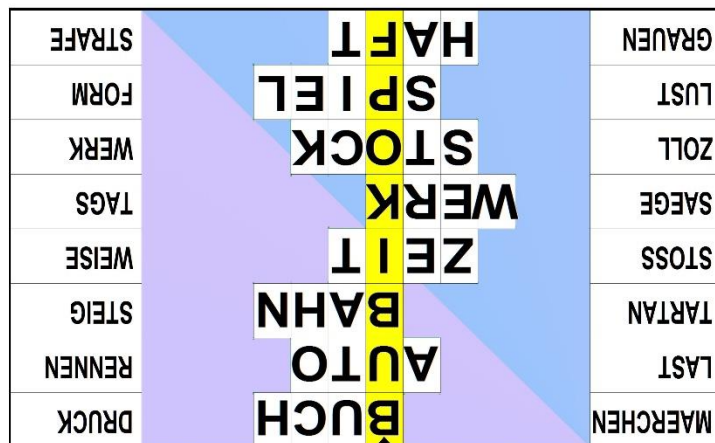
Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben



Hinweis zur Lösung: streichzarte Rohwurst

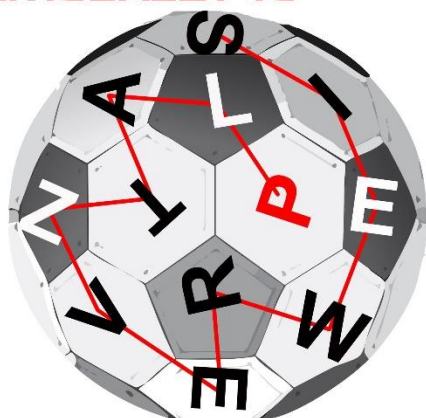
Auflösung aus dem Monat Januar 2026

Lösung: **BUBIKOPF**



Auflösung Brückenwörter

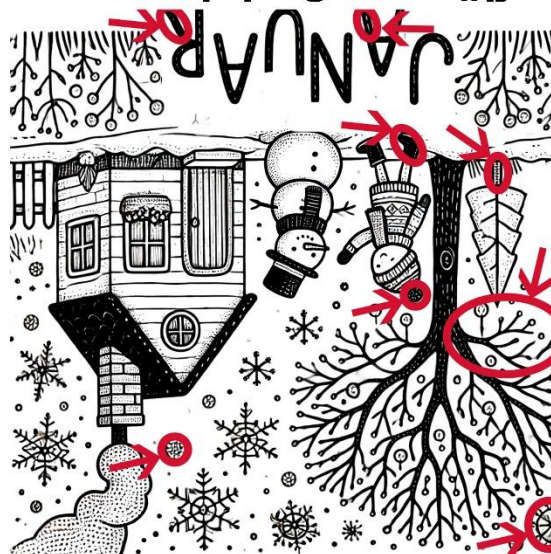
Lösung: **PLATZVERWEIS**



Auflösung Fußball

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

Auflösung Sudoku:



Auflösung Bilderrätsel

METTURST

W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							
B							
W	E	I	N	B	E	R	G
B							

Auflösung aller Rätsel aus dem Dezember 2025

Auflösung Bilderrätsel



Auflösung KW-Rätsel

	B		H	P		B
A	L	L	E	R	L	E
	A		P	I	K	R
	N	O	T	E		C
	K		A	L	P	H
B	E	I	G	E		R
	N		O		B	O
L	E	I	N	W	A	N
	S	S		A	R	I
S	E	A	L		S	K

BAHNLINIE

Auflösung Sudoku:

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

Auflösung Wortsuche:

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

Auflösung Brückenwörter

KURS	S	T	U	R	Z	HELM
LAUB			G	R	U	SPAN
WEIZEN			B	R	O	KORB
HAUPT			W	O	R	LAUT
GROSS			V	A	T	UNSER
PAAR			L	A	U	BAHN
RHEIN			F	A	L	REEP
FILIGRAN	A	R	B	E	I	GEBER
ZWEI			F	A	C	GEBIET
WASSER	F	R	O	S	C	MANN

Lösung: **ZUTRAULICH**

Auflösung Fußball



Lösung: **DRIBBLING**

Lachen ist gesund ...

Ein Taxifahrer und ein Priester kommen in den Himmel. Und der Priester beschwert sich direkt beim Petrus. „Wieso darf der schon in den Himmel und ich noch nicht?“ Daraufhin sagt Petrus: „Mein liebes Kind, bei deinen Sonntagspredigten hat die ganze Kirche geschlafen und bei seinen Touren haben alle Gäste gebetet!“

Peter: „Oma wo fährst du denn bei dem kalten Wetter mit dem Fahrrad hin?“ Oma: „Ich wollte auf den Friedhof!“ Peter: „Und wer bringt das Fahrrad dann wieder nach Hause?“

Anna, wünschst du dir nun ein Brüderchen oder ein Schwesterchen?“ „Ach Mama, wenn ich mir das so recht überlege, wünsche ich mir wirklich lieber ein kleines Kätzchen!“

Richter: „Sie sind aus der JVA ausgebrochen...?“ Angeklagter: „Ja, ich war so frei...!“

Beim Neujahrsempfang meint Brigitta zu ihrer Freundin: „Mein Mann sortiert die Wäsche immer in zwei Haufen. Dreckig und dreckig aber noch tragbar!“

Die kleine Sabine läuft zu ihrer Großmutter. „Oma, bitte iss doch mal Gras!“ Diese ganz entsetzt: „Aber ich kann doch nicht einfach Gras essen, das schmeckt doch nicht, wer hat dir denn so einen Blödsinn erzählt?“ Sabine: „Der Papa, der hat gesagt, wenn du ins Gras beißt, dann dürfen wir in den Skiurlaub fahren.“



Wir begrüßen unseren neuen „alter“ Einrichtungsbeirat

Wir bedanken uns recht herzlich bei Frau Inge Horn, Frau Erika Meier, Frau Marie-Luise Schmidt und Frau Ilse Nordheim für ihre Teilnahme an der Wahl unseres Einrichtungsbeirates und begrüßen von ganzen Herzen Frau Ingeborg Einwächter, Frau Sabine v. Eynern, Herrn Herbert Nied, Herrn Reiner Reimold und Frau Gertrud Weber als neue bzw. „alte“ Mitglieder.



Impressum:

Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Cornelia Knierim

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](https://www.altenzentrumhospital.de)