

Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



Mai 2023

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

„Alles neu macht der Mai,
macht die Seele frisch und frei.“

Diese bekannten Zeilen stammen aus einem Volkslied aus dem Jahr 1818. Der Text der drei Strophen ist von Hermann Adam von Kamp geschrieben worden. Die Melodie ist ähnlich wie bei „Hänschen klein...“ und wurde im damaligen Preußen im Unterricht der zweiten Klasse mit den Kindern gesungen.

Damals wie heute gilt der Mai als so genannter „Wonnemonat“. Der Begriff kommt aus dem Althochdeutschen (8. bis 11. Jahrhundert) „wunimanod“ oder „winimanod“ was übersetzt „Weide“ bedeutet. Im Mai wurden die Tiere wie die Kühe z.B. nach dem Winter wieder auf die Weide gebracht. Außerdem soll Karl der Große das Wort „Wonne“ für Freude geprägt haben.

Der Name selbst kommt wahrscheinlich von der römischen Göttin „Maia“. Sie galt als Schutzpatronin der Fruchtbarkeit. Tatsächlich grünt und blüht es auf allen Wegen. Die Natur wird wieder farbig und es duftet nach Blumen, Erde und Wald. Das Atmen und Bewegen im Freien macht wieder richtig Freude und lockt die Menschen nach draußen. Auch hat der Mai zahlreiche über die Jahrhunderte gepflegte Volksbräuche wie „Maibaum stellen, Maiansingen oder den Ritt in den Mai, die in vielen Gegenden eine beliebte Tradition geworden sind.

Nach dem noch zögerlichen und veränderlichen Frühling zeigt sich der Mai stabiler in der Wetterlage. Sonne und Wärme treten mehr und mehr in den Vordergrund und erfreuen Leib und Seele der Menschen.

Einen wunderschönen bunten und blühenden Mai wünscht Ihnen

Ihr



Neues von den „Hospital-Lerchen“

In unserer lustigen Singrunde wird zwischen den Liedern immer wieder mal eine kleine Pause gemacht, damit sich die Stimmbänder entspannen können. In dieser Zeit werden Gedichte oder kleine Geschichten vorgetragen, wie z. B. diese hier vom „Pfingstspatz“.

„Viel weniger bekannt als der Osterhase ist der Pfingstspatz. Er legt allen Leuten am Pfingstsonntag ein Grashälmlchen auf den Fenstersims, eines von der Art, wie er es sonst zum Nestbau braucht. Das merkt aber nie jemand, höchstens ab und zu eine Hausfrau, die es sofort wegwischt. Der Pfingstspatz ärgert sich jedes Jahr grün und blau über seine Erfolglosigkeit und ist sehr neidisch auf den Osterhasen. Aber ich muss ehrlich sagen, dass mit den Eiern finde ich auch die bessere Idee.“ (Franz Hohler)

Die Starsopranistin Edita Gruberová hat einmal gesagt: „Durch Singen wird die Seele gelüftet.“ - tun Sie es ihr gleich: singen Sie mit uns und lüften dabei Ihre Seele!

Ihre Gabi Kynast



Die Tanzschmiede im Altenzentrum Hospital Raus aus dem Alltag



Nicht nur wöchentlich zum „Fit in die Woche“ ist Carina Schäfer bei uns im Haus aktiv. Sondern auch mit den Kindern ihrer Tanzschmiede. So bereitete sie den SeniorInnen unserer Langzeitpflege einen ganz besonderen Nachmittag. Kids Dance, Zumba Kids, Funky Jazz und Ballett standen auf dem Programm. „Es war eine große Freude zu sehen, wie die Bewohner mitfieberten und die kleinen und großen Tänzerinnen feierten. Zu unserem Finale haben wir dann alle einfach integriert und mit Pom Poms bestückt“, äußerte Carina begeistert nach dem Auftritt.

Ihre Begeisterung steckt an! „Mach dich tanzklar“ – auch im Altenzentrum - lautet ihr Motto!

Wir bedanken uns von ganzen Herzen bei ihr und allen Tänzern & Tänzerinnen, dass sie den BewohnerInnen einen ganz besonderen Nachmittag geschenkt haben.





Frühlingsbasteleien

Bei den noch nicht ganz so frühlingshaften Temperaturen sorgte unsere Betreuung trotz allem dafür, dass die Frühlingsgefühle nicht zu kurz kamen.

Wenn man im vergangenen Monat an dem ein oder anderen regnerischen Tag noch nicht allzu viel auf der Terrasse oder im Garten verbringen konnte, dann wurde der Frühling eben einfach in das Haus geholt.

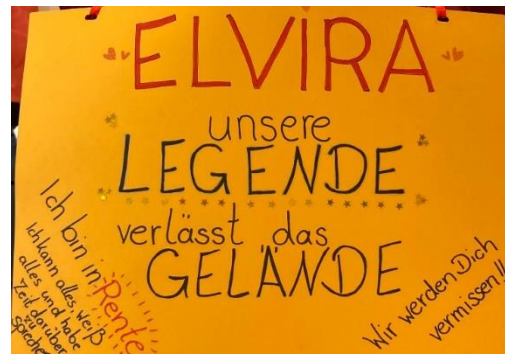
Und so war Zeit für das ein oder andere kleinere und auch größere Deko-Projekt. Dabei waren stets jede Menge Fingerfertigkeiten, Koordination und Teamwork gefragt. Und wie immer standen der Spaß und die gute Laune im Vordergrund. Die Betreuungskräfte waren sehr stolz auf die wunderschönen Ergebnisse und die teilnehmenden SeniorInnen.



Nach 25 Dienstjahren –

unsere liebe Elvira Schmidt vom Pflegebereich Johannestor geht in den verdienten Ruhestand

Elvira Schmidt hat am 6. Mai 1998 als Hauswirtschaftlerin in unserer Einrichtung begonnen. Die gelernte Bekleidungsfertigerin sorgte sich 25 Jahre als hauswirtschaftliche Mitarbeiterin liebevoll um die Seniorinnen und Senioren unseres Hauses. Sie könnte sicher ein ganzes Buch mit Erlebnissen und Geschichten füllen.



Für uns war Elvira immer die gute Seele. Verständnisvoll und liebevoll war sie nicht nur den BewohnerInnen gegenüber, sondern sie war auch für ihre KollegInnen immer da. Und vor allem war sie immer, ja wirklich immer, für einen Spaß zu haben. Mit ihrer positiven Art ließen sich auch so einige Herausforderungen und in den vielen Jahren gab es so einige davon, erfolgreich meistern.

Die Einhaltung der hygienischen Anforderungen und das Wohlergehen der Seniorinnen, sei es bei der Es-

sens- und Wäscheversorgung und ganz vielen alltäglichen Anliegen war für Elvira nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung. Wir sagen „DANKE Elvira“ und wünschen ihr alles erdenklich Gute für ihren neuen Lebensabschnitt „Rente“.

Sissi: Ist Moritz zu dick? von Margitta Blinde

Meine jüngere Tochter meint Kater Moritz sei zu dick. Zugegeben, ihre Katze Nala, die jetzt nach ihrer Kastration auch im Erwachsenenalter ist, ist deutlich schlanker mit ihrem schmalen Körper und den hoch gewachsenen Beinen. Auch Moritz ist ein großes Tier, deutlich höher als die zierliche ältere Sissi, aber er ist auch kräftiger und muskulöser. Dazu hat er einen dicken Katerkopf mit großen gelben Augen, einen breiten Rücken mit einem ebensolchen Bauch und vier stramme Pfoten. Alles passt aber harmonisch zueinander. Außerdem hat er ein dichtes, kräftiges schwarzes Fell, das auch aufträgt und ihn mollig aussehen lässt.

Aber ich bin doch ein wenig verunsichert und mache mich im Internet schlau. Dort finde ich den Hinweis, dass man leicht feststellen kann, ob die eigene Katze zu dick ist, indem man seine Hände an die Rippen legt. Kann man diese nicht deutlich fühlen, so deutet das auf ein Übergewicht hin. Außerdem sollte die Taille, wenn man von oben auf das Tier guckt, deutlich erkennbar sein. Hm, also da muss ich dann doch passen. Alle genannten Kriterien treffen auf meinen geliebten Kater, den ich auch schon mal liebevoll „meinen Dicken“ nenne, leider nicht zu.

Mich stört es nicht, aber es ist für das Tier wohl nicht gesund. Übergewicht belastet den ganzen Körper und macht ihn anfällig für Krankheiten, heißt es im Text. Weiter steht da, dass man als erstes einen Besuch beim Tierarzt machen soll, der dann das Tier auf die Waage stellt und ein Zielgewicht passend zum Alter und Größe festlegt. So ein Besuch beim Tierarzt kostet ein Honorar, das ich mir ehrlich gesagt nicht leisten will. So lange Moritz noch die 1,80 Meter hohen Holzpaneele problemlos hochkommt, die unseren Vorgarten abschließen, kann es mit seinem Gewicht wohl nicht so schlimm sein. Das würde er sonst nicht schaffen. Also, mache ich mich weiter im Netz schlau. Ich lerne, dass Trockenfutter erheblich energiereicher ist als Nassfutter. Das hatte ich nicht gewusst! Nassfutter enthält vier bis fünfmal so viel Wasser, wodurch die Kalorien quasi verdünnt werden. Aha! Ich muss zugeben, dass ich lieber Trockenfutter verfüttere, da es leichter aufzubewahren ist und auch die Futternäpfe nicht ständig ausgewaschen werden müssen, weil Reste von den Fleischstücken und

Soße drin kleben bleiben. Was also tun? Ich entschieße mich beide Futtersorten anzubieten für einen Übergang bis Moritz ein bisschen schlanker geworden ist. Genügend Näpfe aus leicht zu reinigendem Plastik oder auch Metall sind bereits vorhanden.

Allerdings soll man eine genaue Planung vornehmen und eine schriftliche Liste der jeweiligen Futtermengen führen. Auch soll man bei zwei Katzen die Futterplätze getrennt voneinander halten. Hm. Das ist mir ehrlich gesagt zu aufwendig. Außerdem ist Sissi seit Jahren rank und schlank, die braucht keine Schlankheitskur. Moritz ist halt von Natur aus ein großes und starkes Tier und das ist auch gut so! Außerdem ist er im Frühjahr, wenn es draußen wärmer wird, immer viel unterwegs, besonders in der Nacht. Da nimmt er von ganz allein ab, ohne aufwendige Planung und Kontrolle. Das war bisher jedenfalls immer so, und ich beschließe erst einmal abzuwarten.



Kalenderblatt Mai 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
1	2	3	4	5	6	7	1.5. Tag der Arbeit
8	9	10	11	12	13	14	14.5. Muttertag
15	16	17	18	19	20	21	18.5. Christi Himmelfahrt
22	23	24	25	26	27	28	28.5. Pfingstsonntag
29	30	31					29.5. Pfingstmontag

Göttin Maia

Maia ist eine Göttin aus der römischen Mythologie, die mit Wachstum, Fruchtbarkeit und der Erneuerung der Natur assoziiert wird. Sie ist auch als die Göttin des Frühlings bekannt. Der frühlingshafte Mai mit seiner Lebensenergie steht ganz unter dem Stern einer mächtigen Göttin Maia. Von überwältigender Schönheit, ist sie die Mutterfigur alles Lebenden. Auch wenn wir heute nicht mehr an mythische Götter glauben: Die Kraft der Maia umgibt uns in ihrem Monat von allen Seiten. Das Leben strotzt geradezu an Üppigkeit und Fülle. Da kann man durchaus glauben, dass eine besondere Magie am Werke ist ...

Politik

Auf 75 Jahre kann der Staat Israel nun schon zurückblicken. Am 14. Mai 1948 erklärte er seine Unabhängigkeit. Eine beachtliche Leistung!

König Charles III. dagegen steht noch ganz am Anfang seiner Regierungszeit. Der erst seit September amtierende Brite wird am 6. Mai feierlich in der Westminster Abbey gekrönt werden.

Berühmte Geburtstagskinder

Vor 125 Jahren, am 3. Mai 1898, wurde eine bedeutende politische Persönlichkeit geboren: Golda Meir, die israelische Ministerpräsidentin.

Auch die jamaikanische Sängerin Grace Jones erblickte im Frühling das Licht dieser Welt, und zwar im Jahr 1948. Sie kann am 19. Mai ihren 75. Geburtstag feiern.

Tag der Arbeit

In vielen Ländern wird der 1. Mai als Tag der Arbeit gefeiert. Der Tag hat seinen Ursprung in der Arbeiterbewegung und wird heute oft als Tag der Solidarität und des Protests begangen.

Sport

Wer Sport mag, sollte sich bereithalten: Vom 12. bis zum 28. Mai findet die Hockey-WM statt! Veranstaltungsort ist Südafrika.

Auch die Reiter zeigen in diesem Monat ihr Können. Sowohl Dressur als auch Springen stehen vom 17. bis zum 21. Mai beim Derby in Hamburg auf dem Programm.

Rückblick: Heute vor 85 Jahren

Am 26. Mai 1938 wurde der Grundstein gelegt zu einem Werk, das bald eines der beliebtesten Autos aller Zeiten produzieren sollte: den VW Käfer. Klein, wendig und robust, dazu noch hübsch anzusehen, wurde er zu einem Symbol des Wohlstands. Dank der Wirtschaftswunderjahre konnten ihn sich auch „Normalbürger“ leisten.

Sternzeichen

Stier

21. April

20. Mai



Zwillinge

21. Mai

20. Juni

Gesund im Mai: Bewegung im Sitzen

Auch wenn mit zunehmenden Jahren die Gelenke versteifen und uns Bewegung nicht mehr leichtfällt, kann man mit einfachen Mitteln etwas für die Beweglichkeit tun. Die Übungen kann man gut allein machen. Es braucht nur etwas Zeit und einen Stuhl dazu. Dieser sollte aber stabil und bequem sein. Das ist wichtig, damit wir uns bei den Übungen sicher und wohl fühlen können. Vor oder nach dem morgendlichen Frühstück setzen wir uns aufrecht hin. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, die Füße - ohne Schuhe oder Pantoffel – stehen flach und fest auf dem Boden. Nun wird sich gerade aufgerichtet, der Oberkörper hat, wenn möglich, keinen Kontakt mit der Rückenlehne. Tief einatmen, die Luft kurz anhalten und dann langsam wieder ausatmen! Dabei die Schultern leicht nach vorne beugen und das Kinn auf die Brust sinken lassen. Der Rücken wird nach vorne gebeugt und rund. Wir können spüren wie sich die Schulterblätter aufeinander zu bewegen. Danach das Ganze wieder von vorn wiederholen. Das stärkt die Wirbelsäule. Wenn möglich sollte man die Übung zehn Mal wiederholen. Natürlich auch öfter, wenn's gut läuft und Freude macht.

Jetzt gilt es noch die Schultern zu lockern. Als erstes wird sich möglichst gerade aufgerichtet und die Finger leicht auf die Schultern abgelegt. Jetzt werden die angewinkelten Arme leicht in kreisender Bewegung nach vorn gebracht. Zuerst geschieht dies parallel, dann wird abwechselnd die eine Seite nach vorn bewegt und die andere nach hinten. Das ist nicht ganz einfach und bedarf ordentlicher Konzentration. Atmen nicht vergessen! Diese Übung lockert die Schultern und stärkt die Wirbelsäule. Fünf Mal oder so lang wie Sie Lust haben. Schließlich beide Hände auf die Beine legen und nach der Anstrengung ruhig und langsam atmen und entspannen. Das tut gut!



Der Vogel des Jahres 2023: Das Braunkelchen



Braunkelchen - Foto: © NABU/Matthias Schaf

Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) hat bei der Wahl um den Vogel des Jahres 2023 fünf Kandidaten ins Rennen geschickt: den Feldsperling, den Neuntöter, das Teichhuhn, den Trauerschnäpper

und das Braunkelchen. Letzteres hat bei der digitalen Wahl die meisten Stimmen bekommen und den Titel gewonnen! Es löst damit den Wiedehopf vom Vorjahr ab. Das Braunkelchen ist als Wiesenbrüter leider stark gefährdet. Braunkelchen gehören zu den Zugvögeln. Sie überfliegen die Sahara und überwintern im heißen Afrika und wenn sie im Frühjahr, Anfang April, zu uns zurückkommen, dann haben sie die enorme Strecke von insgesamt 5.000 Kilometern zurückgelegt. Den größten Teil der Strecke fliegen sie in der Nacht, am Tag sind sie auf der Suche nach Nahrung. Eine beachtliche Leistung für so ein zartes Feder-tier! Braunkelchen habe eine orange-braune Brust und einen dunkelbraunen Rücken. Sein Ruf klingt wie ein leichtes „djü“, gefolgt von einem kurzen Schnalztönen. Der Gesang besteht meist aus mehreren Strophen, bevor er plötzlich abbricht.

Hier bei uns sind blütenreiche Wiesen und Feldränder ihr Zuhause, wo sie sich ihre Nester bauen, um ihre Jungen aufzuziehen. Büsche und Sträucher, oder auch Zaunpfähle, die die Wiesen umranden, sind wichtig, da der Vogel sich dort in Ruhe positionieren, und sie als Sing- oder Ansitzwarte nutzen kann. Auf ihrem Nahrungsplan stehen Insekten, Würmer und Spinnen. Im Herbst erweitert sich die Nahrung um Beeren. Das Braunkelchen kommt bei uns am meisten im Nordosten vor, da es wenig besiedelte Regionen bevorzugt. Leider gibt es in letzter Zeit immer weniger geeignete Weiden bei uns. Das macht dem Braunkelchen

zunehmend das Leben schwer, so dass ihr Bestand mit den Jahren immer weniger geworden ist und geschützt werden muss.

Das Braunkehlchen steht in Europa unter Naturschutz und ist aufgrund von Lebensraumverlust und Pestizideinsatz stark bedroht.

Zeitsprung: Ein Ort für die Kleinen

Eltern zu sein, ist ganz schön schwer. Man hat die Verantwortung für ein hilfloses, schreiendes Bündel, das rund um die Uhr Versorgung benötigt. Oft hängen einem dabei auch noch dessen ältere Geschwister am Rockzipfel!

Da ist es ein wahrer Segen, wenn man die Kinder mal für ein paar Stunden abgeben kann. In dieser Zeit kann man im Haushalt alles erledigen, was sich angestaut hat – kann die Seele etwas baumeln lassen – oder selbst einer Beschäftigung nachgehen.

In der DDR war die Kinderbetreuung besonders gut organisiert. Bereits im Alter von wenigen Monaten, spätestens aber, ab dem ersten Lebensjahr, besuchten die Kleinen eine Krippe. Somit mussten Mütter ihre Arbeit nicht aufgeben, sondern konnten ihre Karriere weiterverfolgen – ganz im Gegensatz zu ihren Geschlechtsgenossinnen im Westen. Bei Bedarf konnten die Kinder sogar für mehrere Tage am Stück in einer Krippe untergebracht werden, zum Beispiel, wenn die Mutter erkrankte oder verreisen musste.

Der Staat verfolgte damit einen ganz eigenen Zweck. Die Kinder wurden durch den Aufenthalt in der Krippe nämlich in ihrem Denken geformt. Die Erzieherinnen lehrten sie, was der Staat für gut hielt. Somit wurden sie bereits früh zu „guten Bürgern“ erzogen. Das war, im Nachhinein, natürlich moralisch fragwürdig. Es schuf jedoch eine enge Gemeinschaft, und die Kinder lernten bereits früh Selbstständigkeit.

Wie wuchsen Sie heran? Haben Sie früher auch viel Zeit in einer Kinderbetreuung verbracht oder sind Sie von Ihrer Mutter großgezogen worden? Welche Erinnerungen haben Sie daran? Erzählen Sie uns davon!

Frühlingsgefühle: Eine Herzensangelegenheit

Mit dem Erwachen des Frühlings steigt etwas in uns auf, dass wir den Winter über schon fast vergessen hatten: eine starke Anziehung zum anderen Geschlecht. Wir fühlen die Leidenschaft in uns aufwallen, möchten von einem starken Helden auf Händen getragen werden ... oder eine zarte Maid in unseren Armen halten.

Während sich mehr und mehr Menschen aus ihren Wohnungen in den Park wagen, um die ersten Strahlen der Frühlingssonne zu genießen und sich an ihrer Wärme zu laben, summen unsere Sehnsüchte auf Hochtouren.

Das hängt vielleicht damit zusammen, dass wir nach den langen, kalten Wintermonaten nun endlich wieder etwas mehr Haut sehen. Die Damen werfen die dicken, schweren Mäntel ab und präsentieren sich in Röcken, Kleidern und Sandalen, die Herren in kurzen Hosen, Polohemden und mit aufgerollten Hemdsärmeln.

In Cafés, auf Parkbänken, bei Picknicken, im Kino oder am Marktplatz. Überall tummeln sich Pärchen, halten Händchen, küssen sich zärtlich, wispern sich Koseworte ins Ohr. Sie stehlen sich von ihren Freunden fort, um Zeit mit ihrem / ihrer Liebsten zu verbringen.

Die Frühlingssonne und das Neuerwachen der Natur verleiht ihrer Liebe einen ganz neuen Zauber. Schäferstündchen finden nun nicht mehr nur in den heimischen vier Wänden statt, sondern mitunter auch an einem entlegenen Ufer des Bachs, im Kornfeld oder im Stadtwald.

Es ist dieses Überschwängliche und gleichzeitig Geheimniskrämerische, dieses Jugendliche und doch Zeitlose, das Künstler seit jeher fasziniert hat. Sie haben das Verliebtsein in den verschiedensten Kunstwerken dargestellt.

Erinnern auch Sie sich noch an eine solche Zeit aus Ihrem Leben? An eine Frühlingsliebe, an Schmetterlinge im Bauch, an Händchenhalten auf der Blumenwiese? Erzählen Sie uns davon!

Persönlichkeiten: Henry Kissinger



Henry A. Kissinger, US-Außenminister, public domain per 17 U.S.C. § 101 and § 105 and the Department Copyright Information

In diesem Jahr darf er seinen hundertsten Geburtstag feiern. Henry Kissinger, einer der berühmtesten Söhne der Stadt Fürth. Er machte sich einen Namen als Sicherheitsberater der US-amerikanischen Regierung und später sogar als deren Außenminister. Während des Kalten Krieges nahm er starken Einfluss auf die Weltpolitik. Für seine Bemühungen im Vietnamkrieg wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Kissinger war am 27. Mai 1923 in eine jüdische Familie geboren worden. Als Jugendlicher musste er mit ihnen in die USA fliehen, um den Nazis zu entkommen. Während seines Militärdienstes begann er, sich sehr für Politik zu interessieren. Rasch kam er dabei in Kontakt mit bedeutenden Entscheidungsträgern: dem Gouverneur Rockefeller, den Präsidenten Nixon, Kennedy und Johnson sowie vielen weiteren.

Durch seine Intelligenz und Fähigkeiten hat er sich weltweit viel Respekt verschafft. So gilt er als einer der effizientesten Außenminister der USA und hat viele Bücher zu wichtigen Themen verfasst.

In seiner Freizeit ist Kissinger ein begeisterter Fußballfan. Als Kind spielte er selbst für die „Spielvereinigung Fürth“. Mit der Machtübernahme der Nazis wurde ihm das aber verboten. Trotzdem schlich er sich heimlich ins Stadion, um bei den Spielen zusehen zu können.

Später, als Außenminister der USA, ließ er sich die Ergebnisse der Spiele von der deutschen Botschaft durchgeben.

Als Amerikaner fühlt er sich übrigens seit seinem Militärdienst. Seinen deutschen Akzent hat er aber trotzdem nie verloren ...

Klimawandel: Was ist Atomenergie?



Alles, was wir um uns herum sehen, besteht aus winzigen Partikeln (Atomen) – Bäume, Vögel, Autos, sogar wir selbst. Diese Teilchen können in einem Atomkraftwerk (AKW) dazu genutzt werden, um Elektrizität herzustellen. Der Prozess ist allerdings umstritten, weil dabei hochgiftiger Abfall entsteht, der über Jahrtausende „strahlt“.

Nachname Brandt: Eine feurige Angelegenheit

„Brandt“ gehört zu den bekanntesten Familiennamen in Deutschland. Er ist untrennbar mit der beliebten Marke für Zwieback verbunden. Er erinnert uns auch an unseren ehemaligen Bundeskanzler Willy Brandt. Aber was verbirgt sich hinter seinen Ursprüngen? Was bedeutet der Name?

Der Name ist eine Abkürzung von „Hildebrand“. Dieser alte germanische Familienname steht für „flammendes Schwert“, „Kämpfer mit dem Schwert“ oder „Feuerbrand“. Eine gewaltige Bezeichnung also! Vermutlich trugen sie früher Waffenmeister, Schmiede und andere Berufsgruppen, die mit Schwertern und Feuer zu tun hatten.

Vorname Greta: Intelligenz und Schönheit

Ein kurzer, hübscher Vorname für Mädchen ist Greta / Gretha. Er ist eine Abkürzung von „Margareta“, was aus dem Griechischen stammt und „Perle“ bedeutet.

Vor allem in Skandinavien erfreut sich dieser Name großer Beliebtheit.

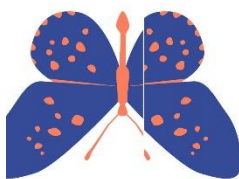
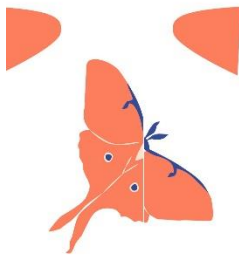
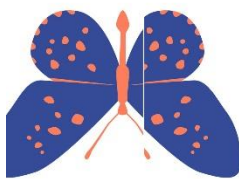
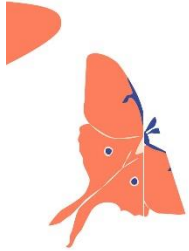
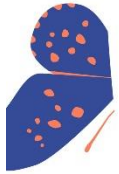
Zu den berühmtesten Vertreterinnen gehört Greta Thunberg, die junge Umwelt-Aktivistin aus Schweden. Aber auch die Schauspielerin Greta Garbo wird uns mit ihrer Eleganz auf ewig unvergessen bleiben.

Gedicht

Was die Tiere alles lernen

von R. Löwenstein

*Die Enten lernen schnattern,
Die Fledermäuse flattern,
Die Hähne lernen krähen,
Die Schafe lernen bäen,
Die Tauben lernen fliegen,
Und meckern alle Liegen;
Die jungen Störche klappern;
Die Jungen folgen und geben Acht
Die Bienen lernen sparen,
Arbeiten und verwahren,
Die Spinne lernet weben,
Der Schmetterling lernt schweben,
Die Fischlein lernen schwimmen,
Eichhörnchen lernet klimmen,
Das Brüllen lernt das Kälbchen,
Und bauen lernt das Schwälbchen;
Und Fink und Lerch' und Nachtigall,
Der Stieglitz und die Vöglein all',
Die lernen süßer Lieder Schall.
Die Alten zeigen, wie Sie's gemacht,
Die Jungen folgen und geben Acht
Und machen es dann selber.*



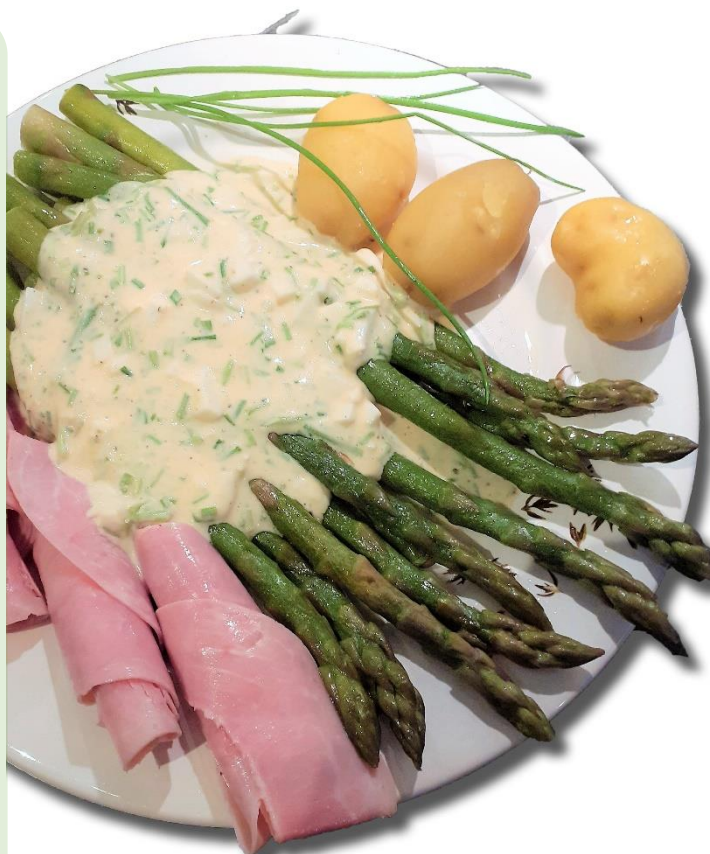
Rezept: Spargel mit Bozner Soße

Zutaten:

1kg weißer, grüner oder gemischter Spargel
Butter
Salz
1 Schuss Weißwein
evtl. etw. Zucker

für die Soße

2 Eier
150 g Joghurt 10%
50 ml neutrales Öl
1 TL Senf
1 EL weißen Essig
Salz und Pfeffer
2 EL Gemüsebrühe
1 Pr Zucker
½ Bd. Schnittlauch



Backofen auf 200°/ 180° Umluft vorheizen. Weißen Spargel schälen; von grünem Spargel den unteren harten Teil wegschneiden und evtl. zur Hälfte schälen. 1 große Auflaufform dünn mit Butter bestreichen und den Spargel darin verteilen (auf gleich dicke Stangen achten), mit Weißwein beträufeln und Salz und bei weißem Spargel etwas Zucker darüber streuen. Auflaufform mit Deckel oder mit Alufolie fest verschließen (Folie soll den Spargel nicht berühren). 25-35 Min. der Spargelstangen garen lassen.

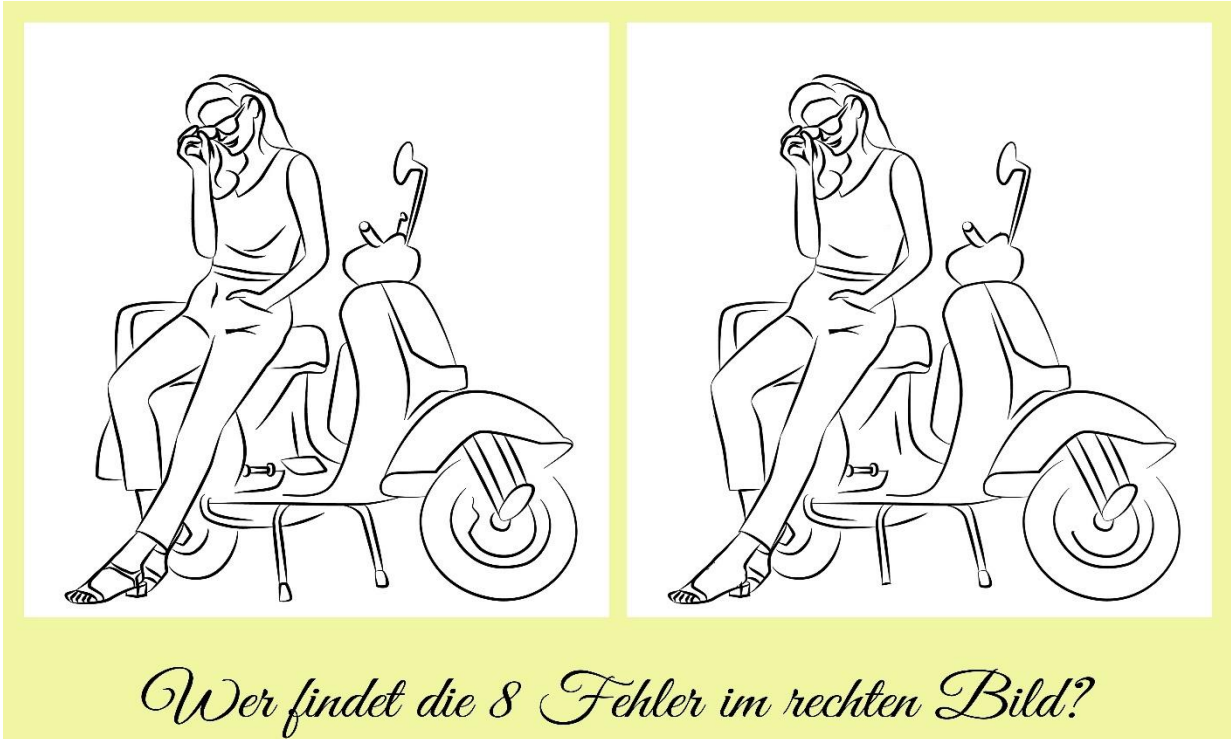
In der Zwischenzeit Eier hart kochen und etwas abkühlen lassen.

Joghurt, Pflanzenöl, Gemüsebrühe, Zucker, Senf, Essig und Eigelbe, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Zauberstab mixen. Eiweiß fein hacken und mit kleingeschnittenem Schnittlauch unter die Soße mischen.

Spargel mit der entstandenen Flüssigkeit und Soße anrichten; dazu einige Pellkartoffeln servieren und falls gewünscht Schinken oder Fleisch dazu reichen.

Guten Appetit!

Rätsel Bilderrätsel







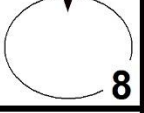
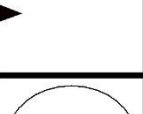
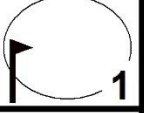
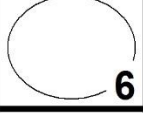




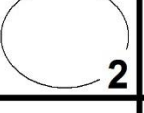
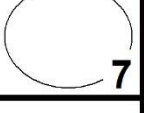

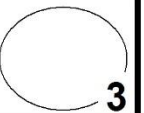




Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BERG, BUECHER, DAUER, FREI, GEIST, GLANZ, LAUT, PUNKT, SCHNITT, SICHT, TAFEL, WARM, WORT, ZIMMER

GELEIT		BRUCH
HAFT		BEZUG
NULL		SIEGER
WEIT		GRENZE
JAHR		WURM
KURS		RUNDE
ZOLL		HERR
WEIN		KAMM
HAND		BLUT
FREI		REICH
WORT		LEHRE
BLEI		LEISTUNG
WARTE		ANTENNE
KEGEL		MUSTER

Hinweis zum Lösungswort: **Wassersportutensilien**

Kreuzworträtsel

indischer Wasserbüffel	 5	Blütenstempel			altrömische Provinz	arabische Fürsten	bayrisch: nein
	E					E	 8
durchtrieben, gewieft		griechischer Buchstabe		I			
 1	A		 6		landwirtsch. Arbeit		einhöckeriges Kamel
Zahncreme		langsamer Tanz im 4/4-Takt		Wortteil: global		R	
junger Pflanzentrieb		B					R
		 2	L	Teile des Fells		Urwaldpflanze	 7
Zahl ohne Wert	Festveranstaltung		Kopfschutz d. Zweiradfahrer	H			M
Balkonpflanze				 3		I	
	D	A	S	chem. Zeichen für Aluminium	A	Vorläufer der EU	
bestimmter Artikel		Zirkusrund		A	R	 4	A
Kapitalbringer, Investor				E			
1	2	3	4	5	6	7	8

exzellenz Miller GmbH

Hinweis zur Lösung: aquatische Organismen. Krill

Auflösung aus dem Monat April

Auflösung Kreuzworträtsel



Lösungswort: HAZIENDA






Auflösung Wortsuche



Auflösung Wahrzeichen

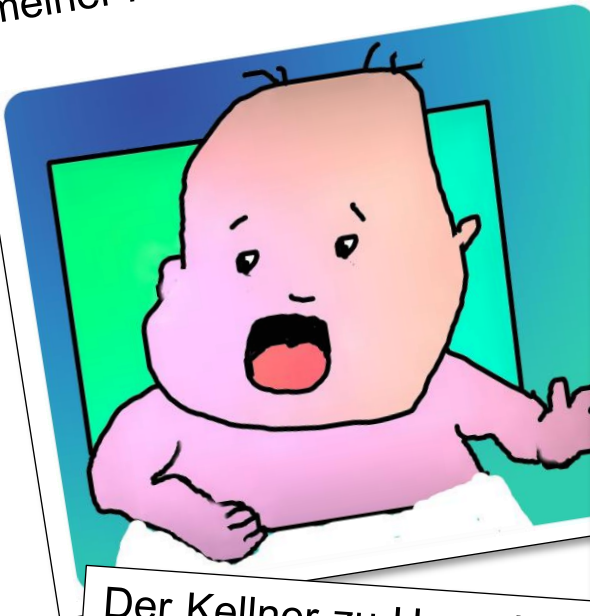
Auflösung Sudoku

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

Berlin		Brandenburger Tor
Venedig		Markusdom
Rom		Kolosseum
London		Tower Bridge
Lübeck		Holstentor

Lachen ist gesund ...

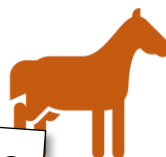
Arzt: „Herzlichen Glückwunsch, Sie sind Vater geworden.“
„Was????, wo ist mein Telefon, das muss ich jetzt sofort meiner Frau erzählen.“



„Was ist denn mit Ihnen los“, fragt der Wirt seinen Stammgast. „Ach, meine Frau ist mit meinem besten Freund durchgebrannt, und das Leben ist so traurig ohne ihn.“



In der Kfz-Werkstatt, fragt Herr Shubert nach der Reparatur seines Autos. Mechaniker: „Tja, ich weiß nicht, wie ich es Ihnen beibringen soll, aber wenn Ihr Auto ein Pferd wäre, müssten wir es jetzt erschießen.“



Der Kellner zu Herrn Klein, was hat Ihre Gattin denn verloren, dass sie unter den Tisch verschwunden ist? Herr Klein: „Sie irren, meine Frau kommt soeben zur Tür herein.“



„Echt blöd, ich wache immer von meinem eigenen Schnarchen auf!“ Freund: „Ist doch nicht schlimm, dann leg dich doch einfach ins nächste Zimmer.“



Aus dem Poesiealbum

*"Ein Freund ist ein Mensch,
der die Melodie deines Herzens kennt
und sie dir vorspielt,
wenn du sie vergessen hast."*



Mittagstisch im Altenzentrum Hospital



Ab dem 1. April
ist unser Speisesaal wieder für
Gäste & Besucher geöffnet!

FÜR RESERVIERUNGEN & FRAGEN

☎ 06621 5046-0 / - 94



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