

Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



Oktober 2026



Liebe Leserinnen und lieber Leser,

der 10. Oktober erinnert uns weltweit an ein Thema, das oft im Verborgenen bleibt: unsere seelische Gesundheit. Sie ist ebenso wichtig wie körperliche Stärke – und doch sprechen wir darüber noch viel zu selten.

Der Welttag der seelischen Gesundheit lädt uns ein, genauer hinzusehen. Wo brauchen wir mehr Offenheit? Wo können wir einander entlasten, stärken und Mut machen?

Seelische Gesundheit bedeutet nicht, dass wir immer stark sein müssen. Sie zeigt sich vielmehr darin, dass wir unsere Grenzen kennen, Hilfe annehmen und uns gegenseitig unterstützen.

In unserer Gemeinschaft wird das sichtbar, wenn wir zuhören, wenn wir Verständnis zeigen und wenn wir Räume schaffen, in denen Sorgen geteilt werden dürfen.

Seelische Gesundheit wächst dort, wo wir uns gegenseitig ernst nehmen und wo Verständnis stärker ist als Urteil. Jeder kleine Schritt – ein Gespräch, ein Zeichen von Mitgefühl – ist ein Baustein für ein friedliches Zusammenleben.

Dieser Tag ruft uns ins Bewusstsein, dass Gesundheit nicht nur individuell, sondern auch gemeinschaftlich entsteht. Mit Respekt, mit Achtsamkeit und mit dem festen Glauben daran, dass wir gemeinsam stärker sind, so können wir eine Kultur des Wohlbefindens schaffen.

Herzlichst,

Ihr Team von der Hauszeitung.





WIR FEIERN LOLLS

**DAS ALTENZENTRUM HOSPITAL LÄDT ALLE
SENIORINNEN DES HAUSES EIN:**

**SO
11.10.**

**Gottesdienst am Autoscooter
17.30 Uhr, Treffpunkt Foyer**

**MO
12.10.**

**Festumzug zum Lullusfest
12.30 Uhr, Treffpunkt Foyer**

**DI
13.10.**

**Riesenrad "Movie Star" &
Bummel über den Rummel
10.30 Uhr, Treffpunkt Foyer**

**DO
15.10.**

**Seniorentanz im Lolls-Zelt
14.00 Uhr, Treffpunkt Foyer**

**FR
16.10.**

**Lolls-Tanz "Die Ausländer"
16.00 Uhr, Speisesaal**

"ENNER ZWOON DRÄI – BRUDER LOLLS!"





Ein Bechstein-Klavier mit Geschichte findet ein neues Zuhause

Wir durften voller Ehre ein einzigartiges Geschenk empfangen: Seniorin Christa Heinrich lebt seit Mai dieses Jahres in unserer Einrichtung. Nun durfte auch ihr geliebtes Klavier in ihr neues Zuhause folgen.

Doch der Weg in die Einrichtung war nicht ganz unkompliziert und ohne den engagierten Einsatz des Sohnes Matthias Heinrich wohl auch nicht möglich gewesen. Es war keine leichte Aufgabe, ein Unternehmen zu finden, das einen solchen Transport übernimmt. Erst nach langer Suche konnte schließlich ein geeignetes Unternehmen gefunden werden, und das Instrument, welches über Jahrzehnte das Leben einer Familie begleitet hat, hat nun einen neuen Platz in unserem Foyer gefunden.

Besonders bemerkenswert ist die Verbindung des Klaviers zur Musikgeschichte von Bad Hersfeld. Es stand im Hause von Christa und Siegfried Heinrich. Siegfried Heinrich, der 2023 im Alter von 88 Jahren verstarb, war über Jahrzehnte eine prägende Persönlichkeit des kulturellen Lebens in Bad Hersfeld. Als Kirchenmusiker, Dirigent und Gründer zahlreicher musikalischer Initiativen widmete er sein Leben der Musik. Auch seine Ehefrau Christa ist ausgebildete Kirchenmusikerin und engagierte sich viele Jahre in der musikalischen Arbeit.

Ob auf diesem Bechstein-Klavier zahlreiche Melodien erklangen, Schüler unterrichtet wurden oder einfach im Familienalltag musiziert wurde und die eignen Kinder das Klavierspielen auf diesem selbst erlernten, das Instrument trägt auf jeden Fall eine besondere Geschichte mit sich. Und nun darf es bei uns im Haus weiterhin Menschen erfreuen und mit Musik begleiten.

Ihr Sohn Matthias Heinrich, selbst beruflich als Musiker mit seinem Violoncello auf der ganzen Welt unterwegs, spielte bereits



mehrere kleine spontane Konzerte für unsere Seniorinnen und Senioren. Das nächste Konzert findet am **Freitag, den 23.10., 15:15 Uhr** bei uns in der Einrichtung statt. Wir freuen uns schon sehr auf diesen schönen musikalischen Moment.

Auch Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses sowie Angehörige und Gäste sind herzlich dazu eingeladen, das Instrument zu bespielen. Es ist sehr schön, wenn ganz unerwartet der Klang des Klaviers durch das Haus schallt. Das bringt so viel Leben und Freude ins Haus. Das ist einfach unbeschreiblich.

Wir freuen uns sehr über diese großzügige Spende und wissen diese Art der Zuwendung sehr zu schätzen. Wir werden das Geschenk in Ehren halten, mit der entsprechenden Wertschätzung behandeln und gut pflegen.

Ein herzliches Dankeschön an Frau Christa Heinrich und ihre Familie für dieses außergewöhnliche Geschenk!





Erntemarkt 2026

Ein Fest voller Begegnungen und Miteinander

Wenn wir auf unseren diesjährigen Erntemarkt zurückblicken, denken wir an ein ganz besonderes Wochenende.

Unser herzlicher Dank gilt zunächst den zahlreichen Ausstellerinnen und Ausstellern sowie allen Helferinnen und Helfern, die uns jedes Jahr aufs Neue mit ihrer Zeit und ihrem Engagement unterstützen. Ohne diese wertvolle Hilfe wäre unser Erntemarkt in dieser Form schlichtweg nicht möglich.

Ebenso freuen wir uns über die vielen Besucherinnen und Besucher, die unser Fest besucht und unsere Einrichtung mit Leben gefüllt haben. Besonders schön war die ausgelassene und fröhliche Atmosphäre: Es wurde gelacht, getanzt, Musik gehört und man ist miteinander ins Gespräch gekommen.

Mit viel Freude und Stolz präsentierten und verkauften unsere Bewohnerinnen und Bewohner ihre selbst hergestellten Produkte, gestalteten ihr eigenes Programm und genossen mit strahlenden Gesichtern gemeinsam mit unseren Gästen das bunte Treiben. Es war schön zu erleben, mit wie viel Begeisterung und guter Laune sie Teil des Festes waren.

Unser Erntemarkt bietet jedes Jahr die Möglichkeit, Menschen willkommen zu heißen, die uns vielleicht so im Alltag nicht besuchen würden. Dadurch entstehen wertvolle Begegnungen, neue Kontakte und schöne gemeinsame Momente. Und genau das macht unseren Markt für uns so besonders: Er bringt Menschen zusammen und schafft Raum für Gemeinschaft, Freude und Begegnung.

Herzlichen Dank an alle, die dabei waren...

Wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!



Weitere Bildimpressionen gibt es auf unserer Infowand im Foyer zu entdecken!



Unser Einrichtungsbeirat begrüßt ein neues Mitglied

Unsere liebe Ingeborg Einwächter ist in diesem Jahr von uns gegangen. Sie war nicht nur eine sehr geschätzte Bewohnerin unseres Hauses, sondern neben einer begnadeten Gärtnerin und Köchin auch ein gern gesehenes und sehr engagiertes Mitglied unseres Einrichtungsbeirates. Nun musste ihr Platz neu vergeben werden:

Als offiziell gewählte Nachrückenrinnen durften wir im September recht herzlich Frau Marie-Luise Schmidt als Nachfolgerin von Frau Einwächter begrüßen.

Wir freuen uns sehr, mit ihr ein liebenswertes und sehr vertrauensvolles Mitglied gewonnen zu haben.



Frau Schmidt ist Mieterin unserer Altenwohnanlage und gemeinsam mit den anderen Mitgliedern Frau Sabine von Eynern und Frau Gertrud Weber aktiv im Haus engagiert und für unsere Seniorinnen und Senioren unmittelbar als Ansprechperson da. Herr Herbert Nied und Herr Reiner Reimold unterstützen uns auch weiterhin aktiv als externe Mitglieder und befinden sich ebenfalls im regelmäßigen Austausch miteinander. Zusammen bilden sie ein wichtiges Bindeglied zwischen unseren Bewohnern, ihren Angehörigen und unserem Haus.

Wir sind sehr dankbar für den Austausch und die Unterstützung unseres Beirates sowie die aktive Mitgestaltung und freuen uns auf die kommende Sitzung am ersten Donnerstag im Monat.



ZEIT ZUM ZUHÖREN!

Gemeinsame
Vorlese- & Erzählzeit!

Jeden
Mittwoch,
11.00 Uhr,
in der
Lingg-Stube



Ohne Anmeldung!
Einfach ganz unverbindlich
vorbei schauen!



Mina und die Laubberge

von Kristin Simos

Unsere Allee am Rhein ist im Herbst ein Ahornteppich. An einem dieser Nachmittage schnappte ich mir die Leine, nahm meinen Sohn bei der Hand und rief: „Wollen wir?“ Mina hüpfte vor Begeisterung vor unseren Füßen hin und her – so lange, bis wir alle drei völlig in der Leine verheddert waren. Wir befreiten uns und bald hatten wir die Häuser hinter uns gelassen. Nach ein paar hundert Metern bogen wir durch die Unterführung zum Rheinufer ab.

An unserem Ufer gibt es eine kleine Allee aus Ahornbäumen. Eine Handvoll Bäume sind es nur, aber die wenigen sind wahre Riesen. Und so lagen sie da. Haufen wie kleine Berge, warm und trocken unter dem dichten Blattwerk. Kaum ließ ich sie von der Leine, stürzte Mina kopfüber hinein. Sie rollte, scharrte mit den Pfoten, warf Blätter in die Luft und schnappte nach ihnen, als wären es wild umherflatternde Kaninchen. Mein Sohn brach in lautes Gelächter aus – und sofort stürzte er sich ebenfalls in die Laubhaufen.

Er tauchte mit den Händen in das Blättermeer, schaufelte einen Haufen hoch, und Mina nutzte die Gelegenheit, sich kopfüber hineinzustürzen. Für einen Moment gehörte ihnen die Allee allein: das Rascheln, zwei schnelle Pfoten, ein Kinderlachen. Als sie wieder auftauchten, trugen beide schmückende Laubblätter überall in den Haaren und am ganzen Körper verteilt.

Jetzt hatte der Sohn Blut geleckert und schichtete unter lautem Johlen und mit großer Begeisterung den wohl größten Laubhaufen auf, den unser kleines Städtchen je gesehen hatte. Mina verschwand so vollständig darin, dass nur noch ein Schwanzende herausragte. Als sie wieder hervorkroch, hatte sie einen Zweig im Maul. Auf dem Rückweg trug sie den Ast wie einen Talisman vor sich her, als würde er die Erinnerung an den Triumph bewahren.

Drinnen schüttelte sie sich energisch, verteilte ein paar Blätter auf dem Teppich und legte sich dann vor unsere Füße. Mein Sohn zupfte ein besonders großes Ahornblatt hervor, hielt es vor das



Gesicht und blies hinein; es knisterte wie eine kleine Flöte. Ich dachte an die einfache Logik dieses Tages. Freude besteht oft aus kleinen Dingen, aus dem Sprung in das kalte Laub, aus dem Geruch von Erde und Herbst und dem Lachen eines Kindes.

Morgen werden die Ahornblätter wieder fallen. Mina wird erneut springen, und wir werden wieder hinausgehen, weil es nichts Schöneres gibt, als die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Die Freude und der Geruch von Herbst in der Nase.





Kalenderblatt

Oktober 2026							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
			1	2	3	4	03. Tag der dt. Einheit
5	6	7	8	9	10	11	04. Erntedankfest
12	13	14	15	16	17	18	25. Zeitumstellung
19	20	21	22	23	24	25	25. Beginn der Winterzeit
26	27	28	29	30	31		31. Reformationstag

Der Monat Oktober

Der Name Oktober stammt vom lateinischen Wort octo und bedeutet „acht“. Im alten römischen Kalender war der Oktober nämlich der achte Monat des Jahres. Erst später wurden Januar und Februar an den Jahresanfang gestellt – der Name blieb jedoch erhalten.

Jetzt ist Erntezeit für Äpfel, Birnen, Trauben, Kürbisse und viele andere Früchte. Auch Pilzfreunde zieht es in die Wälder. Viele Zugvögel machen sich auf den Weg in den Süden, während Eichhörnchen und andere Tiere Vorräte für den Winter sammeln.

Der Oktober gilt als einer der schönsten Monate des Jahres. Wenn die Sonne scheint, leuchten Wälder und Parks in kräftigen Gelb-, Orange- und Rottönen. Nicht umsonst spricht man vom „Goldenen Oktober“. Gleichzeitig werden die Tage kürzer, die Nächte kühler und am Morgen liegt oft Nebel über Feldern und Wiesen. Die Natur bereitet sich langsam auf den Winter vor.

Zeitumstellung

In der Nacht vom 24. auf den 25. Oktober 2026 endet die Sommerzeit. Um 3:00 Uhr werden die Uhren eine Stunde auf 2:00 Uhr zurückgestellt. Das bedeutet: Wir dürfen eine Stunde länger schlafen. Dafür wird es morgens früher hell, am Abend aber auch früher dunkel. Viele Menschen brauchen einige Tage, bis sie sich an den neuen Tagesrhythmus gewöhnt haben.



Todestag von Franz von Assisi

Am 3. Oktober 2026 jährt sich der Tod des Franz von Assisi zum 800. Mal. Der italienische Ordensgründer wurde um 1181 geboren und verzichtete als junger Mann auf Reichtum und ein bequemes Leben. Stattdessen widmete er sich den Armen und Kranken und predigte Bescheidenheit, Frieden und Nächstenliebe. Besonders bekannt wurde seine enge Verbundenheit mit der Natur und den Tieren. Deshalb gilt Franz von Assisi heute als Schutzpatron der Tiere und der Umwelt. Seine Botschaft, achtsam miteinander und mit der Schöpfung umzugehen, hat bis heute nichts von ihrer Bedeutung verloren.

Rückblick: 100 Jahre automatische Ampel

Am 1. Oktober 1926 wurde auf dem Potsdamer Platz in Berlin eine der ersten automatischen Ampelanlagen Deutschlands in Betrieb genommen. Bis dahin regelten meist Polizisten den Verkehr von Hand oder einfache Signale gaben den Fahrzeugen den Weg frei. Mit der neuen Ampel wurde der Straßenverkehr sicherer und übersichtlicher – besonders in der rasant wachsenden Hauptstadt. Anfangs staunten viele Menschen über die wechselnden Lichtzeichen. Heute sind Ampeln aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie sorgen dafür, dass Autos, Radfahrer und Fußgänger sicher an Kreuzungen unterwegs sind – eine Erfindung, die seit 100 Jahren den Verkehr ordnet.

Sternzeichen



Waage 24.9.–23.10.

Harmoniebedürftig, charmant und diplomatisch. Waagen lieben Schönheit und suchen das Gleichgewicht.



Skorpion 24.10.–22.11.

Leidenschaftlich, tiefgründig und kraftvoll. Skorpione sind entschlossen und besitzen eine magnetische Ausstrahlung.



Bauernregel

*Fällt das Laub recht früh zur Erd',
wird ein strenger Winter beschert.*

*Ist der Oktober warm und fein,
kommt ein scharfer Winter hinterdrein.*



Gesund im Oktober: Vorbereitung auf die kalte Zeit ...

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen niedriger werden, beginnt für unseren Körper eine Umstellungsphase.

Warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip schützt vor dem Auskühlen. Eine Mütze, ein Schal und feste Schuhe helfen dabei, auch an kühlen Tagen sicher und angenehm unterwegs zu sein. Wer täglich einen kleinen Spaziergang macht, stärkt Kreislauf, Muskeln und das Immunsystem. Selbst 20 bis 30 Minuten an der frischen Luft können viel bewirken.

Ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung. Saisonales Gemüse wie Kürbis, Möhren oder Kohl sowie Äpfel und Birnen liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Auch ausreichend zu trinken bleibt wichtig – selbst wenn man an kühlen Tagen weniger Durst verspürt. Ungesüßter Tee oder Wasser sind gute Begleiter.

Trockene Heizungsluft kann die Schleimhäute reizen. Regelmäßiges Lüften und eine ausreichende Luftfeuchtigkeit sorgen für ein angenehmes Raumklima. Wer häufig kalte Hände oder Füße hat, sollte auf warme Socken und bequeme Hausschuhe achten.

Auch der Impfschutz verdient jetzt Aufmerksamkeit. Wer zu einer Risikogruppe gehört, sollte sich rechtzeitig mit seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt über die Grippeimpfung beraten.

Vergessen Sie schließlich nicht die schönen Seiten des Herbstes. Ein gutes Buch, ein gemütlicher Nachmittag bei einer Tasse Tee oder ein Treffen mit Familie und Freunden tun Körper und Seele gleichermaßen gut. Denn Gesundheit bedeutet nicht nur, Krankheiten vorzubeugen, sondern auch, sich wohlfühlen und die kleinen Freuden des Alltags zu genießen.



Reiselust: Wasserburg am Bodensee

Malerisch auf einer kleinen Halbinsel am bayerischen Bodensee-ufer liegt Wasserburg, einer der schönsten Orte der Region. Schon von Weitem prägen die barocke Pfarrkirche St. Georg und das historische Schloss das Ortsbild. Über einen schmalen Damm ist die Halbinsel mit dem Festland verbunden – ein Anblick, der seit Generationen Besucher begeistert.

Die Geschichte Wasserburgs reicht weit zurück. Bereits im Mittelalter war der Ort durch seine günstige Lage am Bodensee von Bedeutung. Händler, Fischer und Schiffer prägten das Leben der Gemeinde. Im Laufe der Jahrhunderte wechselte Wasserburg mehrfach den Landesherrn, bis es Anfang des 19. Jahrhunderts schließlich zu Bayern kam. Heute verbindet der Ort historische Bausubstanz mit einer lebendigen Uferpromenade, Obstgärten und Weinbergen.

Die Kirche St. Georg beeindruckt mit ihren prachtvollen Deckenfresken und dem reich verzierten Hochaltar.

Rund um Wasserburg gedeihen auf den fruchtbaren Böden Äpfel, Birnen, Kirschen und Zwetschgen. Im Frühjahr verwandeln Millionen Obstblüten die Landschaft in ein weiß-rosa Blütenmeer, während im Herbst die Ernte beginnt. Auch der Weinbau hat hier eine lange Tradition und bringt sehr gute Bodenseeweine hervor.



Besonders eng verbunden ist Wasserburg mit dem Schriftsteller Martin Walser (1927–2023). Er wurde hier geboren und verbrachte seine Kindheit am Bodensee. Die Landschaft, das Licht und das Leben am See fanden immer wieder Eingang in seine Romane und Erzählungen. Mit Werken wie *Ein fliehendes Pferd* oder *Ein springender Brunnen* zählt Walser zu den bedeutendsten deutschsprachigen Autoren der Nachkriegszeit. Seine Bücher



beschäftigen sich mit den Menschen, ihren Hoffnungen, Zweifeln und Beziehungen – oft mit feinem Humor und großer Menschenkenntnis.

Nach seinem Tod im Jahr 2023 wurde Martin Walser auf dem Friedhof der Pfarrkirche St. Georg in Wasserburg beigesetzt. Viele Besucher verbinden heute einen Spaziergang durch den historischen Ort mit einem stillen Besuch seiner letzten Ruhestätte. So bleibt Wasserburg nicht nur ein Kleinod am Bodensee, sondern auch ein Ort der Literaturgeschichte.





Erklär mir mal: Greenwashing

Immer häufiger werben Unternehmen mit Begriffen wie „klimaneutral“, „umweltfreundlich“ oder „nachhaltig“. Doch nicht immer steckt tatsächlich so viel Umweltschutz dahinter, wie die Werbung verspricht. Für diese Täuschung gibt es einen modernen Begriff: Greenwashing. Das Wort setzt sich aus dem englischen green (grün) und whitewashing (etwas schönfärben) zusammen.

Beim Greenwashing geben sich Unternehmen, Produkte oder Dienstleistungen umweltfreundlicher, als sie tatsächlich sind. So können grüne Verpackungen, Naturbilder oder Werbesprüche den Eindruck erwecken, ein Produkt sei besonders nachhaltig – obwohl dies kaum oder gar nicht zutrifft.

Ein bekanntes Beispiel ist die Krombacher-Regenwaldkampagne Ende der 1990er-Jahre. Damals versprach die Brauerei, für jede verkaufte Kiste Bier einen Quadratmeter Regenwald zu schützen. Die Aktion machte weltweit auf den Regenwald aufmerksam, wurde aber auch kritisiert. Manche warfen dem Unternehmen vor, mit dem Umweltschutz vor allem Werbung für das eigene Bier zu machen und mehr Geld für die Werbung ausgegeben zu haben als die 0,3 % des Verkaufspreises, die dem Regenwald zugutekam. Andere betonten, dass tatsächlich Geld in Naturschutzprojekte floss.

Verbraucher sollten deshalb genauer hinschauen. Unabhängige Umweltzeichen oder nachvollziehbare Informationen sind oft verlässlicher als blumige Werbeversprechen. Greenwashing zeigt, wie wichtig es ist, Werbung kritisch zu betrachten. Denn echter Umweltschutz erkennt man nicht an der Farbe der Verpackung, sondern an überprüfbaren Taten.





Vorname: Die wahrhaftige und edle ...

Der Vorname Elvira gehört zu den klassischen Frauennamen und hat eine lange Geschichte. Seine genaue Herkunft ist nicht eindeutig geklärt. Vermutlich stammt er aus dem Westgotischen oder Althochdeutschen. Häufig wird der Name mit Bedeutungen wie „die Wahrhaftige“, „die Edle“ oder „die Beschützerin“ in Verbindung gebracht. In Spanien und Italien ist Elvira seit Jahrhunderten ein beliebter Vorname.

In Deutschland war Elvira besonders in den 1920er- bis 1950er-Jahren verbreitet. Heute wird der Name nur noch selten vergeben und gilt deshalb als eher außergewöhnlich. Viele Menschen verbinden ihn mit Eleganz, Herzlichkeit und einem Hauch von Nostalgie. Wer Elvira heißt, trägt einen traditionsreichen Namen, der bis heute seinen besonderen Klang und seinen zeitlosen Charme bewahrt.

Nachname Lechner: Kein Beruf, sondern ein Stück Heimat

Wer den Nachnamen Lechner hört, denkt vielleicht zunächst an den Fluss Lech oder vermutet einen alten Beruf. Tatsächlich gehört Lechner jedoch zu den sogenannten Herkunfts- oder Wohnstättennamen. Er ist vor allem in Bayern, Österreich und Südtirol verbreitet.

Das Wort „Lech“ bezeichnete früher eine feuchte Wiese, eine sumpfige Landschaft oder ein Gebiet in der Nähe eines Gewässers. Ein „Lechner“ war ursprünglich also jemand, der an einem solchen Ort lebte oder dort einen Hof bewirtschaftete. In manchen Fällen weist der Name auch auf die Landschaft entlang des Flusses Lech hin.

Bereits im Mittelalter erhielten viele Menschen ihren Familiennamen nach dem Ort, an dem sie wohnten. So ließ sich leichter unterscheiden, wer gemeint war. Aus dem „Hans beim Lech“ wurde mit der Zeit der „Hans Lechner“ – und der Name blieb über Generationen erhalten. Manchmal erzählt eben schon ein Nachname eine kleine Geschichte aus längst vergangenen Zeiten.



Exotische Früchte: Biblisch schön – die Passionsfrucht

Die Passionsfrucht, botanisch *Passiflora edulis*, ist eine exotische Frucht, die mit ihrem intensiven Duft und dem süß-säuerlichen Geschmack längst ihren festen Platz in internationalen Küchen gefunden hat. Auch wenn sie ursprünglich aus Südamerika stammt, wird sie heute weltweit in allen subtropischen Regionen angebaut – von Indien bis Hawaii.

Sie wächst dort als schnell rankende Kletterpflanze mit auffälligen Blüten. Diese Blüten gaben der Frucht ihren Namen. Europäische



Missionare sahen in ihrer komplexen Struktur Symbole der Passion Christi, wie Dornenkrone und Nägel, und nannten sie daher „Passionsblume“. Ein besonders interessanter Fakt. Die Passionsfrucht gehört botanisch zu den Beeren – genauer gesagt zur Gruppe der Pepos, wie auch Gurken und Kürbisse. Trotz ihrer zarten Erscheinung ist sie also eine entfernte Verwandte des Gemüsegartens, was sie zu einer botanischen Überraschung macht. Es gibt zwei Hauptsorten: die violette Passionsfrucht, die kleiner und aromatischer ist, und die gelbe Variante, die größer und etwas säuerlicher schmeckt.

Kulinarisch ist die Passionsfrucht ein echtes Multitalent. Ihr geleeartiges Fruchtfleisch mit den knackigen Kernen wird für Säfte, Smoothies und Cocktails verwendet, verfeinert Desserts, Salatdressings und Marmeladen und sorgt als Topping für Joghurt oder Eis für eine exotische Note. Auch in der gehobenen Küche ist sie beliebt – etwa als Kontrastgeber zu herzhaften Speisen oder in Kombination mit Schokolade.



Fenster in die Vergangenheit: 50 Jahre Gurtpflicht

Am 1. Januar 1976 trat in der Bundesrepublik Deutschland eine neue Regelung in Kraft, die das Autofahren grundlegend veränderte. Die Anschnallpflicht für Fahrer und Beifahrer auf den Vordersitzen. Was heute selbstverständlich erscheint, löste damals eine hitzige Debatte aus. Viele sahen darin einen Eingriff in die persönliche Freiheit, andere sprachen von „Fesselung am Sitz“. Doch die Maßnahme war ein entscheidender Schritt für mehr Sicherheit im Straßenverkehr.

Bereits 1959 führte Volvo den Dreipunktgurt serienmäßig in seinen Fahrzeugen ein und setzte damit einen internationalen Standard für Fahrzeugsicherheit. In Deutschland mussten ab dem 1. Januar 1974 alle Neuwagen mit Sicherheitsgurten ausgestattet sein. Dennoch nutzten nur wenige Autofahrer diese Technik. Unfallstatistiken zeigten jedoch deutlich, dass schon bei geringen Aufprallgeschwindigkeiten Gurte Leben retten konnten und schwere Verletzungen verhinderten. Experten warnten vor Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen, die ohne Gurt häufig tödlich endeten.

Die Einführung der Gurtpflicht stieß auf breite Skepsis. Kritiker beklagten eingeschränkte Bewegungsfreiheit, manche sprachen von Bevormundung durch den Staat. Zunächst gab es keine Bußgelder für Verstöße, doch ab 1984 wurde das Nichtanschnallen mit einer Geldstrafe geahndet – und die Anschnallquote stieg binnen weniger Monate auf 92%.

Die Wirkung war eindeutig. Mit steigender Gurtquote sank die Zahl schwerer Verletzungen und Todesfälle im Straßenverkehr deutlich. Die Anschnallpflicht wurde später auf die Rücksitze ausgeweitet und durch die Einführung von Kindersitzen ergänzt.

Für viele Zeitzeugen war die Gurtpflicht zunächst ein Ärgernis, das man gerne ignorierte. Doch mit der Zeit wurde sie zur Routine — wie das Starten des Motors oder das Schalten des ersten Gangs. Heute erinnert die Einführung von 1976 daran, wie sehr sich Einstellungen ändern können. Was damals als Freiheitsbeschränkung galt, ist heute ein selbstverständlicher Schutz.



Rezept: Gebratene Champignons mit Petersilie

Zutaten (4 Personen):

400 g braune Champignons
1 Knoblauchzehe
1 Bund gehackte Petersilie
2 EL Butterschmalz
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Pilze putzen und vierteln, den Knoblauch und die Kräuter fein schneiden.

Das Fett in der Pfanne erhitzen, Pilze 8 Minute anbraten – dann noch 2 Minuten, die Pilze und den

Knoblauch bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterheben.

Es ist eine wunderbare Beilage am Abend zu Baguette oder mittags zu Schnitzel und Bratkartoffeln.





Gedicht

Der letzte Baum

von Friedrich Hebbel

So wie die Sonne untergeht,
Gibt's einen letzten Baum,
Der, wie in Morgenflammen, steht
Am fernsten Himmelssaum.

Es ist ein Baum und weiter nichts,
Doch denkt man in der Nacht
Des letzten wunderbaren Lichts,
So wird auch sein gedacht.

Auf gleiche Weise denk' ich dein,
Nun mich die Jugend lässt,
Du hältst mir ihren letzten Schein
Für alle Zeiten fest.

Über die Heide

von Theodor Storm

Über die Heide hallet mein Schritt;
Dumpf aus der Erde wandert es mit.

Herbst ist gekommen, Frühling ist weit
Gab es denn einmal selige Zeit?

Brauende Nebel geistern umher,
Schwarz ist das Kraut und der Himmel so leer.

Wär' ich hier nur nicht gegangen im Mai!
Leben und Liebe wie flog es vorbei!





Rätsel

Bilderrätsel

Im rechten Bild sind 11 Fehler. Wer findet sie?



Original



Fehlerbild

Wort Ball

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.





Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 9 so ein, dass

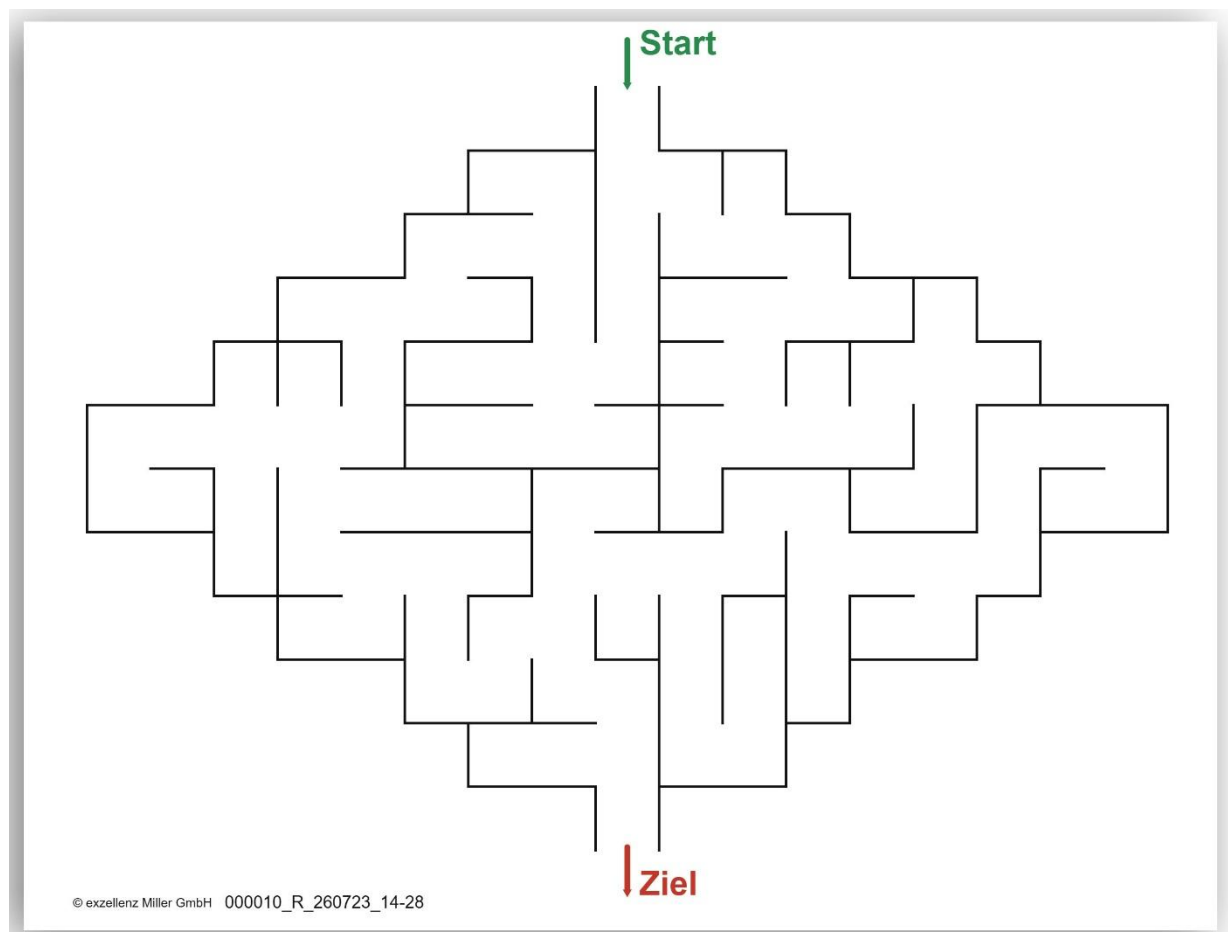
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 3 Kasten

die Ziffern von 1- 9 vorkommen.

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

Labyrinth

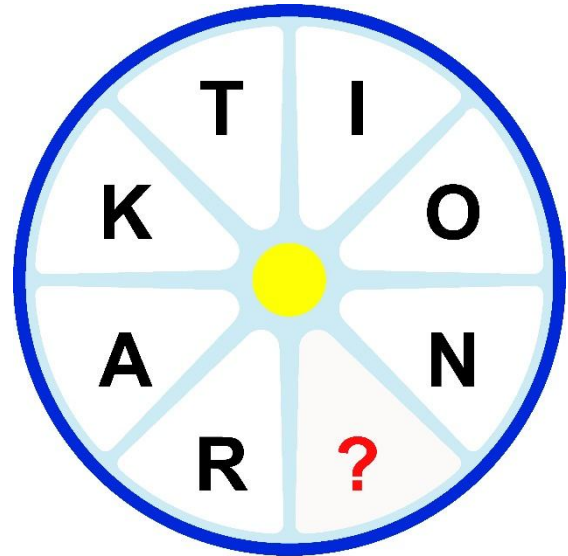
Wer findet den Weg vom Start zum Ziel?





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, ob im oder gegen den Uhrzeigersinn Sie es lesen können.



Lösungshinweis: Parteigruppe

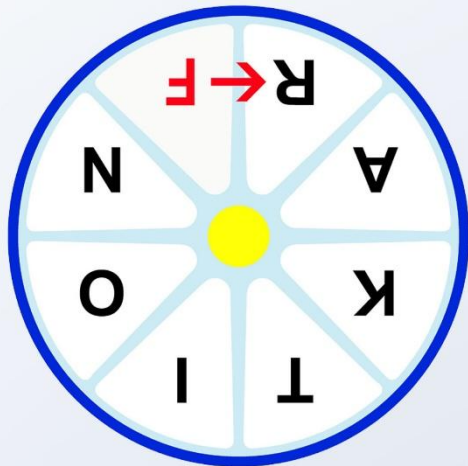
Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Orchester Javas	G	große Dummheit			wirtsch. Studienfach (Abk.)	musika- lisches Übungs- stück	Klein- buch- staben		Strom durch Ägypten
genaues Gewicht ermitteln	A			3	I			E	
Flagge	M	5			Börsen- aufgeld	T	Tonsilbe		
dunkler Sing- vogel	E 7	zu dem Zeit- punkt		altrömi- scher Kaiser (Mark)	A			2	
geogr. Begriff, ... und Breite	L				1		franzö- sisch: eins	I	einges- chaltet
arab. Märchen- figur (... Baba_)			4	nord. Göttin d. ewigen Jugend					A
U		6	leicht färben			E			8
3./4. Fall von „wir_“	1	2	3	4	5	6	7	8	

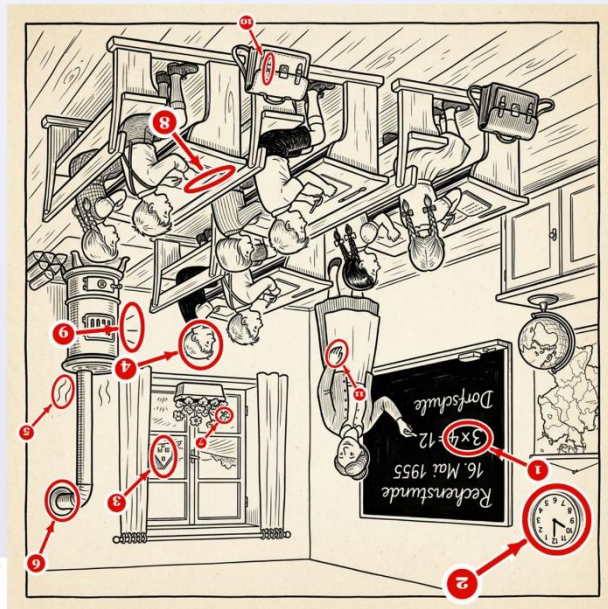
Lösungshinweis: Bewusstsein von Gut und Böse



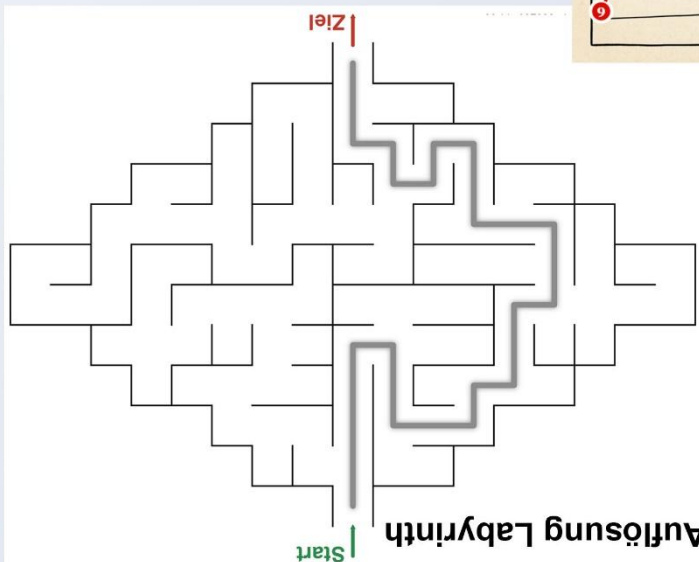
Auflösung aus dem Monat Oktober 2026



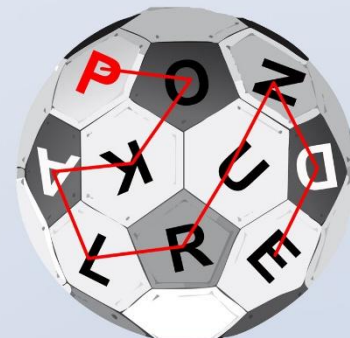
Auflösung Wortrad
FRAKTION



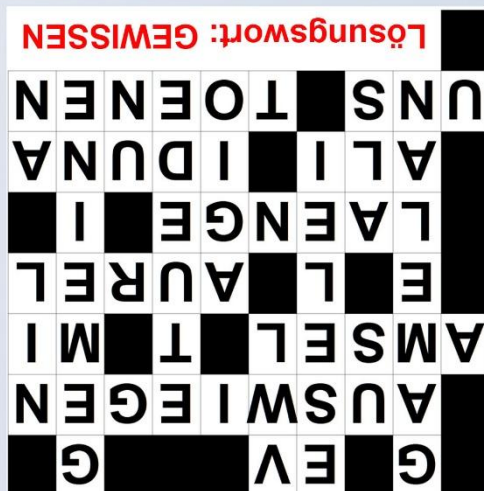
Auflösung Bilderrätsel



Auflösung Labyrinth
Start Ziel



Auflösung Wort Ball
POKALRUNDE



Auflösung Kreuzworträtsel

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

Auflösung Sudoku



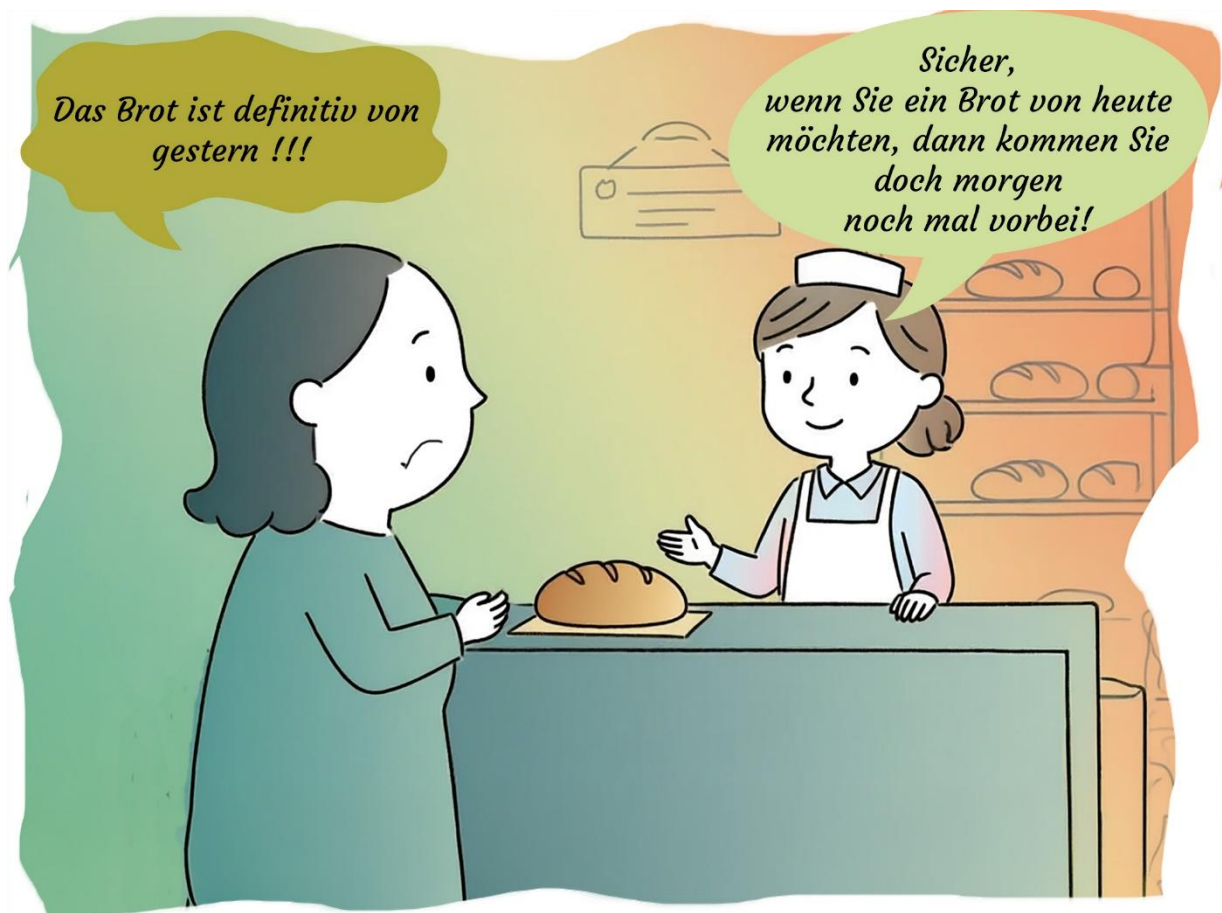
Lachen ist gesund ...

Die Hebamme kommt zur Gebärenden: „Möchten Sie denn den werdenden Papa bei der Geburt mit dabeihaben?“ „Oh nein, er versteht sich überhaupt nicht mit meinem Mann!“

Lehrer: „Peter, ich hoffe, ich habe dich nun das letzte Mal beim Abschreiben erwischt!“ Peter: „Ja, das hoffe ich auch!“

Mutter: „Wilhelmine, du bist ja schon wieder in die dreckige Pfütze gefallen!“ „Tut mir leid, ich hatte keine Zeit mehr mich um-zuziehen!“

Frau Bauer zu ihrer Freundin: „Mein Mann, hat Prokura!“. Freundin: „Oh Gott, was sagt der Arzt!“





Aus dem Poesiealbum



*„Bücher öffnen dir die Welt,
die mehr als Gold und Silber zählt.“*



Rudern verbindet – Muskelkater übrigens auch!

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](http://altenzentrumhospital.de)