

Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



März 2023

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

„Im Märzen der Bauer die Rößlein einspannt ...“

So klingt der Text eines alten Volkslieds aus Mähren. Mit dem Monat März beginnt in bäuerlichen Gegenden mit dem Pflügen und Säen die harte Frühjahrsarbeit auf dem Feld. Damals waren noch Pferde vor den Pflug gespannt.

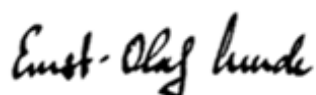
Der März signalisiert das ersehnte Ende der dunklen und kalten Jahreszeit. Es geht auf den Frühling zu. Die Sonne bleibt am Abend länger und sie wird spürbar wärmer. Unwillkürlich recken wir uns draußen ihren Strahlen entgegen. Es tut einfach gut ihre Wärme zu spüren nach den langen, finsternen und kühlen Wintertagen.

Am Himmel kann man die ersten Kraniche entdecken, die aus ihren Winterquartieren aus dem Süden Europas zurückkehren. Der Wind weht deutlich sanfter und verbreitet schon eine wohlige Wärme. Man kann den Frühling förmlich in der Luft riechen. In den Parks und Gärten sprießen die Veilchen, Krokusse, Primeln und Schlüsselblumen aus dem Boden und erfreuen mit ihrem bunten Anblick in Gelb, weiß, blau und violett. Überhaupt nimmt die Natur allmählich wieder Farbe an und das triste Grau von Herbst und Winter verschwindet.

Auch die Bäume erwachen langsam aus ihrem Winterschlaf. Es scheint als dehnen und recken sie sich und holen frischen Saft und Kraft aus dem Boden, auf dem sie stehen. Es heißt sogar, dass man den hochsteigenden Saft hören kann, wenn man das Ohr an die Baumrinde legt.

Man riecht, sieht und fühlt den Frühling überall draußen in der Natur. Genießen Sie ihn!

Ihr



Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein? - Römer 8,31

Menschen sind gegen uns. Wer wollte das bestreiten. Das war schon immer so. „Der Herr ist mit mir, darum fürchte ich mich nicht; was können mir Menschen tun?“, hat schon der Verfasser des 118. Psalms geschrieben. Daran, dass Menschen gegen uns sein können, hat sich nichts geändert. Aber ist der Schluss, den Paulus im Römerbrief zieht, nicht ein wenig zu einfach gedacht? Der gesamte Monat März, für den das Pauluswort als Monatsspruch gilt, liegt in der Passionszeit. In der Zeit, in der wir den Leidensweg Jesu bedenken, mitgehen, mitfühlen. Am Leidensweg Jesu wird es deutlich. Jesus hat es vorgelebt. Christsein ist nicht immer nur schön. Da gibt es Anfeindungen. Da gibt es Verfolgung. Nicht bei uns in Deutschland. Aber in manchen Ländern Afrikas oder Asiens zum Beispiel. Da sind Menschen mit ihrem Lebensweg mit auf dem Leidensweg Jesu. Jesus hat erfahren, dass er von den Menschen verlassen wird, sogar von seinen Freunden. Und am Ende fühlt sich Jesus auch von Gott verlassen.

Wir wissen: Das ist ein Zwischenschritt. Jesus überwindet den Tod. Und er erfährt: Gott ist für mich. Das ist Gottes langer Atem. Auch unser Leben läuft nicht immer so, wie wir das gerne hätten. Auch wir spüren Verlassenheit und Anfeindungen. Aber in allem können und dürfen wir auch die Nähe Gottes spüren. Er ist für uns. Das steht unverrückbar fest. Klar, wer Verlassenheit und Krankheit unmittelbar erlebt, fängt an zu zweifeln. Wo ist Gott? Wo war Gott? Es gibt aber viele Beispiele von Menschen, die durch dunkle Täler gehen mussten und dennoch nicht verzweifelt sind. Jesus hat erfahren, dass Gott ihn in der größten Not nicht alleingelassen hat. Im Glauben an ihn können auch wir das von Gott erbitten und erhoffen und dann bekennen:

Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein!

*Eine schöne und gesegnete Oster- und Frühlingszeit
wünscht Ihnen Pfarrer Simon Leinweber*



Neues von den „Hospital-Lerchen“

Veronika, der Lenz ist da,
die Mädchen singen tralala.
Die ganze Welt ist wie verhext,
Veronika, der Spargel wächst!

Veronika, die Welt ist grün,
drum lass uns in die Wälder ziehn!
Sogar der Großpapa sagt zu der Großmama:
“Veronika, der Lenz ist da!”

Mit diesem beliebten Schlager aus den 1920er Jahren begrüßen wir den Frühling, wir singen aber auch von den „Tulpen aus Amsterdam“ und die vielen schönen alten Frühlings-Volkslieder.

Wir laden Sie herzlich zum Zuhören und Mitsingen ein:
jeden Montag ab 15 Uhr im Wigbert-Saal

Ihre Gabi Kynast



Wolfgang Brosien hat einen Bad Hersfelder Foto-Kalender erstellt. Einige Exemplare hat er unserem Haus zukommen lassen. Auch der Singkreis erfreut sich nun an seinen wunderschönen Aufnahmen der Stadt. Und bedankt sich von ganzen Herzen für das tolle Geschenk.

Rosenmontag im Hospital

„Altenzentrum - Helau!“

Süße Krapfen, Salzgebäck, Sekt und Schnäpschen, Live-Musik, kleine und auch große Reden, dazu Tanz und Gesang mit ner' ganzen Menge Schunkeleinheiten und das alles unter extrem ausgelassenen Rahmenbedingungen mit ganz vielen strahlenden Gesichtern - das ist Karneval!



Unterstützung durch Hospitation

Wie schnell die Zeit vergeht...

Ganze fünf Wochen hat Pflegefachkraft Scarlett Göbel vom Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth Herleshausen unsere Pflegedirektorin Schwester Conny bei ihrer Arbeit begleitet.

In dieser Zeit hat sie aber nicht nur Leitungsaufgaben, wie zum Beispiel Dienstbesprechungen, Fortbildungsplanung oder die Dienstplangestaltung kennengelernt und übernommen, sondern neben eigenverantwortlichen Projekten auch Aufgaben unseres Beratungszentrums und unserer Verwaltung durchgeführt.

Ihr ganz persönliches Fazit dazu:

„Das Praktikum ist ein wichtiger Bestandteil meiner Weiterbildung zur Pflegedienstleitung.



Während meiner Hospitation hatte ich die Möglichkeit jede Menge Erfahrungen für meine berufliche Zukunft zu sammeln und konnte Führungsaufgaben selbstständig übernehmen.

Es war eine sehr gute Entscheidung, die zweihundert Stunden meiner Qualifizierung in einer anderen Einrichtung zu absolvieren und dadurch die Abläufe und

Strukturen eines anderen Hauses kennenzulernen.

Besonders interessant war dabei für mich, auch einmal in einer anderen Tochtereinrichtung der Ev. Altenhilfezentrum Gesundbrunnen Hofgeismar mitwirken zu können und dort das Team durch meine Arbeit zu unterstützen.

Eine sehr wertvolle Zeit, aus der ich eine Menge Eindrücke mitnehme!“



... das geben wir sehr gern zurück - Schön, dass Scarlett Göbel bei uns war und wir danken ihr sehr für ihre Unterstützung. Wir wünschen Frau Göbel für ihren beruflichen Werdegang viel Erfolg und sind uns einig - sie wird eine tolle Pflegedienstleitung.

Schulung Stecktafelsystem

Unsere Betreuung arbeitet ab sofort mit dem Stecktafelsystem. Zwei intensive Tage wurde das Team bei der Einführung des Systems von der stellv. Pflegedienstleitung Scarlett Göbel vom Ev. Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth Herleshausen begleitet. Sie hat das Projekt im Rahmen ihrer Hospitation bei uns übernommen und umgesetzt.

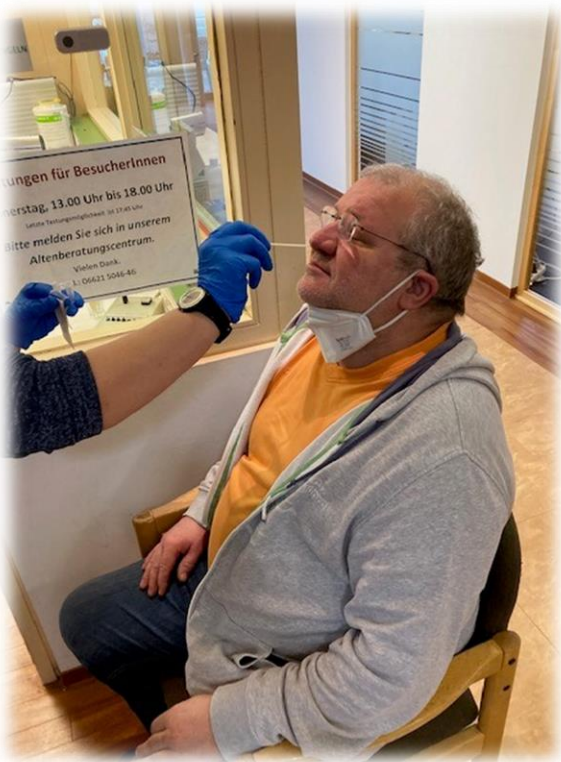
Durch das Stecktafelsystem, welches bereits in unserer Pflege erfolgreich angewendet wird, können Angebote besser geplant werden.

Das System unterstützt dabei, sicherzustellen, dass jede/r BewohnerIn entsprechend der ganz individuellen Wünsche, Interessen und Bedürfnisse betreut wird. Bei 101 SeniorInnen ist dies ab sofort ein sehr hilfreiches Instrument zur qualitativen Organisation unserer sozialen und zusätzlichen Betreuung.



Ende der Donnerstag-Testungen

Am 23. Februar fand unsere letzte Besuchertestung im Haus statt. Auf Grundlage der neuen Corona-Schutzbestimmungen werden ab März keine Schnelltests im Haus mehr angeboten. Für viele bedeuten die kommenden Lockerungen eine enorme Entlastung. Nicht nur für die durchführenden Pflegekräfte, sondern besonders für die BesucherInnen, Angehörigen und Gäste. Diese waren durch die regelmäßigen Testungen vor ihrem Besuch doch sehr eingeschränkt. Eine Selbsttestung vor dem Besuch war zwar möglich, dennoch haben viele, besonders ältere Menschen unser Testangebot gern angenommen. Dies bedeutete aber auch, dass der Besuch zeitlich auf unsere Testzeiten abgestimmt werden musste.



Auch wenn es schön war, dass es dieses Angebot gab, umso schöner ist es, dass man bei dem Besuch nun nicht mehr auf dieses zurückgreifen muss.

Viele Angehörige berichteten an unserem letzten Testtag, dass es für sie ein großer Schritt zurück in die Normalität bedeutet. Vorsicht ist natürlich weiterhin gegeben und so wird die Pflicht des Tragens eines Mundschutzes vorerst bestehen bleiben.

Unsere Gäste äußerten sich durchweg sehr verantwortungsvoll und teilten mit, dass sie natürlich weiterhin bei Erkältungsanzeichen oder Unwohlsein einen Schnelltest durchführen oder im Zweifelsfall ihren Besuch verschieben werden.

Auch wenn die neuen Regelungen für uns alle mit Freude angenommen werden, braucht es doch seine Zeit, sich wieder „an die Normalität“ zu gewöhnen. Nach fast drei Jahren sind wir dennoch bereit für mehr „weniger Einschränkungen“.

Sissi: Leni und Jeannie im Wald von Margitta Blinde

Als wir unseren Hund Jeannie von den verstorbenen Nachbarn übernahmen hatte sich bereits ein sonntägliches Ritual eingebürgert. Schräg gegenüber von unserem Haus, auf der anderen Straßenseite lebte auch ein Hund, genauer gesagt auch eine Hündin. Leni war ihr Name und ihre Besitzer hatten bereits kurz nachdem Leni zu ihnen gekommen war, nachgefragt, ob sie sonntags mit beiden Tieren gemeinsam einen Ausflug in den nahen gelegenen Wald machen dürften. Das wurde gerne gestattet, zumal die beiden gut miteinander auskamen. Und so wurden beide Hunde sonntagmorgens in den Kofferraum auf eine Decke gepackt und los ging's!

Auf dem Parkplatz am Waldrand angekommen, sprangen sie aufgeregt raus und fingen erst einmal an miteinander zu spielen, da viel Platz auf den Wegen war. Sie schubsten einander aufmunternd, bellten sich an, um sich zum Spielen aufzufordern und wenn die eine anfang ein Loch in den weichen Waldboden zu buddeln war die andere gleich zur Stelle, um zu helfen oder ein Stückchen weiter auch zu graben. Manchmal standen beide mit dunklen, erdigen Nasen voreinander und die eine forderte die andere auf, weiter zu graben. Vielleicht hatte man ja ein Mauseloch entdeckt? Erde flog in hohem Bogen mal zur einen mal zur anderen Seite, auch Steine und Grasbüschel waren dabei. Das schien die beiden aber nur zu animieren weiter zu machen. Wenn man als Besitzer nicht irgendwann eingriff, konnten die beiden sich stundenlang so beschäftigen.

Was im Wald möglich war ging allerdings nicht auf dem gepflegten Rasen des Nachbarn. Da musste schnell Einhalt geboten werden, sonst gab es berechtigten Ärger und das war nicht wünschenswert für das gute nachbarschaftliche Einvernehmen. Das musste ja auch nicht sein. Auf den Ausflügen in den Wald hatten sie schließlich genug Gelegenheit ihrem Buddel-Trieb nachzugehen, ohne dass sich jemand daran störte.

Beim Waldspaziergang gab es dafür andere Probleme. Beide Hunde liebten es im Wald frei zu laufen. Dort gab es so viele in-

interessante Spuren zwischen den Bäumen. Es roch nach Erde, nach Rehen, Hasen, Füchsen, nach Wildschweinen und nach jeder Menge von Krabbeltieren auf und im Boden. Wir wohnen im Grenzgebiet zweier Bundesländer: auf der einen Seite ist Nordrhein-Westfalen, auf der anderen Rheinland-Pfalz. In dem einen gibt es die so genannte „Leinenpflicht“ für Hunde, in dem anderen nicht. Eine Leinenpflicht bedeutet, dass die Hunde zur Abwehr von Gefahren für die Waldtiere angeleint bleiben müssen. Freilaufende Hunde können im Frühjahr Jungtiere aufstöbern, verfolgen und hetzen. Das bringt nicht nur Angst und Schrecken, sondern es besteht auch die Gefahr die Tiere zu verletzen und wenn der Jagdtrieb bei den Hunden ungebremsst hervorbricht, kann es sogar zu Tötungen kommen. Das will man als Tierliebhaber natürlich nicht. Auch kann es passieren, dass Wildschweinemütter, die mit ihren Jungen unterwegs sind, zum Angriff übergehen, um diese zu verteidigen und das kann für den Hund böse ausgehen. In Ländern mit Leinenpflicht drohen ordentliche Bußgelder und der Jäger hat sogar die Erlaubnis wilde Hunde zu erschießen. Als Hundebesitzer sollte man daher seinen Liebling im Auge behalten und sicher sein, dass er gehorcht, wenn man ihn ruft, oder er muss im Wald angeleint werden – auch wenn ihm das nicht gefällt.



Jeannie und Leni

Kalenderblatt März 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
		1	2	3	4	5	8.3. Internationaler Frauentag
6	7	8	9	10	11	12	20.3. Frühlingsbeginn
13	14	15	16	17	18	19	26.3. Sommerzeitumstellung
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

Nach den langen, kalten Monaten des Winters beginnt die Welt nun, aus der Kälte und Ruhe zu erwachen. Die Sonneneinstrahlung wird stärker; die Tage werden wärmer und länger. Schulkinder können auf Mütze und Schal verzichten; manchmal werden sie sogar übermütig und ziehen ihre Jacke aus. Überall regt sich das neue Leben, sei es im Tierreich oder auf der Straße, wo plötzlich viel mehr Leute unterwegs sind als noch vor ein paar Wochen. In kleinen Cafés wagen es die ersten Besucher, an den Tischen draußen zu sitzen. Eine elektrisierende Stimmung hängt in der Luft: Man spürt die Verheißung des neuen Jahres, die Vorfreude auf einen langen Sommer mit viel Sonnenschein!

Farbenpracht im Freien

Nach dem langen Winter ist es im März nun endlich so weit: Die herrlichsten Frühlingsblumen brechen in den Beeten auf. Blaue Hyazinthen, gelbe Osterglocken, bunte Tulpen, Primeln und Ranunkeln, ... Es gibt kaum etwas Schöneres als den Anblick der wiedererwachenden Pracht.

Berühmte Geburtstagskinder

Am 9. März 1943 kam einer der besten Schachspieler aller Zeiten zur Welt: Bobby Fischer. In diesem Jahr hätte der Isländer seinen 80. Geburtstag feiern können.

Auch Vincent van Gogh, der niederländische Maler, war ein Kind des Frühlings: Er wurde am 30. März 1853 geboren, also vor 170 Jahren.

Blütentanz

In diesem Monat beginnen meist auch die Bienen wieder durch die Lüfte zu fliegen. Summend besuchen sie eine Blume nach der anderen, um sie zu bestäuben und sich selbst an ihrem süßen Nektar zu laben.

Frühlingsbeginn und Sommerzeitumstellung

Am 20. März begrüßen wir mit der Tag- und Nachtgleiche wieder den Frühling. Die Sonne steht an diesem Tag genau über dem Äquator. Die Tage werden wieder länger und die Temperaturen steigen wieder.

Am 26. März stiehlt uns ein Dieb wieder eine Stunde unseres Schlafes. In der Nacht werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt. Aus 2 Uhr wird 3 Uhr und wir brauchen wieder eine ganze Weile bis wir uns auf den neuen Zeitablauf eingestellt haben.

Rückblick: Heute vor 52 Jahren

Kaum ein deutsches Kinderprogramm ist so bekannt wie die „Sendung mit der Maus“. Lehrreich und lustig zugleich, zieht es seine kleinen Zuschauer in den Bann. Das WDR strahlte es zum ersten Mal am 7. März 1971 aus; seitdem läuft es an jedem Sonntagvormittag.

Sternzeichen

Fische

20. Februar -

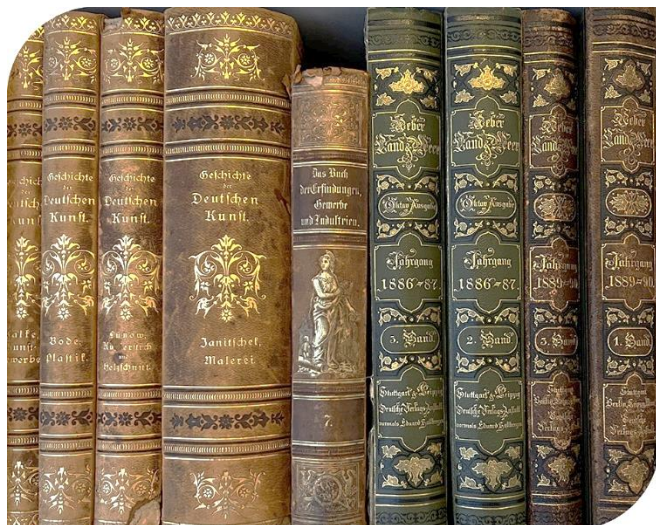
20. März



Widder

21. März

20. April



Gesund im März: Lesen tut gut

Ältere Menschen, so steht es in der Tageszeitung, verbringen immer mehr Stunden täglich mit dem Lesen eines Buches. Mit den Jahren werden Bücher offenbar zu einem geschätzten Begleiter durch den Tag und durch das Leben. Ein Buchautor

bezeichnet Bücher sogar als eine dichterische Therapieform, eine Art Hausapotheke, die nicht nur von eigenen Problemen ablenkt, sondern besser als jedes Medikament hilft die Schwierigkeiten des Alltags und der nachlassenden Körperkräfte zu meistern. Und das alles ohne Nebenwirkungen fürchten zu müssen! Da Bücher und ihr Inhalt unsere Fantasie anregen, aktivieren sie auch unseren Kopf. Unser Gedächtnis bekommt Impulse und wird angeregt als eine Art Training für unsere Gehirnzellen.

Das Angebot an Büchern lässt keine Wünsche offen. Ob Krimis, Sachbücher, Romane, Erzählungen, historische Romane, Reiseführer oder aktuelle Bestseller. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ein Buch führt uns in eine andere Welt, in die wir Seite um Seite tiefer eintauchen, und dass uns unseren Alltag und unsere Beschwerden vorübergehend vergessen lässt. Das Schicksal der Menschen in einem Roman lenkt ab von der eigenen Befindlichkeit. Es regt die Fantasie an, verschafft neue oder andere Einsichten und berührt unser Inneres. Als Leser fühlen wir uns mit dem Schicksal der Hauptpersonen verbunden und freuen uns, wenn alles gut läuft und leiden mit im Unglück. Eine Parallelwelt tut sich auf zwischen den Seiten, die wir nutzen und genießen können oder auch kritisch betrachten. Wir können uns mit einer der Hauptfiguren identifizieren und mit ihr hoffen und bangen, was ihr Schicksal anbetrifft, oder wir distanzieren uns. Manchmal werden durch den Text Erinnerungen geweckt an Personen unseres Lebens, die keine gute Rolle gespielt haben.

Auf unserer inneren Bühne werden sie wieder lebendig und wir können mit Distanz noch einmal Rückschau halten. Vielleicht hätte doch einiges anders ausgehen können? Natürlich kann es auch sein, dass wir bei einem Rückblick mit dem Abstand der Jahre zu einer Zufriedenheit finden, die wir so vorher noch nicht gefühlt haben und die gut tut. Die eigene Lebensbilanz kommt im Vergleich zu den Beteiligten im Buch doch ganz gut weg und das tut gut.

Bücher können zu Freunden werden, durch die Vertrautheit, die sich bei der Lektüre aufbaut. Wir freuen uns, auf die Zeit, die wir mit ihnen verbringen können. Zeit, die ablenkt vom Alltag, Zeit, die wir in den Tagesablauf gut einbinden können. Deswegen macht es auch Sinn sich für die Lektüre einen besonderen Rückzugsort auszusuchen, oder zu schaffen. Ein bequemer Sessel mit einer Stehlampe, die die Druckschrift klarsehen lässt, gehört zum Beispiel dazu. Auch ein Schemel, wo man die Füße hochlegen kann. Das Ganze wird dann abgerundet von einer Tasse Tee oder Kaffee, oder einem Schluck Wasser oder Wein auf einem kleinen Beistelltisch in Reichweite. So wird die Lese-stunde zu einem gemütlichen Höhepunkt im Tagesablauf, den wir genießen können. Das Buch, gerade wenn es viele Seiten an Umfang hat, wird so zu einem lieb gewordenen, zuverlässigen Freund, ein vertrauter Begleiter durch unsere Tage.

Zeitsprung: Autofreie Sonntage in den 70ern

Im Jahr 1973 herrschte eine Ölkrise. Aufgrund eines arabisch-israelischen Krieges war die Energieversorgung mit Öl nicht mehr gewährleistet. Die erdölexportierenden Länder hatten ihre Exportmengen nach Europa so stark gedrosselt, dass es in Deutschland zu einer ernststen Energiekrise geführt hatte. Fürs Autofahren und für das Heizen war der Brennstoff knapp und teuer geworden.

In Westdeutschland verordnete die Bundesregierung ihren Bürgern mit dem neuen „Energiesicherungsgesetz“ insgesamt vier autofreie Sonntage, das heißt, es galt für die private Nutzung ein generelles Autofahrverbot, nur in erwiesenen Notfällen durfte man sich hinters Steuer setzen und losfahren. Vielen wurde erst

mit dieser Krise bewusst, wie groß unsere wirtschaftliche Abhängigkeit vom Öl in der Realität war. Das brisante Thema „Energiesparen“ rückte erstmalig in den Vordergrund von Politik und Gesellschaft. Das Fahrverbot begann mit dem 25. November, einem Sonntag. Da würde es den Menschen leichter fallen auf ihr Auto und seine Dienste zu verzichten, da die meisten nicht zur Arbeit mussten. Ausgenommen vom Verbot waren Taxis, Ärzte und Krankenwagen, die Feuerwehr und Lieferwagen, die Frischware transportierten.

Die Ruhe auf den Straßen in den großen Städten war den Menschen ungewohnt bis unheimlich. Das konnte man so gar nicht. Das turbulente Leben und Treiben war sichtbar und hörbar aus den Straßen gewichen. Auf den leer gefegten Autobahnen konnte man Familien mit spielenden Kindern entdecken, auch Fahrrad- und Rollschuhfahrer waren munter unterwegs. Endlich war reichlich Platz vorhanden, den man ausgiebig nutzen konnte, ohne sich oder andere in Gefahr zu bringen. Auch Wanderer mit Rucksäcken waren zu Fuß unterwegs. Man konnte sogar einige Pferdekutschen entdecken! Es war eine völlig neue Erfahrung, die gemacht wurde und den meisten machte sie Spaß. Allerdings fühlten sich auch einige in ihrer Freiheit eingeschränkt und murrten gegen die Obrigkeit, aber die fielen nicht so stark ins Gewicht. Neben Deutschland führten auch Österreich und die Schweiz in den 70ern autofreie Tage oder Sonntage ein. Aufgrund kriegerischer Auseinandersetzungen und der Klimakrise ist das Thema leider immer wieder aktuell.



Blaues Blut: Die bürgerliche Prinzessin

Junge Leute haben heutzutage freie Wahl, wen sie heiraten. Ihre Eltern machen ihnen keine Vorschriften mehr, sondern sie dürfen sich ganz von ihrem Herzen leiten lassen. Wohlstand, Status, ein guter Job, etc. spielen keine Rolle, wenn die Liebe eingeschlagen hat.

Mit einer Ausnahme: Bei Thronfolgern legen die Königsfamilien selbstverständlich noch heute Wert darauf, dass sie eine Frau wählen, die standesgemäß ist. Sie sollte aus einer adeligen Familie stammen, am besten einer anderen europäischen Königsfamilie, und ausgezeichnete Manieren haben. Gut gebildet muss sie sein und immer schön zurechtgemacht. Darüber hinaus sollte sie natürlich wissen, wie man sich in der Öffentlichkeit zu benehmen hat. Sie können sich also vorstellen, welchen Schock durch das norwegische Volk fuhr, als Kronprinz Haakon im Dezember 2000 verkündete, er würde eine Bürgerliche heiraten! Noch Jahrzehnte zuvor wäre das undenkbar gewesen – und selbst zu Beginn des 21. Jahrhunderts hatte die Königsfamilie eine ganze Menge dagegen einzuwenden.

Doch Mette-Marit, die das Herz des Prinzen im Sturm erobert hatte, stieg rasch in der Gunst des Volkes. Kein Wunder, denn sie ist hübsch, nett – und entwaffnend natürlich. Gerade weil sie nicht aus einem reichen oder adeligen Haushalt stammt, können sich viele Bürger mit ihr identifizieren. Da blicken sie auch gerne mal über ihre jugendlichen Eskapaden hinweg. Wer hat in seiner Jugend nicht Partys gefeiert und ein bisschen über die Stränge geschlagen?

Heute hat das königliche Paar zwei Kinder, die neunzehnjährige Prinzessin Ingrid Alexandra und den siebzehnjährigen Prinz Sverre Magnus. Außerdem hat Mette-Marit einen 26-jährigen Sohn aus einer früheren Beziehung, Marius.

Kronprinz Haakon und Mette-Marit zeigen sich oft in der Öffentlichkeit und wirken auch nach zwanzig Jahren Ehe noch immer rundum glücklich. Das ist eine tolle Leistung, die nicht in jeder Beziehung selbstverständlich ist! Vielleicht sollten sich ja mehr Thronfolger für eine Bürgerliche entscheiden? ...

Gedichte

Wenn der Frühling auf die Berge steigt

von Friedrich von Bodenstedt (Auszug)

Wenn der Frühling auf die Berge steigt,
Und im Sonnenstrahl der Schnee zerfließt,
Wenn das erste Grün am Baum sich zeigt,
Und im Gras das erste Blümlein sprießt
Wenn vorbei im Tal
Nun mit einem Mal
Alle Regenzeit und Winterqual,
Schallt es von den Höhn
Bis zum Tale weit:
O, wie wunderschön
Ist die Frühlingszeit!

Wenn am Gletscher heiß die Sonne leckt
Wenn die Quelle von den Bergen springt,
Alles rings mit jungem Grün sich deckt,
Und das Lustgetön der Wälder klingt
Lüfte lind und lau,
Würgt die grüne Au',
Und der Himmel lacht so rein und blau,
Schallt es von den Höhn
Bis zum Tale weit:
O, wie wunderschön
Ist die Frühlingszeit!



Rezept: Pute asiatisch

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Putenbrustfilet
- 1 rote Pfefferschote
- 25 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 200 g Möhren
- 4 Frühlingszwiebeln
- 400 g Pak choi oder Mangold
- 2 EL Öl
- 1 TL Speisestärke
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL abgeriebene Zitronenschale
- Salz

Pfefferschote (ohne Kerne) halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Hälfte dieser Mischung mit der Sojasauce unter die in 1 cm breiten Fleischstreifen mischen und das ganze ca. 20 Min. marinieren lassen. Möhren in feine Streifen, Frühlingszwiebel ohne das dunkle Grün in Ringe schneiden. Die Mangoldstiele in ½ cm breite, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und das Fleisch goldgelb braten und separat legen. Nun die Möhren, Mangoldstiele, Frühlingszwiebeln und restliche Ingwer-Knoblauch-Pfefferschoten-Mischung 3 Min. in der Pfanne braten. Jetzt Mangoldblätter und Fleisch unterheben und weitere 2 Min. braten. Stärke und Brühe verrühren und mit der Zitronenschale in die Pfanne geben, aufkochen und mit Salz und evtl. etwas Sojasauce nachwürzen. **Guten Appetit!**



Rätsel

Bilderrätsel

Im unteren gespiegelten Bild fehlen 8 Details. Wer findet Sie?



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

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

Kreuzworträtsel

Trainer	bedäch- tig, um- sichtig	Rasse, Art	franzö- sisch: gut	Reise- ziel in Süd- portugal	▼	▼	Ab- schieds- wort	Schau- spiel- aufgabe
6	7	S			L			5
Ära			O				die Gesund- heit fördernd	
	B			Kristall- gestein	A	Abk.: Hekto- liter		
gerade erst		Z	Beherber- gungs- betrieb	M		4		
Haupt- stadt Lett- lands	R			2	erster General- sekretär der UNO	L		
Aussatz		E		R		absolute techn. Atmo- sphäre		schüti- scher Heiliger
	E		Fluss durch Nord- italien	M	Film- licht- empfind- lichkeit	A		A
rote Filz- kappe	3	monu- mentaler Haus- eingang		O		1		
nordi- scher Donner- gott	T			R	franzö- sisch: Freund	A		8

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

Hinweis zur Lösung: Illusion, Wunschbild

Auflösung aus dem Monat Februar

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O	P		
	E	M	B	A	R	G
I	N	T	E	R	N	E
	D		R	K		I
	E	R	I	E		T
S	T	U	N	T	M	A
	T	H		T	A	U
	A	R	G		R	
			O		S	E
B	E	S	T	E		G
	T	H	E		P	A
	E	I	N	F	A	L

Auflösung Sudoku

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

Lösungswort: **KNABBERN**

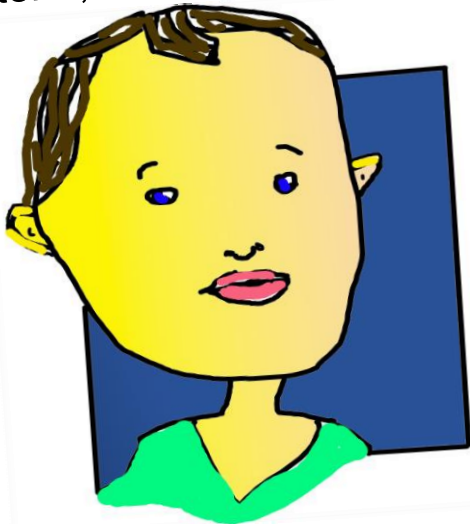
Auflösung Brückenwörter

ROST		S	C	H	U	T	Z		IMPFUNG
VERDIENST			K	R	E	U	Z		OTTER
APFEL					B	A	U	M	SCHULE
HALS	W	I	R	B	E	L			SAEULE
FACH			W	E	R	K			STATT
SCHIFFER		K	L	A	V	I	E	R	STUECK
WASSER			S	T	O	F	F		TIER
LAUT		S	T	A	R	K			BIER
RAUSCH		G	I	F	T				SCHLANGE
GROSS				T	E	I	L		BETRAG
CHOR			L	E	I	T	E	R	WAGEN
BLEI				G	L	A	N	Z	LEISTUNG
ZELT		L	A	G	E	R			HALLE
FUSS			B	A	N	K			FACH

Lösungswort: **UEBERVORTEILEN**

Lachen ist gesund ...

„Großvater warum hast du nur noch so wenig Haare auf dem Kopf?“ „Ich denke so viel!“ „Aha, und deshalb hat die Oma so eine Lockenpracht, weil sie nicht denken kann!“ verstehe, ruft Fritzchen.



In der Kneipe an der Ecke, ruft Frau Schmitz mit spitzer Stimme dem Kellner zu: „Die Karte bitte!“ der Kellner: „Wollen Sie noch eine Briefmarke dazu!“



Kann ich Ihnen helfen?
ig beschwipst ins rechte
s und beschwert sich bei
Verkäuferin: „Ja, dann
auen Sie doch selber,
oben ist an diesem Sakko ein
Knopfloch zu wenig und unten
eins zu viel!“

Ihr Gesicht kenn ich von irgendwo anders her.“ „Nee, da irren Sie sich, das war schon immer auf dem Hals!“

Was macht ein Clown im Büro? Faxen



Aus dem Poesiealbum

In allen vier Ecken
soll Liebe drin stecken.



Impressum:

Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt.

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

