

# Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital



Juli 2023

## Liebe Leserinnen und lieber Leser,

„Im Juli will der Bauer lieber schwitzen, als untätig am Ofen sitzen.“ – So lautet eine alte Bauernregel. Ob das stimmt? Gibt es tatsächlich Menschen, die in der sommerlichen Hitze lieber draußen auf dem Feld arbeiten, anstatt im heimeligen Zuhause zu sitzen?

Vermutlich verweist der Spruch einfach nur darauf, wie wichtig es ist, dass im Juli heißes und trockenes Wetter herrscht. Dadurch reift das Obst und Gemüse in den Gärten und auf den Feldern nämlich gut heran, während es bei heftigen Regenschauern verderben kann. Aber tatsächlich zieht es auch jetzt im Juli noch viele Menschen nach draußen, um sich körperlich zu bewegen. So sieht man viele Kinder auf dem Rasen Fußball spielen, Erwachsene auf dem Tennisplatz oder sogar beim Joggen.

Schön ist es natürlich, wenn man den Sport mit einer kleinen Abkühlung verbinden kann. Beach-Volleyball zum Beispiel wird traditionellerweise am Strand gespielt. („Beach“ ist das englische Wort für „Strand“). Die Spieler tragen meist nur einen Bikini bzw. Badehosen. Da kann man in der Pause leicht mal eben ins Meer springen!

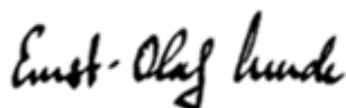
Im Alter ist es natürlich wichtig, dass man sich vor einer zu starken Sonneneinstrahlung schützt. Auch sollte man sich körperlich nicht mehr so stark anstrengen, denn das kann ganz schnell auf den Kreislauf schlagen.

Wie haben Sie früher Ihre Sommer immer verbracht? Haben auch Sie sich gerne in einem See oder im Meer abgekühlt? Was war Ihre Lieblingsbeschäftigung? Erzählen Sie uns davon!

Wir wünschen Ihnen einen schönen und hoffentlich nicht zu heißen Juli!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr



## Neues von den „Hospital-Lerchen“

*„Geh aus, mein Herz und suche Freud‘  
in dieser schönen Sommerzeit ...“*

Im Sommer kann die Seele richtig aufblühen, sich an der sprießenden Natur erfreuen, so wie es Paul Gerhardt in seinem schönen Lied beschreibt.

Immer wieder steht dieses Lied ganz oben auf der Wunschliste der Lieder, die wir singen wollen - vielleicht haben Sie auch einen Liederwunsch, den wir gemeinsam singen wollen?

Kommen Sie in unsere nette Runde, und der Wunsch geht alsbald in Erfüllung. Von den Spatzen im Kirschbaum erzählt dieses schöne Gedicht von Friedrich Hoffmann:

### Spatzensalat

Auf dem Kirschbaum Schmiroschmatzki  
saß ein Spatz mit seinem Schatzki,  
spuckt die Kerne klipokleini  
auf die Wäsche an der Leini.  
Schrie die Bäurin Bulowatzki:  
„Fort, ihr Tiroteufelsbratzki!“  
Schrie der Bauer Wirowenski:  
„Wo sind meine Kirschokenski?  
Fladarupfki! Halsumdratski!  
Hol der Henker alle Spatzki!“

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommerzeit und freue mich, wenn ich Sie in unserer offenen Singrunde begrüßen darf.

Herzliche Grüße

Ihre Gabi Kynast



## ERNTEMARKT

Jetzt Datum vormerken!

**9. & 10. SEPTEMBER**

**IM ALTENZENTRUM HOSPITAL**

Es erwarten Sie:

- Zahlreiche Handarbeiten regionaler Aussteller
- Kaffee & Kuchen
- Musik & Unterhaltung
- ein abwechslungsreiches Programm an beiden Tagen
- viele Aktionen

ALTENZENTRUM HOSPITAL  
HOSPITALGASSE 1-3  
36251 BAD HERSFELD

Tel.: 06621 5046-0

E-Mail: [info@badhersfeld-gesundbrunnen.org](mailto:info@badhersfeld-gesundbrunnen.org)



## Im Garten- und Pflanzenglück

Der Kontakt mit Pflanzen und Blumen und die Balkon- und Gartenpflege ist eine wunderbare Beschäftigung und eine großartige Aktivität. Nicht nur junge Menschen hält diese Beschäftigung geistig und körperlich gesund, auch, oder besonders ältere Menschen profitieren von den vielen positiven Wirkungen. Die Körperwahrnehmung wird gesteigert und das Wohlbefinden wird verbessert sowie das Risiko für eine Demenz gesenkt. Bei bereits vorhandenen körperlichen und kognitiven Einschränkungen, werden durch Gartenarbeit die sozialen Fähigkeiten gefördert und die körperliche Gesundheit enorm verbessert. Selbstverständlich ist es wichtig, dass die BewohnerInnen eine angemessene Unterstützung erhalten. Gartenarbeit verbindet, macht Spaß und hebt die Stimmung. Sie besitzen keinen „grünen Daumen“ und können mit der Leidenschaft des Gärtnerns nicht allzu viel anfangen? Sie dürfen ganz beruhigt sein, denn das Zuschauen und verweilen der schön gepflegtem und farbenfroh bepflanzten Flächen hat ebenfalls die erwähnten positiven Eigenschaften auf Ihre Gesundheit. Seien Sie also ganz beruhigt. Denn was nützt die schönste Pflege, wenn es keinen gibt, der es bewundert. Und wir als Einrichtung, freuen uns nicht nur über die zahlreichen Tipps und Handgriffe „unserer Gartenprofis“ - ja, wir lernen eine Menge dazu - sondern sind unendlich dankbar, für die liebevolle Pflege und Betreuung unserer Anlage.









## Fitnessrallye für Senioren im Residenz Ambiente – Wir waren dabei!

Am 13. Juni ging es für uns zur Rallye in den Kurpark. Hier haben wir uns zuerst bei einem köstlichen Frühstück gestärkt, bevor wir dann im Team bei Sport und Spiel unsere Kraft und unser Wissen unter Beweis gestellt haben. Es war ein tolles Fest, wunderbar organisiert und wir hatten an diesen Tag eine Menge Spaß und haben sehr viel miteinander gelacht. Gemeinsam konnten wir viele schöne Erinnerungen sammeln und wir danken der Seniorenresidenz Ambiente für die herzliche Begleitung an diesem Tag und diese tolle Aktion.



## **Sissi: Moritz hat nicht aufgepasst** *von Margitta Blinde*

Unser Haus hat nach vorn zur Straße hin einen kleinen Vorgarten, der mit einem Strandkorb ausgestattet ist und einen rückwärtigen Garten, in dem Herrchen Baumaterial lagert, das er als Handwerker immer mal wieder braucht. Dieser Garten ist mit einer Mauer und einem Zaun zum Nachbargrundstück abgegrenzt. Das ist auch gut so, weil der Nachbar sehr ordnungsliebend ist. Bei ihm sind kleinere Wiesenstücke, Sträucher und Zierpflanzen sorgfältig voneinander abgegrenzt und penibel gepflegt. Dass Moritz gelegentlich über den Zaun als Besuch kommt, gefällt ihm nicht, aber er nimmt es hin, weil er nicht als Tierfeind dastehen will. Uns ist das nur Recht, weil wir es nicht schaffen würden, Moritz auf unserem Terrain einzusperren. Das würde er sich auch nicht gefallen lassen. Gottseidank passiert das nicht oft, sonst würden wir ernsthaft Ärger bekommen, besonders wenn Moritz es sich einfallen ließe, sein Geschäft in Nachbars Garten zu verrichten. Das ginge gar nicht! Das kann man zwar verstehen, aber es ist leider nicht möglich dem Kater beizubringen sein Geschäft nur auf unserem Grund und Boden zu verrichten. Bei freilaufenden Katzen ist das nahezu ausgeschlossen. Das entscheiden sie selber nach ihren Kriterien und nicht nach denen des Menschen. Wir haben zwar auch den Verdacht, dass der Nachbar, wenn wir das nicht mitkriegen, Moritz deutlich zu verstehen gibt, dass er unerwünscht ist, aber wir haben es noch nie mitbekommen und bis jetzt funktioniert die Nachbarschaft so auf freundliche Distanz.

Da der Vorgarten auch zu einer Seite mit einer hohen Mauer umschlossen ist, muss Moritz, wenn er rüber will, erst die Mauer bewältigen und sich dann langsam auf der anderen Seite runter rutschen lassen. Das hat bisher immer gut funktioniert, aber kürzlich hat er wohl nicht aufgepasst oder hat einen Schrecken bekommen, so dass er beim Runterspringen sich die rechte Vorderpfote verletzt hat. Sehen konnte man nichts, es ist uns nur aufgefallen, dass er plötzlich hinkte. Er lag viel auf seinen gemütlichen Schlafplätzen und war entgegen seinem sonstigen Temperament sehr ruhig. Wir beobachteten ihn genauer und als



er nach drei Tagen immer noch hinkte und sich kaum bewegte, haben wir ihn in einen geschlossenen Tragekorb gepackt und sind zum Tierarzt gefahren. Das mag er gar nicht und hat sich durch lautes Miauen beschwert. Aber anders ging es nicht, sonst wäre er uns abgehauen.

Der Tierarzt hat ihn sorgfältig untersucht und auch die Pfote geröntgt. Zum Glück war nichts gebrochen, sondern nur gestaucht. An der Pfote war aber auch ein länglicher, offener Riss zu sehen, den der Arzt mit einem Verband und einem entzündungshemmenden Medikament schützte. Uns wurde eingeschärft, dass Moritz die Wunde nicht lecken durfte, da sie sich sonst entzünden könnte. Zum Schutz bekam er deshalb um den Hals einen Plastikkragen angelegt. Das fand er natürlich schrecklich! Es sah auch schlimm aus! Moritz war sichtlich gehemmt in seinen Aktionen und verhielt sich die nächsten Tage ausgesprochen ruhig, was uns nur lieb war. Nach einer Woche und einem weiteren Kontrollbesuch beim Tierarzt konnte der Kragen entfernt werden. Die Wunde war gut verheilt und Moritz fand all-

*Moritz mit Halskrause*



mählich wieder zu seinem alten munteren Wesen zurück.

## Kalenderblatt Juli 2023

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



### Das Fest des Regenbogens

Passend zum Sommer finden in diesem Monat gleich zwei wichtige Straßenfeste statt: der Christopher-Street-Day in Berlin und in Köln. Bei dem farbenfrohen und fröhlichen Schauspiel geht es darum, die Vielfalt von Sexualität aufzuzeigen. Alle Menschen

sollen ein Recht auf Gleichberechtigung und Respekt haben!

In Österreich hat dieser Gedenktag übrigens den schönen Namen „Regenbogenparade“. Er zeigt deutlich, was man als Zuschauer erwarten darf: farbenprächtige Kostüme, bunte Schminke, Tanz, Musik und vor allem gute Laune!

### Berühmte Geburtstagskinder

Mick Jagger ist ein Kind des Sommers. Der berühmte Frontmann der „Rolling Stones“ wurde am 26. Juli 1943 geboren. Damit kann er in diesem Jahr seinen 80. Geburtstag feiern.



Auch der Schriftsteller Franz Kafka kam im Juli zur Welt, und zwar am dritten des Jahres 1883. Das war vor genau 140 Jahren.



## Liebe deinen Nächsten

Ein recht junger, aber dennoch sehr wichtiger Gedenktag wird am 1. Juli abgehalten: der „Tag gegen antimuslimischen Rassismus“. Er soll uns daran erinnern, dass Muslime ebenso unsere Mitmenschen sind wie Christen. Wir sollten ihnen mit Respekt begegnen.

## Der Kampf um die Spitze

Sportfreunde kommen in diesem Monat auf ihre Kosten. Vom 3. bis 16. Juli findet in London das Wimbledon-Turnier statt. Dabei treten Tennisgrößen aus aller Welt gegeneinander an. Titelverteidiger sind Novak Djokovic (Serbien) bei den Herren und Jelena Rybakina (Kasachstan) bei den Damen.

## Tour de France

Am 1. Juli startet zum 110. Mal die Tour de France. Dieses Jahr startet die Tour in Bilbao (Spanien). Die Strecke von 3340 km ist in 21 Etappen unterteilt. Das „Dach der Tour“ liegt dieses Jahr auf dem Col de la Loze in einer Höhe von 2.304 Metern. Am 23. Juli wird das Ziel auf der Avenue des Champs-Élysées in Paris erreicht.

## Rückblick: Heute vor 100 Jahren

Im Jahr 1923 wurde ein gigantischer Schriftzug in den Hügeln Kaliforniens aufgestellt: „Hollywood“. Sicher haben Sie die weißen Buchstaben schon oft auf Fotos gesehen. Sie stehen synonym für die wichtigste Filmindustrie der Welt. Damals jedoch sollten sie schlicht Werbung für ein Neubaugebiet machen.

## Sternzeichen

*Krebs*

*22. Juni*

*22. Juli*



*Löwe*

*23. Juli*

*23. August*

## **Gesund im Juli: Was sind eigentlich Faszien?**

Mit zunehmenden Jahren werden die Gelenke und Knochen steifer und die Bewegung schmerzt. Die umliegenden Muskeln und Faszien werden härter und kürzer. Das verursacht Spannungen, die man unangenehm spürt. Daher bleiben ältere Menschen oft lieber ruhig in einem gemütlichen Sessel sitzen, als aufzustehen und sich aktiv fortzubewegen. Aber was sind eigentlich Faszien?

Das ist eine neuere Bezeichnung für das Bindegewebe, das unseren Körper überall umgibt. Sie sind ein beständiger Teil aller Organe unseres Körpers. Faszien finden sich in Sehnen und Muskeln, in Knorpeln und Knochen, aber auch in der Haut, im Rückenmark und sogar im Gehirn. Sie umhüllen und durchdringen mit ihrem dichten Netz alle unsere Organe, sind unverzichtbarer Teil unserer Muskeln und Knochen. Ohne Faszien würden die Muskeln und Knochen ihre Stabilität verlieren und es bestünde sogar die Gefahr, dass unsere inneren Organe ohne sicheren Halt in unserem Körper umeinander kugeln würden.

Eine Vorstellung, die zu Recht Angst macht. Der zunehmende Bewegungsmangel im Alter bewirkt, dass sich umliegende Muskeln und Faszien verkürzen, was zu schmerzhaften Spannungen führt, die sich im Alltag unangenehm bemerkbar machen. Das bedeutet im Klartext: je weniger Bewegung umso mehr Schmerzen machen sich im ganzen Körper breit. Dazu kommen der natürliche Abbau und Verschleiß, den die Jahre ohnehin mit sich bringen.

Eine Möglichkeit, diesem Problem entgegenzuwirken, besteht darin, durch gezielte Übungen die Verhärtungen in den Organen, Muskeln und den sie umgebenden Faszien zu lösen. Durch eine verbesserte Durchblutung können wir der Verfilzung und Verhärtung effektiv entgegenwirken. Das ist mit einem Mal leider nicht getan, sondern dazu gehören möglichst tägliche und regelmäßige Dehnübungen, die man auch selber ausführen kann, wenn man sie einmal gezeigt bekommen hat. Natürlich muss man dabei langsam und vorsichtig vorgehen, damit kein Schaden angerichtet werden kann und es zu eventuellen Geweberissen



kommt. Vorsichtshalber auch vorher einen Arzt oder einen Betreuer/in zu Rate ziehen, um sicher zu gehen, dass nichts gegen die Durchführung von Übungen spricht.

Zum Beispiel gibt es eine einfache Übung gegen die zunehmende Versteifung des Nackens: gerade hinstellen, den Kopf zu einer Seite neigen und mit einer Hand langsam weiter zur Seite runter drücken, bis es in den Muskeln zu ziehen beginnt. Kurz innehalten, dann zur anderen Seite das Gleiche tun. Mehrmals im Wechsel langsam und sorgfältig durchführen. Schließlich den Kopf und die Hände nach vorne locker kurz hängen lassen. Wenn man unsicher auf den Beinen ist, die Übung im Sitzen auf einem festen Stuhl durchführen. Das ist nur ein Beispiel von vielen.

## Wissenswert: Ein Fest der Farbe



Der Christopher-Street-Day in Köln. © KölnTourismus GmbH

Liebe ist nicht immer so gradlinig, wie sie im Buche steht. Ein Mann und eine Frau verlieben sich ineinander und gründen eine Familie – das ist für viele Menschen noch immer die „einzige“ Vorstellung. Tatsächlich aber ist das Leben viel vielschichtiger! Es gibt auch viele Männer, die sich in Männer verlieben, und Frauen, die sich in Frauen verlieben.

Zum Christopher-Street-Day (CSD) ziehen Menschen aller Nationen in vielen Städten dieser Welt auf die Straße, um in einer bunten Demonstration die Vielfalt der Liebe zu feiern. Farbenprächtige Kostüme und fröhliche Musik sorgen für eine tolle Stimmung! Es finden Vorträge und Lesungen statt, aber auch Kunstprojekte werden durchgeführt.

Entstanden ist dieser Tag aus einer Protestbewegung heraus. Im Juni 1969 ging die Polizei in New York brutal gegen Homose-

xuelle und andere Menschen vor, deren Sexualität nicht in die Norm passte. Es kam zu tagelangen Straßenkämpfen. Seitdem wird alljährlich an die Rechte aller Menschen erinnert, die aufgrund ihrer Sexualität diskriminiert werden.

Vom CSD fühlen sich nämlich nicht nur Schwule und Lesben angesprochen, sondern auch alle jene Leute, die nicht so richtig in die typischen Geschlechterrollen passen. Da sind z. B. Männer, die sich eigentlich als Frau fühlen (oder umgekehrt) oder Menschen, die sich weder den Männern noch den Frauen zuordnen möchten. Die LGBTIQ\*-Bewegung schließt sie alle mit ein und ermöglicht es ihnen, ihre Individualität zu feiern.

Eine sehr schöne CSD-Demonstration ist die in Köln, von der wir Ihnen hier einige Bilder zeigen. Sie ist die größte in Deutschland, sogar noch vor der in Berlin. Kein Wunder: Köln ist eine besonders aufgeschlossene Stadt, wo ganz unterschiedlichen Menschen mit Offenheit und Respekt begegnet wird. Hier kann „jeder Jeck“ so sein, wie er ist! Denn ein Grundsatz der Kölner lautet: Jeder Jeck ist anders (d.h. jeder Mensch ist und darf auch anders sein).

(\* *LGBTIQ* steht für *lesbisch, schwul (gay), bisexuell, trans\*/transgeschlechtlich, inter\*/intersexuell und/oder queer*)



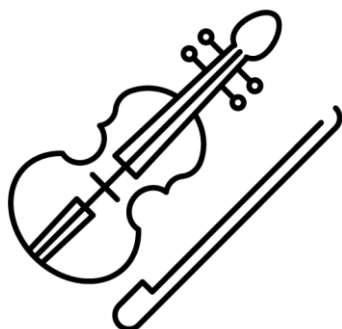
Der Christopher-Street-Day in Köln. © Jörg Brocks / KölnTourismus GmbH



## Worterklärung: Flohzirkus - Der kleinste Zirkus der Welt

Wer sagt denn, dass nur Pferde, Löwen oder Tiger dressiert werden können? Auch ganz kleine Tiere, wie z. B. Flöhe, sind sehr geschickt! Früher gab es auf Jahrmärkten eigene Schausteller, die sie dressierten. Sie ließen die Tierchen Kunststücke aufführen. So stellten sie die Flöhe zum Beispiel vor winzige Wagen, die die Tierchen dann, mit dünnen Silberfäden verbunden, herumzogen. Oder sie ließen sie Bälle auf ein Tor schießen, so wie richtige Fußballer. Da die Tierchen sehr klein sind, konnte ein solcher Flohzirkus bequem in einem Koffer untergebracht werden. Die einzige Unbequemlichkeit war, dass die Dresseure ein paar Tropfen Blut springen lassen mussten! Zur Belohnung für ihren Einsatz setzten sie die Flöhe nämlich auf ihre Arme und ließen sie sich vollsaugen.

## Redewendung: Nur eine Nebenrolle?



Sicher haben Sie sich auch schon einmal unbedeutend und vernachlässigt gefühlt. Es kam Ihnen so vor, als ob Sie im Leben eines Ihrer Freunde nur „die zweite Geige“ spielten. Sobald er sich mit jemand anderem treffen konnte, der interessanter war, rutschen Sie plötzlich in den Hintergrund!

Wer sich mit Musik auskennt, wird diese Redewendung sofort verstehen. In einem großen Orchester gibt es nämlich immer zwei verschiedene Geigen: die erste, die die Melodie vorspielt, und die zweite, die deren Klang unterstützt. Das Spiel der ersten ist oft technisch etwas anspruchsvoller, weshalb sie bei manchen als „wichtiger“ gilt.

„Ach, du spielst ja nur die zweite Geige!“, bekommen Spieler mitunter abfällig zu hören. Dabei sind die zweiten Geigen für das musikalische Stück sehr wichtig, denn ohne sie würde dem Klang etwas Wesentliches fehlen! Die Redewendung ist also etwas irreführend – aber sehr zutreffend für Menschen, die sich als „weniger interessant“ fühlen als andere.

## Fröhliches Schießen im Sommer



Schießen übten. Auch heute sind diese noch erhalten: als Schützenvereine.

Freilich geht es dabei nicht primär um die Verteidigung des Dorfes, sondern mehr um das gesellige Beisammensein. Das präzise Schießen üben die Mitglieder aber immer noch. Einmal im Jahr wird ein Wettkampf ausgerichtet, um den besten Schützen des Vereins zu ermitteln. Dieser darf dann den stolzen Titel „Schützenkönig“ tragen. Er wird in einem feierlichen Ball gekrönt und hat das nächste Jahr über repräsentative Aufgaben. So wird er zum Beispiel zu Eröffnungsfeiern geladen und steht dem Verein am Volkstrauertag vor.

Das Wettschießen ist meist in ein fröhliches Fest eingebunden, an dem die ganze Familie teilnimmt. Es gibt leckere Verpflegung mit Kaffee und Kuchen; die Kapelle spielt feierliche Musik. Für die Kinder gibt es ein Karussell und Spielgelegenheiten.

Traditionelle Kleidung ist für die Schützen natürlich Pflicht: eine Uniform mit Jacke, Krawatte und Hut. Ihre Begleiterinnen machen sich hübsch zurecht mit Bluse und Rock in den Vereinsfarben. Zu großen Schützenfesten reisen sogar Schausteller an. An ihren Buden kann man Teddybären gewinnen, Zuckerwatte kaufen oder auch mal selbst einen Schuss mit einem Luftgewehr abfeuern! Vielleicht trainiert da ja schon die neue Generation an Schützen?



## **Vorname: Franz - der freie Franzose**

Zu den schönsten Vornamen für Jungen gehörte „Franz“. Er war besonders vor dem Krieg sehr beliebt. Vergeben wird er aber bereits seit dem frühen zwölften Jahrhundert.

Seine Ursprünge gehen auf Franz von Assisi zurück, einen italienischen Heiligen. Zum Zeitpunkt seiner Geburt befand sich sein Vater auf einer Geschäftsreise in Frankreich. Seine Mutter gab ihm den Namen „Giovanni“, aber als sein Vater zurückkehrte, nannte er seinen Sohn liebevoll „Francesco“ (Franziskus), d.h. „den kleinen Franzosen“.

Den Namen „Franz“ kann man aber auch von dem germanischen Stamm der Franken ableiten. In diesem Zusammenhang bedeutet er „frei“, „mutig“ und „kühn“.

Die weibliche Form ist Franziska oder Franka.

## **Nachname Koch: Eine gut gewürzte Sippschaft**

Woher der Nachname „Koch“ stammt, lässt sich leicht erraten: Angehörige dieser Familie waren früher als Köche angestellt. Heutzutage ist dies nicht mehr zwingend der Fall; auch Menschen anderer Berufsgruppen können „Koch“ heißen.

Der Familienname ist einer der ältesten und weitverbreitetsten in Deutschland. Kein Wunder, denn die Tätigkeit ist sehr wichtig und war schon immer erforderlich. Schon vor Jahrhunderten haben sich reiche Menschen Köche geleistet, die ihre Speisen für sie zubereiteten.

Eine der berühmtesten Namensvertreterinnen ist die deutsche Ärztin Marianne Koch. Aber auch der englische Seefahrer James Cook, der Australien entdeckte, gehört diesem Familiennamen an: „Cook“ ist nämlich die englische Bezeichnung für „Koch“.

---

## Gedichte

### Wandrer's Nachtlied I

*von Johann Wolfgang von Goethe*

Der du von dem Himmel bist,  
Alles Leid und Schmerzen stillest,  
Den, der doppelt elend ist,  
Doppelt mit Erquickung füllest;

Ach, ich bin des Treibens müde!  
Was soll all der Schmerz und Lust?  
Süßer Friede,  
Komm, ach komm in meine Brust!

### Wandrer's Nachtlied II

*von Johann Wolfgang von Goethe*

Über allen Gipfeln  
Ist Ruh,  
In allen Wipfeln  
Spürest du  
Kaum einen Hauch;  
Die Vögelein schweigen  
im Walde.  
Warte nur! Balde  
Ruhest du auch.





## Rezept: Erdbeer-Rhabarber-Kuchen



### Zutaten:

#### Rührteig:

100 g Butter  
80 g Zucker  
1 Pkt. Vanillezucker  
75 g Schmand  
2 Eier  
180 g Mehl  
1 gut gehäufter TL  
Backpulver

#### Creme:

375 ml Milch  
375 g Schmand  
40 g Zucker  
1 Pkt. Vanillepudding-  
Pulver

#### Belag:

je 400 g Rhabarber  
und (TK?) Erdbeeren

#### Streusel:

200 g Mehl  
100 g gem. Mandeln  
150 g Zucker  
1 Pkt. Vanillezucker  
180 g Butter  
Zimt nach Belieben

### Zubereitung:

Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden, Erdbeeren putzen und danach zuckern. TK-Früchte vorher auftauen und in Stücke schneiden. Aus den Zutaten für den Teig einen Rührteig herstellen und in eine gefettete Springform (28 cm) füllen. Bei 180° ca. 15 Min. vorbacken. Für den Streusel aus den o.a. Zutaten eine gröbere krümelige Masse kneten. Vanillepudding kochen, etwas abkühlen lassen und nun den Schmand unterrühren. Die Creme auf den Kuchenboden verteilen. Darüber werden die Erdbeer- und Rhabarberstücke verteilt und die Streusel darüber gestreut.

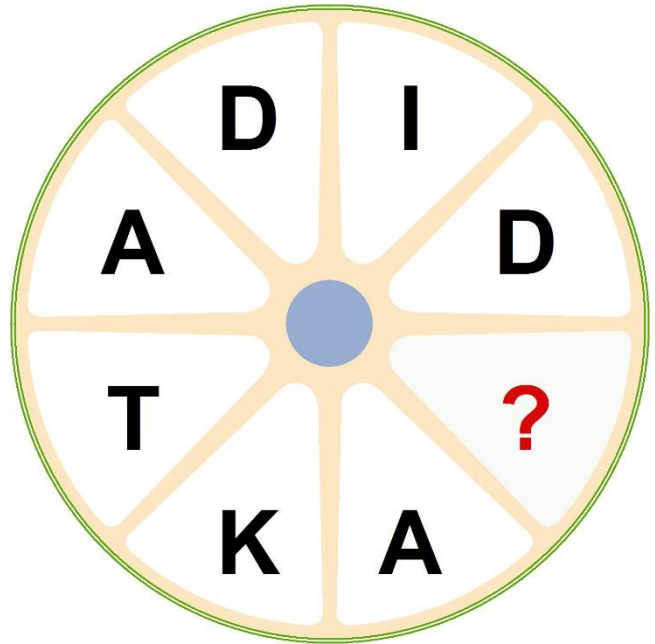
Bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 35 Min. fertig backen. Kuchen in der Form auskühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen oder Sahne dazu reichen. **Guten Appetit!**



## Rätsel

### Wortrad

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 (im oder gegen den Uhrzeigersinn) Sie es lesen können.



### Hinweis zur Lösung:

**Bewerber**

## Brückenwörter






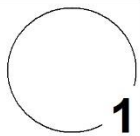
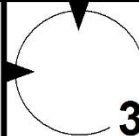
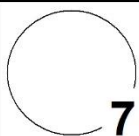

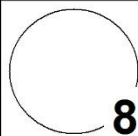
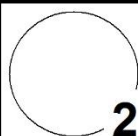

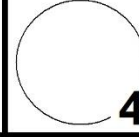
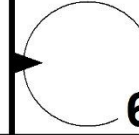

Die folgenden Wörter sind einzufügen: FLIESEN, WEISS, OBER, SCHLAG, PREIS, WELT, TIER, RAUM, WERK, KUNST

KREBS										ARZT
WUCHER										WERT
DICHT										AKADEMIE
STOCK										STATT
KOFFER										FAHRT
UNTER										ERFOLG
ZINN										KIEFER
TEPPICH										LEGER
EDEL										BROT
KAHL										WORT

**Lösungswort: gefrorener Quader**



## Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

orient. Reise-gesell-schaft	Dienst-stelle einer Behörde	Ruhe-geld	<b>R</b>	nord. Herrin des Meeres	Opern-lied	Löcher	
				<b>W</b>			
<b>O</b>			<b>N</b>	eine Orient-alin		Ein-nahmen	
Vor-zeichen	<b>T</b>		Schlecht-wetter-zone			<b>E</b>	
Abgaben an den Staat			<b>E</b>			<b>R</b>	
<b>I</b>			Licht-kranz		Kfz-Z. Ludwigs-hafen	<b>L</b>	
japani-scher Wall-fahrtsort	<b>T</b>	ein Edelgas	<b>A</b>		<b>G</b>	<b>O</b>	
Schau-platz des Gilga-meschs			<b>U</b>		Vorläufer der EU		
vor-einge-nommen	<b>B</b>	Hüne			<b>E</b>	<b>S</b>	
			<b>A</b>		<b>G</b>	<b>E</b>	

exzellenz Miller GmbH

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

Hinweis zur Lösung: Gestein aus dem Weltraum

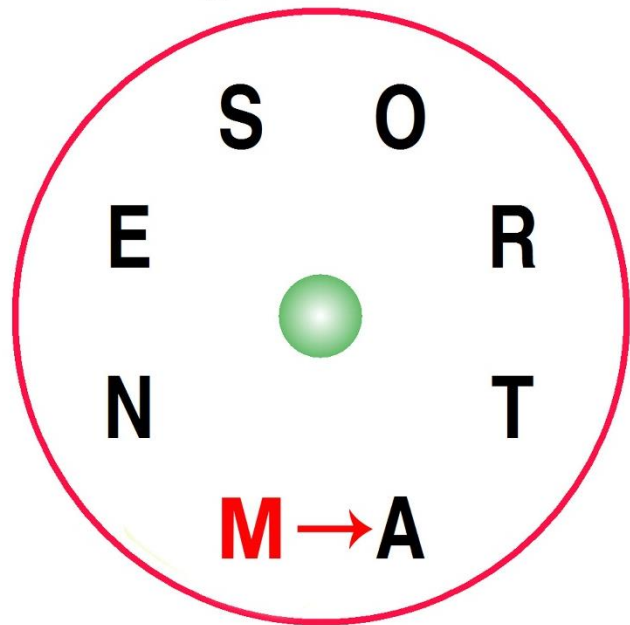
## Auflösung aus dem Monat Juni

### Auflösung Kreuzworträtsel

	C		A					
W	A	N	D	E	R	U	N	G
I	S	I	S		E		L	O
	T	X		A	N	B	E	I
	R	O	B	B	E		I	
I	O	N		R		K	H	A
	L		L	E	I	N	E	N
	O	L	E	G		A		M
	G		N	E	U	B	A	U
V	E	R	G	N	U	E	G	T

Lösungswort: **STEINGUT**

### Auflösung Wortrad



Lösungswort: **MATROSEN**

### Auflösung Brückenwörter

HERZ				H	A	F	T		REIFEN
WEIN		B	R	A	N	D			MEISTER
FELS	S	P	A	L	T				PILZ
HIMMEL				B	E	T	T		SOFA
BUETTEN			P	A	P	I	E	R	SCHERE
MARS				F	E	L	D		SAUM
ROEMER	T	O	P	F					LAPPEN
WEIN			L	E	S	E			RING

Lösungswort: **HALBAFFE**



## Lachen ist gesund ...

Herr Kleinmann läuft in einem rasanten Tempo zu dem Schiff, wirft seine Aktentasche rüber und springt drauf. Der Matrose zu ihm. „Wau, etwas halsbrecherisch, aber eine enorme Leistung. Aber gestatten Sie mir die Frage, warum haben Sie nicht einfach gewartet bis wir anlegen?“

Tom wird von seiner Großmutter getröstet: „Warum weinst du denn?“ Tom: „Mama hat sich mit dem Hammer auf die Finger geschlagen.“ „Aber dafür musst du doch nicht weinen!“ „Zuerst habe ich ja auch gelacht...!“

Frau Breuer fällt vom Fahrrad. Ein Spaziergänger sieht es und kommt direkt herbeigeilt mit den Worten. „Oh, sind Sie gestürzt?“ Frau Breuer: „Iwo, wo denken sie hin, ich steige immer so von meinem Fahrrad ab.“

Beim Abendessen schiebt Lisa ihren Teller dem Hund hin. Ihre Mutter daraufhin: „Lisa, du willst doch nicht dein Essen dem Hund geben?“ „Nee, eigentlich will ich nur mit ihm tauschen.“





*Aus dem Poesiealbum*

*"Blumen welken, Jahre vergehen,  
doch unsere Freundschaft  
soll ewig bestehen."*



## Impressum:

Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Ernst-Olaf Mende

Einrichtung: Altenzentrum Hospital

Straße: Hospitalgasse 1-3

Postleitzahl / Ort: 36251 Bad Hersfeld

Telefon: 06621 50 46 0

Fax: 06621 50 46 50

E-Mail: [info@badhersfeld-gesundbrunnen.org](mailto:info@badhersfeld-gesundbrunnen.org)



[altenzentrumhospital](http://altenzentrumhospital)