



Hospital Aktiv

Altenzentrum Hospital

November 2023

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

Eine alte Bauernregel sagt: Viel Nebel im November, viel Schnee im Winter.“ Nebel ist auch ein deutliches Zeichen der Natur für den Abschied vom Herbst und der Beginn des Winters. In früheren Zeiten nannte man den Monat auch den „Nebelmond“.

Nebel entsteht, weil die warme Luft vom Sommer mit viel Wasserdampf noch vorhanden ist, aber die Abkühlung durch niedrigere und kältere Temperaturen sich schon bemerkbar macht.

In der kühler gewordenen Luft verdampfen die kleinen Wassertropfen und machen sich als Nebel sichtbar. Die Luftfeuchtigkeit ist dann sehr hoch.

Die winzigen Nebeltröpfchen sinken nur sehr langsam auf die Erde nieder und setzen sich als Tau an den Gräsern und Pflanzen ab. Gefrieren sie wegen niedriger Temperaturen, so bildet sich Raureif, eine Art Bodenfrost.

Besonders in den Tälern, an Flüssen und Seen hält sich der Nebel dann gern bis in die frühen Morgenstunden oder sogar noch bis zum Mittag. Für Fußgänger und Autofahrer ist die Jahreszeit mit Nebel wegen der schlechten Sicht gefährlich. Da heißt es langsam und mit Bedacht das Auto lenken.

Hier bei uns ist der November auch ein Monat, der mit stillen Feier- und kirchlichen Gedenktagen zur Einkehr und Besinnung aufruft wie Allerheiligen, Allerseelen, Buß- und Bettag, Volkstrauertag und Totensonntag. Im November wird traditionsgemäß der Verstorbenen des vergangenen Jahres gedacht.

Einen November mit wenig Nebel wünscht Ihnen

Ihr



Wir gratulieren, ehren und danken ...

Anlässlich des Dienstes am Menschen wurde auch in diesem Jahr das goldene Kronenkreuz der Diakonie Deutschland stellvertretend durch den Träger unseres Hauses der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen Hofgeismar in einer anschließenden Feierstunde zur Mitarbeiterversammlung feierlich übergeben!

„Alles, was ihr für eines dieser meiner geringsten Geschwister getan habt, habt ihr für mich getan.“
Matthäus 25,40

Wir gratulieren Herrn Alfred Schäfer (Leiter unserer ambulanten Pflegedienste), Elvira Schmidt (Wohnbereichshilfe) und Herrn Rüdiger Nuhn (Koch) zum 25-jährigen Dienstjubiläum. Herzlichen Dank für die vertrauensvolle Zusammenarbeit.



Gleichzeitig bedanken wir uns auf diesem Wege bei Frau Ingeborg Croll für ihren Dienst in unserer Verwaltung. Frau Croll möchte sich nach den vielen Jahren Engagement und Einsatz bei uns nun voll und ganz um ihre kleine Enkeltochter und ihre Familie kümmern. Frau Croll verabschiedete sich mit einer kleinen Feier zu ihrem 60. Geburtstag von ihrem Team. Ihre KollegInnen werden sie „als gute Seele vom Büro und Büromutti“ sehr vermissen. Wir wünschen „unserer Inge“

alles erdenklich Gute und Gottes Segen sowie Gesundheit und ganz viel Freude für ihren neuen Lebensabschnitt.

Attacke! Enner, zwoon, dräi – Bruder Lolls!

Was war das bitte für eine Woche!?! Rundum schön, besonders ereignisreich, aufregend und einfach unbeschreiblich. Wir, das Altenzentrum Hospital sind durch unsere zentrale Lage mitten im Herzen der Stadt natürlich sehr stark mit dem ältesten Volksfest Deutschlands verbunden. Das Lullusfest ist für das ganze Team und für unsere SeniorInnen das Highlight des Herbstes. So ein paar Meter von dem „Fierche“ und dem Lollsrummel entfernt, können nur wenige den Lulluszauber entkommen. Und so hieß es auch in diesem Jahr wieder „Attacke! Enner, zwoon, dräi – Bruder Lolls!“ Erst beim Gottesdienst am Sonntag, dann beim Lolls-Umzug und unser Lollstanz mit dem Shanty-Chor direkt bei uns im Haus durfte auch nicht fehlen. Es wurde gesungen, getanzt und gefeiert, was das Zeug hält. Sogar der Feuermeister Klaus Otto und Bürgermeisterin Anke Hofmann haben sich trotz sehr vieler Termine die Zeit genommen und persönlich bei uns vorbeigeschaut. Die Rede vom Feuermeister hat nun, wo wir wissen, dass Klaus Otto das letzte Mal im Amt des Feuermeisters bei uns war, noch einmal eine ganz besondere Bedeutung. Denn sein Besuch bei uns zählte für ihn, so sagt er selbst, schon zu einer Tradition. An dieser Stelle danken wir Feuermeister Klaus Otto für seine rührenden und aufrichtigen Worte, mit welchen wir ihn in unseren Herzen behalten werden.





Neues von den „Hospital-Lerchen“

Überlistet

*Wenn Blätter von den Bäumen stürzen,
die Tage täglich sich verkürzen,
wenn Amsel, Drossel, Fink und Meisen
die Koffer packen und verreisen,
wenn all die Maden, Motten, Mücken,
die wir versäumten zu zerdrücken,
von selber sterben - so glaubt mir:
es steht der Winter vor der Tür!*

Ich lass ihn stehn!

Ich spiel ihm einen Possen!

Ich hab die Tür verriegelt

und gut abgeschlossen!

Er kann nicht rein!

Ich hab ihn angeschmiert!

Nun steht der Winter vor der Tür - - -

und friert!

Heinz Erhardt

Die düstere Novemberstimmung, die viele von uns belastet, lässt sich vortrefflich mit

Humor und guter Laune überlisten - so wie es Heinz Erhardt so schön in seinem Gedicht beschreibt.

Solche und auch viele andere lustige Geschichten und Anekdoten werden zwischen unseren Liedern immer wieder vorgetragen.

Jetzt, wenn es früh schon dunkel wird, singen wir auch die vielen schönen Abendlieder -

singen Sie mit - erleben Sie eine muntere Gemeinschaft -

Sie wissen ja:

immer montags von 15 - 16:30 Uhr im Wigbert-Saal

Ich freue mich auf Sie alle!

Ihre Gabriele Kynast

Unsere Termine im November

Mittwoch, 1. November, 11.00 Uhr, Wigbert-Saal

Vorstellung der KandidatInnen zur Wahl des Einrichtungsbeirates

Donnerstag, 9. November, 15.30 Uhr,

Wigbert-Saal & Lullus-Stube

Aktiv im Alter: Familiennachmittag

Mittwoch, 15. November, 10.00 Uhr & 14.00 Uhr, Wigbert-Saal

Wahl unseres Einrichtungsbeirates

Dienstag, 28. November, 16.00 Uhr, Wigbert-Saal

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

Theateraufführung der „Theaterkracher“ Stadt Bad Hersfeld

Sissi: Faulenzen will gelernt sein *von Margitta Blinde*

Es gibt einen Spruch, der für Katzen maßgeschneidert scheint und der geht ungefähr so: Ruhe bewahren und faulzen. In diesen Eigenschaften sind Katzen unschlagbar, und wir Menschen können uns durchaus davon eine Scheibe abschneiden. Das eine Katze einen „Burnout“ bekommt, ist nahezu unvorstellbar. Burnout beim Menschen ist ein Zustand geistiger, seelischer und körperlicher Erschöpfung. Vorausgegangen sind dem Zusammen-



bruch oft jahrelange Überforderungen sowohl im privaten, familiären, als auch im beruflichen Umfeld.

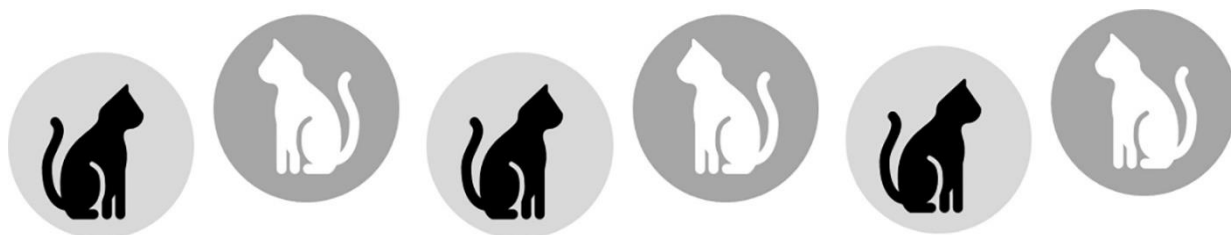
Das würde keine Katze mit sich machen lassen. Dazu ist ihre Lebensweise viel zu sehr auf das eigene Wohlbefinden konzentriert. Ihre angeborene Natur sagt ihr, was gut für sie ist und wovon sie besser ihre Pfoten lässt. Was den Katzen quasi angeboren ist, müssen wir Menschen uns oft mühsam erarbeiten. Dazu gehört erst einmal die Erkenntnis, dass faul sein durchaus eine positive Seite hat. Allerdings hat das Wort „faul“ bezogen auf einen Menschen einen deutlich abwertenden Beiklang. Je-

mand, den man als faul bezeichnet, arbeitet in der Regel nicht und liegt anderen auf der Tasche. Faul sein muss man sich als Mensch leisten können, sonst fällt man der Gemeinschaft zur Last und wird schnell ausgegrenzt. Mit so jemandem will man nichts zu tun haben. Womöglich hat der eine oder andere auch Angst vor Ansteckung? Es ist schon verführerisch sich seine Zeit großzügig und gemütlich einzuteilen, anstatt in Schule und Beruf ständig Leistung zu erbringen und das über die Jahre hinaus. Auch wird

nicht jede Leistung anerkannt, oft hat man sich enorm angestrengt, bekommt aber keine Anerkennung von seinen Zeitgenossen. Das tut weh und man verliert dann leicht die Lust sich weiterhin zu bemühen.

Man ist als Mensch gebunden in einem System, das uns Regeln vorgibt sowie Leistung erwartet und verlangt. Das kann krank machen, wenn es zu viel wird, weil jeder Mensch unterschiedlich ist in seinen Fähigkeiten und Begabungen. Solche Gedanken und Vorstellungen sind Katzen fremd. Sie kommen in ihrer Welt nicht vor. Ihre Natur hat ihnen ein ausgewogenes Gefühl, einen sicheren Instinkt mitgegeben für das, was gut für sie ist. Die physische und psychische Entspannung, die ihnen das faul sein oder besser ausgedrückt das „Faulenzen“ schenkt, ist ihnen quasi in die Wiege gelegt. Leistung und Lässigkeit schließen sich bei ihnen nicht aus. Beides gehört ganz selbstverständlich zu ihrem Wesen und in ihren Tagesablauf.

Sowohl Sissi als auch Moritz beherrschen das Faulenzen „aus dem Effeff“ d.h. mühelos. Mehrmals am Tag entdecke ich, wie sie sich nach genüsslichem Recken und Strecken ihrer Glieder gemächlich und langsamen in einem Sessel oder auf einer weichen Decke zusammenrollen und mit einem tiefen Seufzer entspannt in einen Schlummer versinken. Die Pfoten liegen locker an der Seite oder über den Augen, wenn das Licht zu hell ist. Vom Zusehen allein wird der Mensch schon ruhiger und gelassener und der übliche Tagesstress verdrückt sich mit der Zeit. Faulenzen ist etwas, was man sich bewusst gönnen sollte, um wieder Kraft zu tanken. Allein das Zusehen tut schon gut. Unsere Katzen können da Vorbilder für uns sein. Sie sind von Natur aus kleine Lebenskünstler.



Kalenderblatt November 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
		1	2	3	4	5	1.11. – Allerheiligen
6	7	8	9	10	11	12	2.11. – Allerseelen
13	14	15	16	17	18	19	19.11. – Volkstrauertag
20	21	22	23	24	25	26	22.11. – Buß- und Betttag
27	28	29	30				26.11. – Totensonntag

Sieg über die Dunkelheit

In Indien findet in diesem Monat eines der schönsten Feste des Jahres statt: Diwali. Es steht ganz im Zeichen des Lichtes, und so werden überall Kerzen entzündet, Öllampen in die Fenster gestellt und sogar ganze Lichterketten an die Hausfassaden gehängt. Aber nicht nur die Häuser werden geschmückt, auch die Bürger ziehen sich neue Kleider an. Zusätzlich zu Licht und Feuerwerken werden während Diwali auch traditionelle Süßigkeiten und Geschenke ausgetauscht, und viele Menschen nehmen das Fest als Anlass für Frühlingsputz und Dekoration ihrer Wohnungen.

Die Ursprünge des Festes liegen in dem Kampf des Guten gegen das Böse, bzw. des Lichtes über die Dunkelheit. Damit ist es auch ein wichtiges Zeichen des Neubeginns.

Wehe dem Schurken

Alljährlich am fünften November wird in England die „Guy Fawkes Nacht“ gefeiert. Dabei geht es mit vielen Feuerwerken fast so bunt zu wie an Silvester! Der Hintergrund ist allerdings etwas makaber. Guy Fawkes war ein Attentäter, der 1605 versuchte, mit einer Bombe das Parlament zu sprengen. Heutzutage wird ein kleines Püppchen von ihm deshalb symbolisch selbst in die Luft gejagt.

Berühmte Geburtstagskinder

Vor einem ganzen halben Jahrtausend (!) kam Martin Luther zur Welt, der Kirchenreformer und Begründer der evangelischen

Kirche. Er wurde am 10. November 1483 in Sachsen-Anhalt geboren.

Auch die schöne Schauspielerin Vivien Leigh ist ein Kind des Herbstes. Sie kam am 5. November 1913 in Indien zur Welt, also vor genau 110 Jahren. Unvergesslich blieb sie in ihrer Rolle als Scarlett O'Hara in „Vom Winde verweht“.

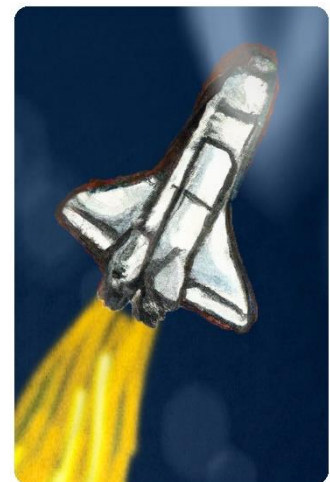
Ein bunter Triumph

In diesem Monat findet eine Sportveranstaltung der besonderen Art statt: die „Gay Games“. Es gibt keine Aufnahmequalifikation, sondern jeder kann frei daran teilnehmen. Wichtig ist nur, dass die Athleten schwul oder lesbisch sind oder dass sie Homosexuelle unterstützen möchten. Abgehalten werden die Wettkämpfe vom 3. bis zum 11. November in Hongkong und Mexiko.

Rückblick: Hoch hinaus

Am 28. November 1983, also vor genau vierzig Jahren, wurde ein amerikanisches Shuttle ins All gesandt. An Bord war der Astronaut Ulf Merbold. Er wurde damit zum ersten Westdeutschen, der die Erde von außen sehen durfte.

Die DDR war allerdings schneller gewesen. Ihr Astronaut Sigmund Jähn war schon 1978 ins All geflogen.

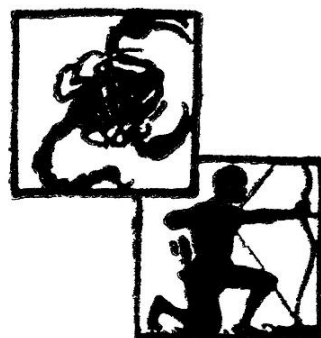


Sternzeichen

Skorpion

24. Okt.

22. Nov.



Schütze

23. Nov.

21. Dez.

Gesund im November: Barfuß laufen



Unsere Füße gehören zu den am stärksten beanspruchten Teilen unseres Körpers. Fast ständig sind sie im Einsatz, tragen unser Gewicht und bringen uns dahin, wo wir hinwollen. Auch die im Alter schon mal schwer zu haltende Balance benötigt unsere Füße, um im Gleichgewicht zu bleiben, damit man nicht das hohe Risiko eines Sturzes eingeht. Also viele gute Gründe diese Körperteile im Auge zu haben und gut zu behandeln. Ursprünglich liefen wir Menschen auf unserer Erde ohne einengendes Schuhwerk herum. Schuhe geben den Füßen zwar Schutz und Halt, aber sie engen auch ein und es werden nicht alle Gelenke und Bänder gefordert wie beim barfüßigen Gehen. Als Kinder haben wir das instinktiv noch von unseren Vorfahren gewusst und fingen das Laufen selbstverständlich an ohne lästiges Schuhwerk. Das kam erst später und nicht von der Natur, sondern von den Eltern. Allerdings war man damit besser gerüstet für die Wege außerhalb der schützenden Wohnung. Die Anforderungen im Freien und auf erdigem oder steinigem Boden sind ungleich höher und eignen sich nicht für jeden. Deswegen unbedingt mit dem Arzt oder Orthopäden sprechen bevor man ohne den Schutz von Schuhen oder Sandalen sich auf den Weg macht. Besonders Ältere müssen abklären, ob Barfußgehen für sie geeignet ist und ihnen nicht etwa schadet. So ist zum Beispiel bei Menschen mit Durchblutungsstörungen das Schmerzempfinden eingeschränkt. Wenn sie sich verletzen, merken sie das gar nicht oder erst spät, was zu ernsthaften Verletzungen führen kann und die Gefahr von Infektionen erhöht. Das sollte unbedingt vermieden werden. Auch Diabetiker sollten sehr vorsichtig sein und sich vorher ärztlich beraten lassen. Wenn der Arzt vom Barfußlaufen abrät, kann der Orthopäde so genannte Barfußschuhe verschreiben.

Barfußlaufen hat viele Vorteile: es regt den Stoffwechsel an, stärkt die Muskeln und das Gleichgewichtsempfinden. Der direkte

Kontakt mit dem Boden ist ähnlich wie eine Fußmassage intensiv und mit der Zeit dann auch entspannend.

Mit dem Barfußgehen sollte man aber langsam starten. Besonders bei kalten winterlichen Temperaturen ist Vorsicht angesagt. Beim Start geht man am besten erst mal auf einem warmen Holz- oder Teppichboden los, vielleicht mit dicken Wintersocken. Aber auch hier ist Vorsicht angesagt, auf Strümpfen kommt man leicht ins Rutschen und das kann schief gehen. Stürzen oder Fallen ist für Ältere ein schwer einschätzbares Risiko, das man besser meidet. Aber gleich barfuß loslaufen kostet einige Überwindung und Kraft. Irgendwie kommen einem die Füße ohne Schuhe schutzlos vor, was ja auch stimmt. Ecken und Kanten von Möbeln, die teilweise scharf sind und verletzen können ist der nackte Fuß quasi ungeschützt ausgeliefert. Auch sind wir erst mal unsicher auf unseren Beinen unterwegs. Das sind wir nicht mehr gewohnt. Also, heißt es, die ersten Strecken sorgfältig aussuchen und nach einem möglichen Halt schauen, falls man ins Schwanken kommt. Auch schlichte Wände eignen sich zum Abstützen und zur Absicherung beim Gehen. Hier heißt es dann „Übung macht den Meister“, deswegen mit Mut und Energie bei der Sache bleiben!

Eine seltene Köstlichkeit

Zu Omas Zeiten war die Quitte als ein gesundes Nahrungsmittel sehr beliebt. Heutzutage sieht man sie jedoch leider nur noch selten in den Obstgärten. Ja, viele Kinder haben noch nicht einmal von ihr gehört!

Man verwechselt sie leicht mit einem Apfel oder einer Birne, denn ihre runzelige Form sieht beiden ähnlich. Tatsächlich aber ist die Quitte ein eigenständiges Obst. Sie ist sehr vielseitig einsetzbar und kann z. B. zu Kompott, Brot, Marmelade oder Kuchen verarbeitet werden. Nur roh sollte man Quitten nicht essen, denn dann schmecken sie hart und furchtbar bitter.



Wissenswert: Was sind eigentlich „Babyboomer“



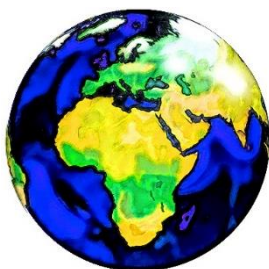
Babyboomer werden die geburtenstarken Nachkriegsjahrgänge genannt, also die Generation, die ab Mitte der 50er bis Ende der 60er Jahre des vorigen Jahrhunderts geboren wurden. Während der Kriegsjahre waren die Geburten verständlicher Weise stark zurück gegangen, da die Männer und möglichen Väter als Soldaten eingezogen und an den Fronten kämpften. Viele wanderten auch im Laufe der deutschen Kriegsverluste in Gefangenschaft, wo die Bedingungen oft so hart waren, dass die Betroffene

nen sie kaum oder nur mit Verletzungen überstehen konnten. Der Begriff „boom“ stammt aus dem Englischen und heißt übersetzt: Aufschwung, Hochkonjunktur oder auch Blütezeit. Diese Boomer-Generation stellt heute fast ein Drittel der gesamten Bevölkerung. Sie ist aufgewachsen in einer Zeit des wirtschaftlichen Aufschwungs und beginnenden Wohlstand nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges. Auch in anderen europäischen Ländern stiegen die Geburtenraten in dieser speziellen Zeit wieder an.

Es wuchs eine Generation heran, die ihr Schicksal mit vielen anderen Gleichaltrigen teilten. Sowohl im Kindergarten, in der Schule, später in der Ausbildung und im Studium bzw. im Beruf waren sie gemeinsam mit vielen anderen. Das brachte natürlich auch eine Menge Konkurrenzverhalten untereinander mit sich. Allerdings hatte in Deutschland zu der Zeit, dass so genannte „Wirtschaftswunder“ sich installieren und ausbreiten können. Nach Kriegsende 1945 mit der bedingungslosen Kapitulation Deutschlands hatte es die Wirtschaft nicht leicht, sich wieder von den Einschränkungen der harten Kriegsjahre zu erholen. Viele Fabriken und andere Produktionsstätten waren dem Erdboden gleich

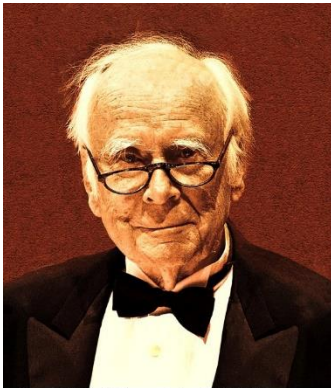
gemacht oder für die Herstellung von Kriegsmaterialien benutzt worden. Das Straßen- und Schienennetz war teilweise durch Bombeneinschläge zerstört oder unterbrochen worden. Brücken waren beschädigt oder eingestürzt und Schifffahrtswege lahmgelegt. Es gab also viel zu tun, um die Wirtschaft wieder in Gang zu bringen. Dazu kam, dass die hier stationierten Besatzungsmächte wenig bis kein Interesse daran hatten, dass Deutschland sich von den Kriegsfolgen wieder erholte und einen Wiederaufbau begann. Allerdings krepelte die Bevölkerung nach dem Schock des verlorenen Krieges überraschend schnell und energisch die Ärmel hoch. Und machte sich auf, an das Aufräumen und den provisorischen Wiederaufbau der zertrümmerten Häuser in den Großstädten. Die Hoffnung auf einen Neuanfang gab ihnen die Kraft dazu. Dazu kam die Währungsreform im Jahr 1947, die vor allen Dingen dem steten Betreiben des Wirtschaftsexperten und späteren Bundeskanzler Ludwig Erhard zu verdanken war, der nicht nachließ von den Alliierten einen Wiederaufbau zu fordern. Während die sowjetische Besatzung bei ihrer Verweigerung blieb, ließen sich die westlichen Siegermächte davon überzeugen, dass ein allmählicher Wiederaufbau des besiegten Landes für alle Beteiligten Sinn machte. So wurden die Weichen gestellt für einen Neubeginn nach den schrecklichen Kriegswirren mit ihren massiven Schäden. Eine neue Generation konnte heranwachsen, die zwar noch die Folgeschäden des Weltkrieges zu spüren hatten, aber die gleichzeitig die Kraft und den Mut aufbrachten sich dem zu stellen und die die Hoffnung auf einen Neubeginn vorantrieb. Die große Generation der Babyboomer war breit, kraftvoll und zukunftssträchtig aufgestellt.

Klimalexikon: Was ist eigentlich ein Treibhausgas?



Verschiedene Gase in unserer Atmosphäre tragen dazu bei, dass sich die Erde erwärmt. Dazu gehören z.B. CO₂ und Methan. Sie erzeugen ein Klima wie unter einer Glaskuppel, ganz so, als befänden wir Menschen uns in einem riesigen Gewächshaus.

Persönlichkeiten: Der lustige Landsmann ...



Loriot von © Fotograf Philipp von Ostau, CC BY-SA 3.0

Das Leben ist viel zu kurz, um ernst zu sein! Man sollte es mit einer tüchtigen Prise Humor würzen. Ein Scherz hier, ein Witz da, eine lustige Comic-Zeichnung dort ... Bloß nichts zu ernst nehmen!

Was bietet sich zum Lachen besser an als die Karikaturen und Sprüche des berühmten Loriot? Die kleinen, dicken Männchen mit den Knollennasen amüsieren uns heute ebenso wie vor fünfzig Jahren.

Da sind die beiden Hotelgäste, die durch einen Zufall zusammen in der Badewanne landen – natürlich mit der Quietsche Ente. Oder das Ehepaar, das am Frühstückstisch über die richtige Kochzeit für ein Ei diskutiert und dabei nie ein Ende findet.

Loriot's Cartoon-Strips sprechen uns aus dem Herzen. Sie beschreiben alltägliche Geschehnisse in ihrer Einfachheit – und Absurdität!

Es ist kein Zufall, dass wir uns ausgerechnet in diesem Monat an Loriot erinnern, denn es steht ein besonderes Datum an: Am 12. November hätte er seinen 100. Geburtstag feiern können. (Er war 1923 in Brandenburg geboren worden.)

Wir blicken zurück auf ein Leben voller Kunst und Kreativität. Neben seinen Karikaturen betätigte er sich auch in der Werbebranche, im Fernsehen und sogar als Sänger!

Erinnern Sie sich noch an sein weihnachtliches Lied „Ich wünsch‘ mir ’ne kleine Miezekatze“? An die Sendung „Loriot“ mit den lustigen Sketchen, bei denen Evelyn Hamann oft mit von der Partie war? An seinen Werbetext für Pfeifentabak: „Drei Dinge braucht der Mann“?

Loriot hat uns durch seine Werke viel Freude und Gelächter geschenkt. Noch heute denken wir gerne an seine Karikaturen und Sketche zurück – und schmunzeln dabei in uns hinein.

Gedichte

Frisch gesungen!

von Adelbert Chamisso

Hab oft im Kreise der Lieben
In duftigem Grase geruht,
Und mir ein Liedlein gesungen,
Und alles war hübsch und gut.

Hab einsam auch mich gehärmet
In bangem düsterem Mut,
Und habe wieder gesungen,
Und alles war wieder gut.

Und manches, was ich erfahren,
Verkocht ich in stiller Wut,
Und kam ich wieder zu singen,
War alles auch wieder gut.

Sollst nicht uns lange klagen,
Was alles dir wehe tut,
Nur frisch, nur frisch gesungen!
Und alles wird wieder gut.

Guter Rat

Von Johann Wolfgang von Goethe

Geschieht wohl, dass man einen Tag
Weder sich noch andre leiden mag,
Will nichts dir nach dem Herzen ein;
Sollt's in der Kunst wohl anders sein?

Drum hetze dich nicht zur schlimmen Zeit,
Denn Füll' und Kraft sind nimmer weit:
Hast in der bösen Stund' geruht,
Ist dir die gute doppelt gut.



Rezept: Rinderrouladen

Das Fleisch trocken tupfen und evtl. plattieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann mit Senf bestreichen und mit Zwiebelwürfeln, Gurkenstreifen und Speckscheiben belegen. Rouladen mit der Füllung eng einrollen und am besten mit Küchengarn umwickeln. In heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum kräftig anbraten, herausnehmen. Gewürfeltes Gemüse im Bratfett anrösten, Tomatenmark und etwas Zucker zugeben, mitrösten. Die Hälfte des Rotweins angießen, aufkochen lassen und einköcheln. Den Rest des Weins, Brühe, Lorbeerblätter und Thymian zugeben. Rouladen in die Sauce legen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze mindestens 90 Minuten schmoren.

Zutaten:

4 Rinderrouladen
8 Scheiben Speck
8 kl. Gewürzgurken
2 Zwiebeln
4 TL Senf
Rosenpaprikapulver
Salz und Pfeffer

Sauce

je 100 g Möhren,
Sellerie, Zwiebeln
80 g Lauch
2 Lorbeerblätter
Thymianblätter
1 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer
300 ml Rotwein
bis 400 ml Fleischbrühe
1 EL Speisestärke

Nach der Garzeit Rouladen herausnehmen und warm stellen. Sauce durch ein Sieb geben und ca. 10 Min. einköcheln lassen, mit etwas Speisestärke binden und evtl. nachwürzen. Die Rouladen zurück in die Sauce geben und ca. 10 Min. ziehen lassen. Die Rinderrouladen passen hervorragend zu Rotkohl, Rosenkohl, Klößen oder auch Spätzle oder lassen sich mit anderen Beilagen zu einem festlichen Gericht kreieren.



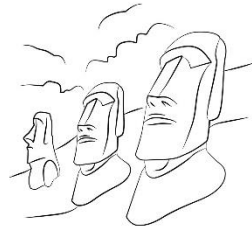
Guten Appetit!

Rätsel

Sehenswürdigkeiten

Da ist etwas durcheinandergelassen. Verbinden Sie mit dem Stift die richtige Stadt mit der richtigen Sehenswürdigkeit und dem dazugehörigen Namen.

New York



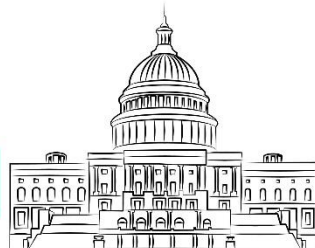
Freiheitsstatue

Washington



Golden Gate Bridge

Osterinseln



Cristo Redentor

Rio de Janeiro



Kapitol

San Francisco



Moai

**Wer findet das passende Teekesselchen
(siehe Textbeispiel in rot)?**

	Teekesselchen	
Ich bin ein Insekt.	Fliege	Ich bin ein Kleidungsstück.
Auf mir kann man reiten.		Mich bekommt man beim Friseur.
Folge einer durchzechten Nacht.		Ich bin eine männliche Katze.
Ich habe schlechte Angewohnheiten.		Man nennt mich auch Brummi.
Eine klebrige Flüssigkeit.		Das Gegenteil von Glück.
Ich bin ein dummer Mensch		Durch mich fährt man hinein.

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

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

schwe- felsaure Tonerde	▼	süd- amerika- nischer Kuckuck	Teil des Tafel- bestecks	Sisal- pflanze	▼	Gleis- umstell- vorrich- tung	▼
italie- nisches Nudel- gericht	▶	A	▼			N	
Welt- organi- sation (Abk.)	▶		O	franzö- sisch: Freund	▶	○ ₁	I
Fremd- wortteil: feindlich	▶	○ ₂		Frauen- name		Verein	
Schiffs- zubehör	I	krank und gebrech- lich	▶		▼	E	
└			E		franzö- sischer Artikel	▶	
Schiffer- knoten	I	Ausruf der Ver- wunde- rung	▶			○ ₈	Drall der Billard- kugel
└		E	○ ₃	Com- puter- Hilfs- mittel	chem. Zeichen für Beryl- lium	▶	▼
Roll- vorhang	Feuer- land- indianer	griechi- scher Buch- stabe	▶	T		Fremd- wortteil: drei	○ ₆
└	○ ₇			○ ₅	franzö- sisch: er	T	
künst- licher Erd- trabant	N	Fluss durch Frank- reich	▶	L	O	I	○ ₄
└	A				L		
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: **Gerät zur Tonaufnahme**

Auflösung aus dem Monat Oktober

Auflösung Kreuzworträtsel

	N		A		A		
K	A	I	S	E	R	I	N
P	E	R	U		G		F
	B	W		C	O	D	E
	T	A	K	E		A	R
M	I	N	A	R	E	T	T
	S	A		I	I		I
	S		E	S	S	I	G
Z	I	E	G	E		W	E
	N	E	O		B	O	N

Lösungswort: **PARKZEIT**

Auflösung Teekesselchen

Teekesselchen		Teekesselchen
Ich bin ein luxuriöses Auto.	JAGUAR	Ich schleiche durch den Dschungel.
Aus mir wird ein Schmetterling	RAUPE	Ich kann ganz viel Erde bewegen.
Ich wecke die Menschen auf dem Bauernhof.	HAHN	Wer an mir dreht bekommt Wasser.
Mir vertraut man viel Geld an.	BANK	Auf mir kann man sitzen.
Auf mir kann man paddeln.	STROM	Ich bin elektrisch.
Ich bin ein Vogel und sehe nachts sehr gut.	UHU	So wie ich klebe heiße ich auch.

Auflösung Brückenwörter

WALNUSS			B	A	U	M					WOLLE	
STAND					H	A	F	T				GLAS
GLAS			H	A	U	S					ARZT	
STEIN			B	O	C	K					WURST	
SODA	W	A	S	S	E	R					GRABEN	
KAMERA			M	A	N	N					SCHAFT	
AZUR					B	L	A	U				BEERE
FINN				L	A	N	D				ZUNGE	
FURNIER			H	O	L	Z					BEIN	
HALB				B	L	U	T				SERUM	

Lösungswort: **MASKENBALL**

Lachen ist gesund ...

In der Kirche singt eine ältere Dame lautstark die Kirchenlieder mit. Nach dem Gesang schaut sie ein kleines Mädchen freundlich an und sagt: „Du, ich kann auch nicht singen.“

Was ist der Unterschied zwischen einem Beinbruch und einem Einbruch? Nach einem Beinbruch muss man drei Monate liegen und nach einem Einbruch drei Jahre sitzen!



Am Flughafen wird die Passagierin Frau Schäfer vom Zoll gefragt: „Alkohol, Kokain, Schmuck oder Zigaretten?“ „Oh wie nett. Danke, dass Sie fragen, aber ich habe alles dabei!“



„Ach, Frau Neumann, wie schön Sie zu treffen, ich habe gestern auch Ihrem Mann zugewunken, aber er hat mich leider nicht gesehen.“ „Ja, ja, das hat er mir erzählt.“

Der junge Fahrschüler: „Warum laufen denn die Fußgänger alle um meinen Wagen und gucken so vorwurfsvoll?“ Fahrlehrer: „Sie sollten erst einmal vom Bürgersteig runterfahren!“

Rentner Kaus humpelt nach Hause. Fragt ihn die Nachbarin: „Na du läufst ja so krumm, hat dich der Ischias erwischt?“ — „Nein, ich habe Fußball mit dem Enkel gespielt.“



Fritzchen zu seinem Freund: „Mein Papa ist voll der Angsthase.“ — „Wieso denn das?“ — „Na, immer wenn meine Mutter nicht da ist, geht er rüber zur Nachbarin.“

Aus dem Poesiealbum



Aus dem Poesiealbum

*“Will Dich mal ein Junge küssen,
sei nicht gleich so aufgebracht,
Mutti brauchts ja nicht zu wissen,
Vati hat's ja auch gemacht!”*



*Eine Empfehlung haben wir für Euch:
Das Leben ist zu kurz für trocken Brot und miese Laune!*

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



[altenzentrumhospital](http://altenzentrumhospital.de)