…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

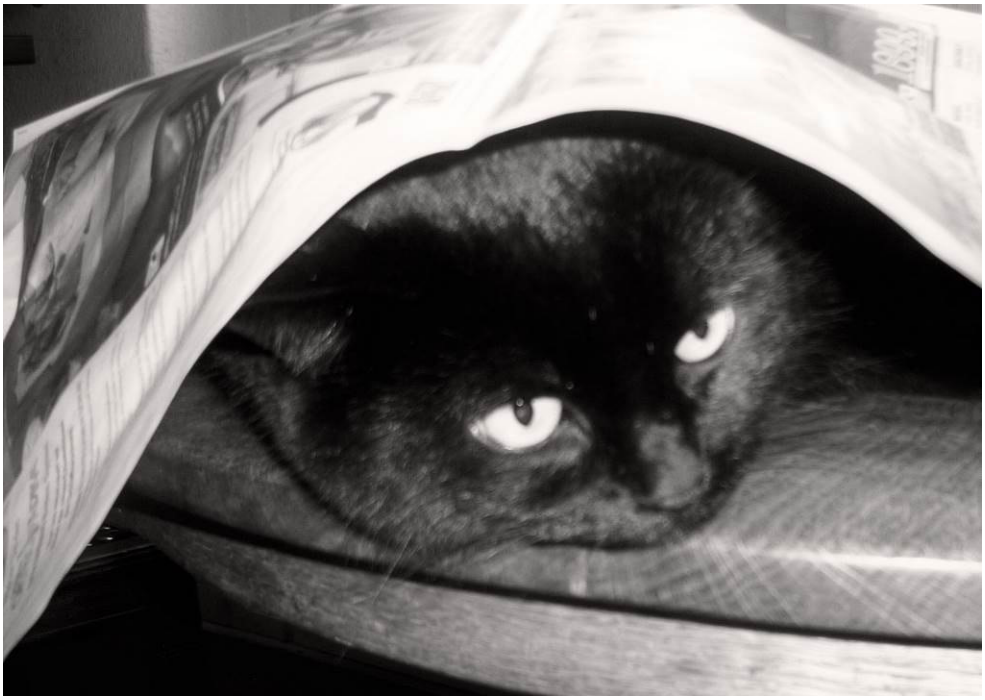
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

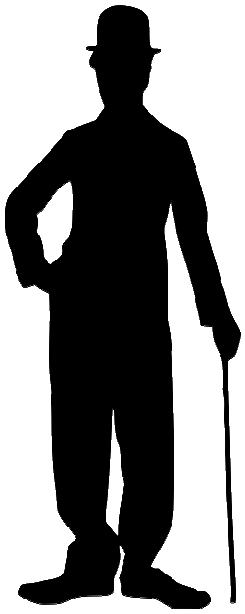
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

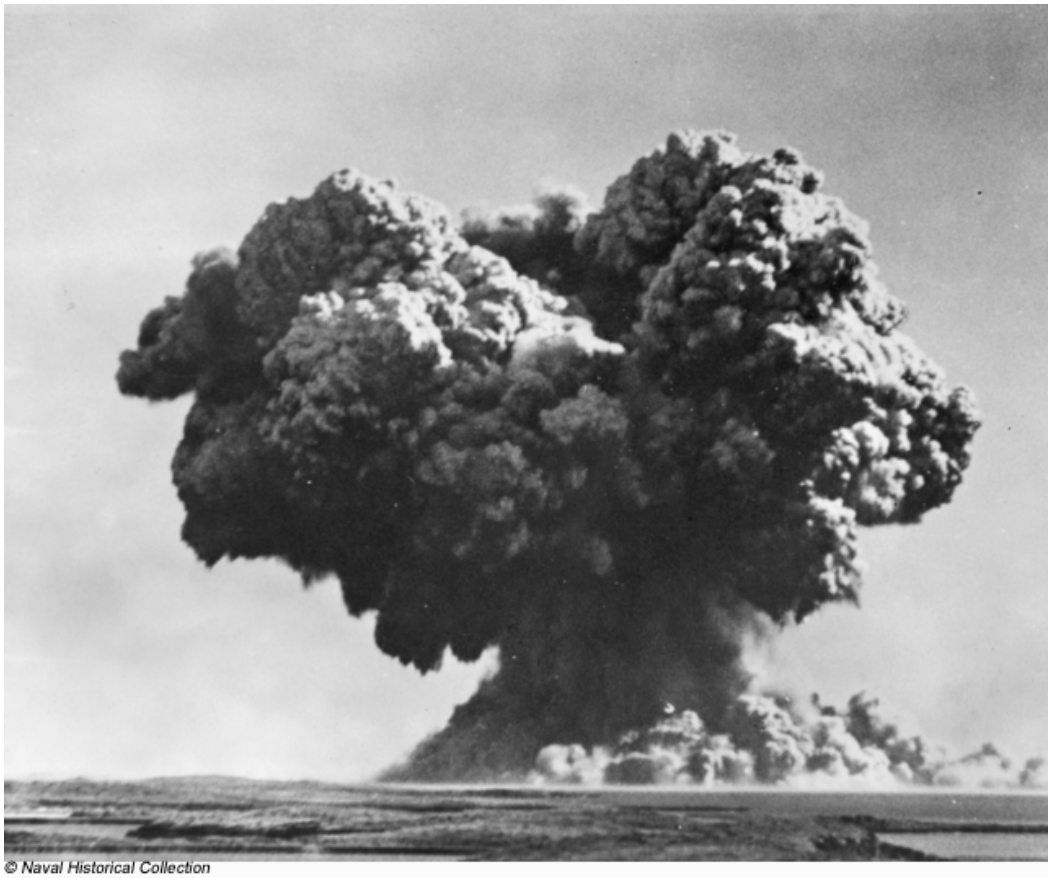
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

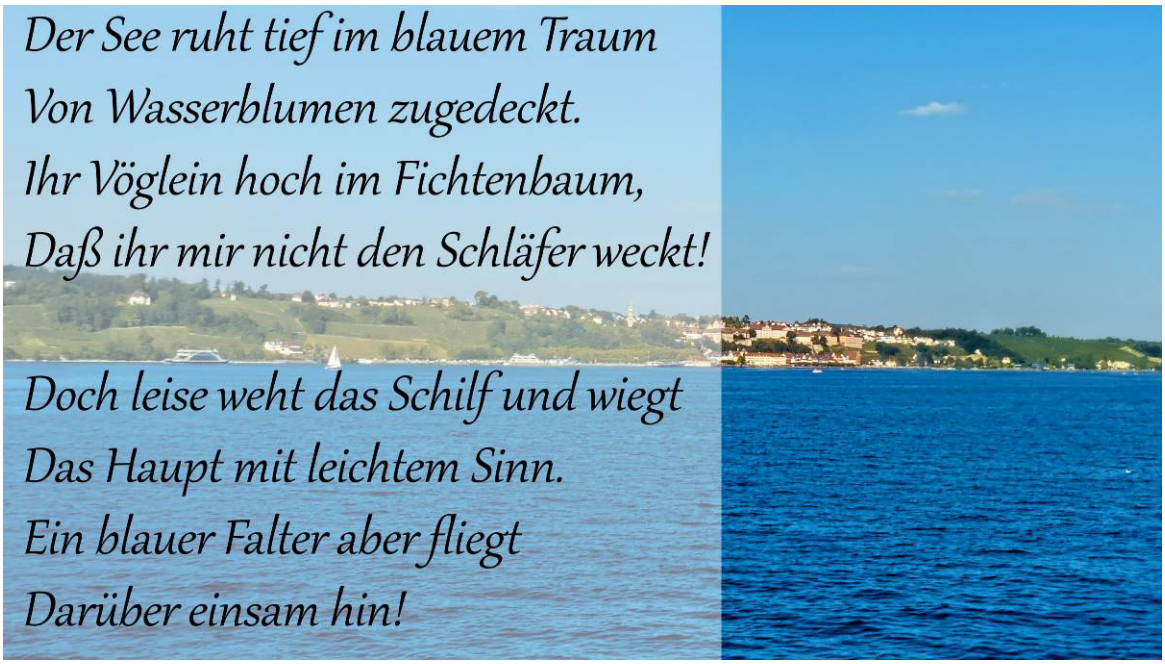
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

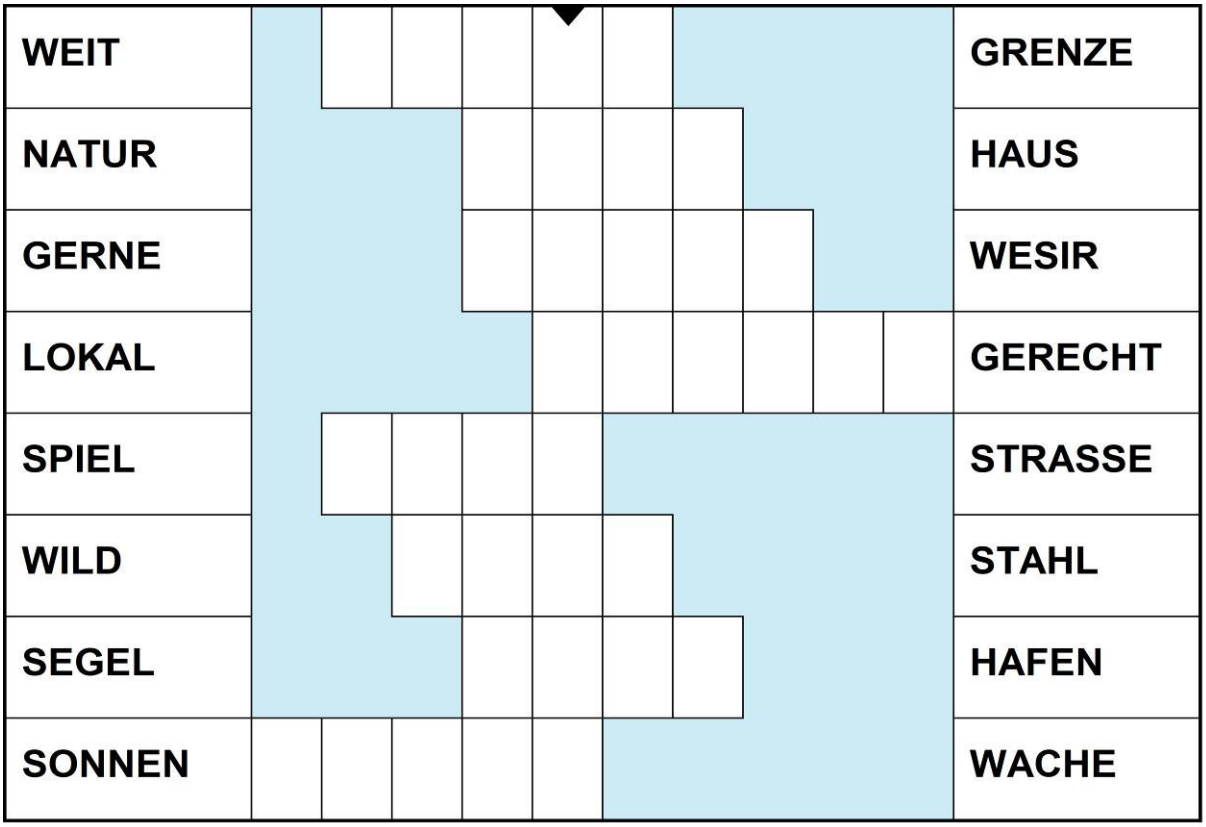
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

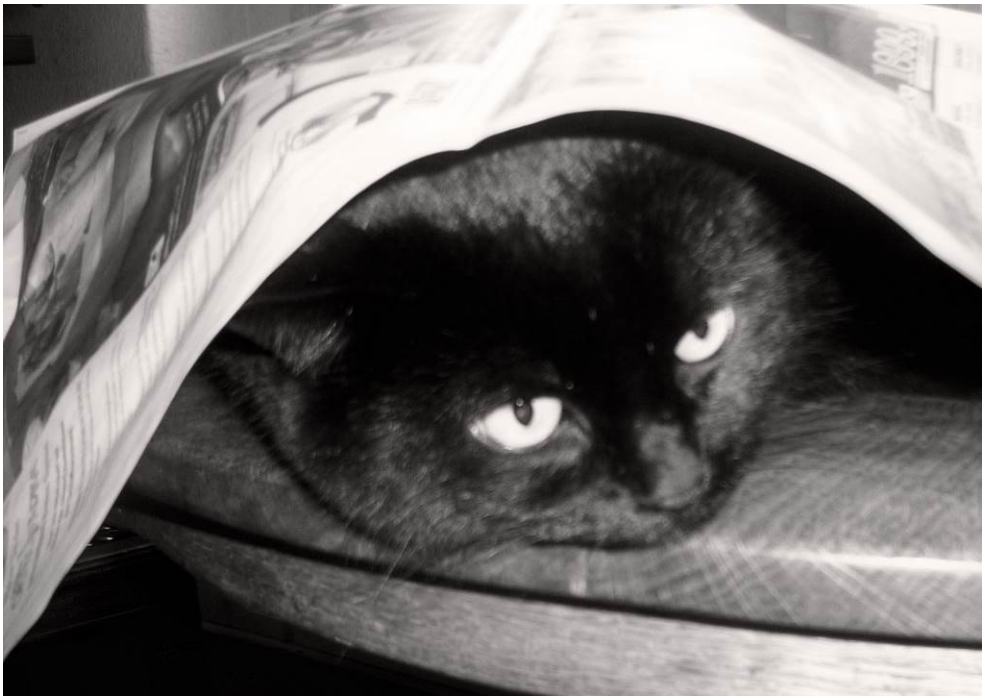
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

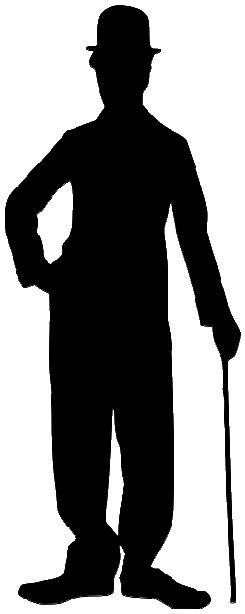
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

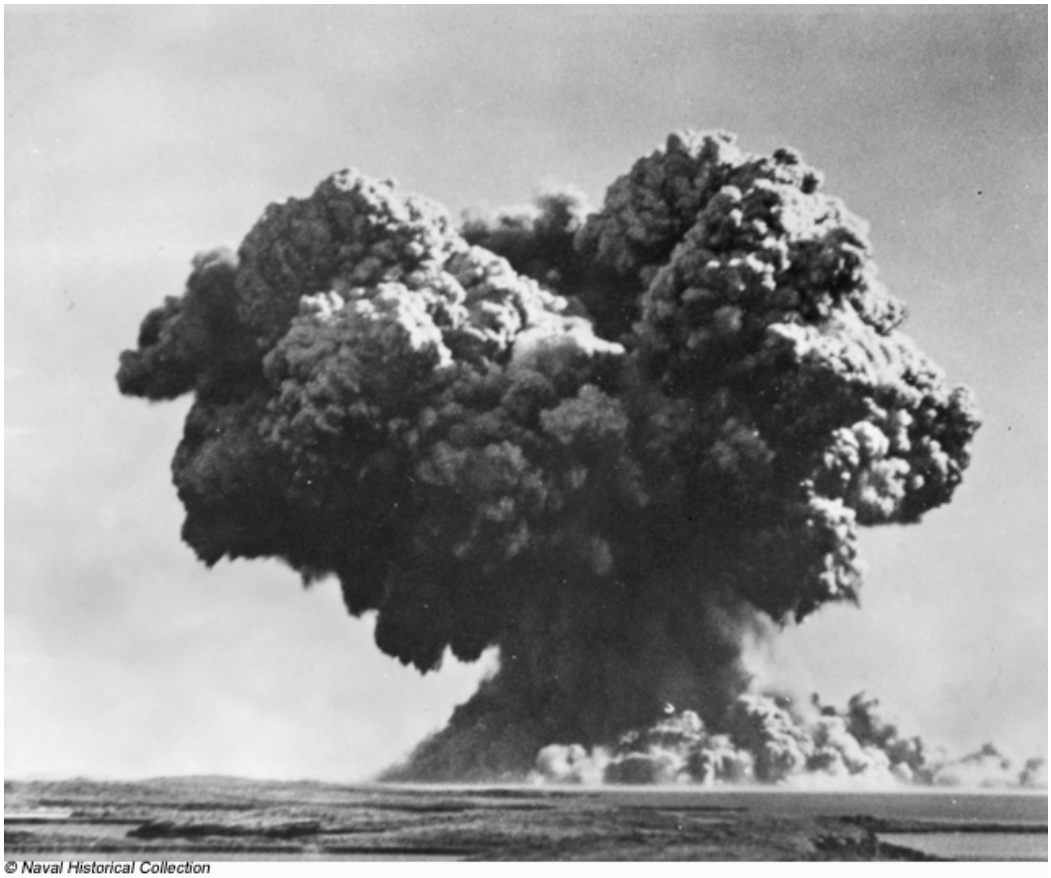
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

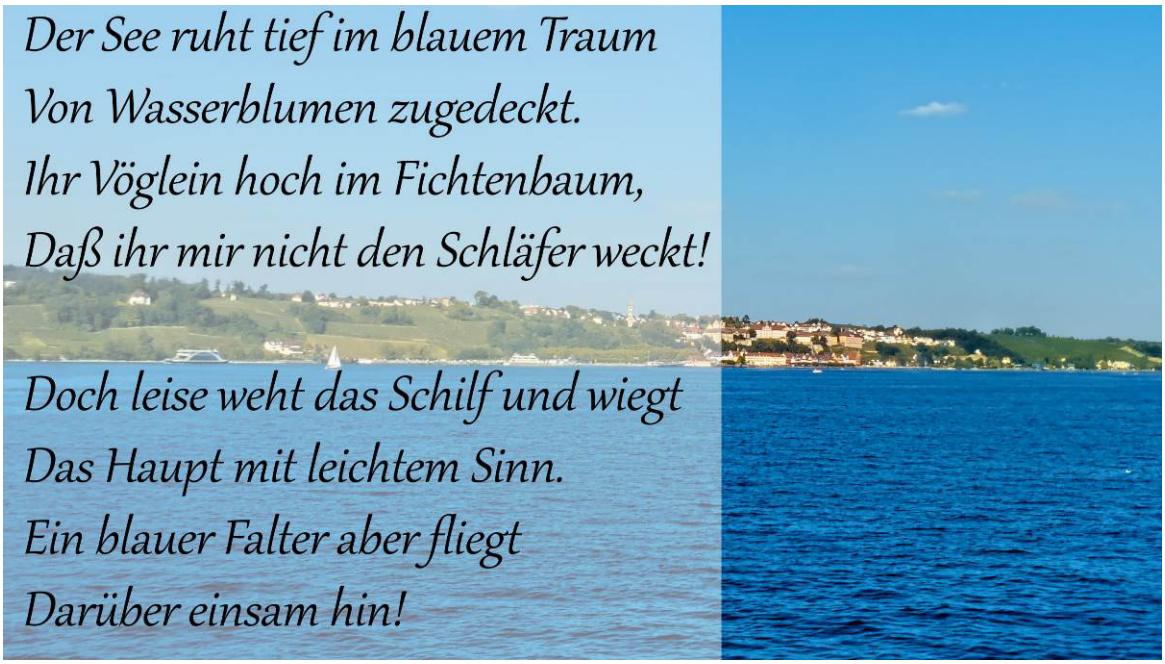
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

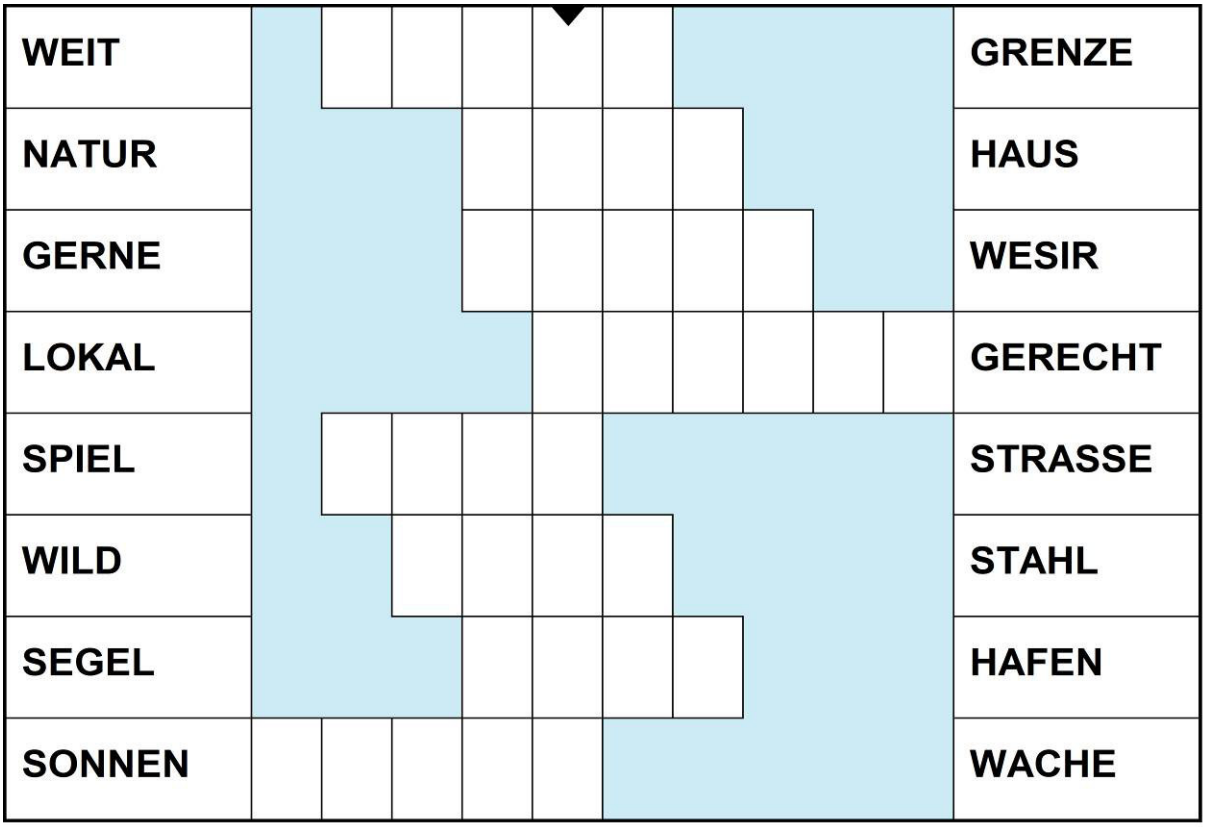
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

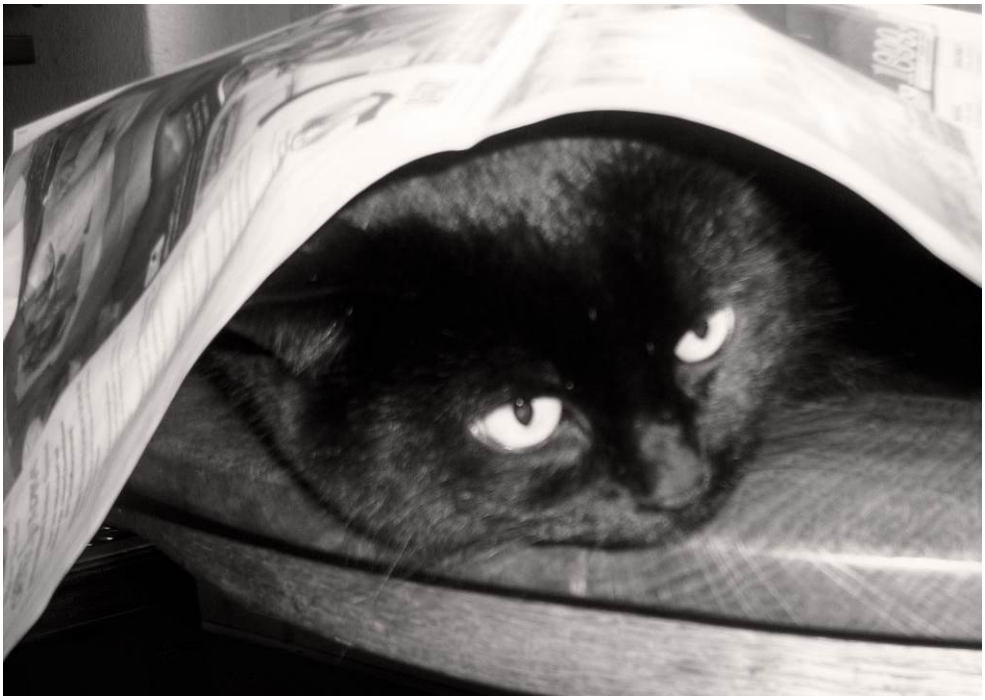
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

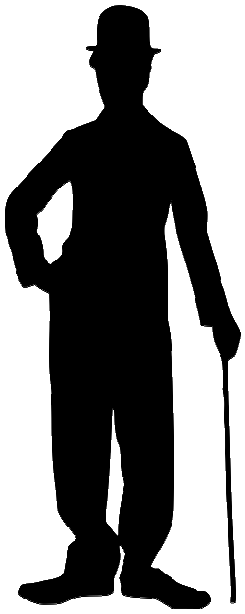
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

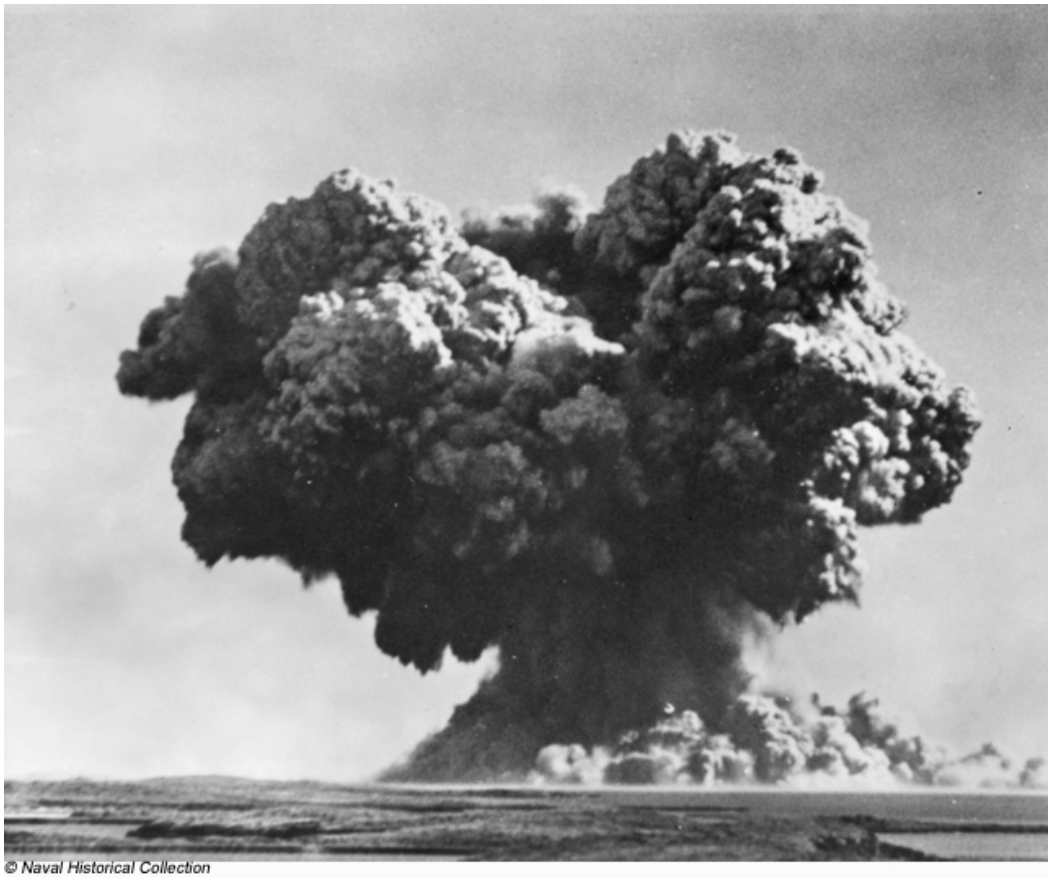
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

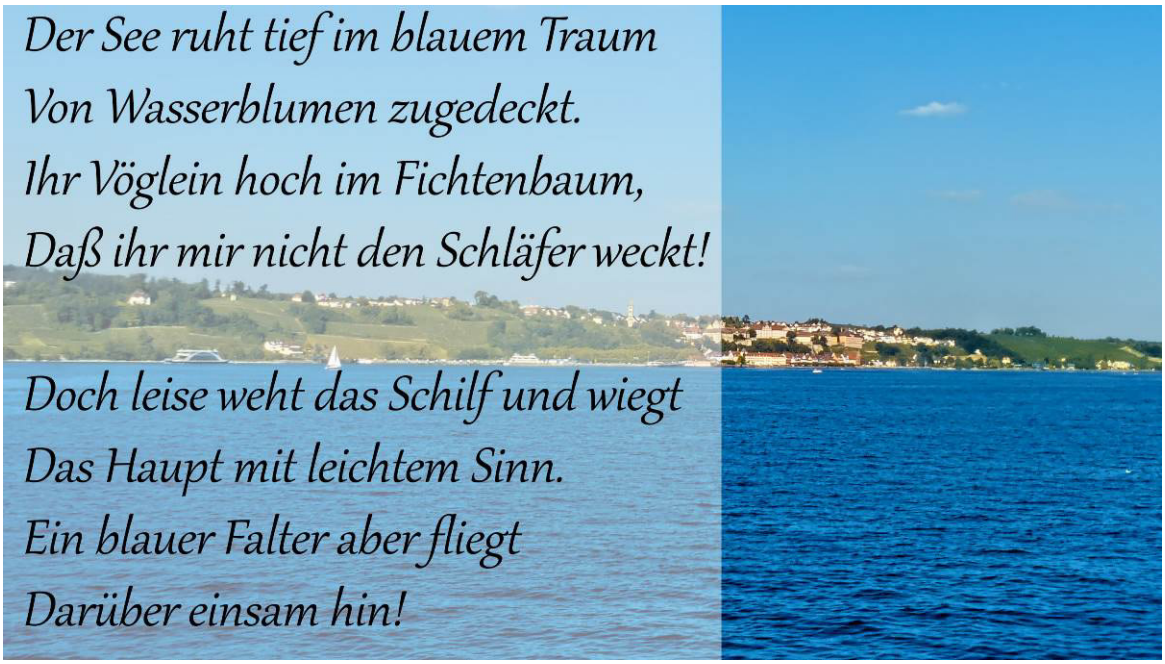
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

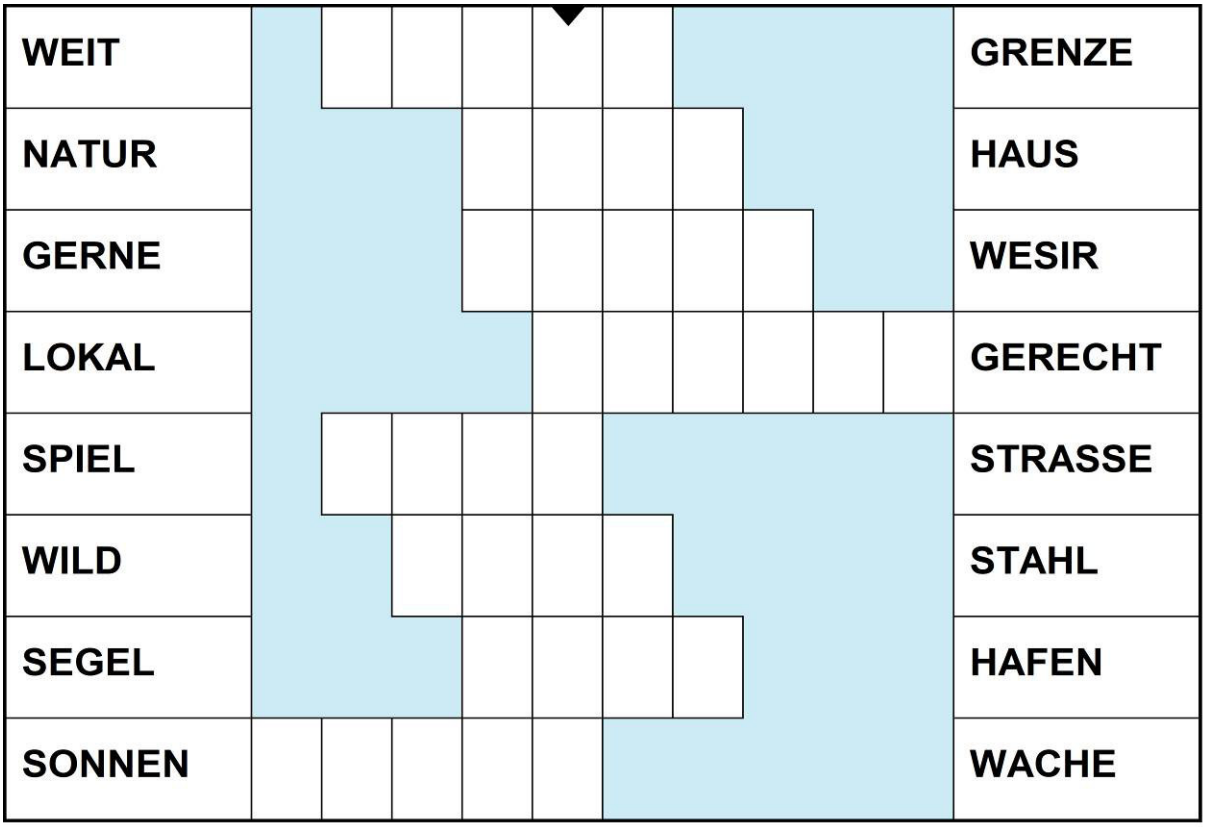
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

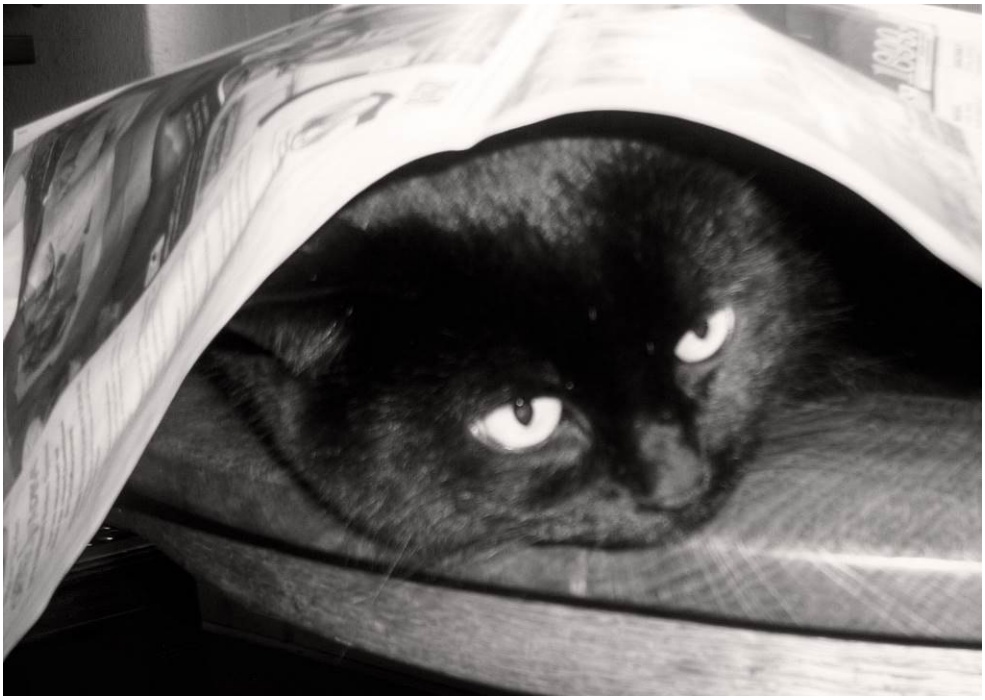
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

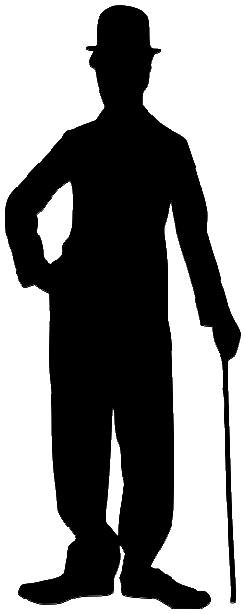
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

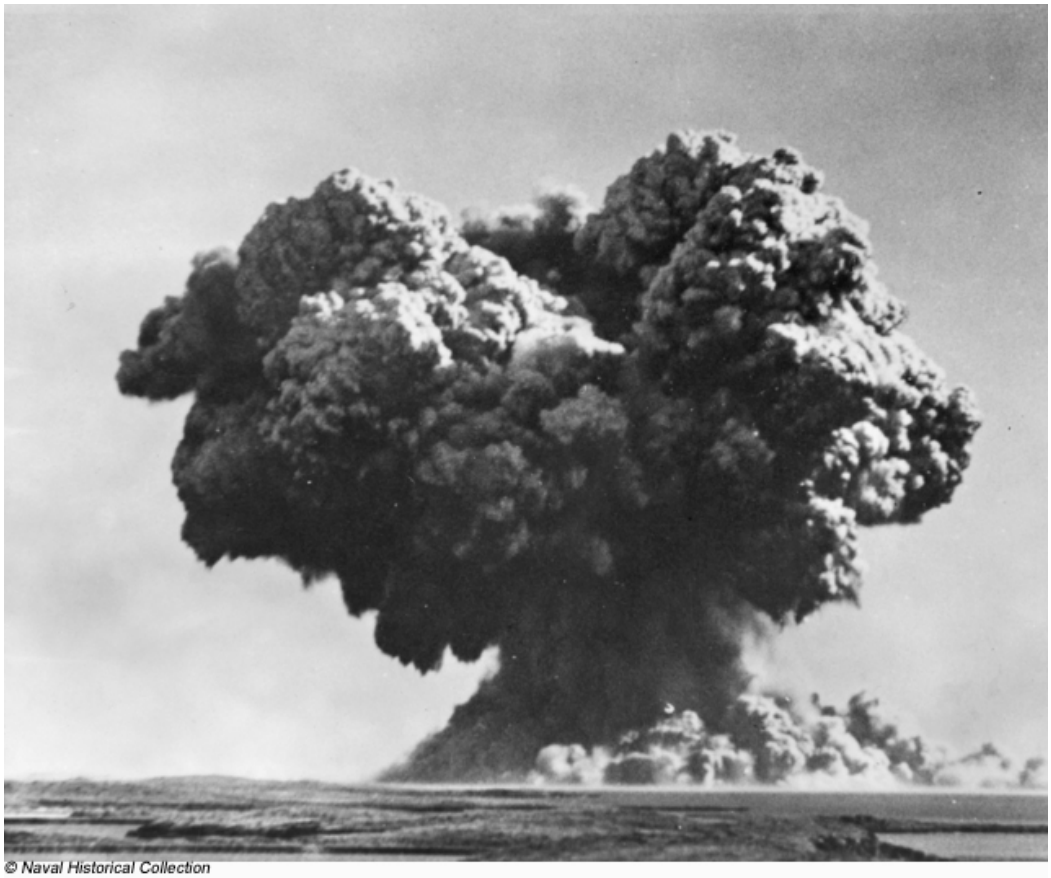
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

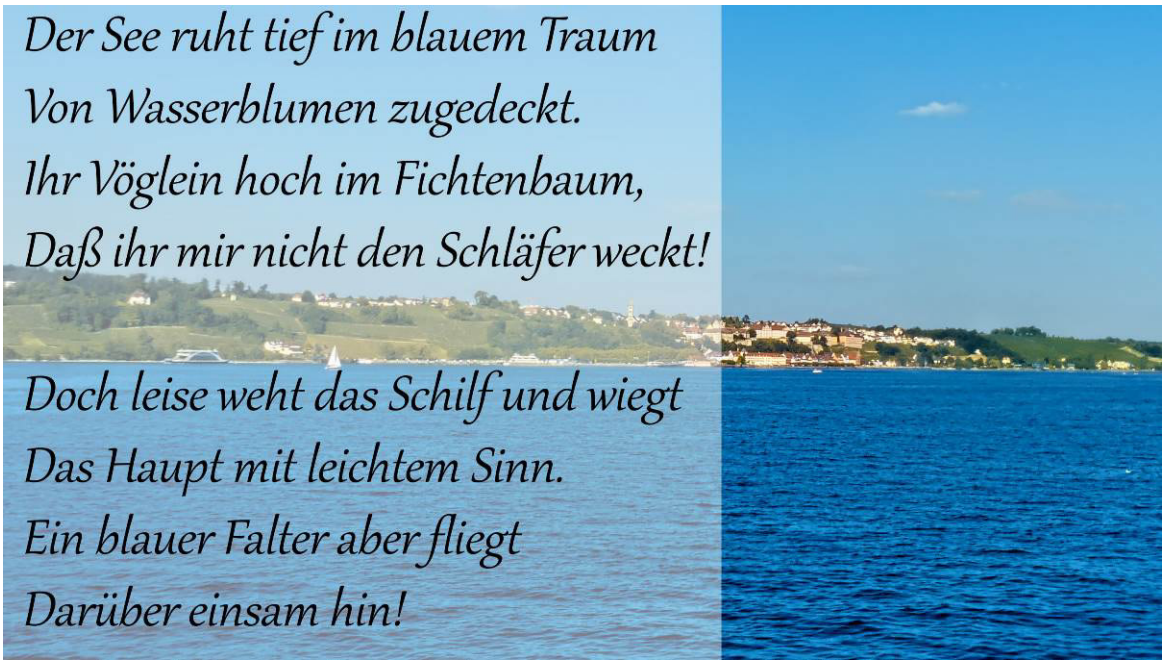
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

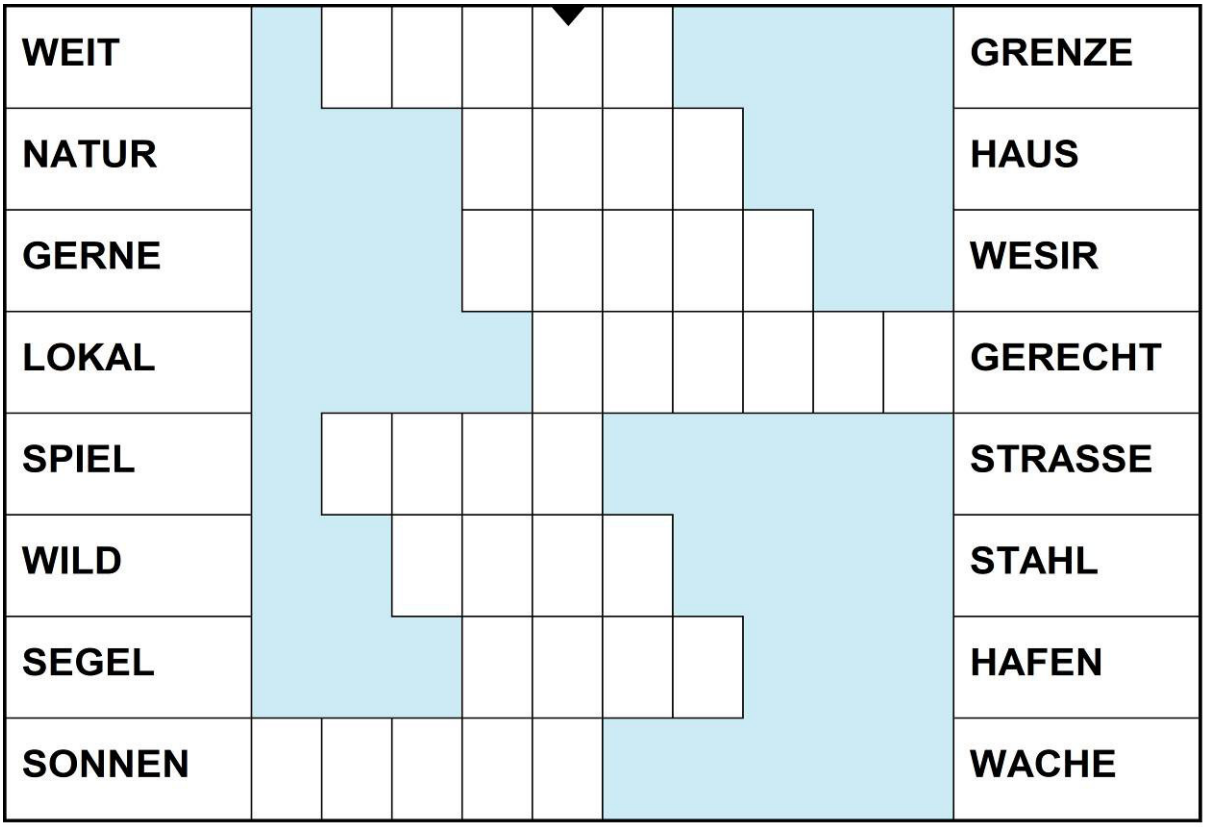
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

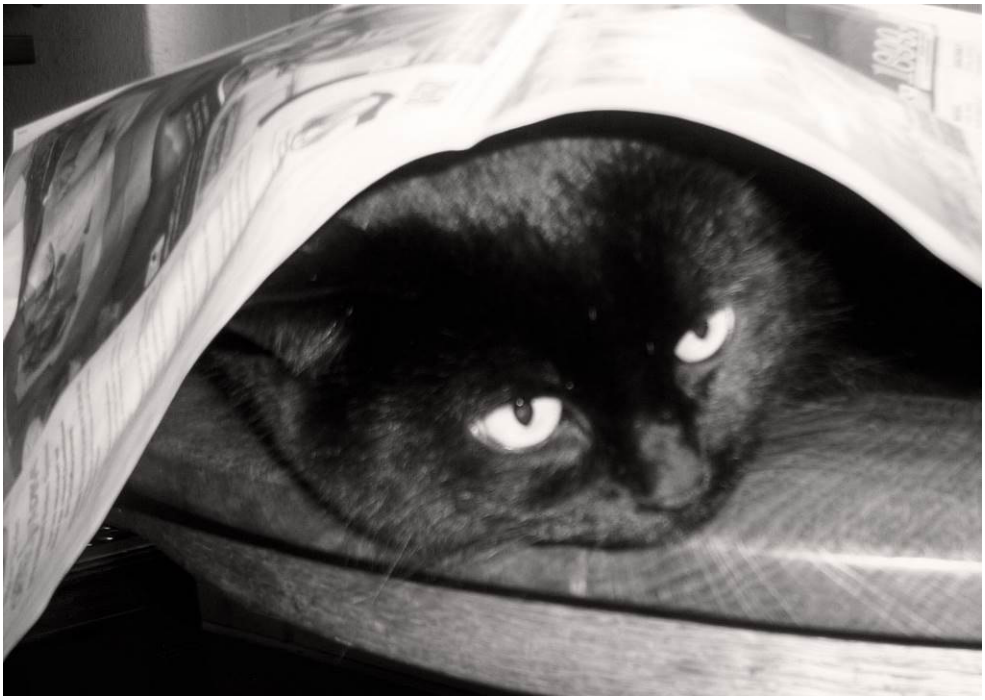
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

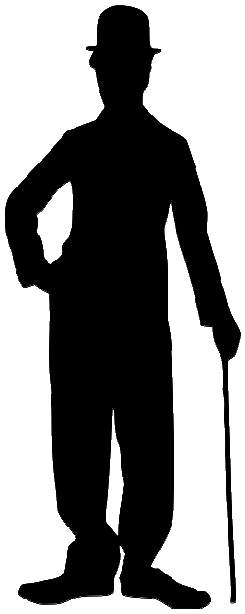
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

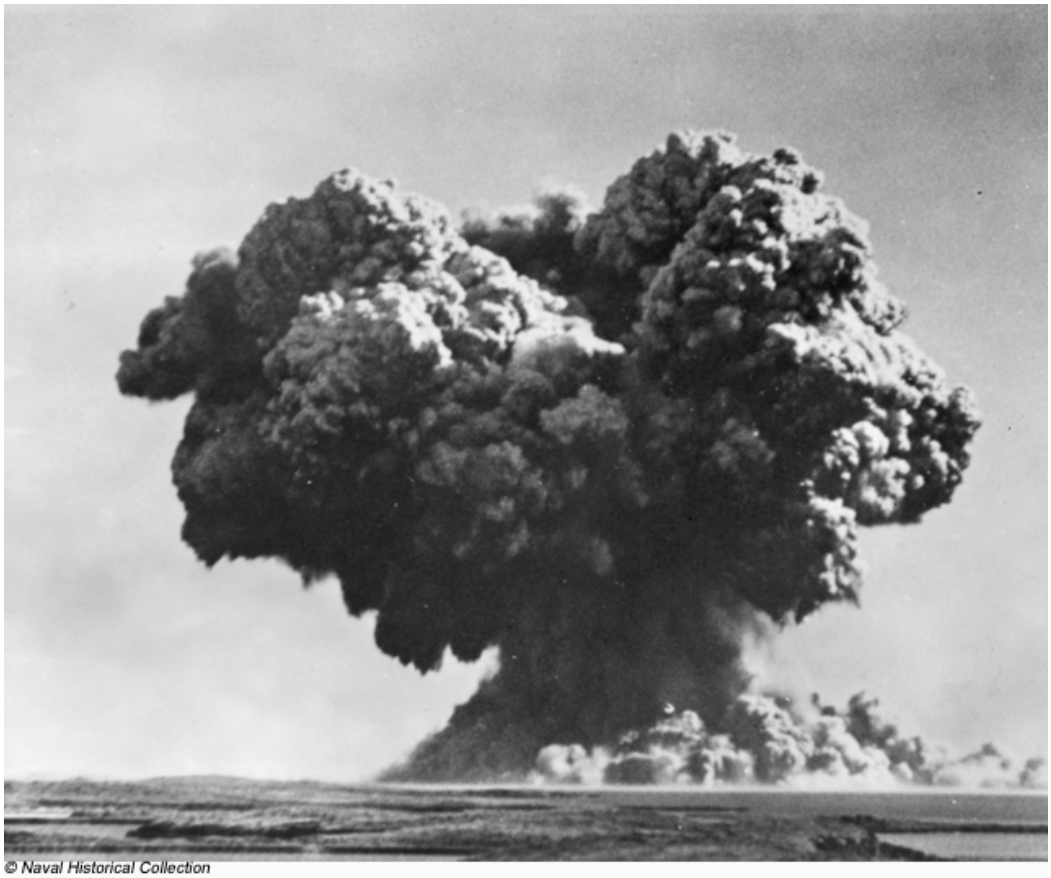
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

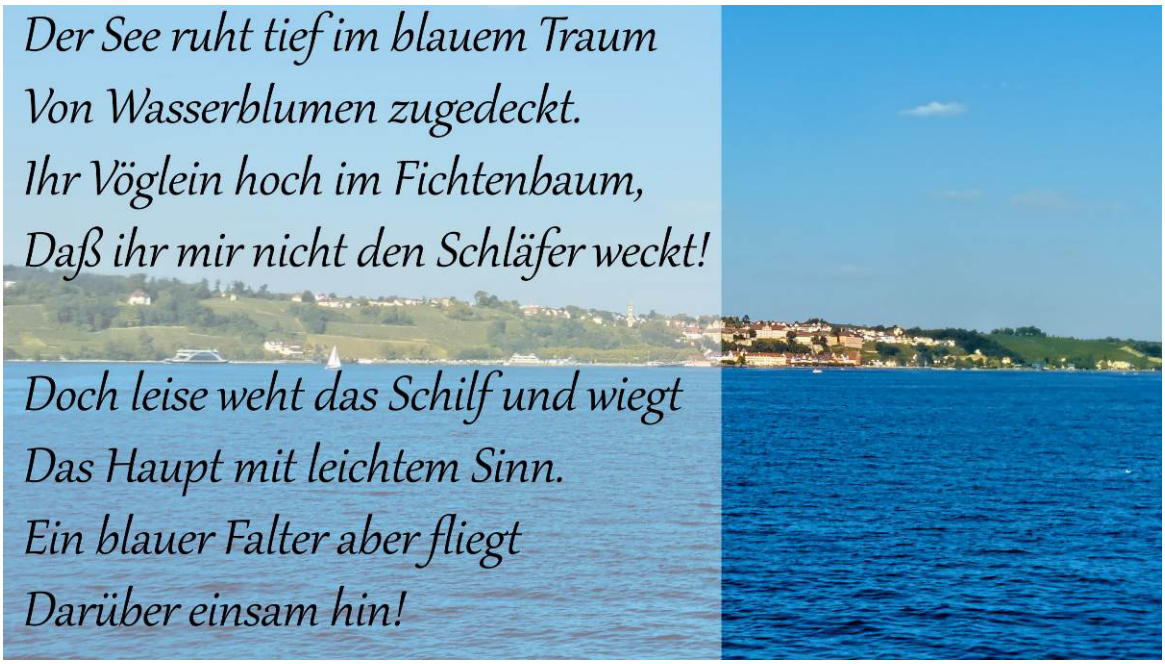
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

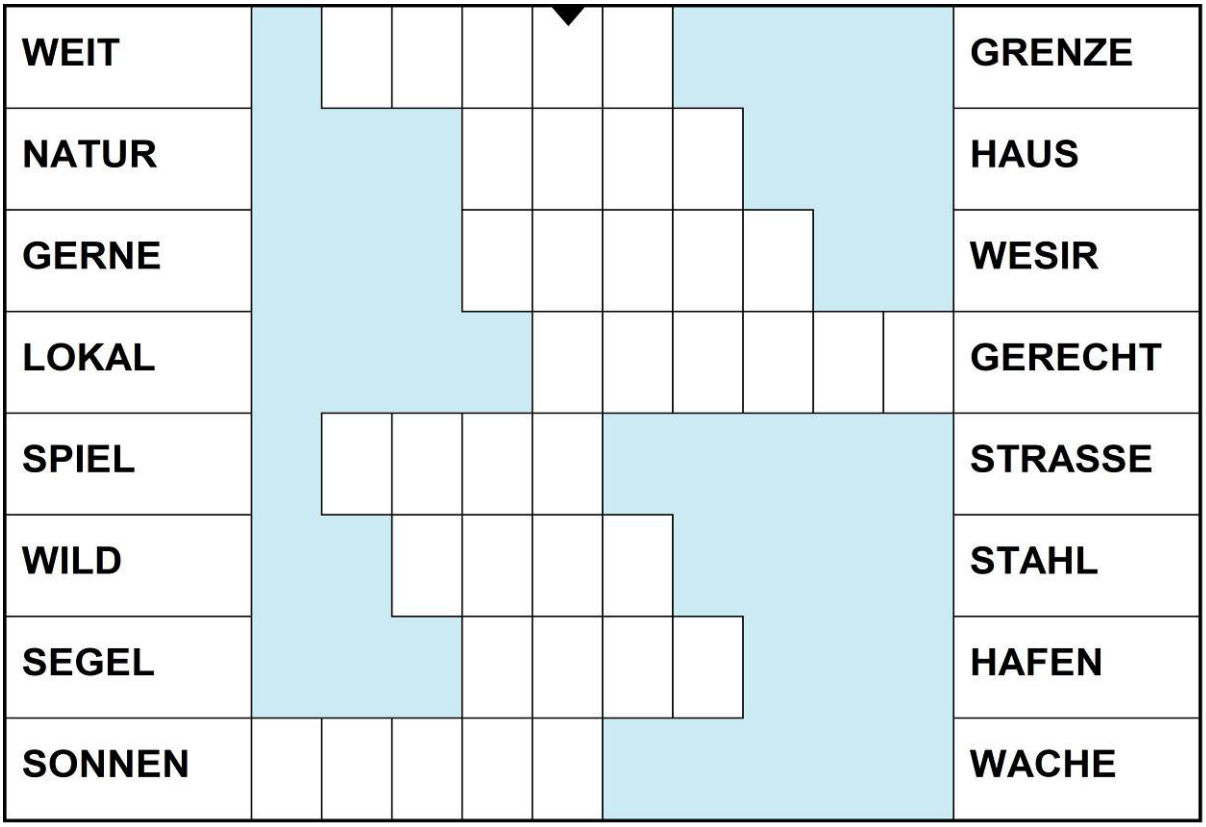
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

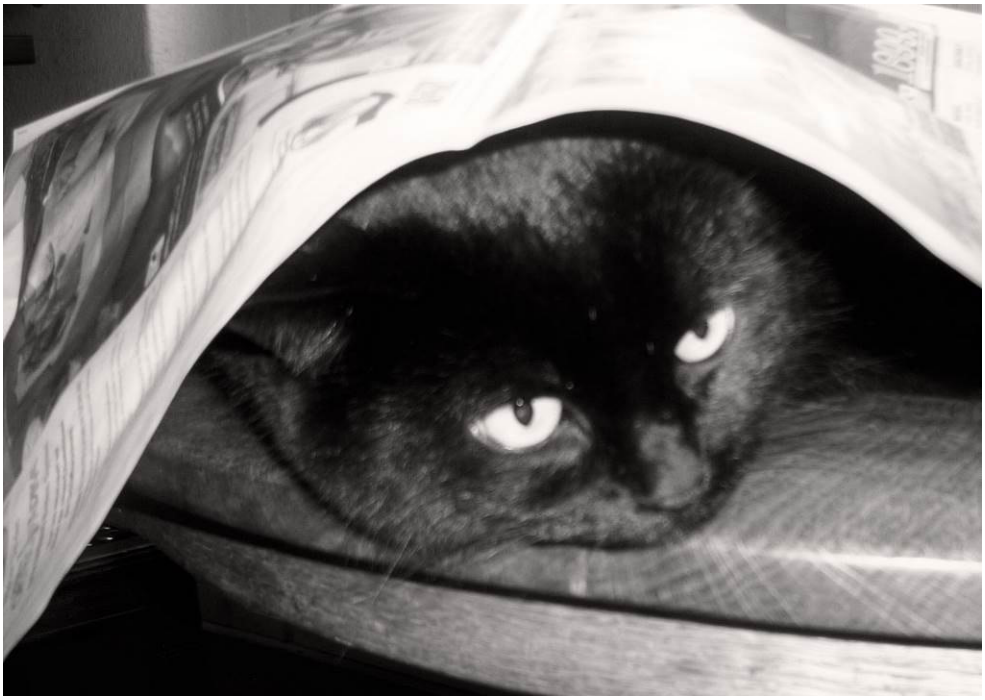
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

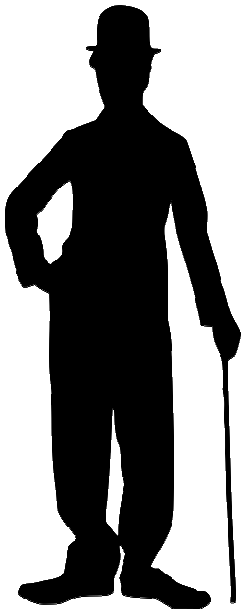
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

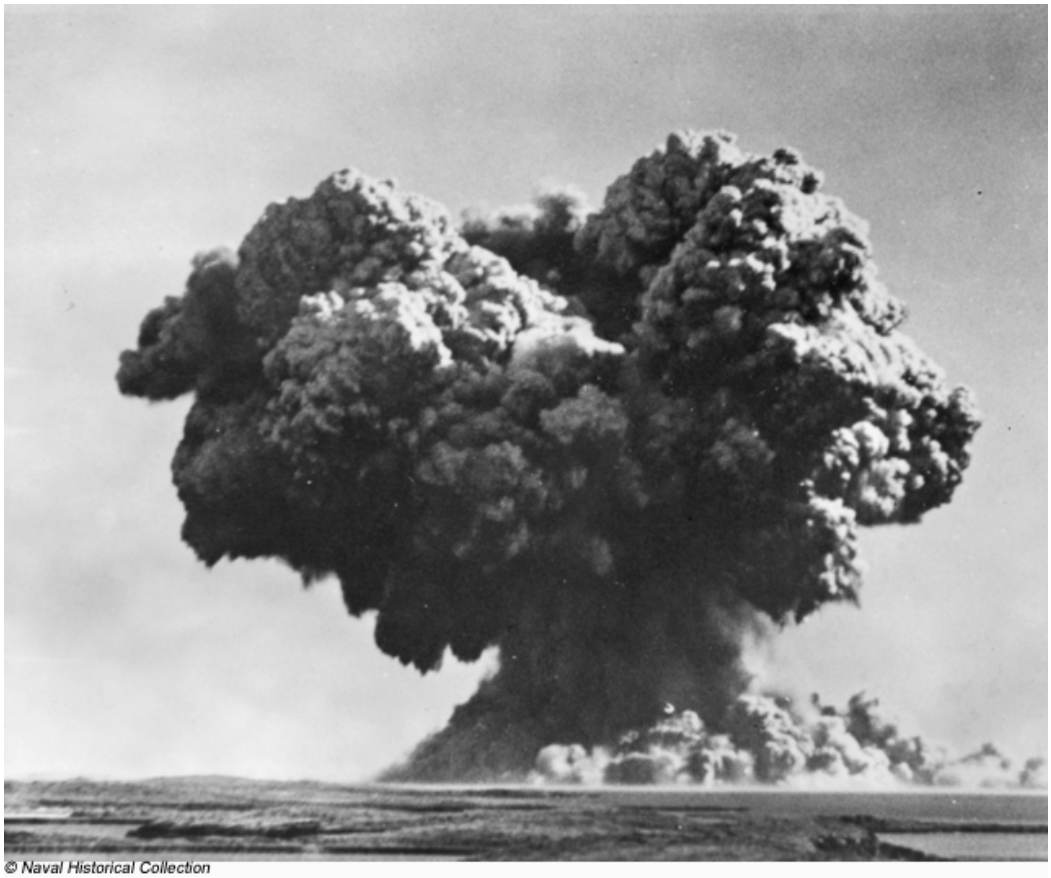
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

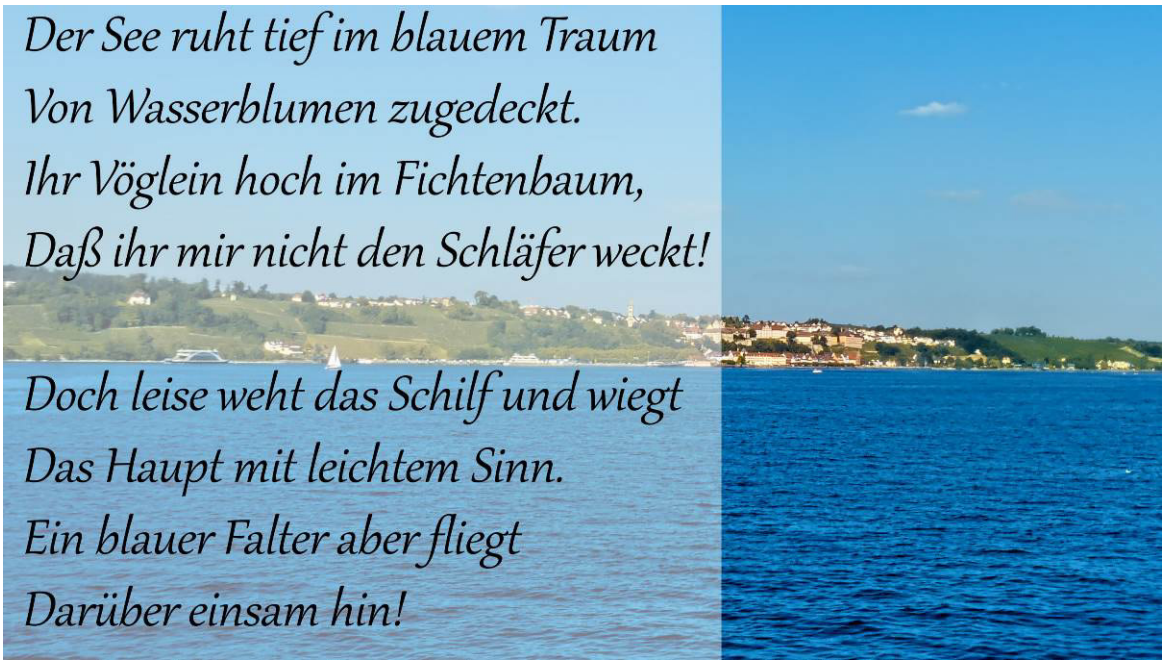
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

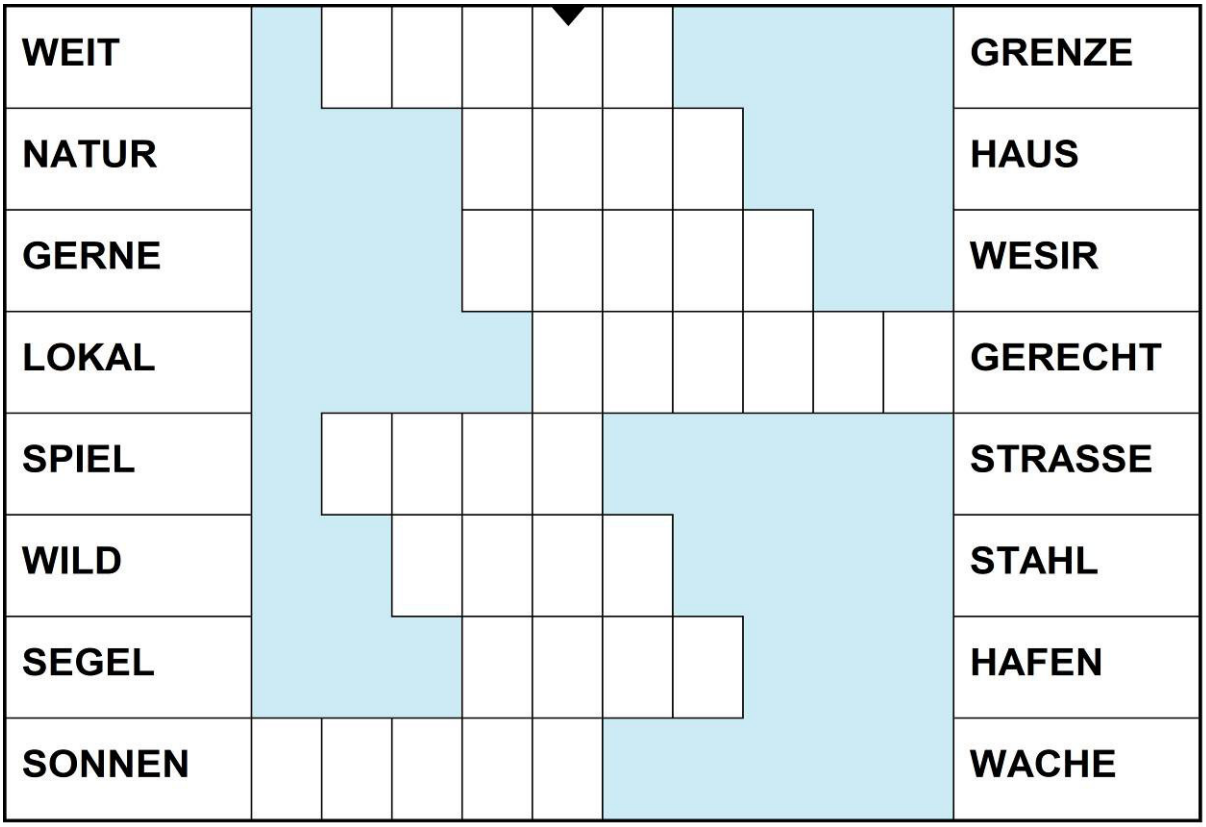
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

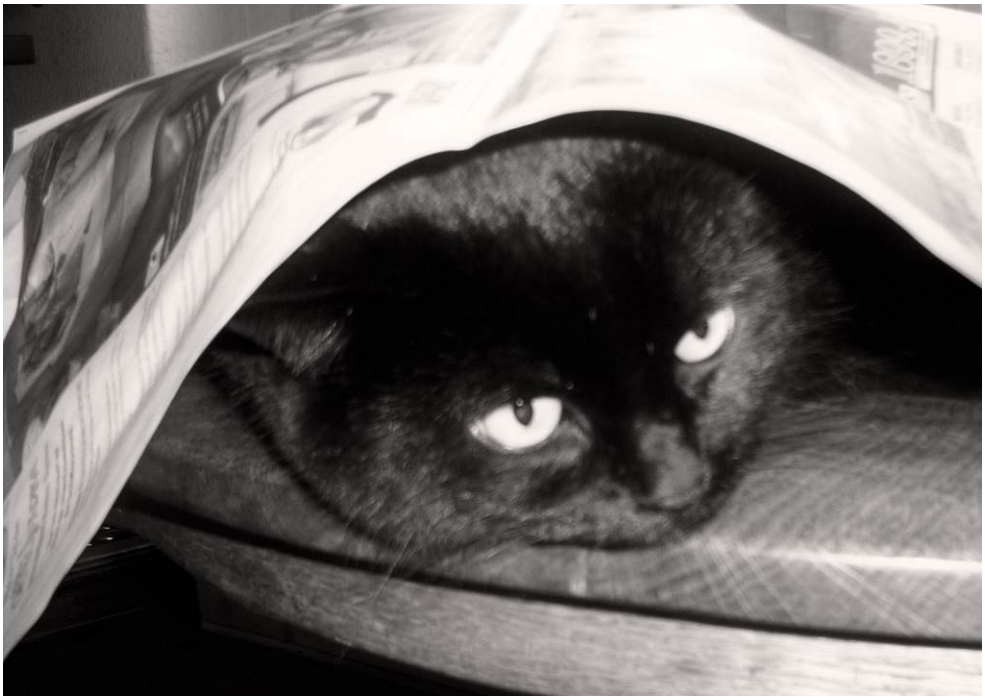
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

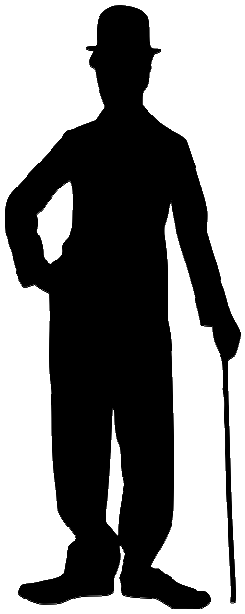
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

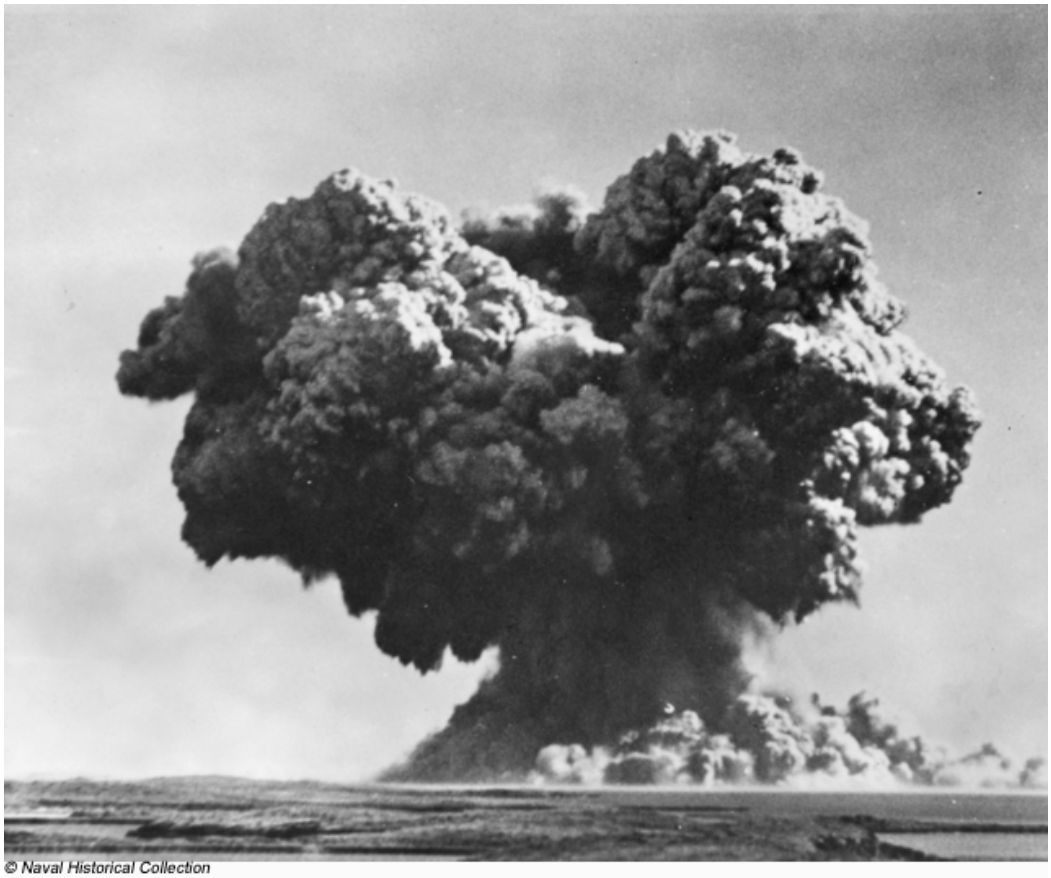
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

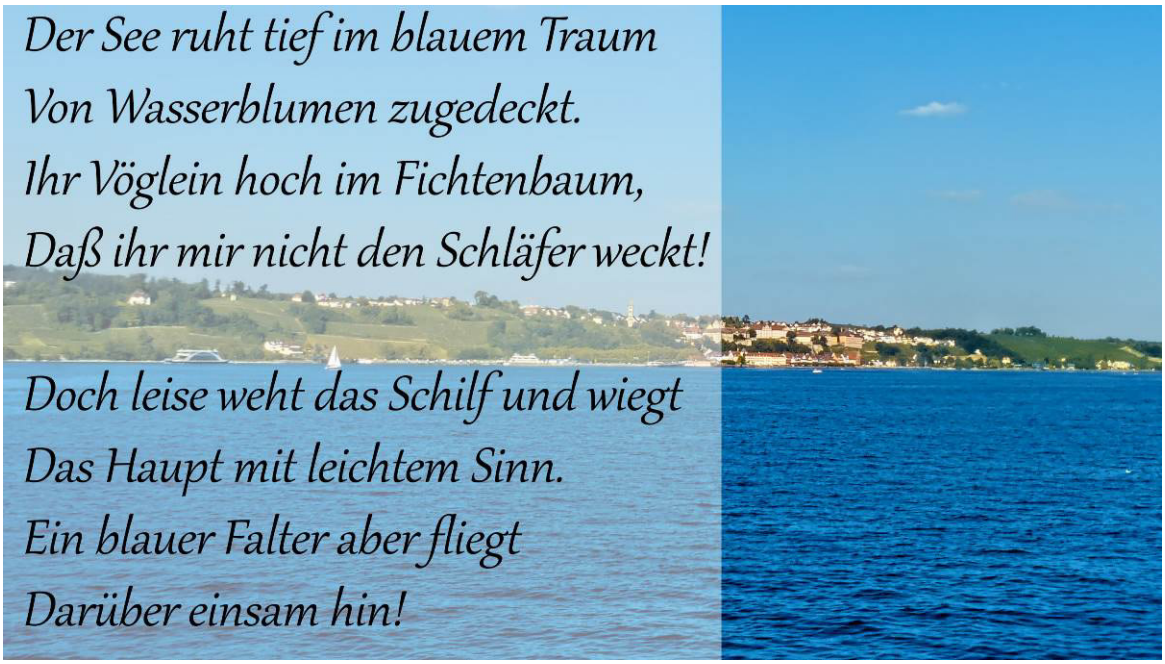
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

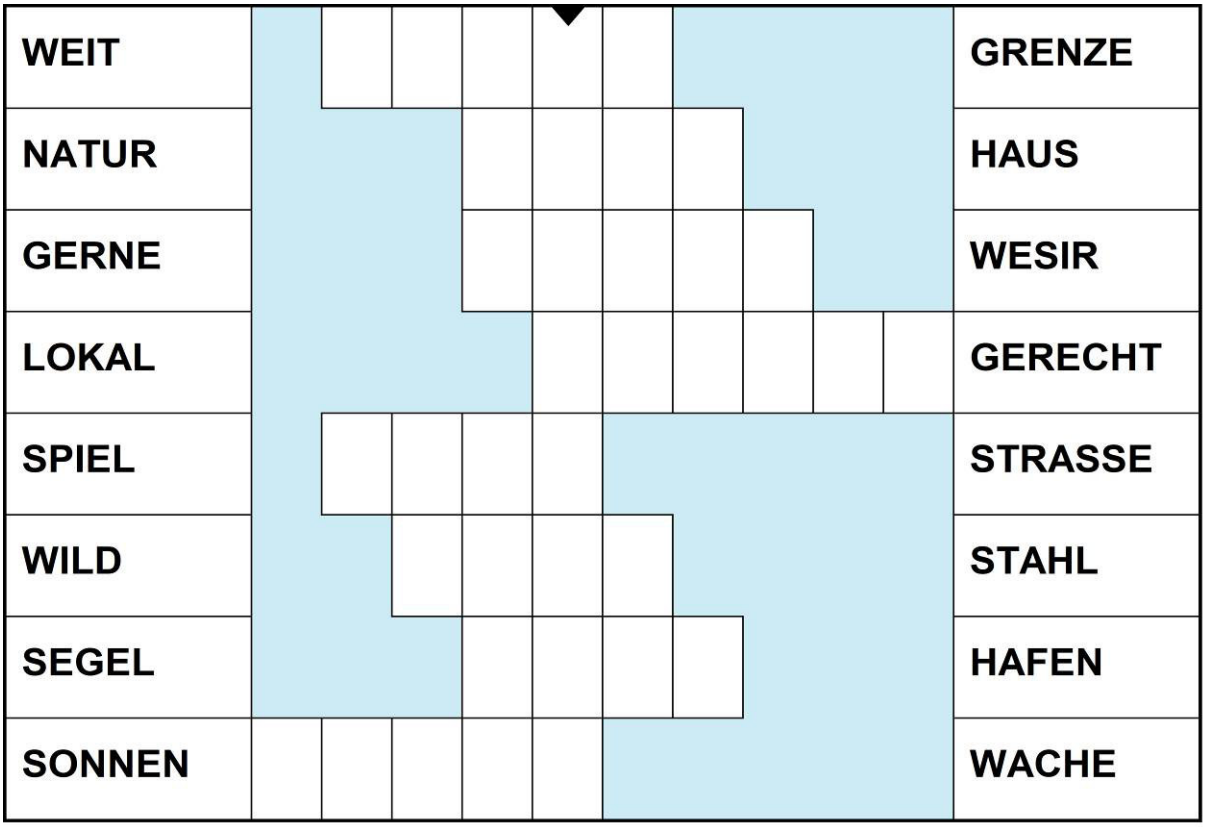
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

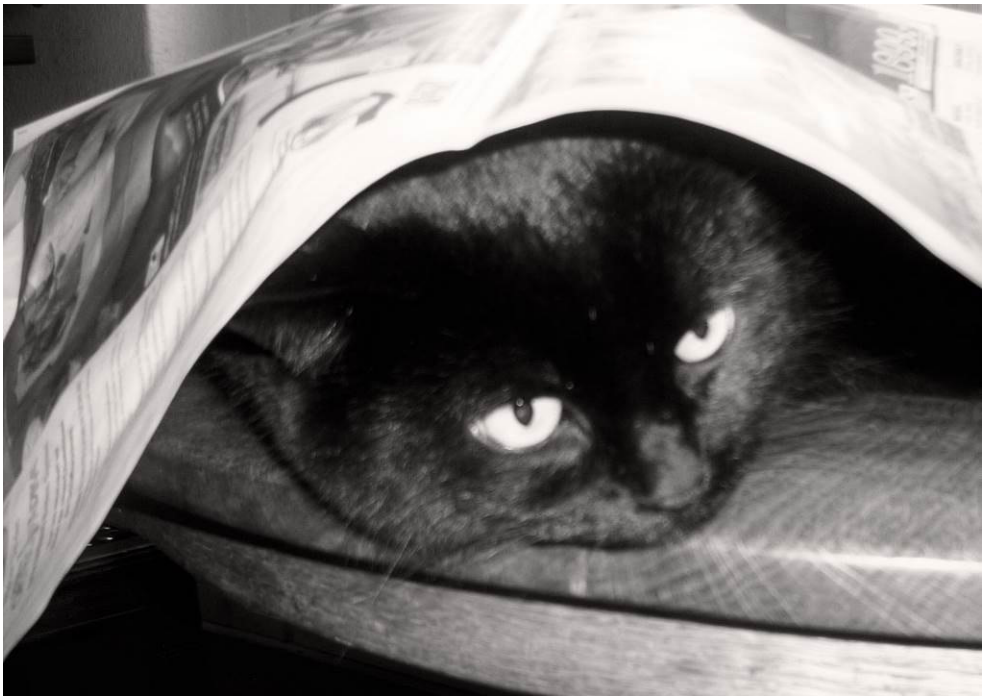
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

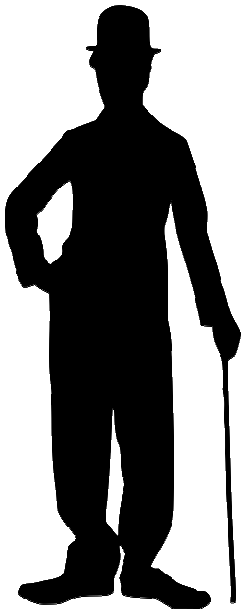
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

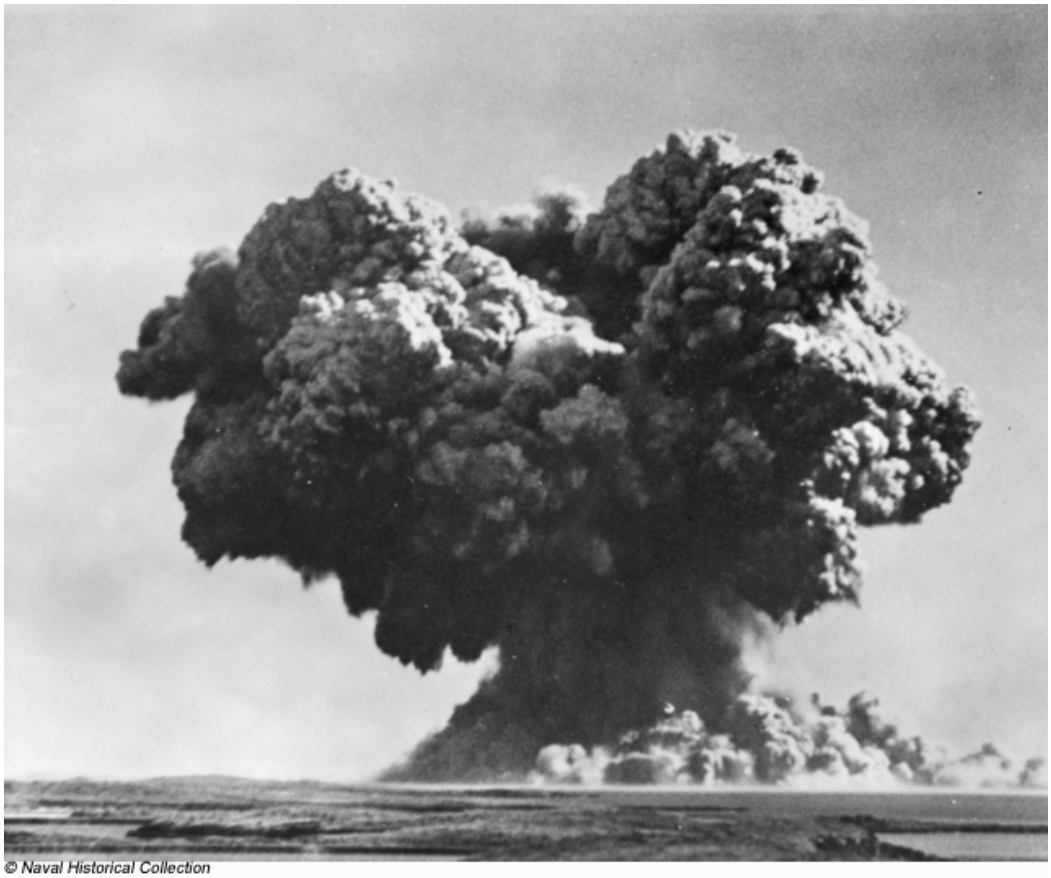
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

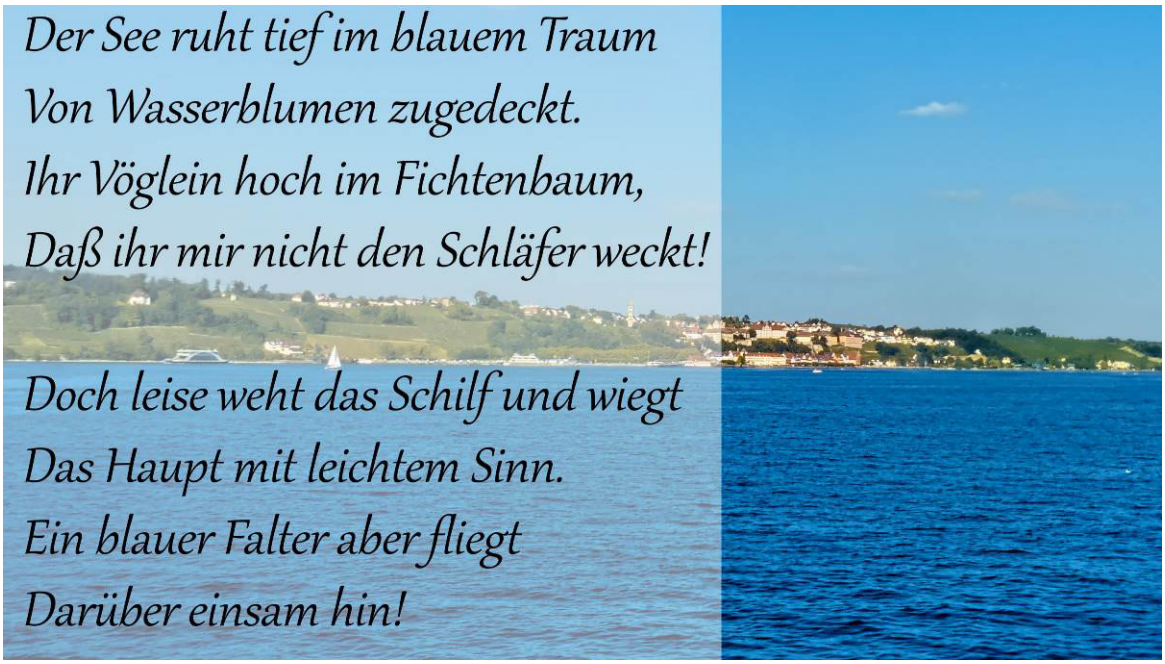
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

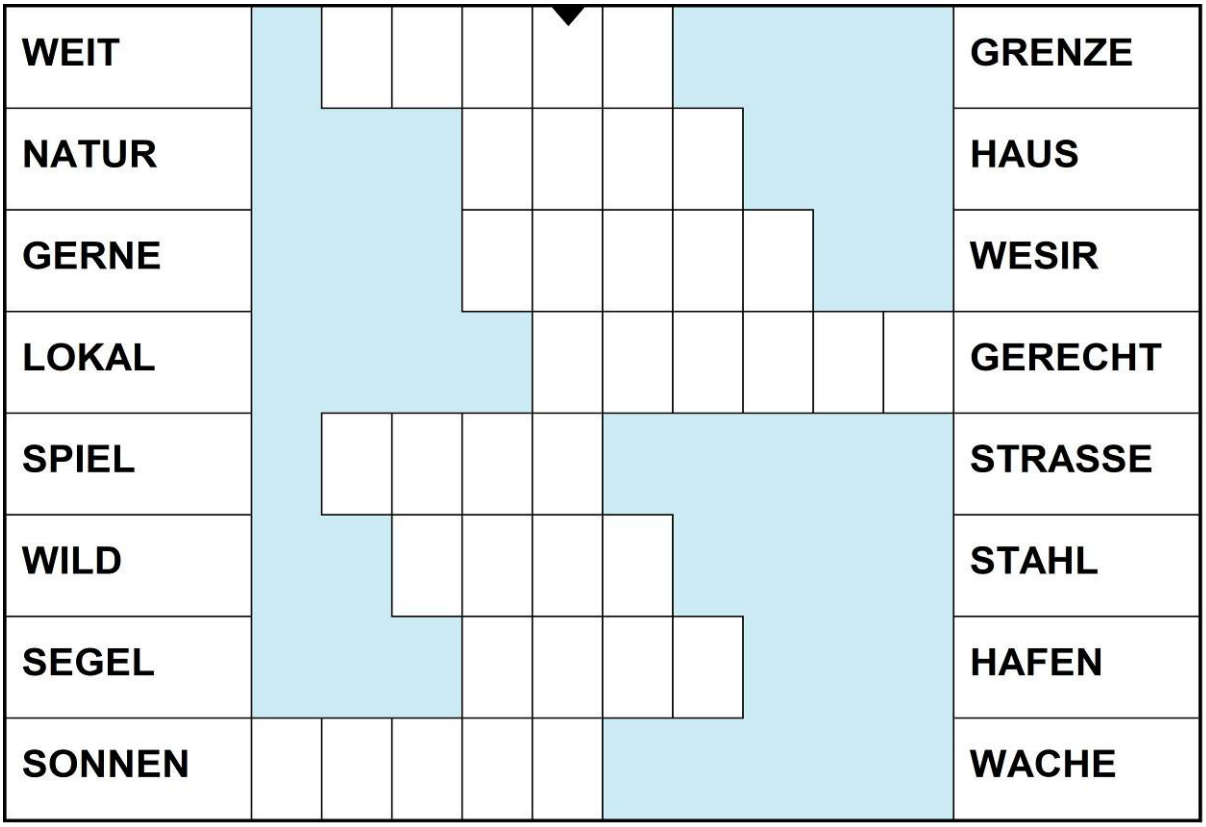
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

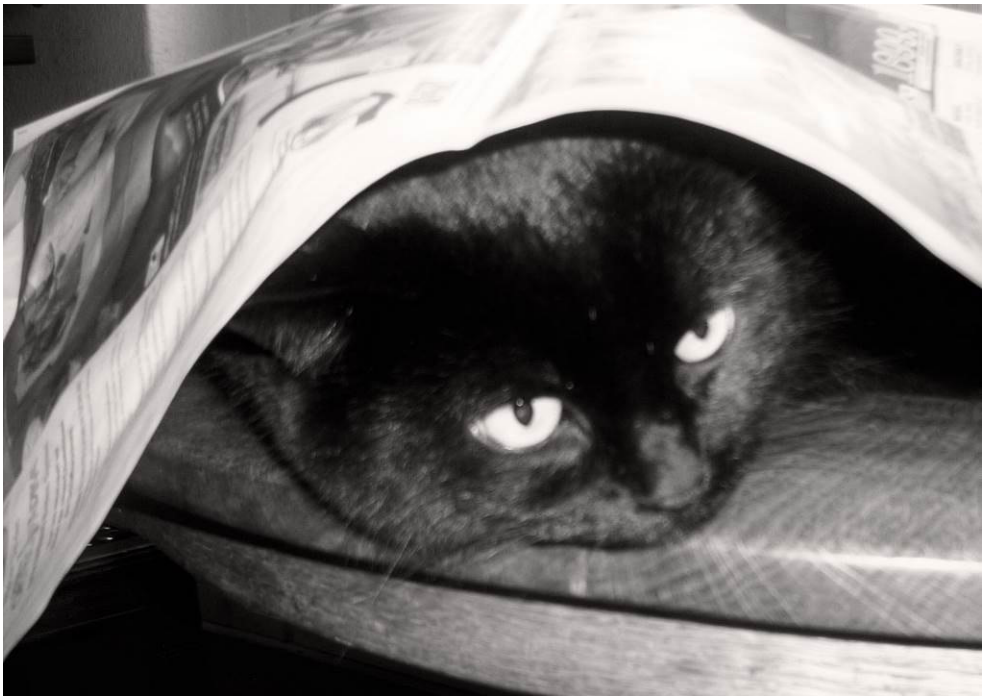
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

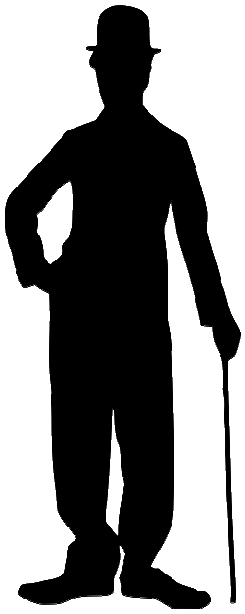
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

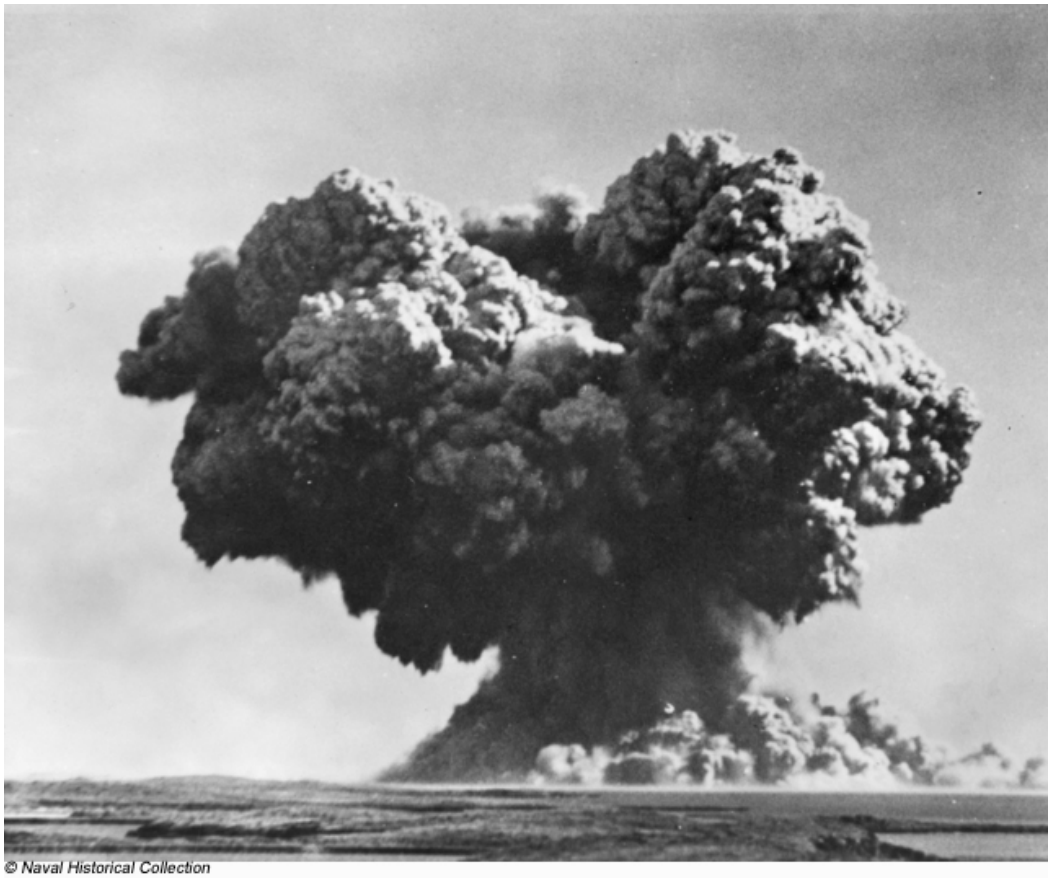
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

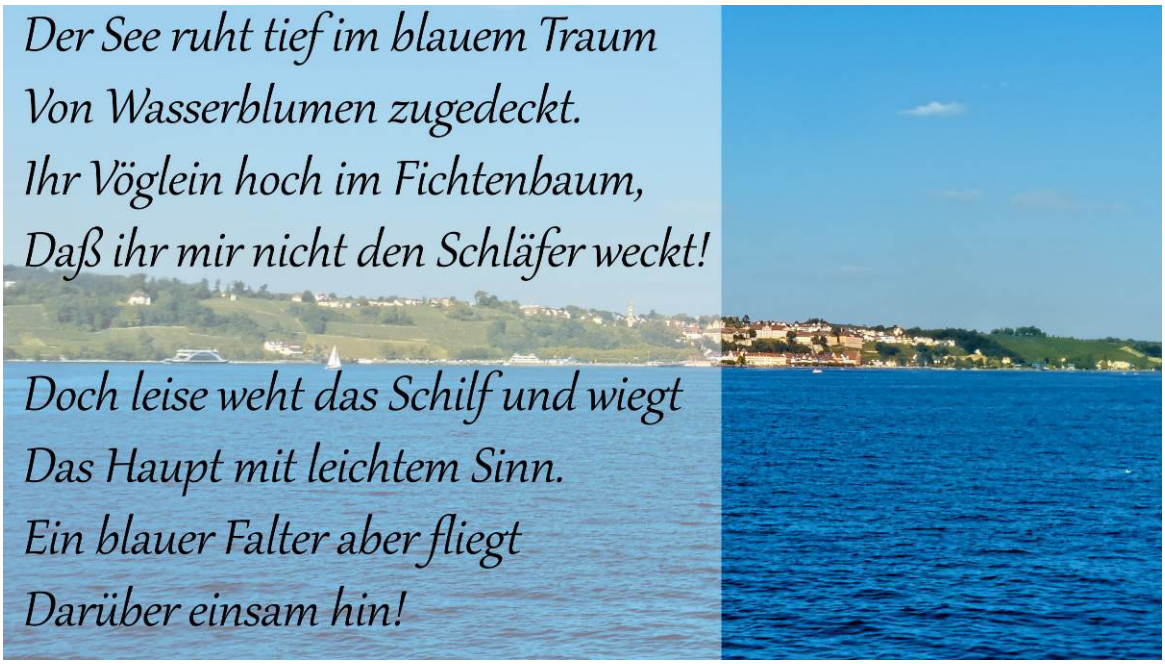
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

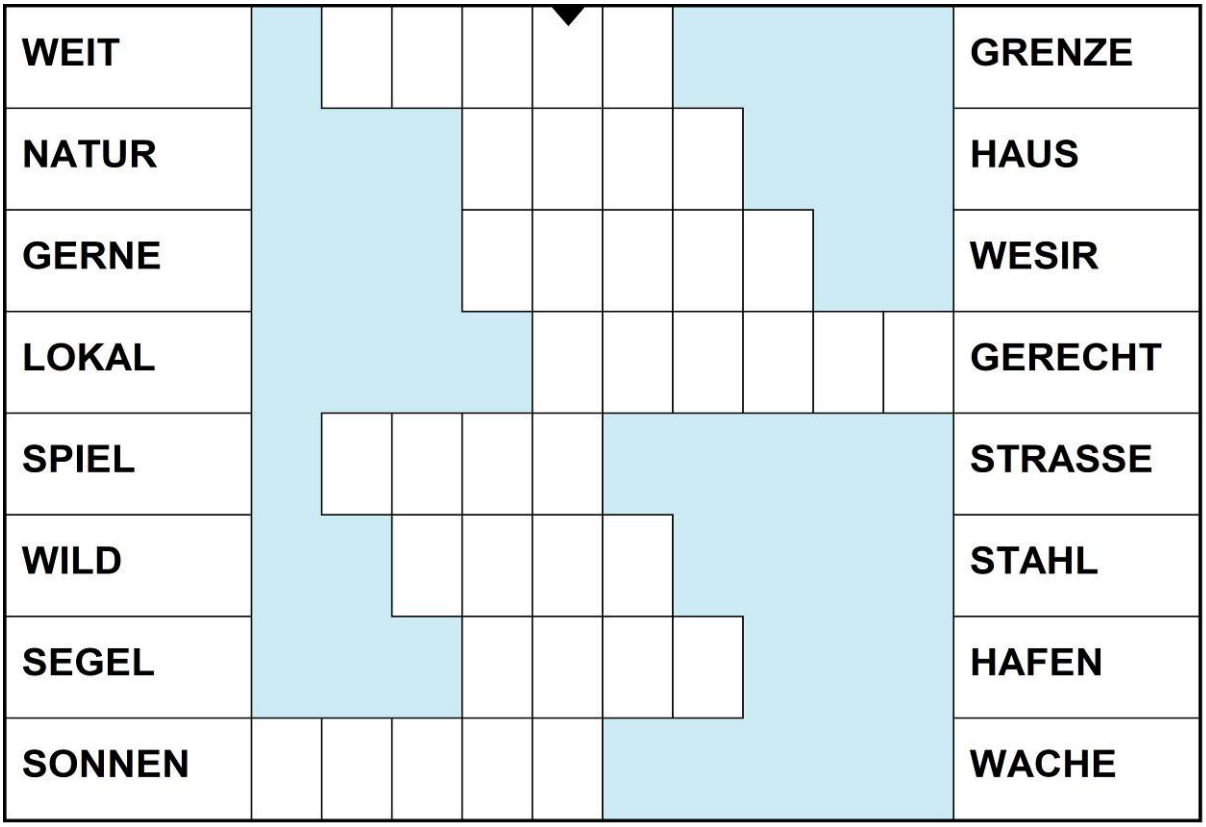
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

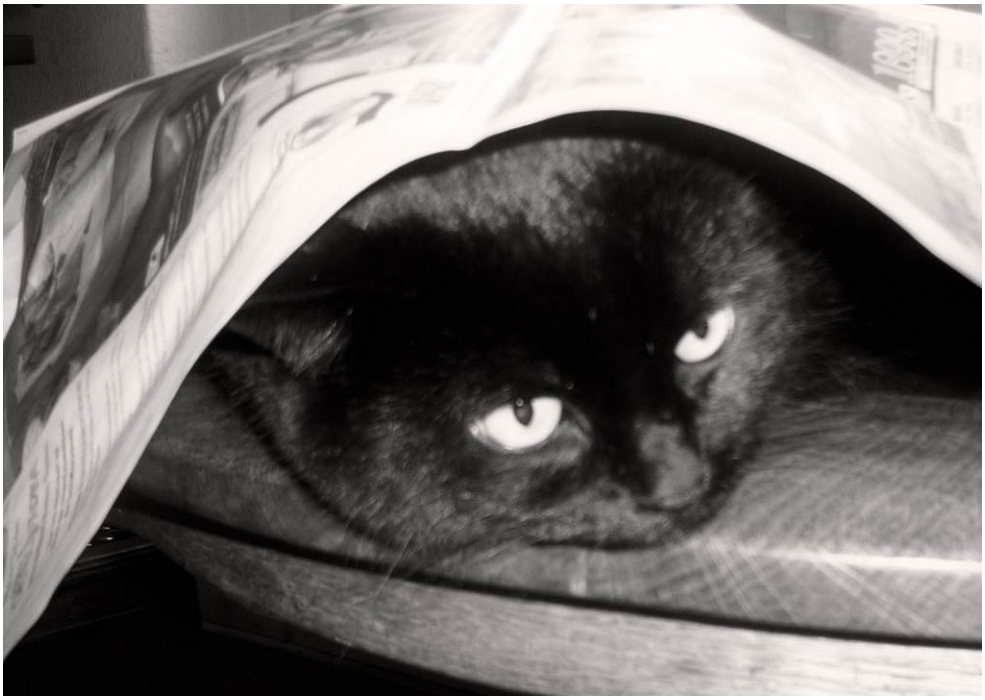
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

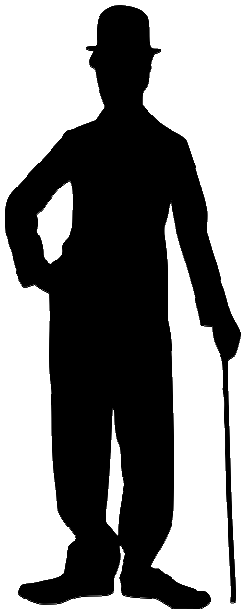
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

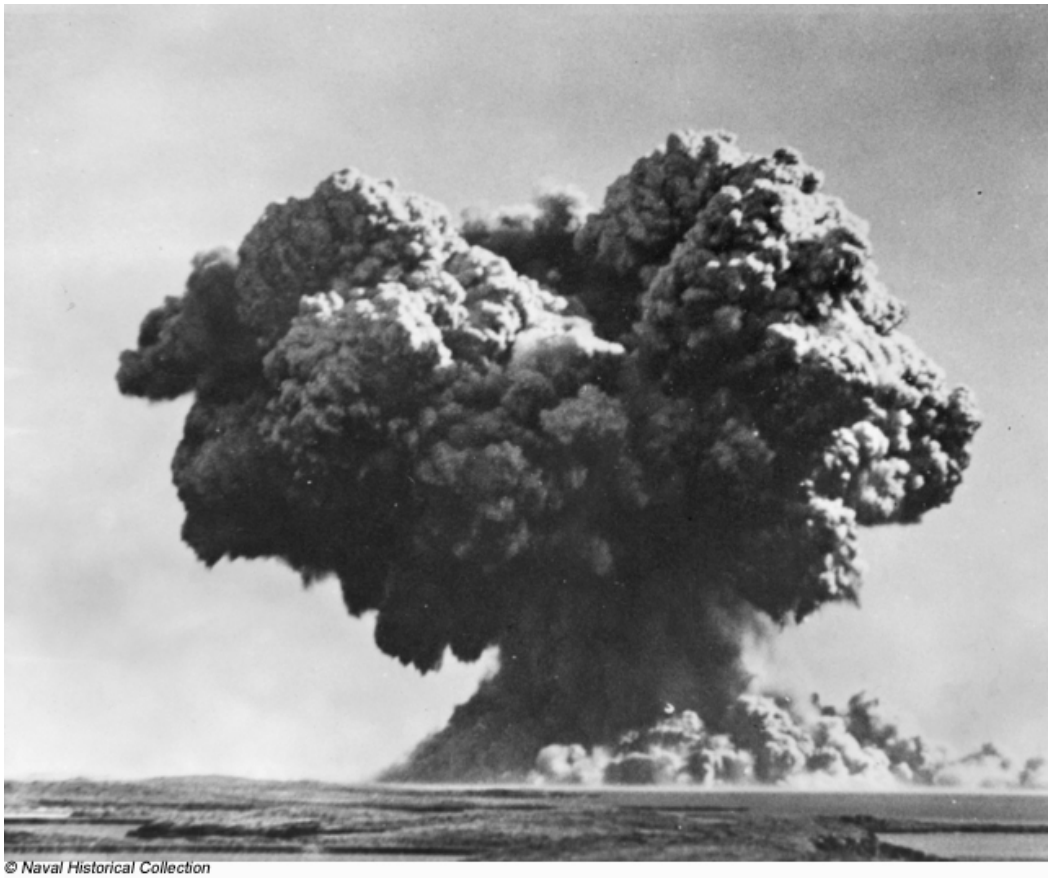
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

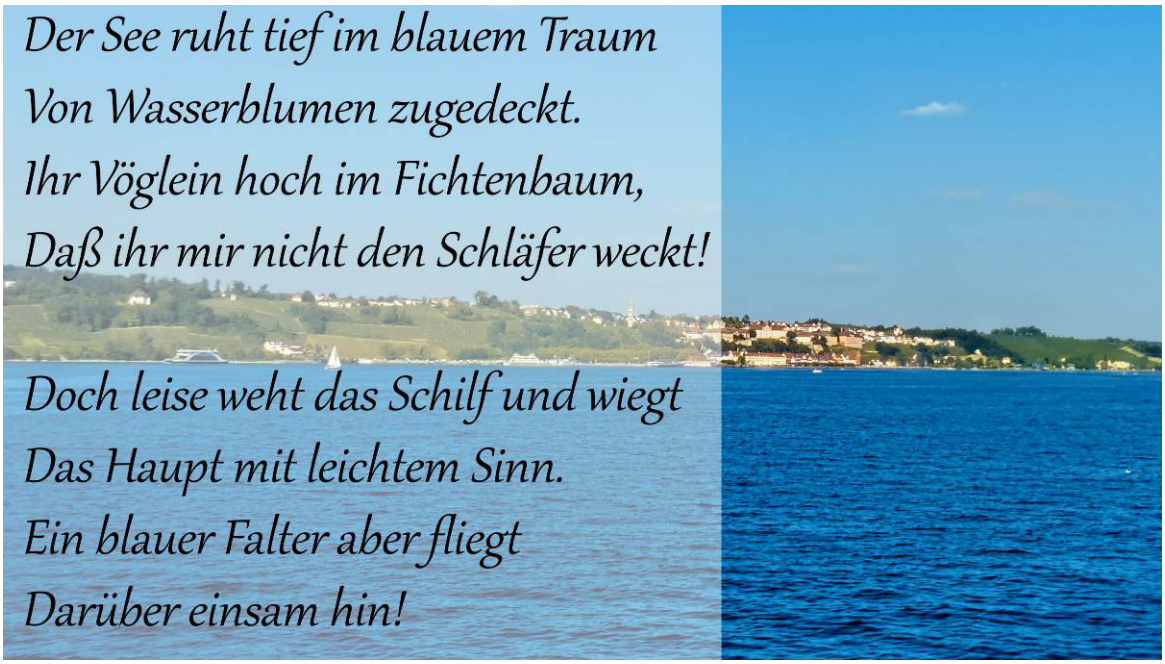
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

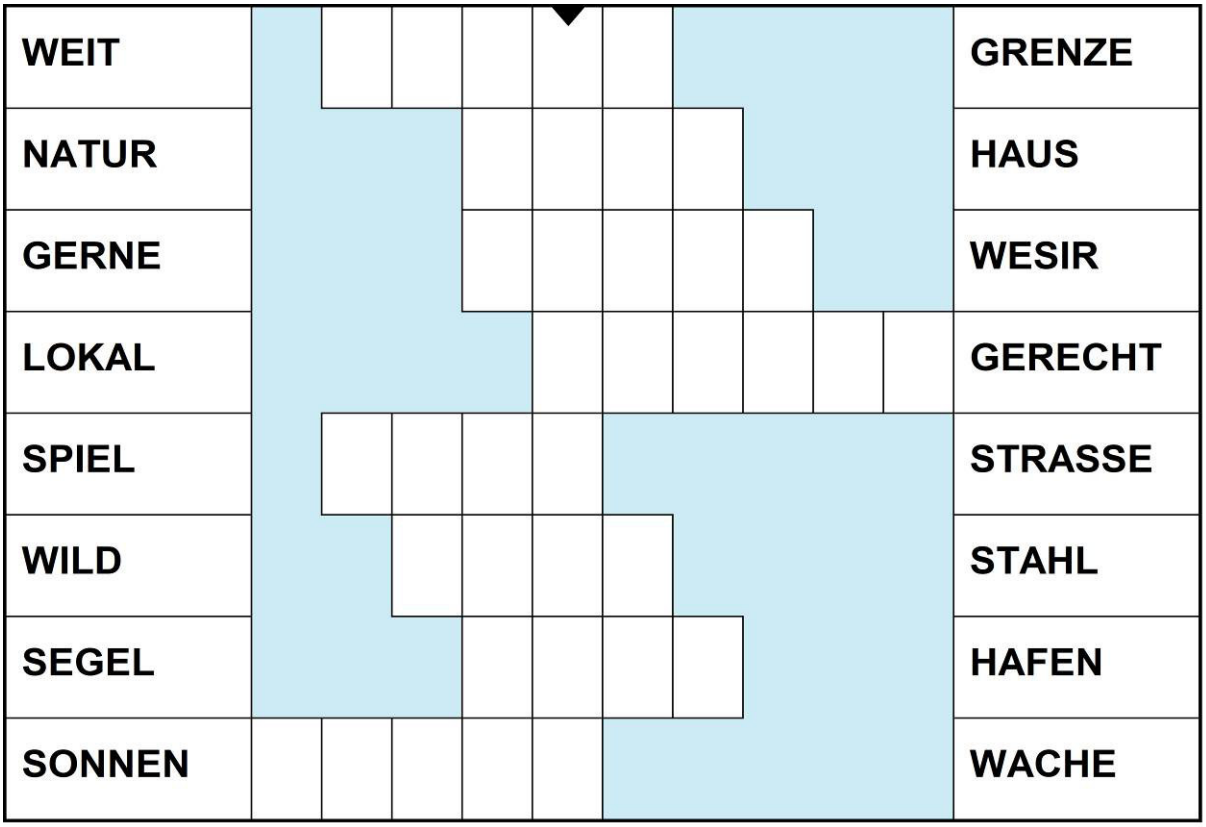
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

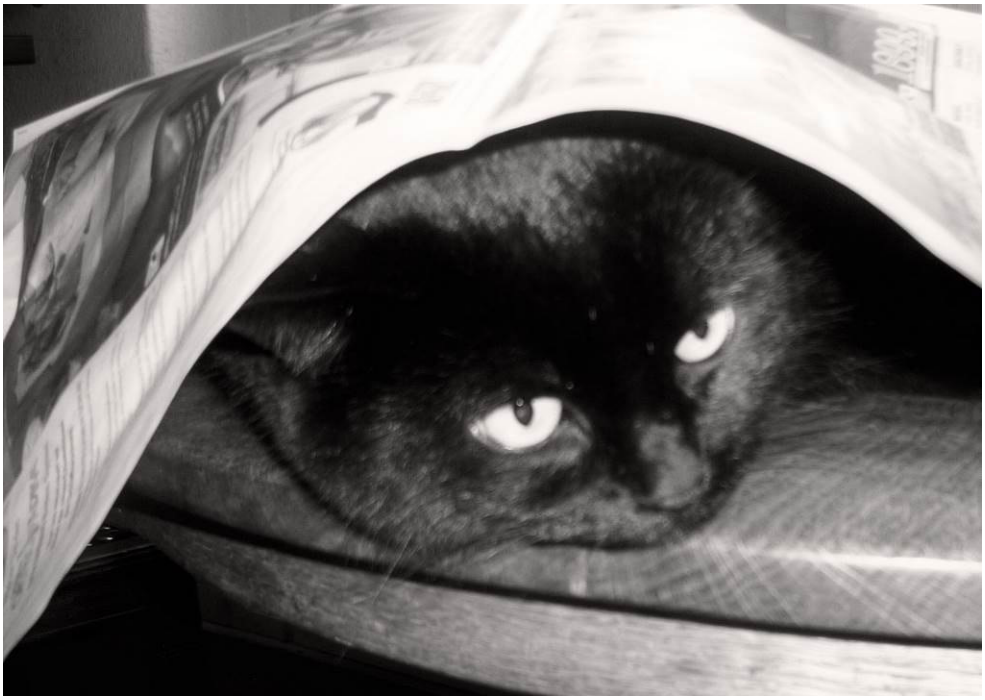
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

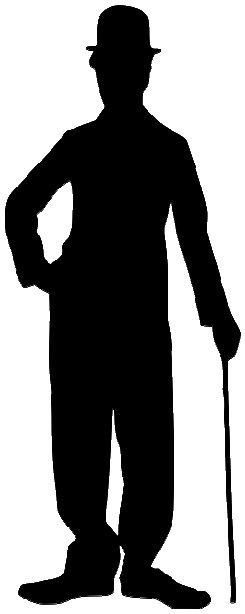
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

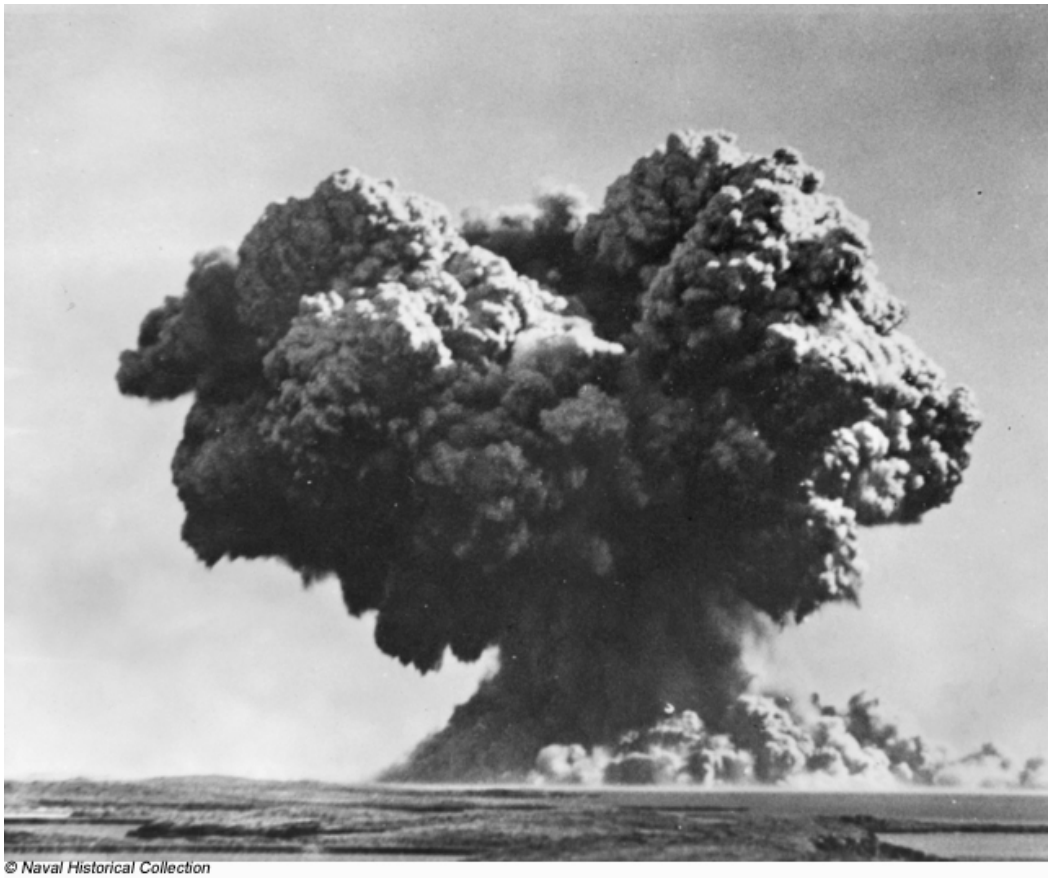
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

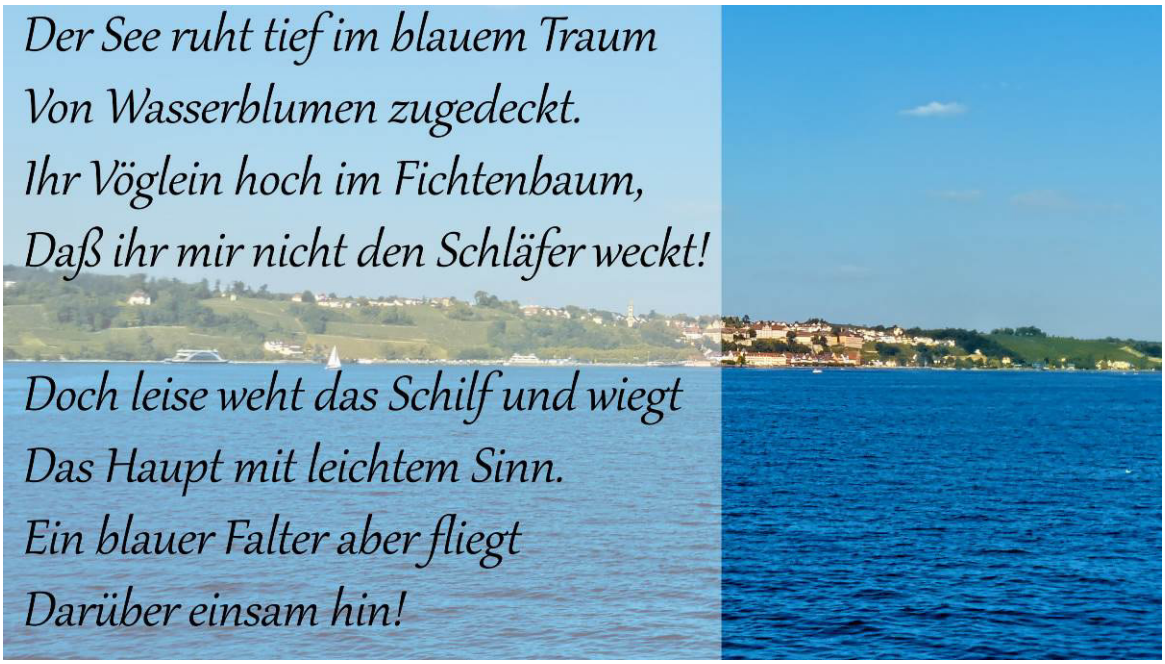
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

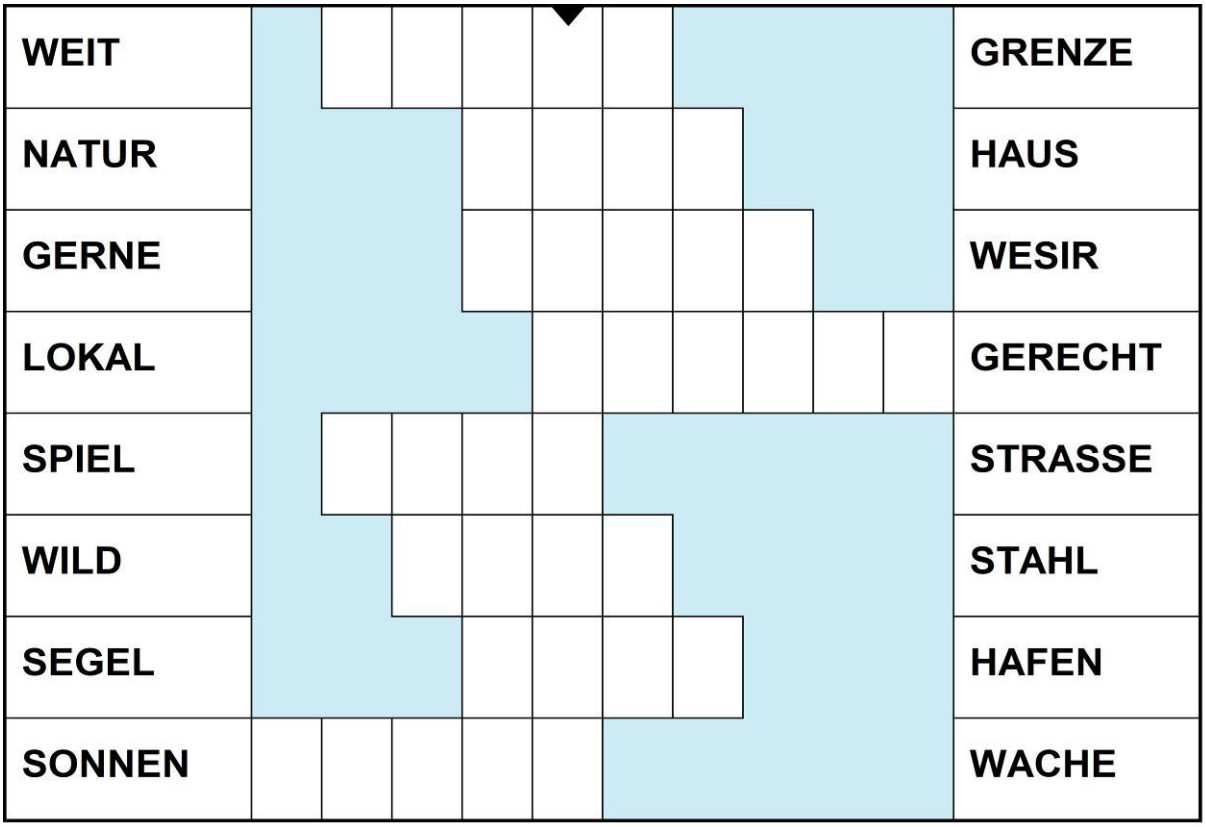
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

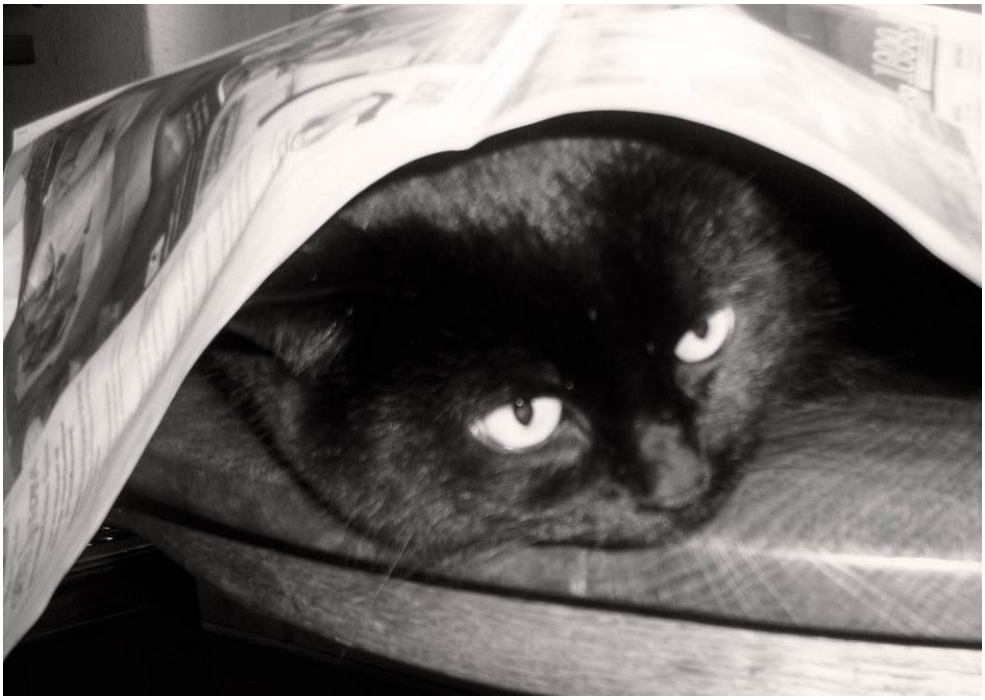
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

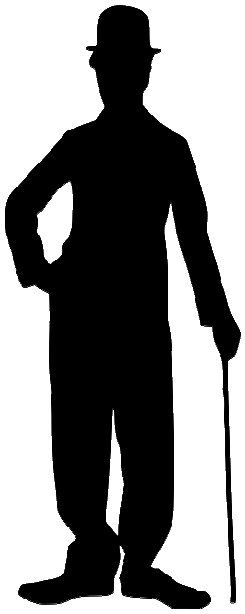
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

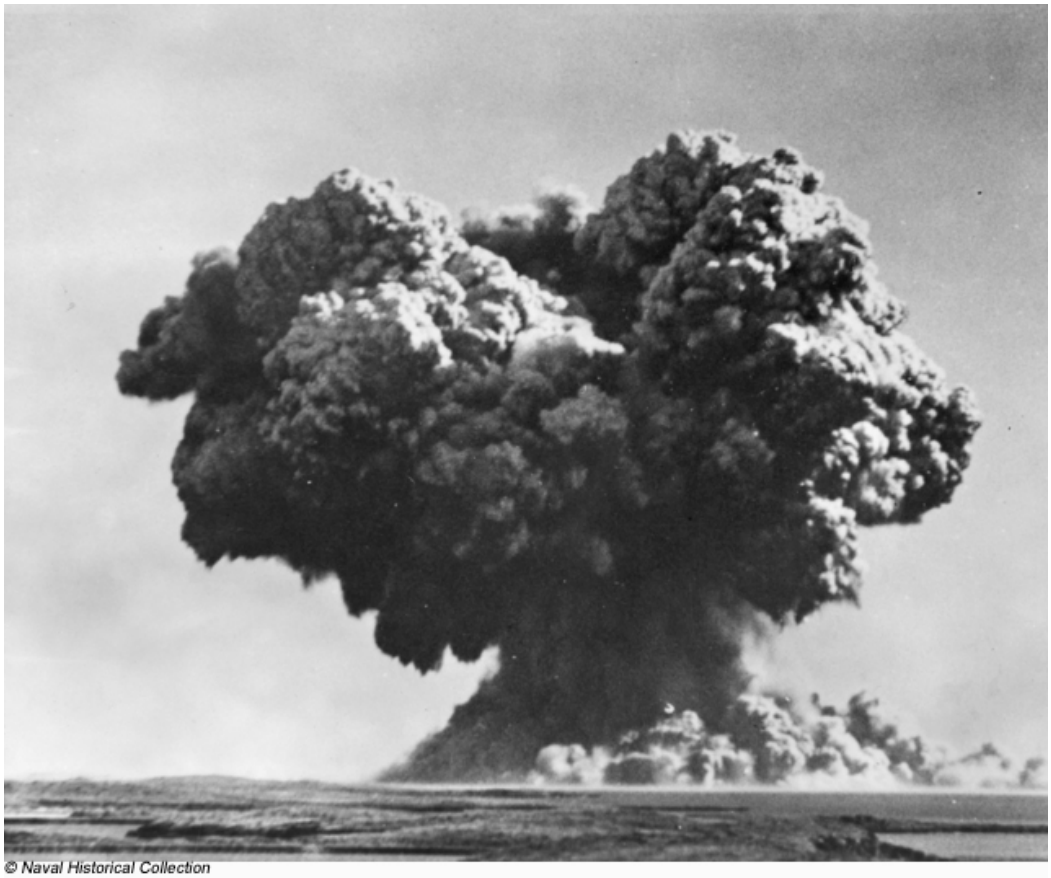
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

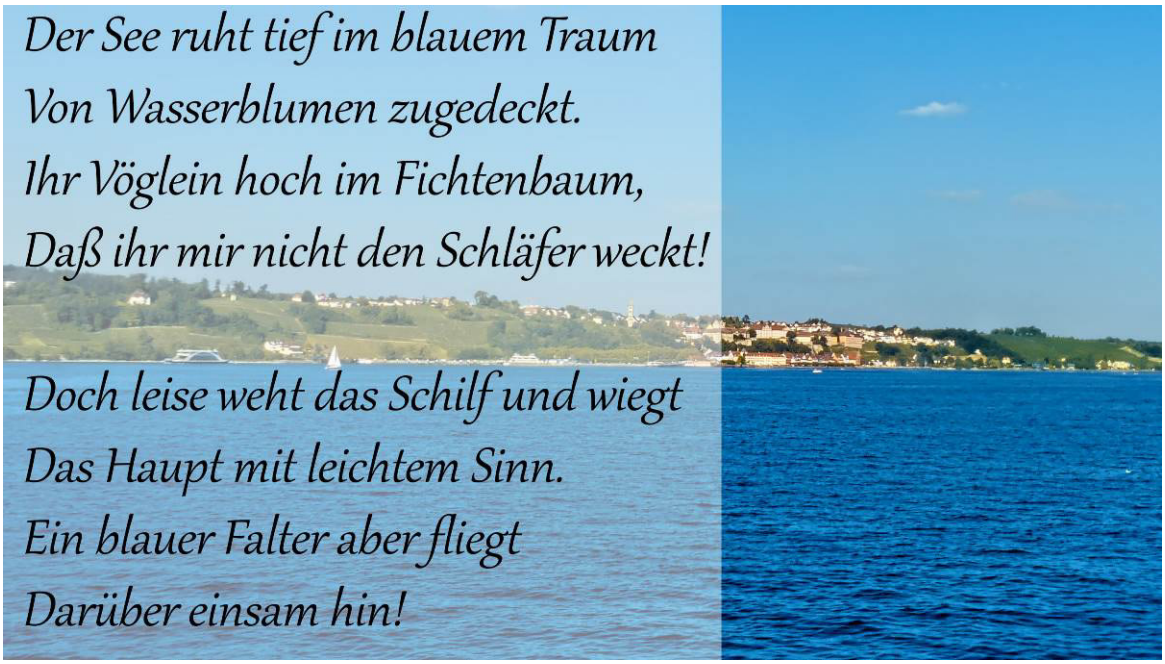
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

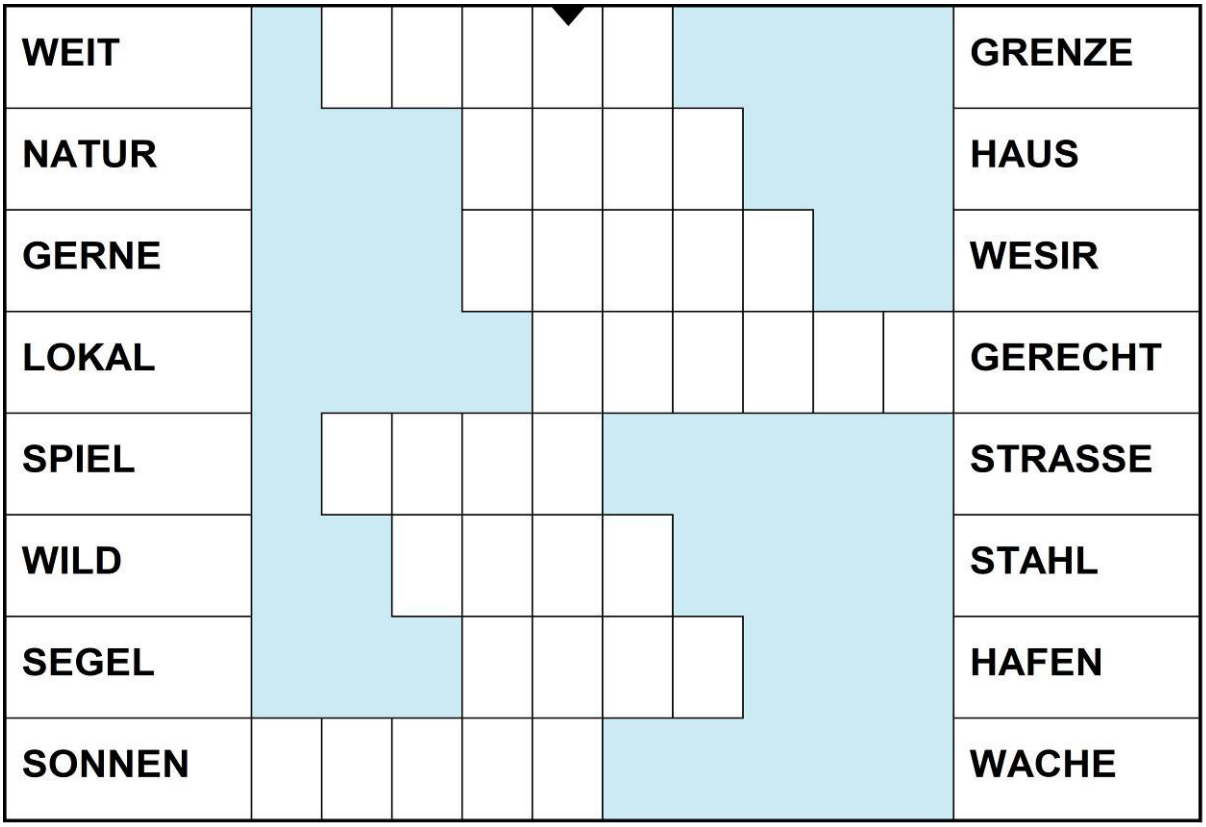
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

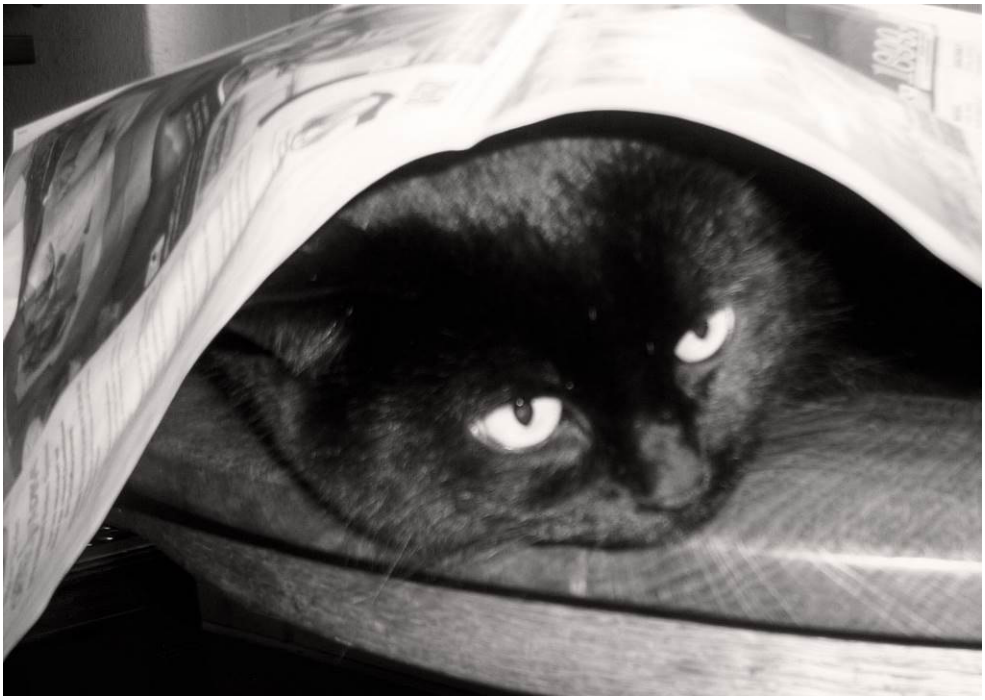
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

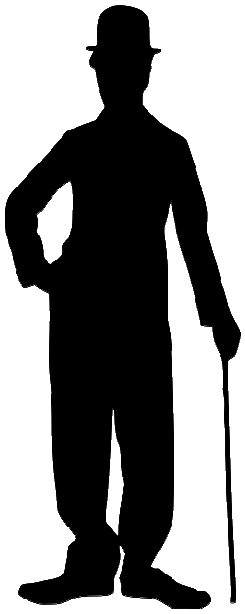
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

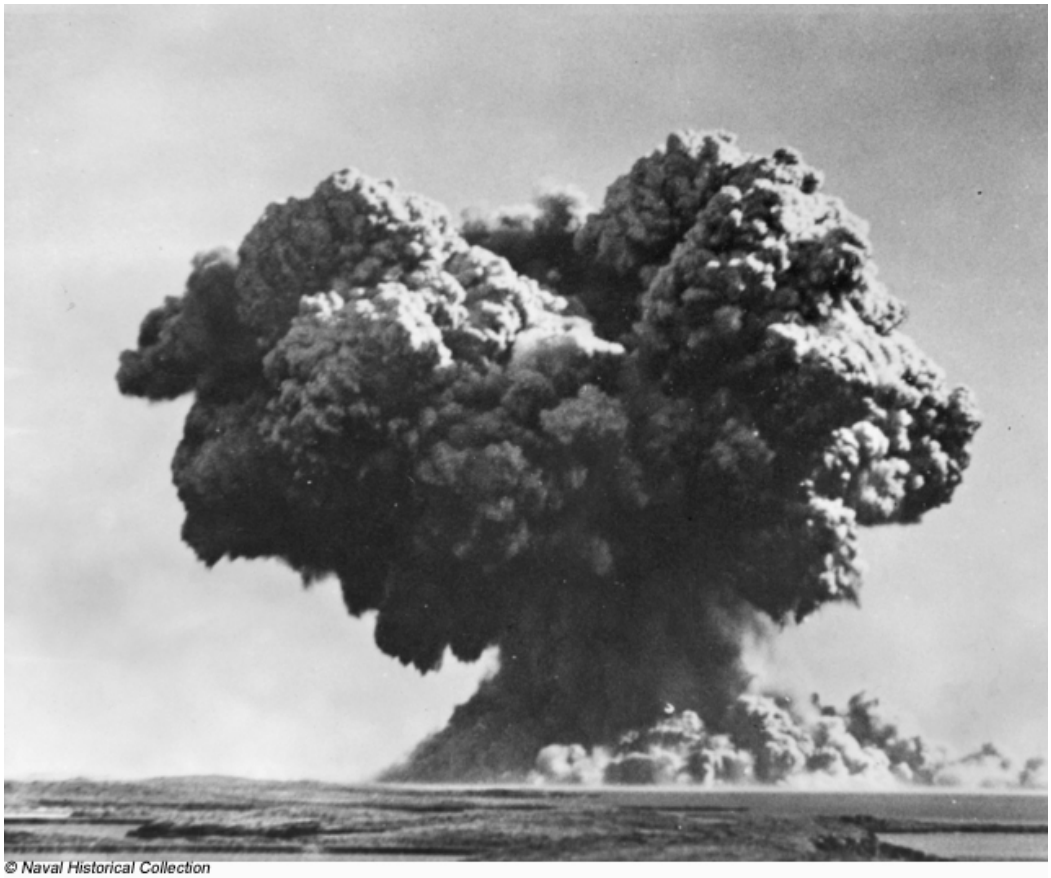
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

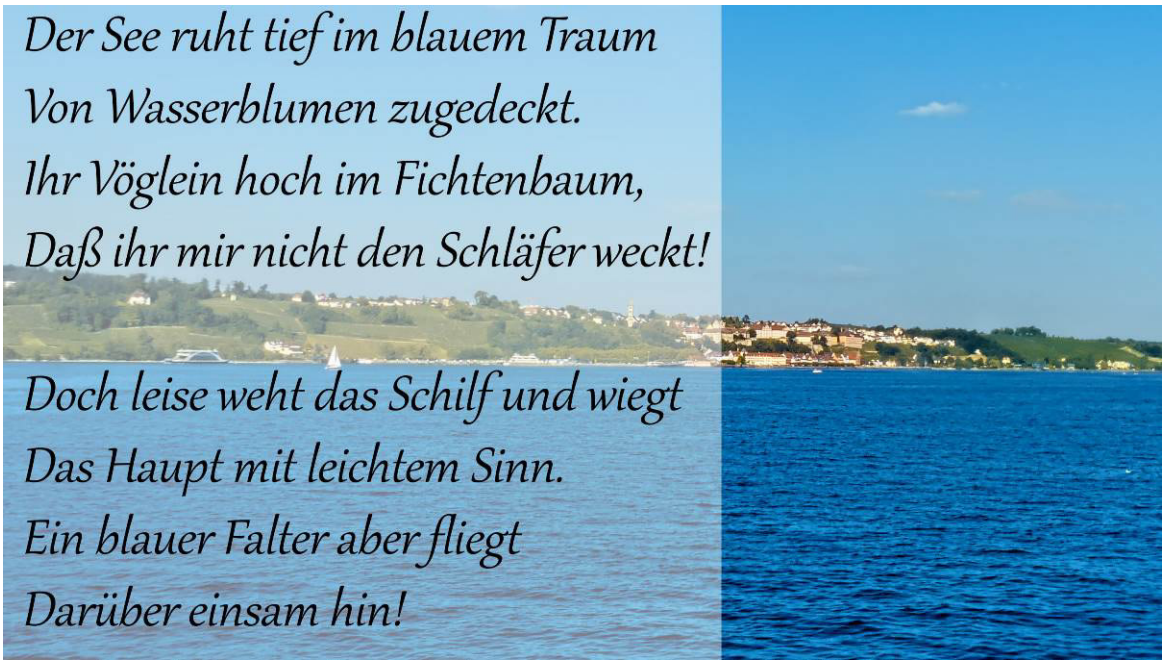
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

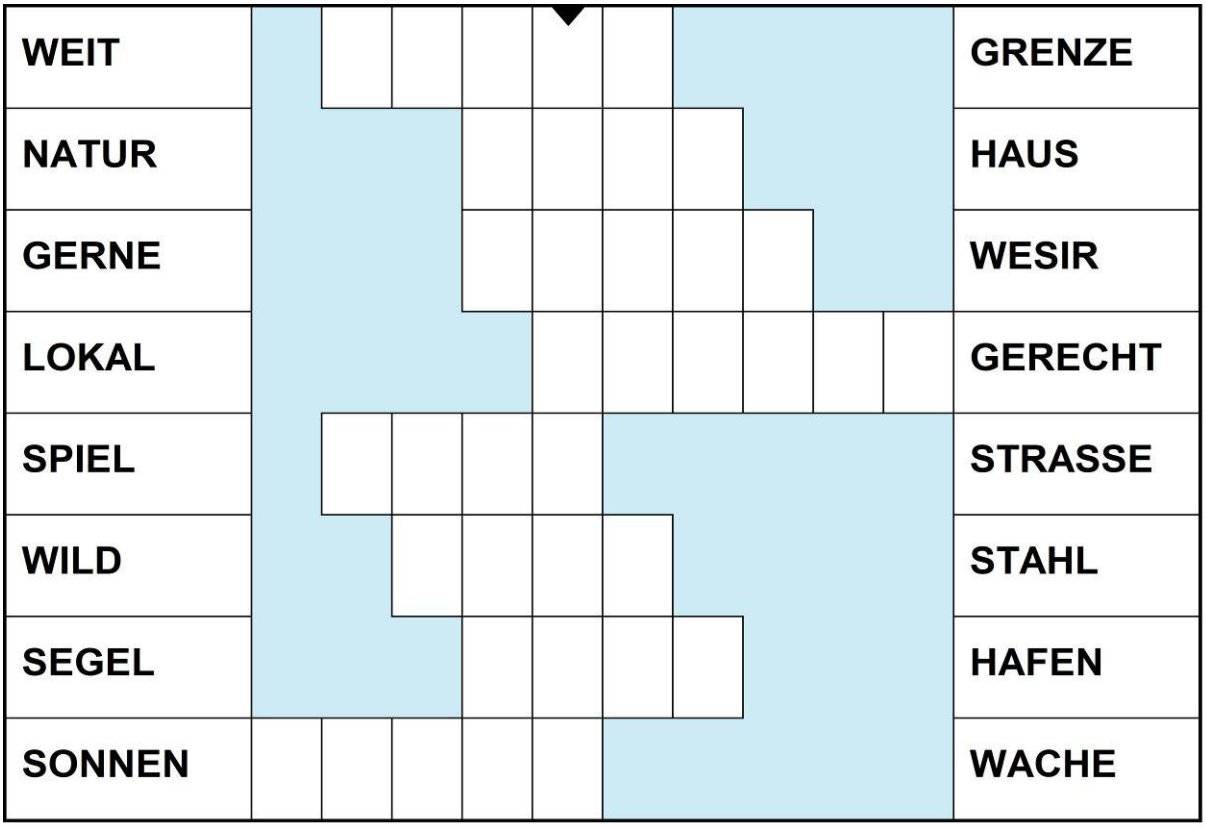
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

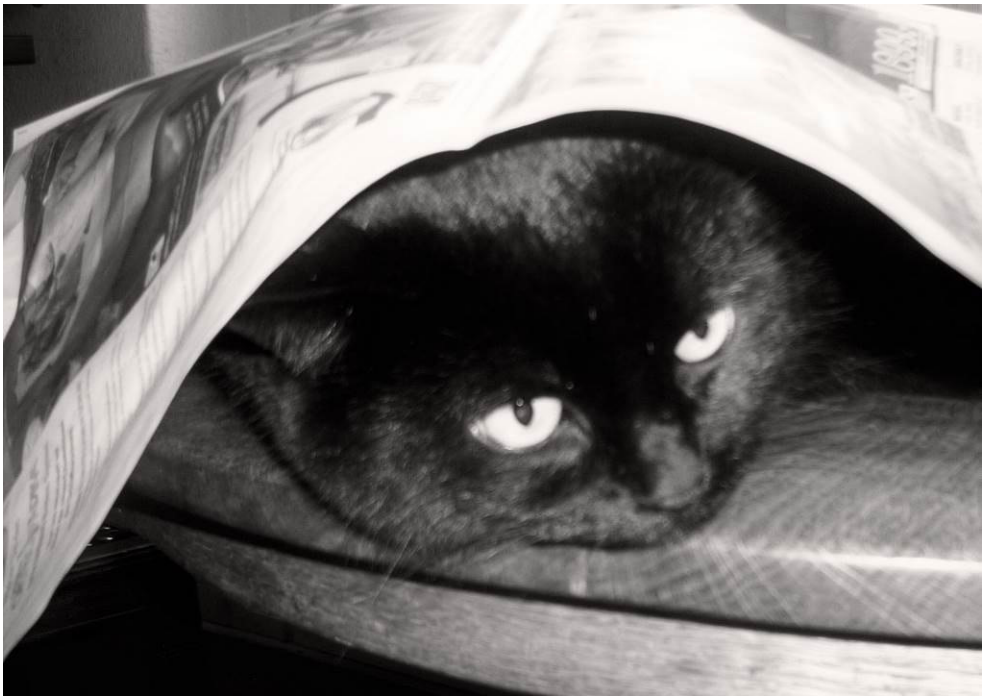
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

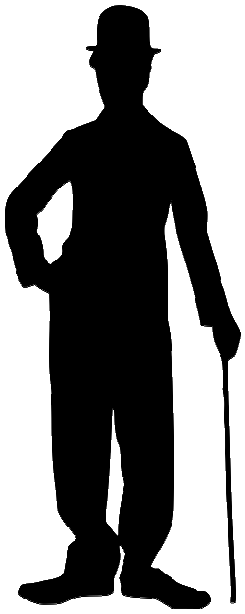
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

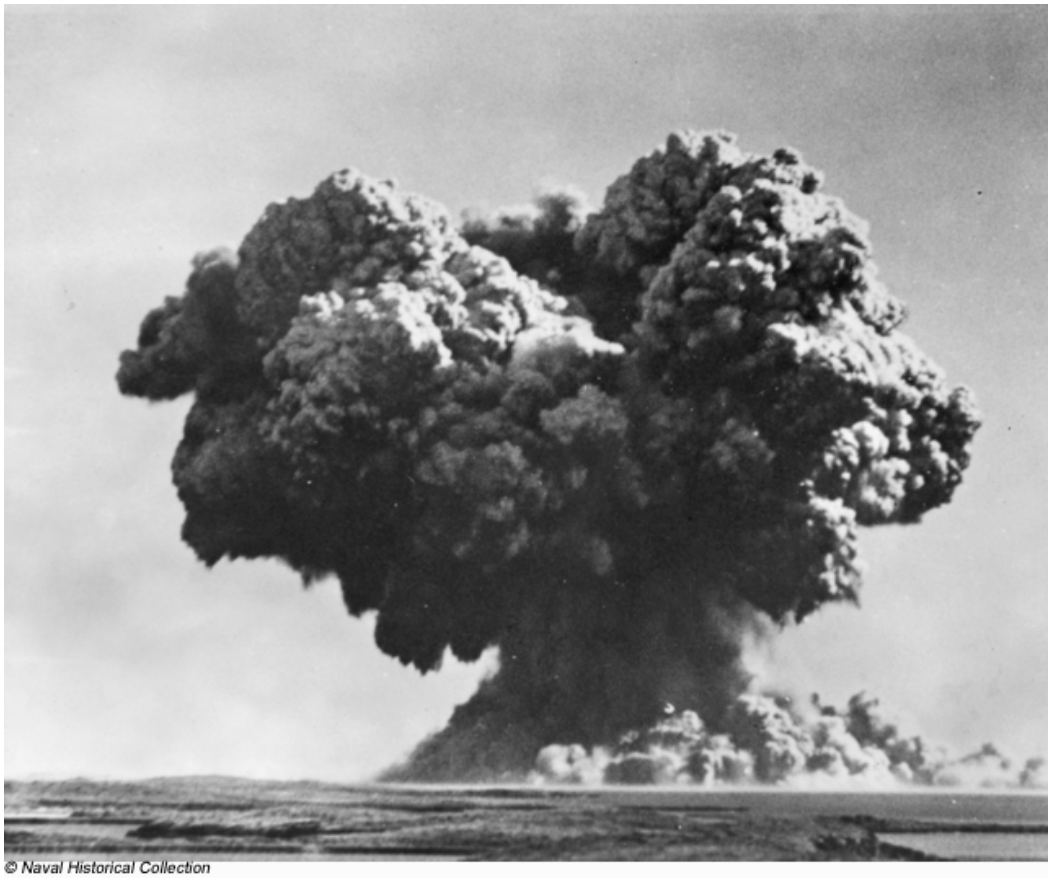
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

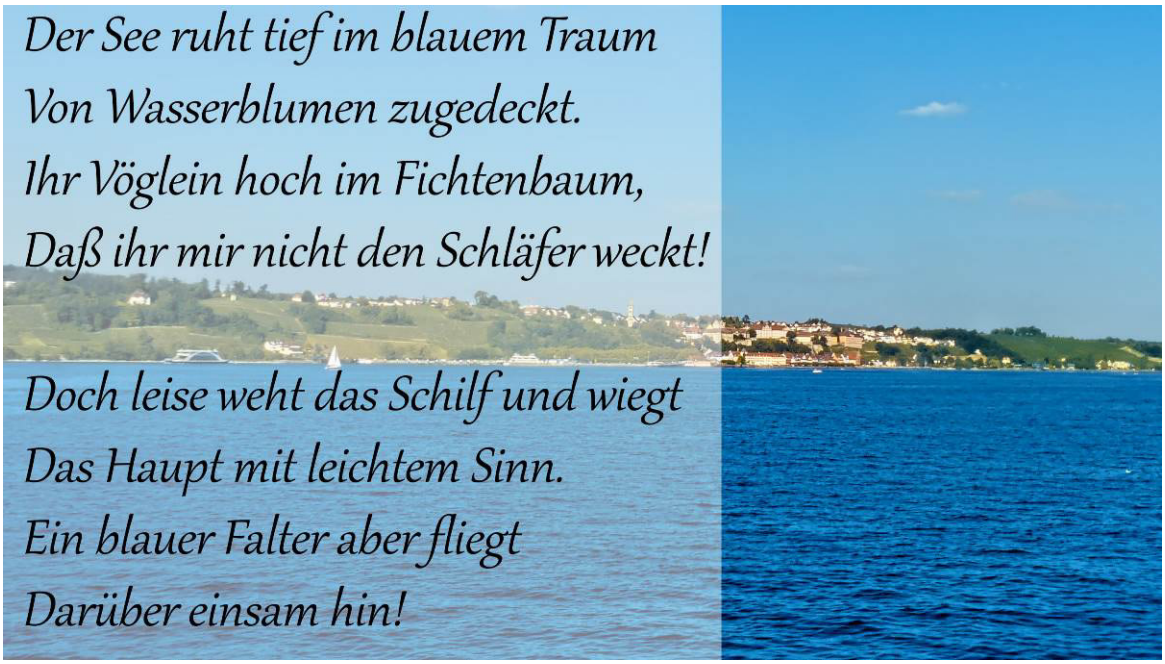
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

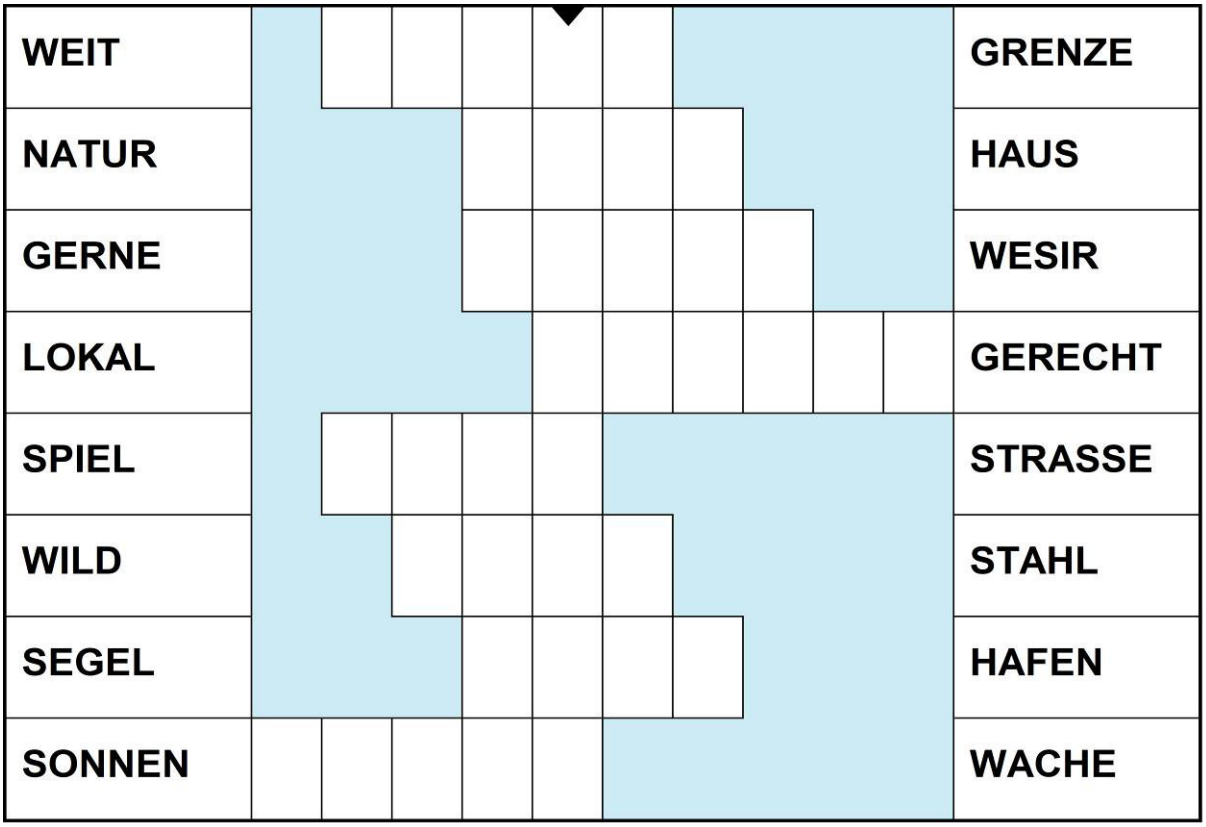
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

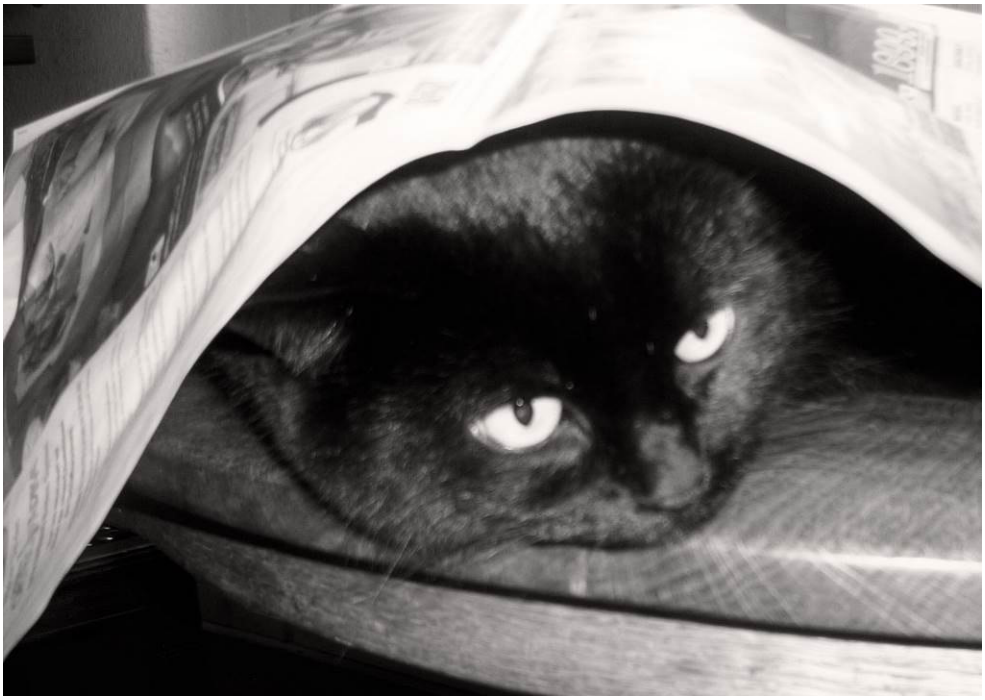
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

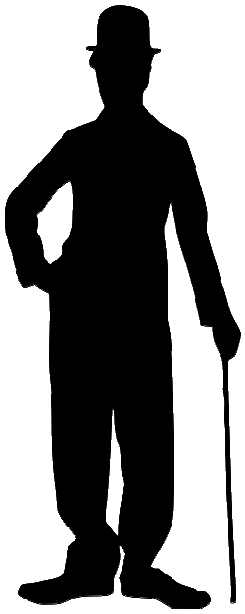
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

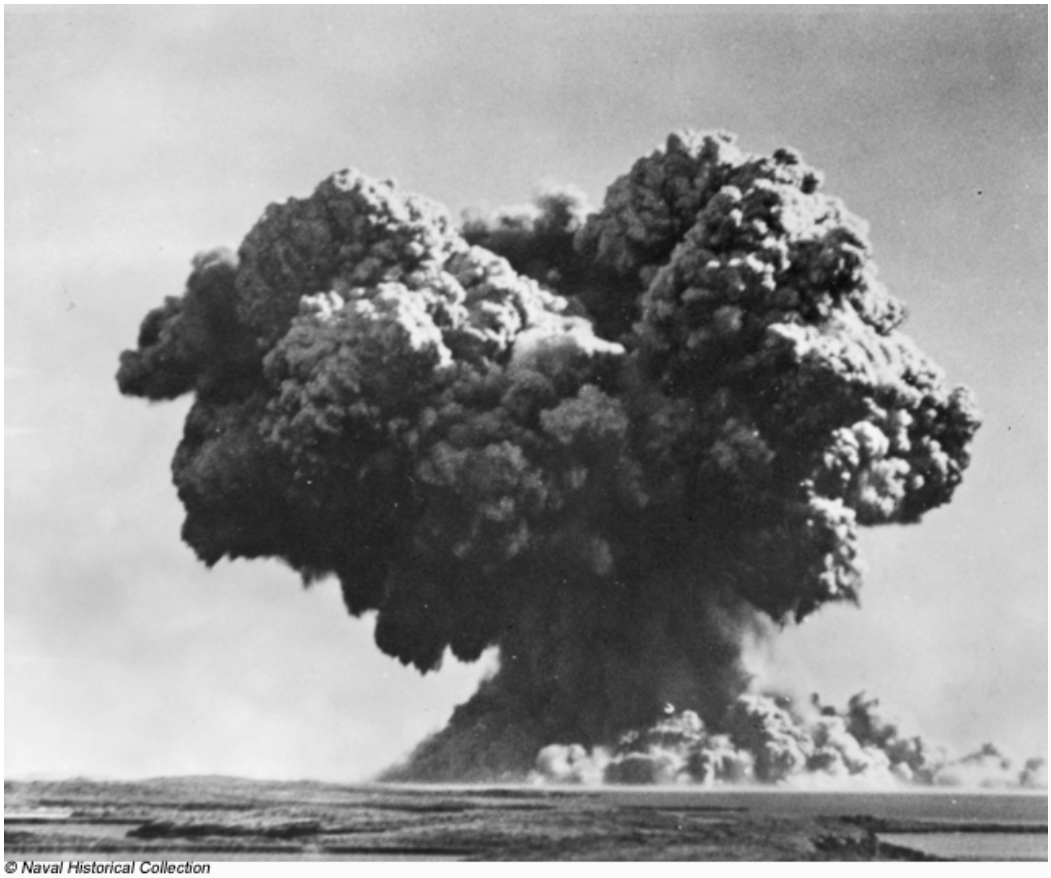
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

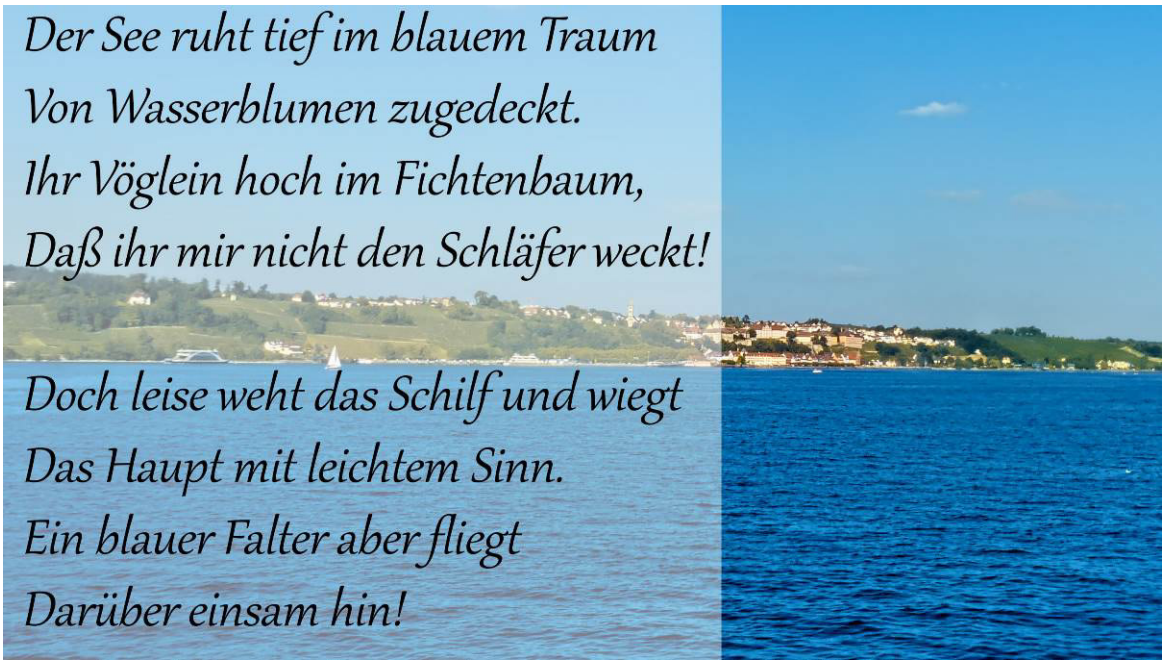
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

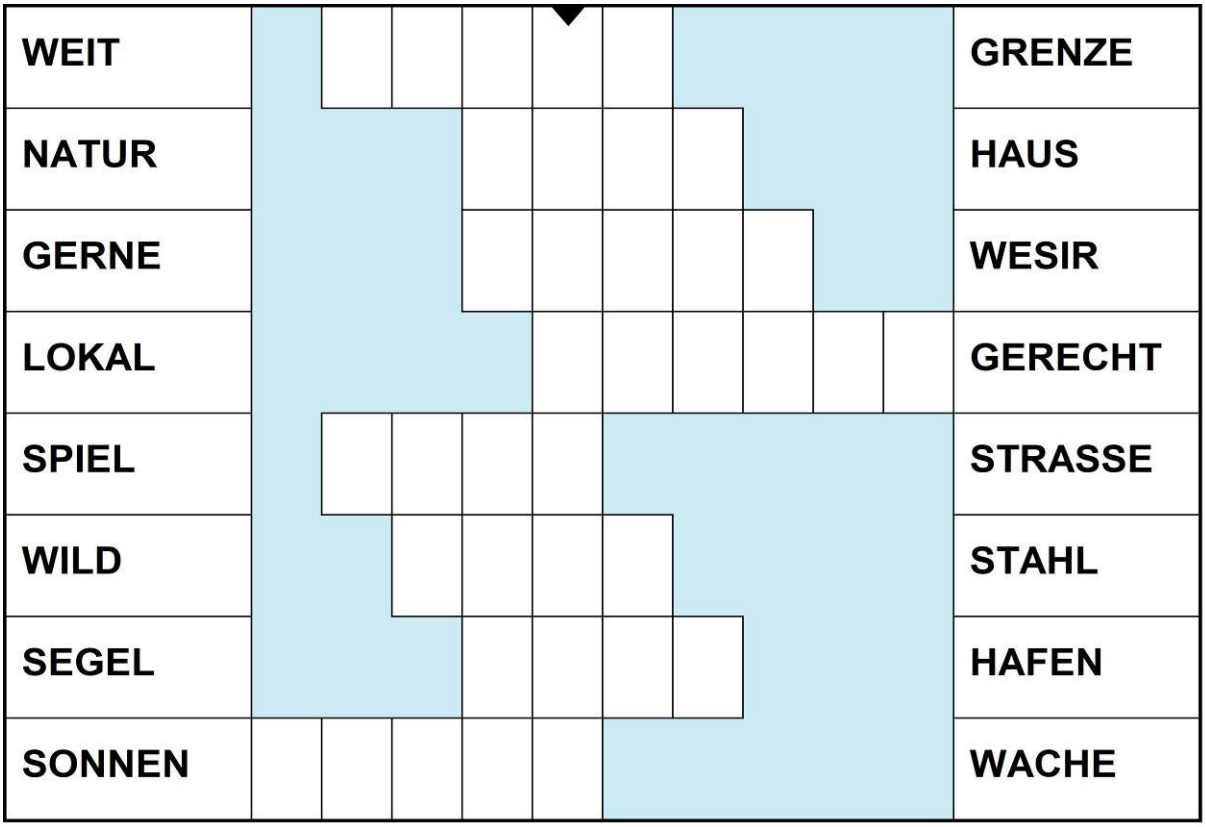
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

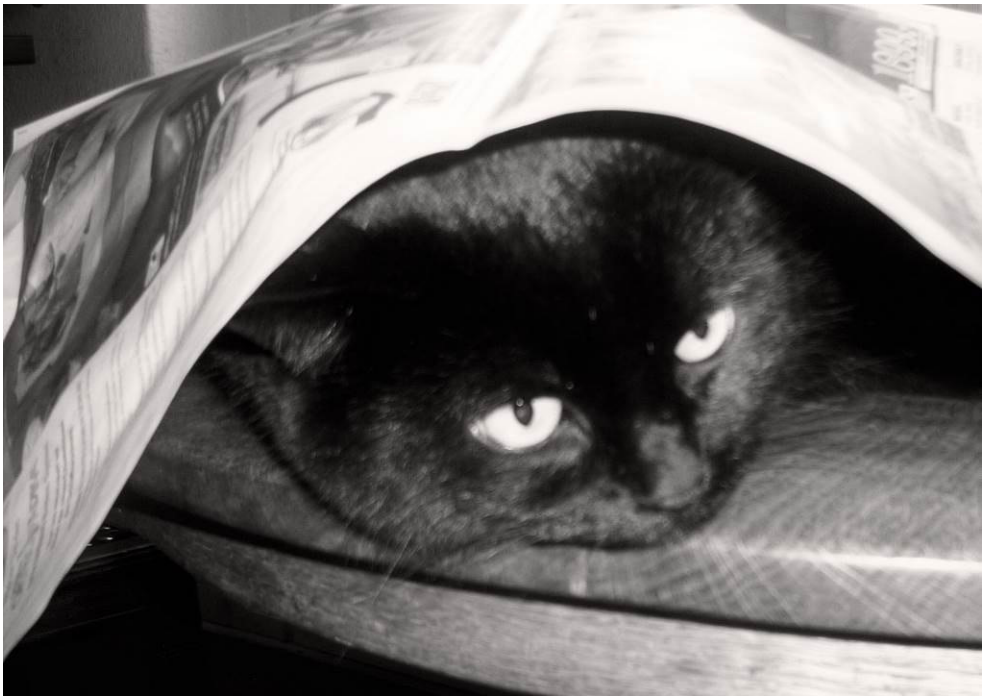
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

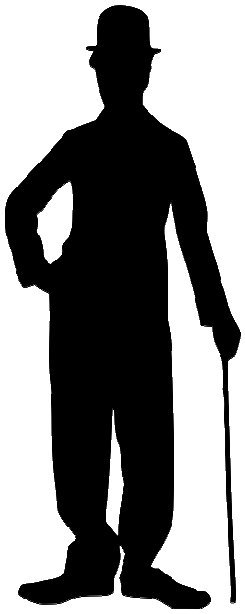
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

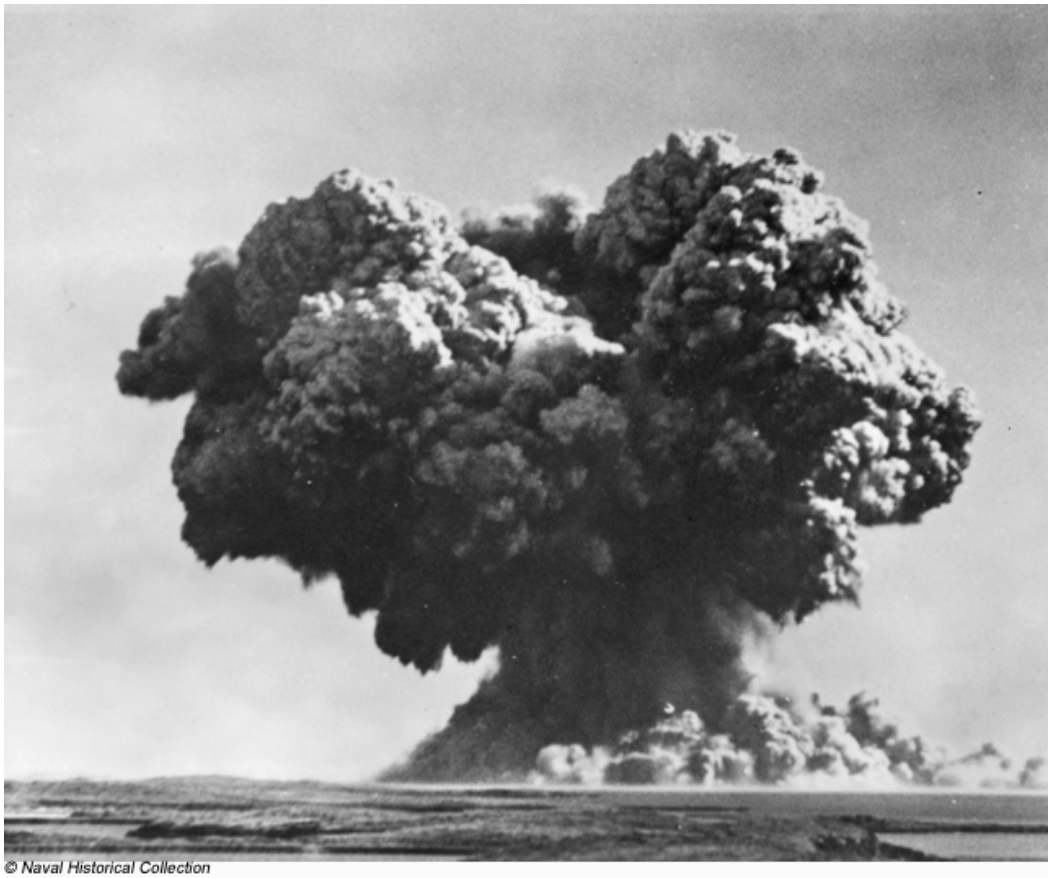
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

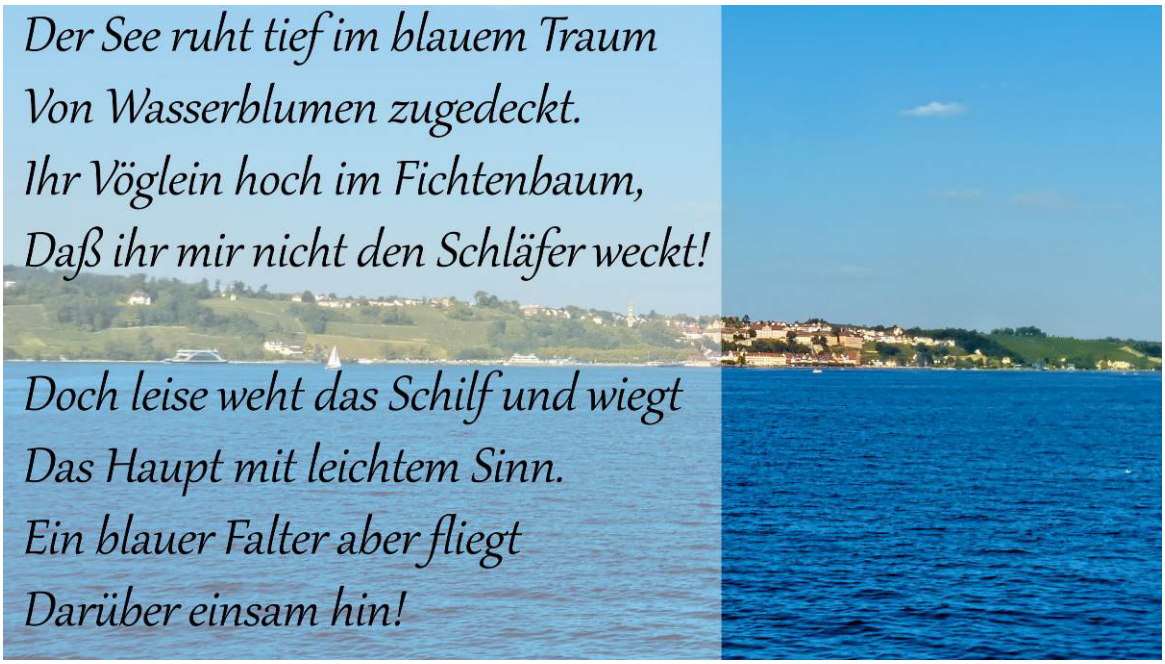
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

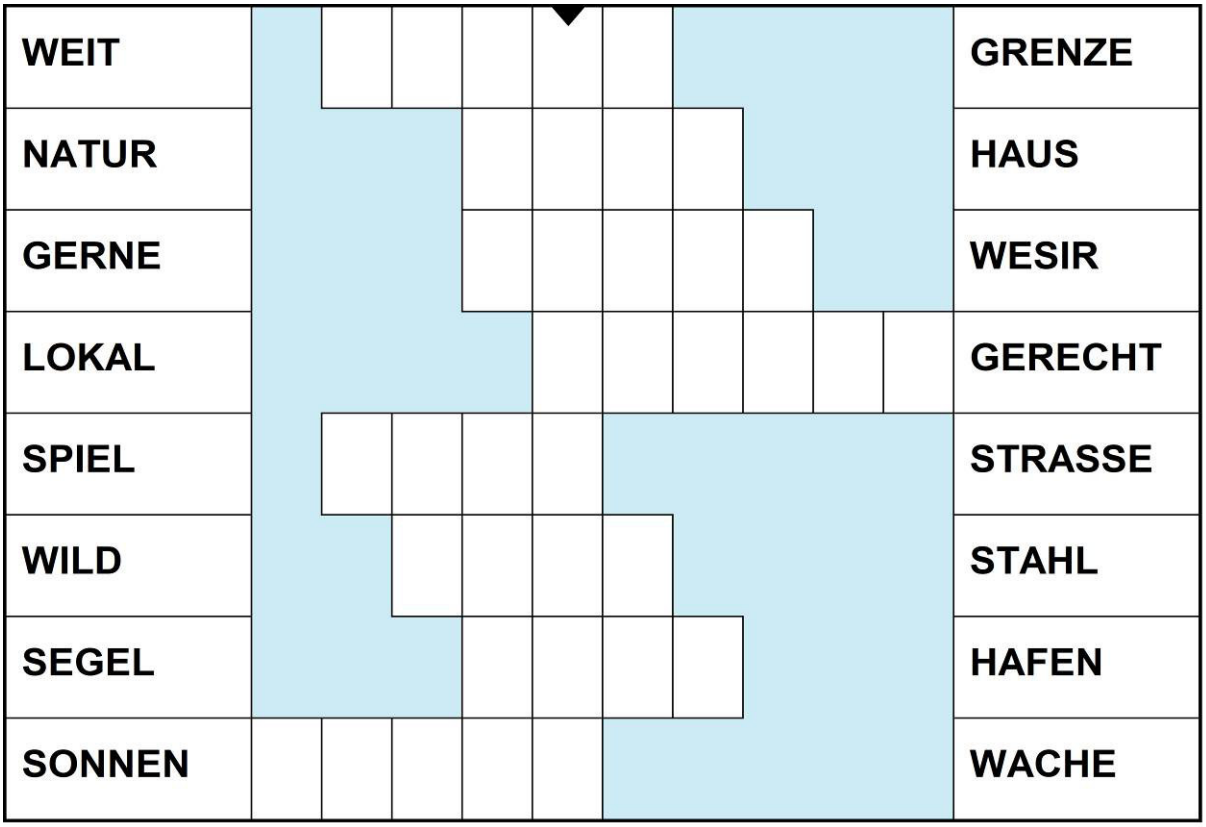
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

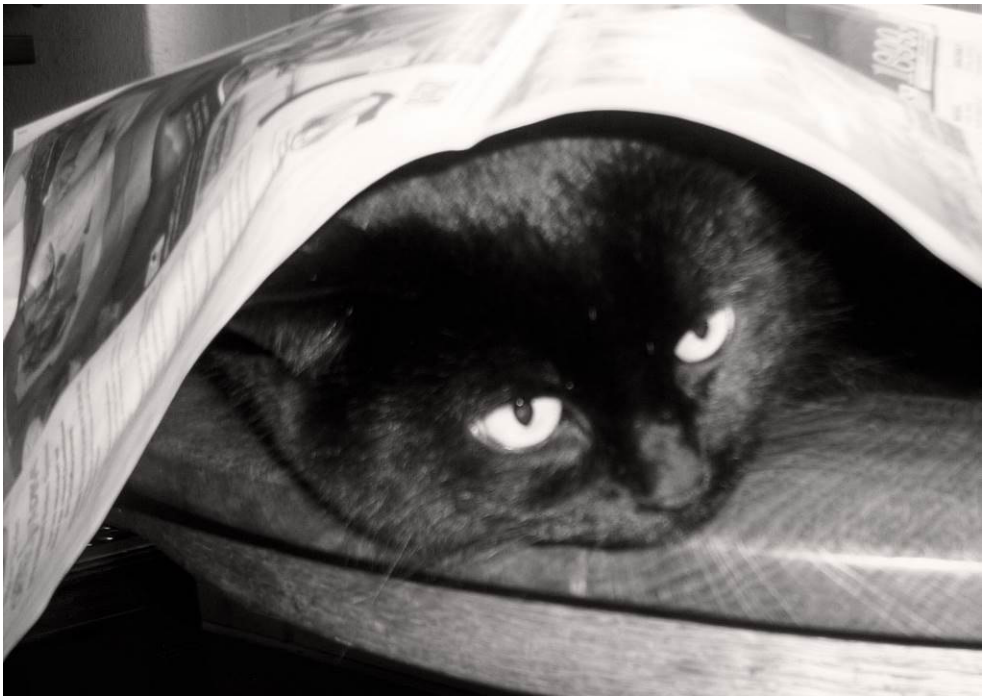
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

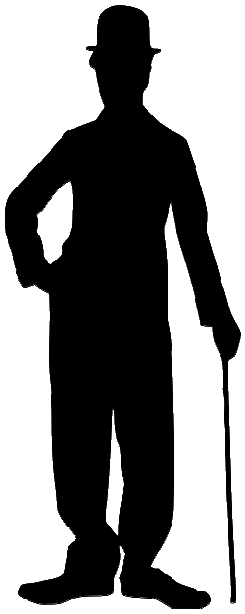
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

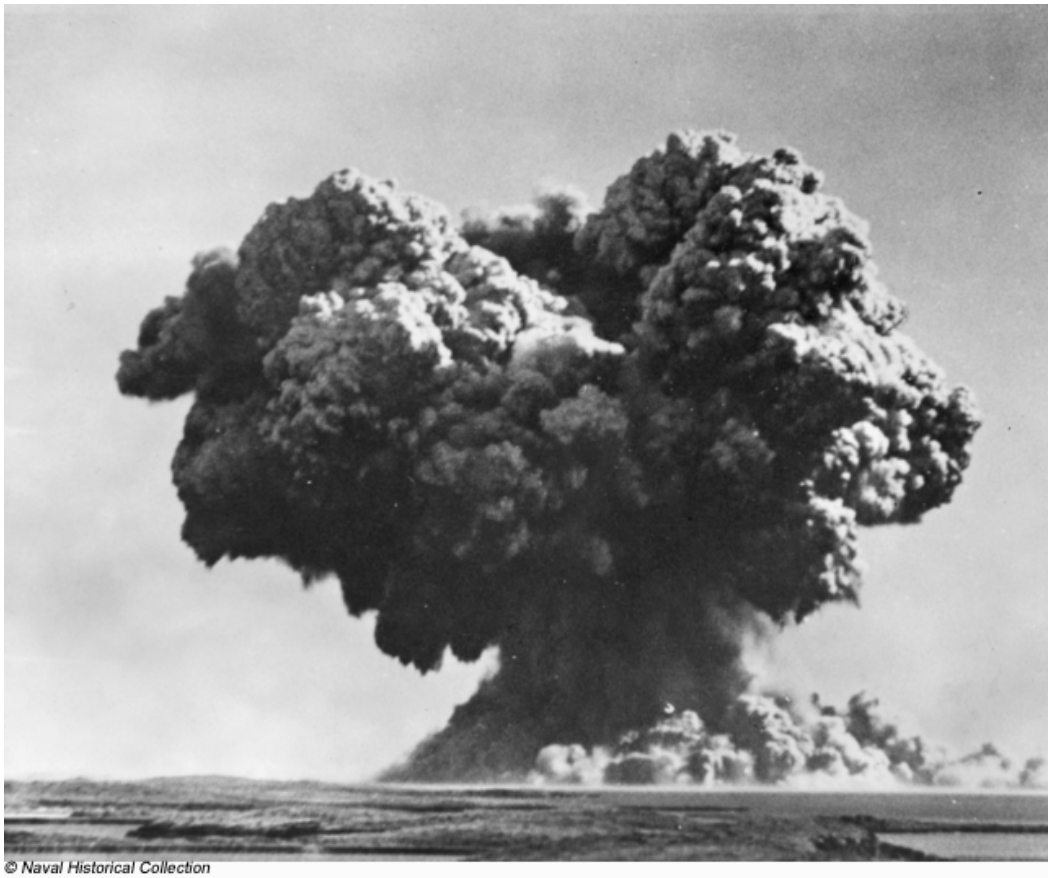
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

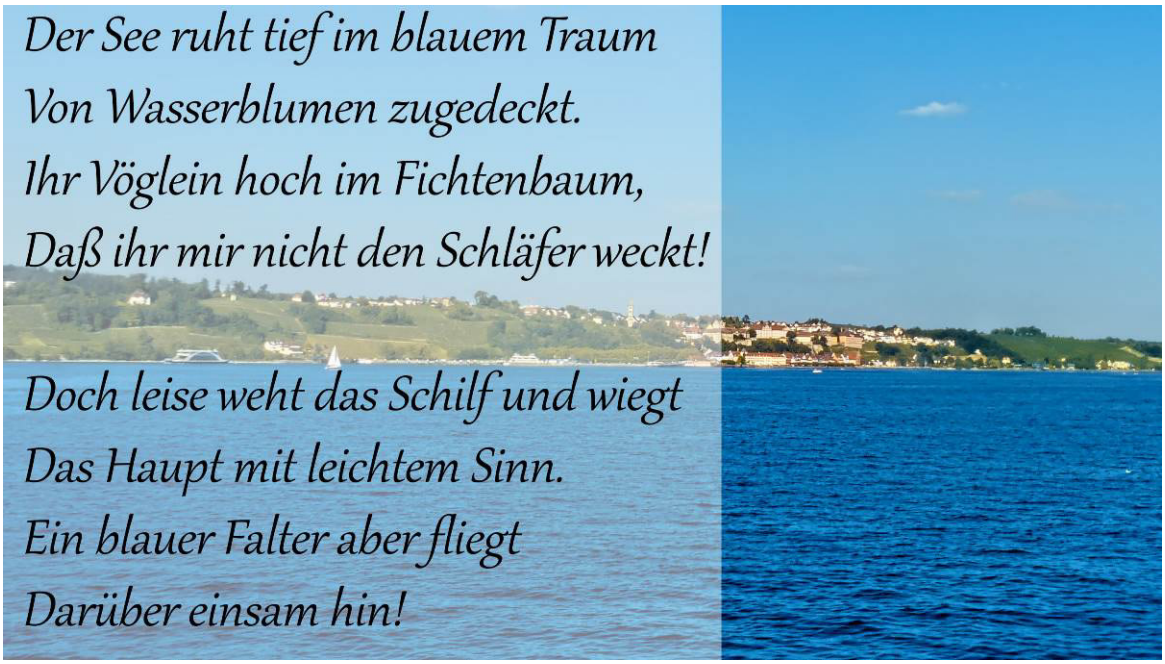
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

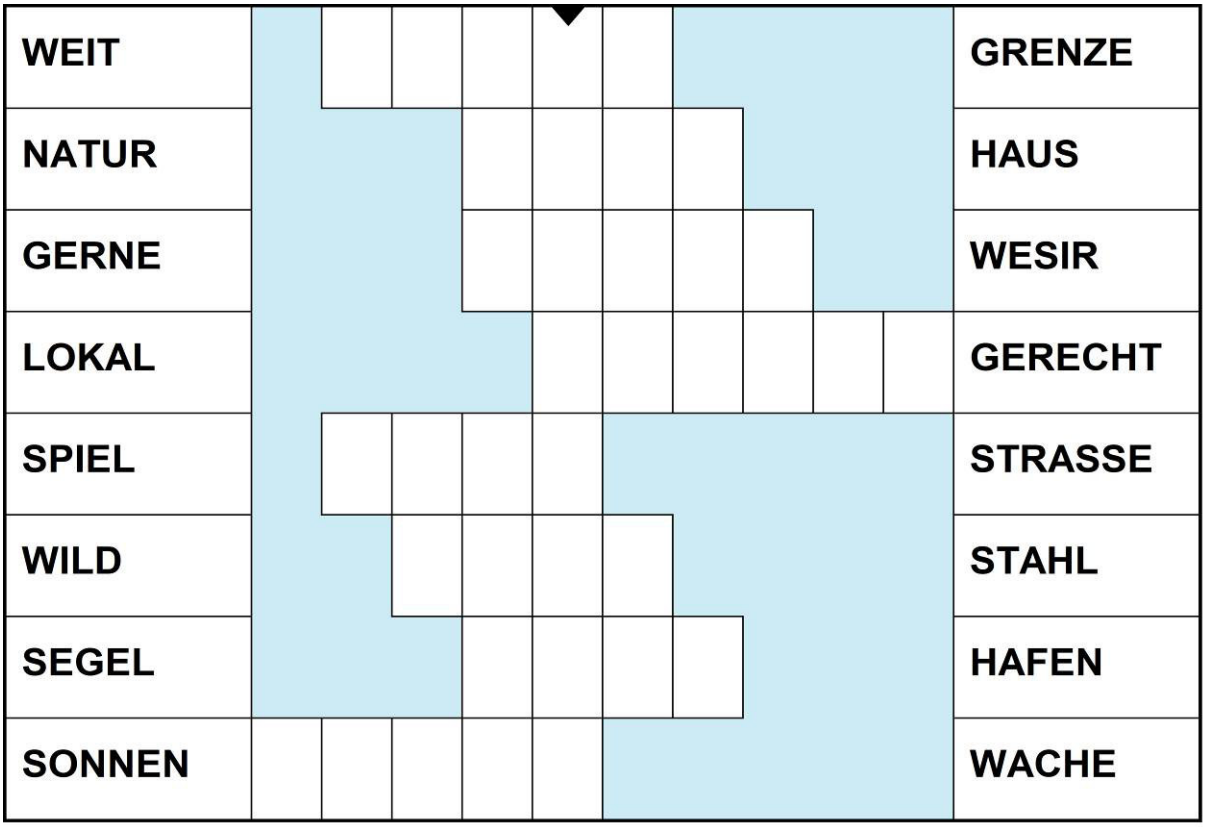
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

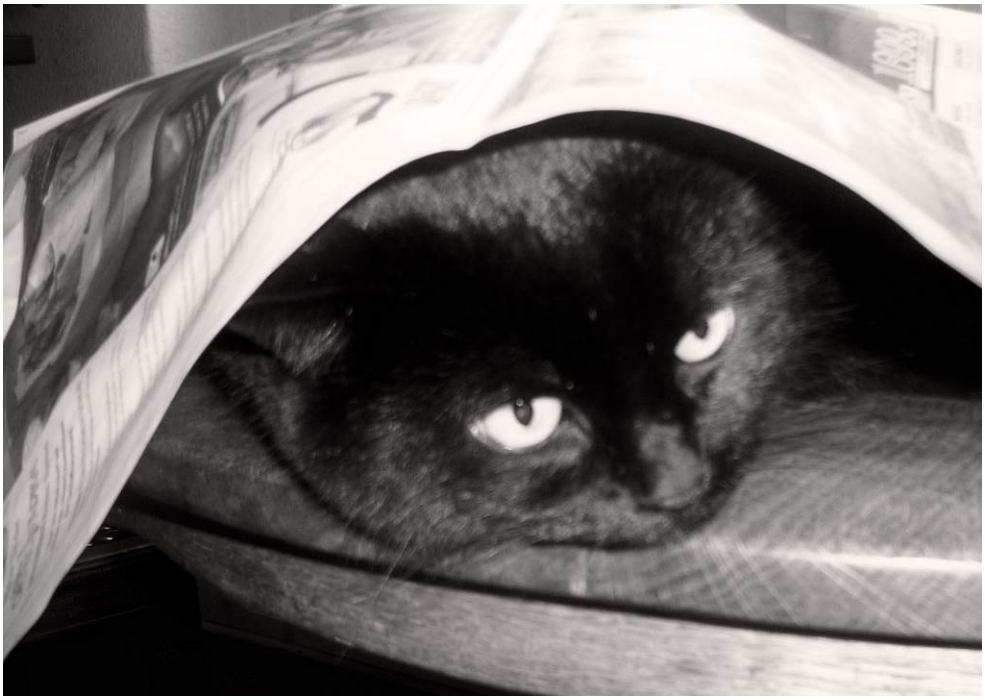
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

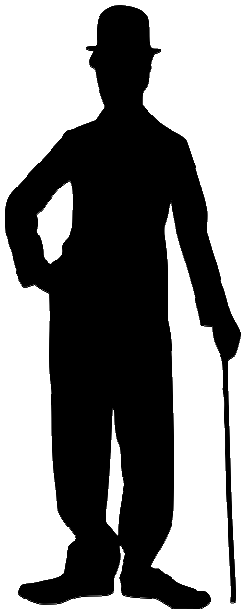
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

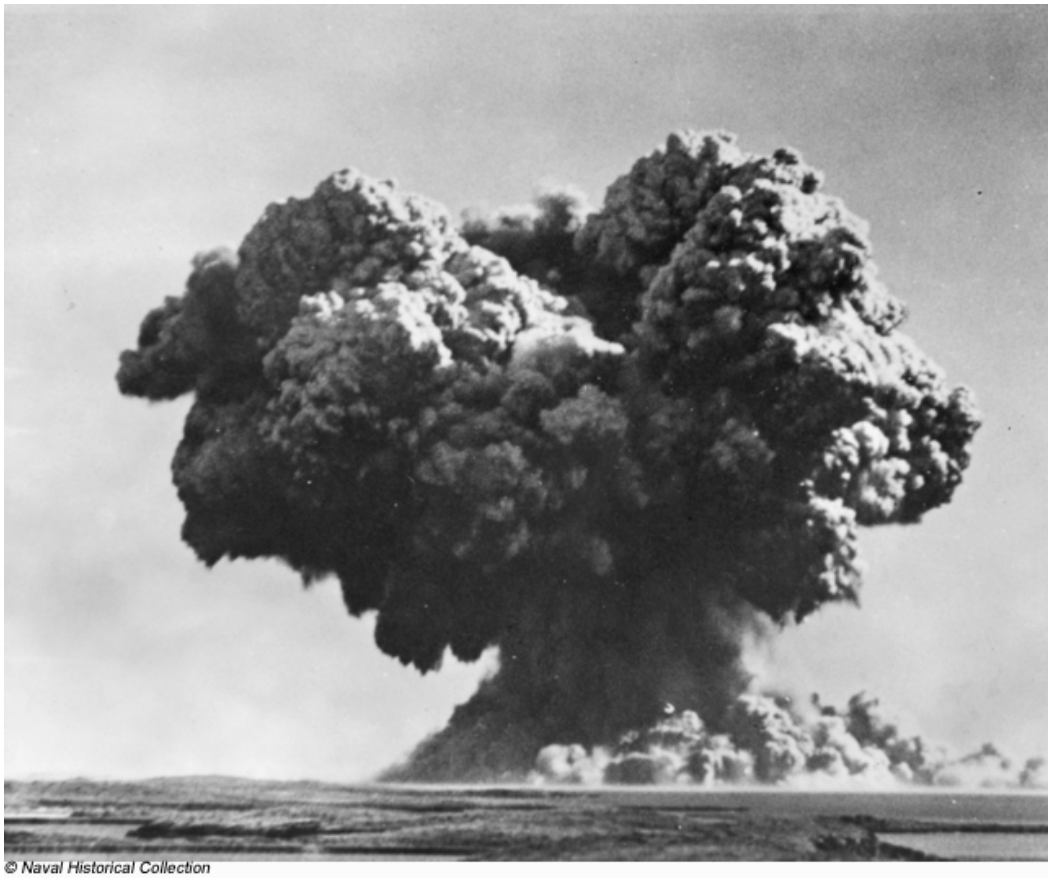
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

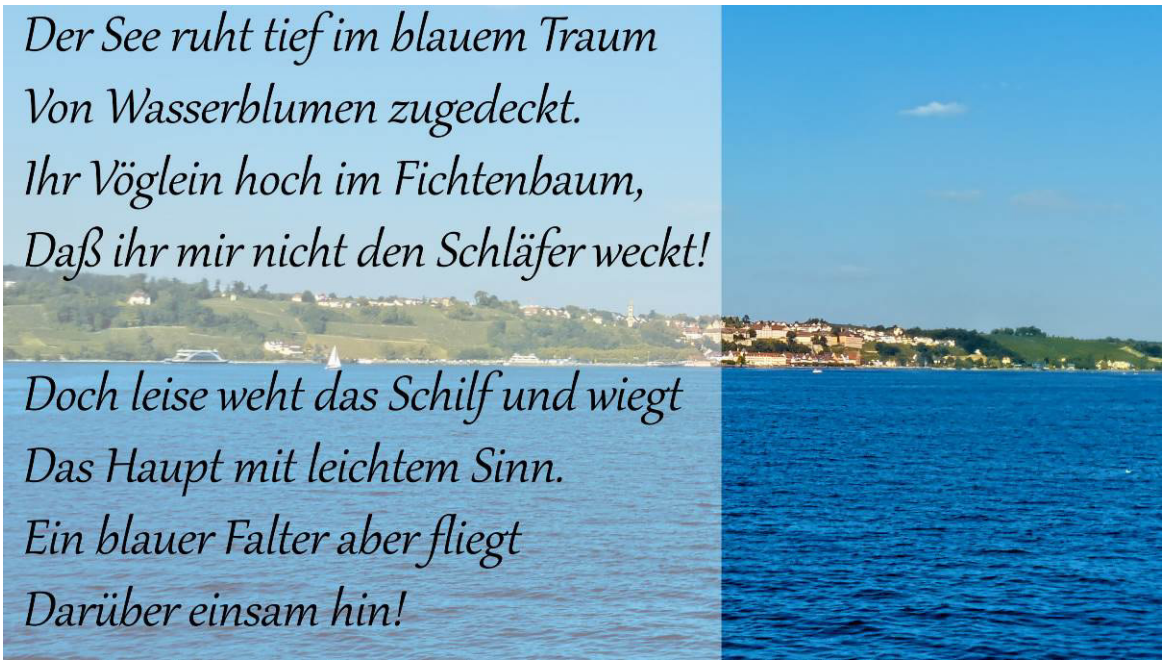
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

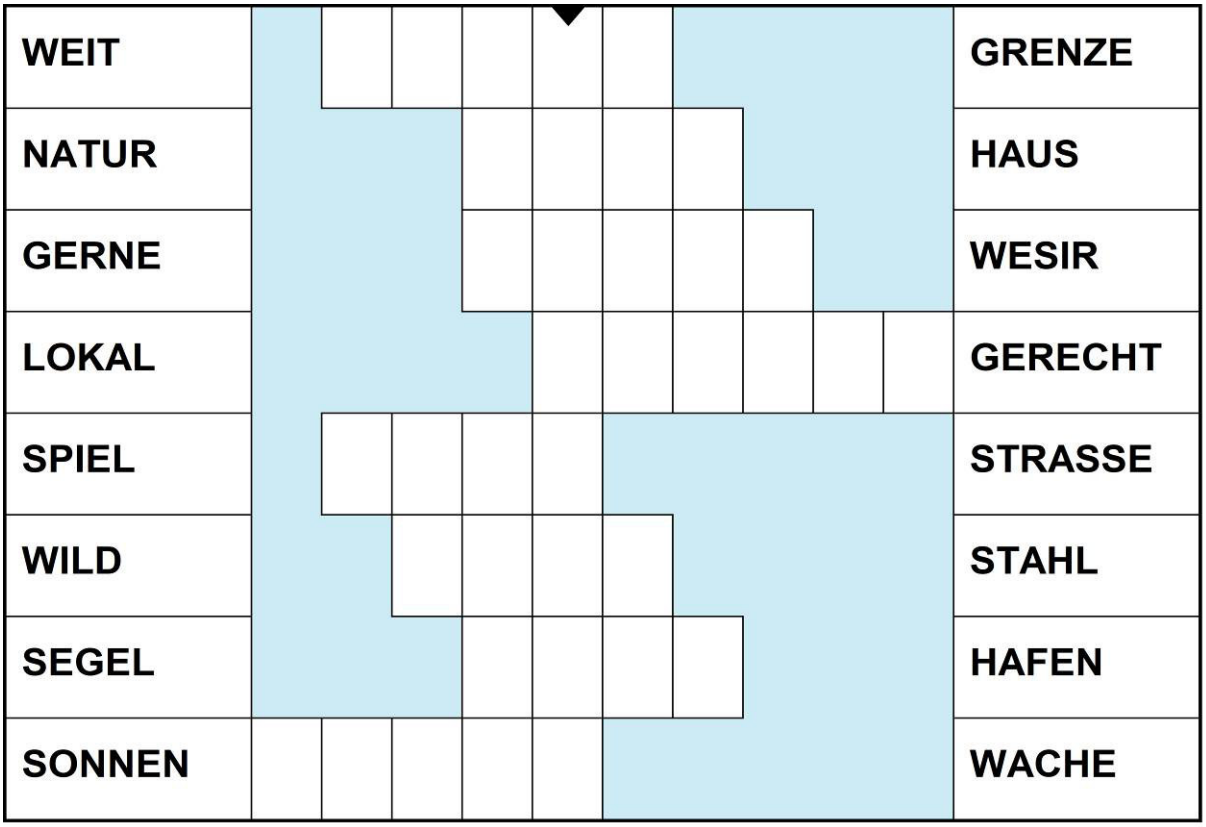
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

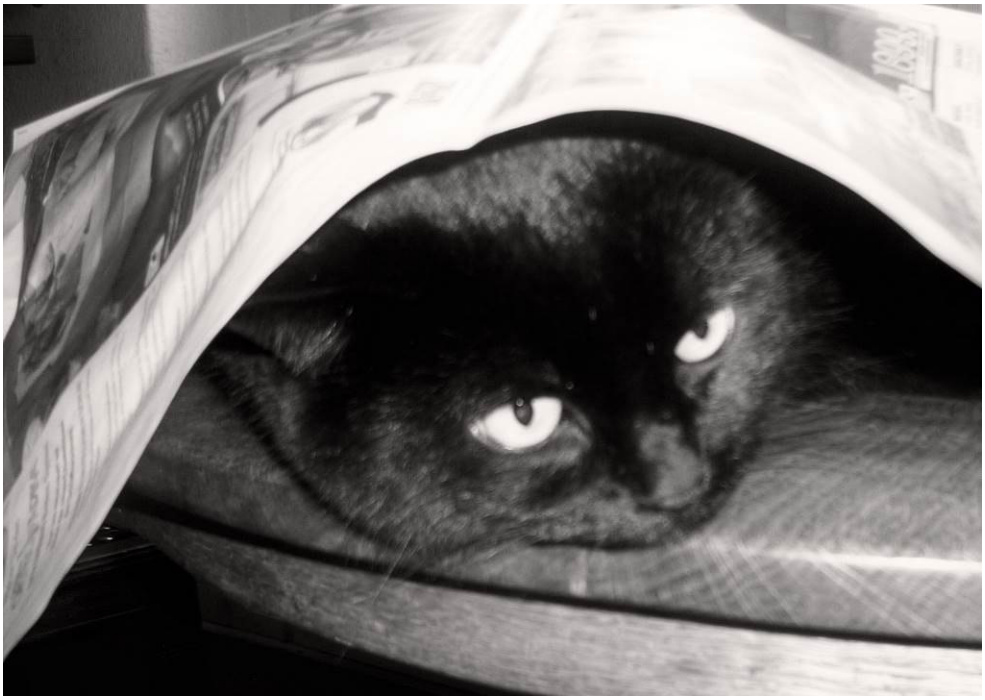
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

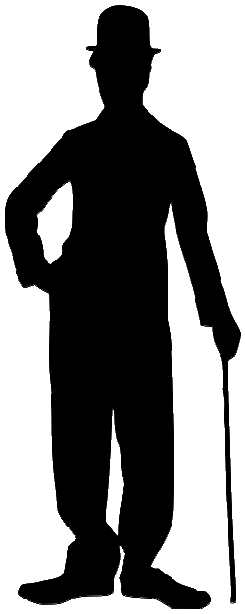
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

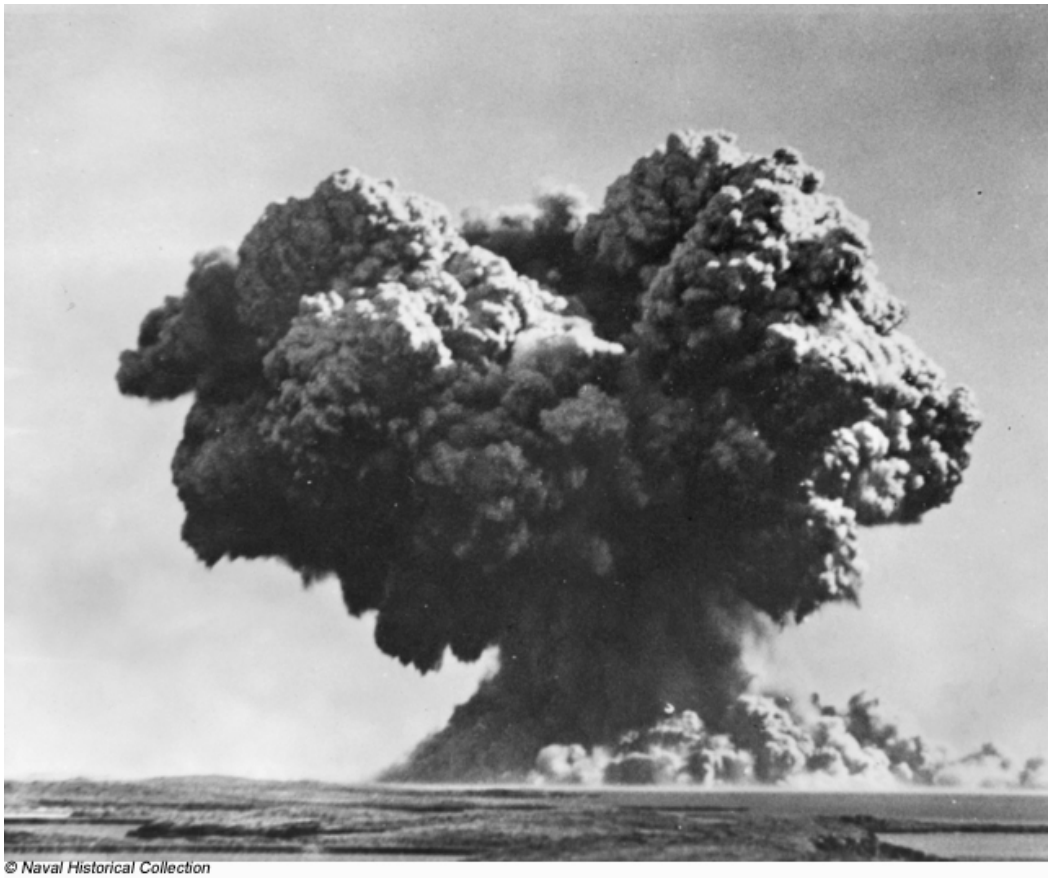
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

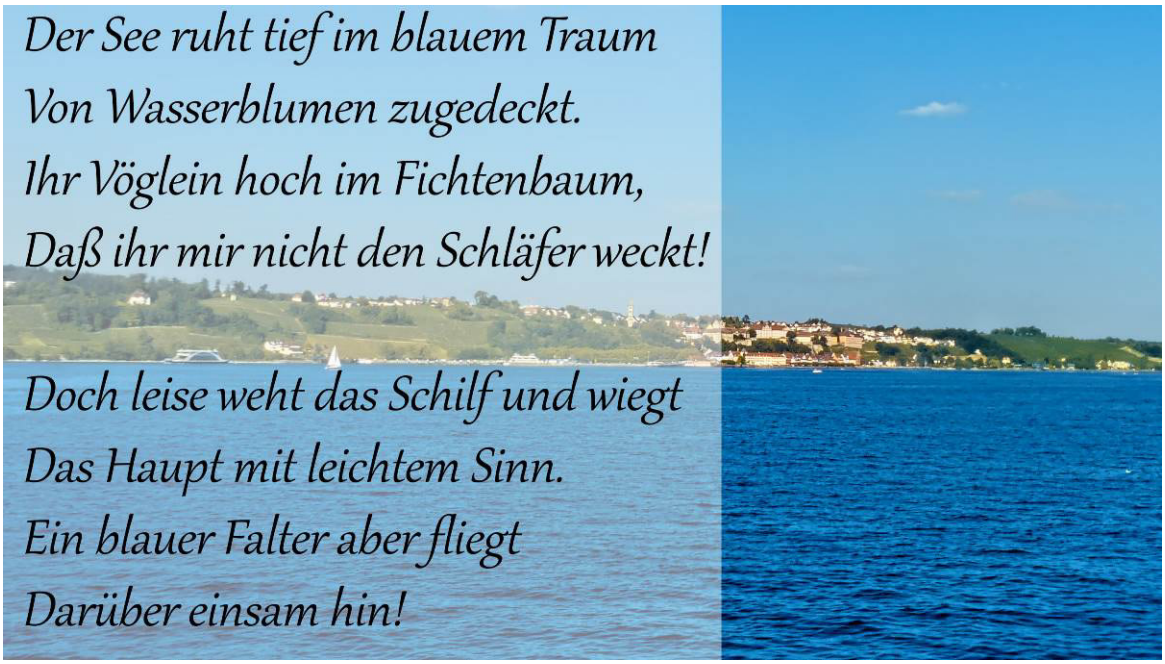
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

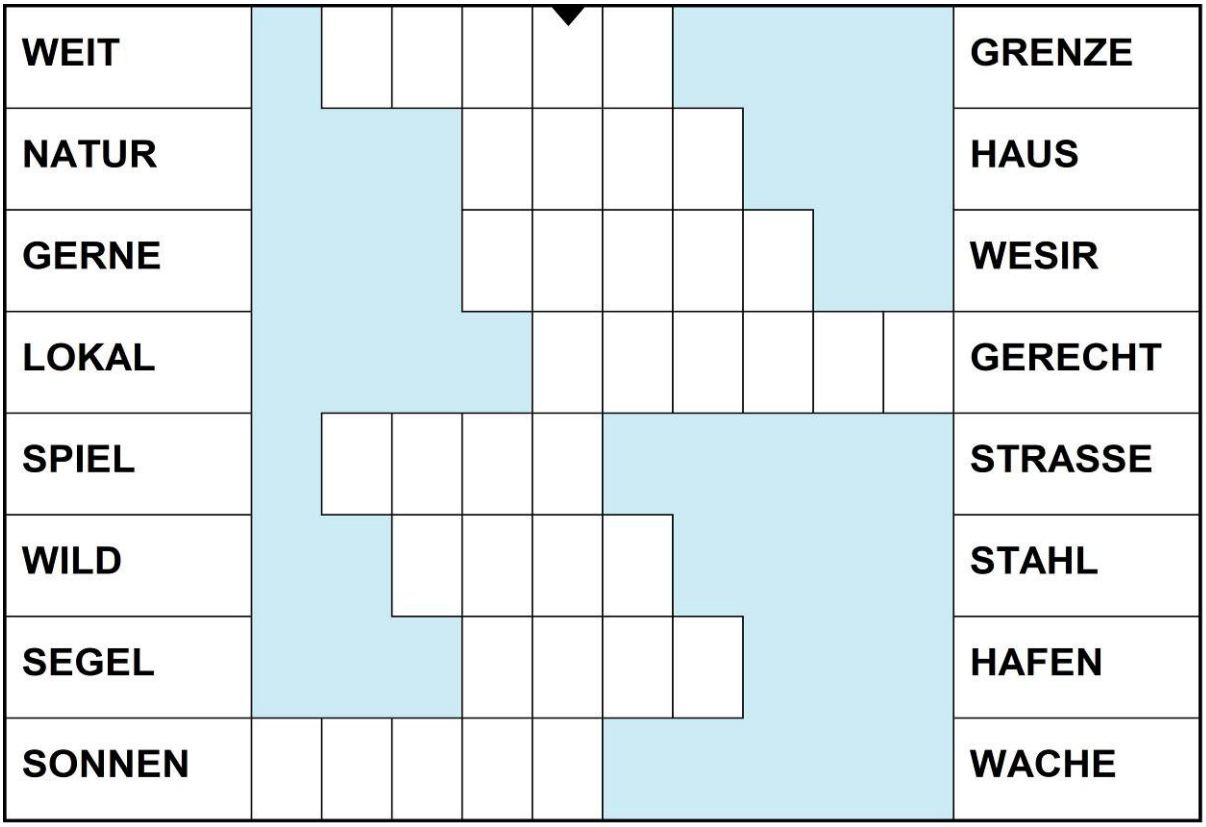
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

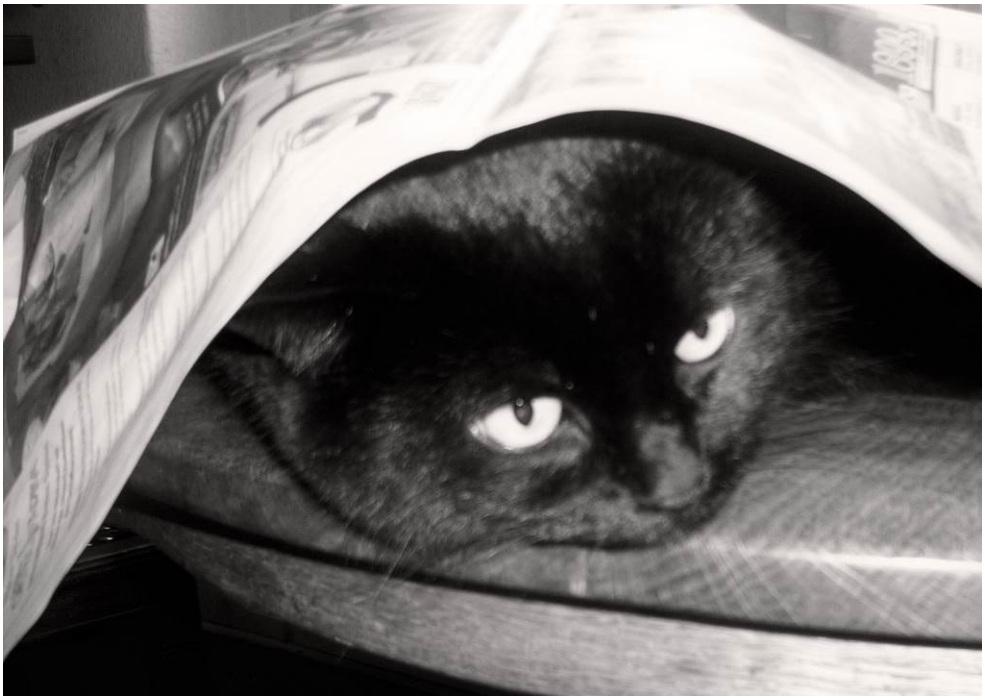
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

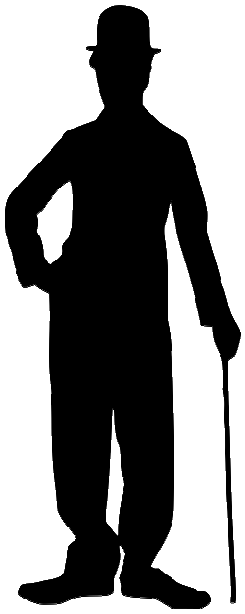
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

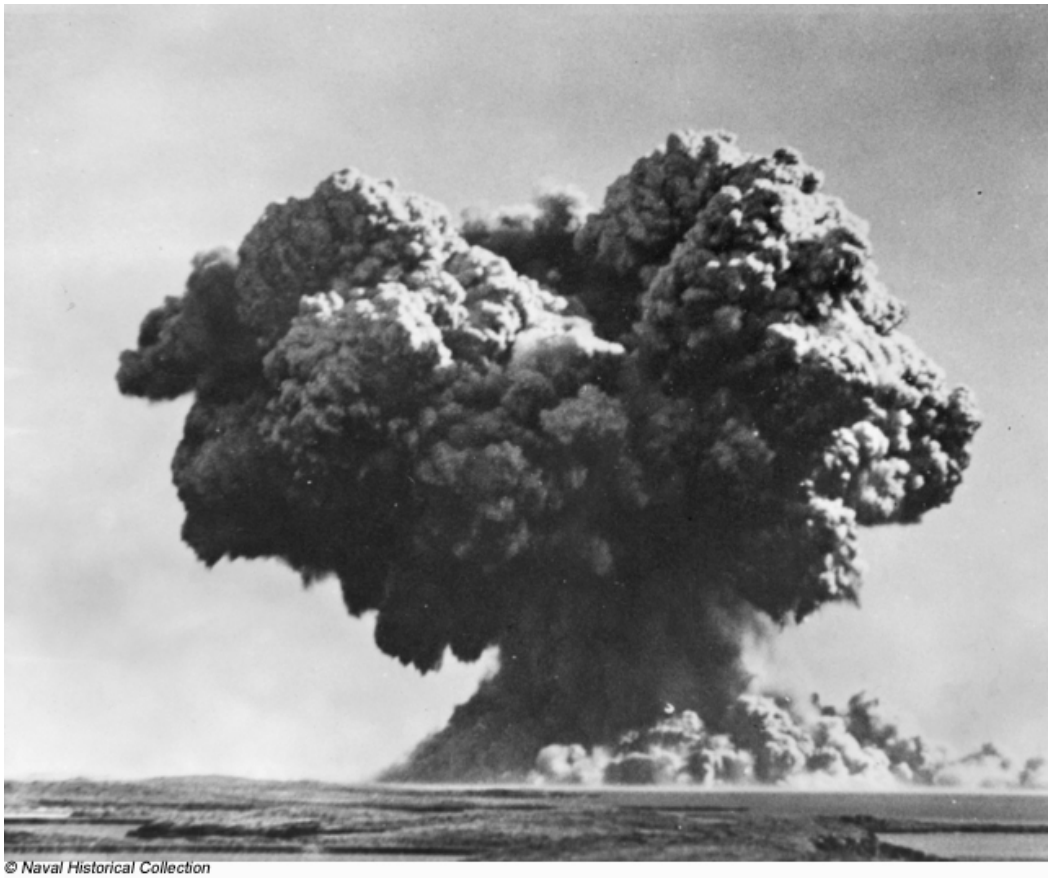
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

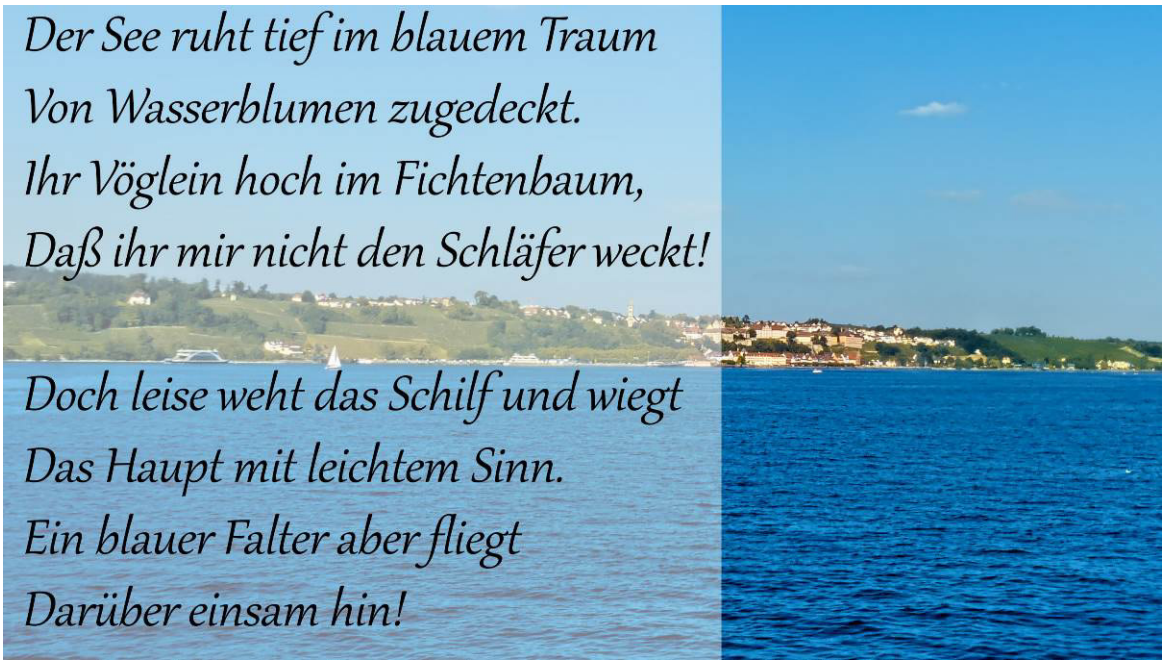
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

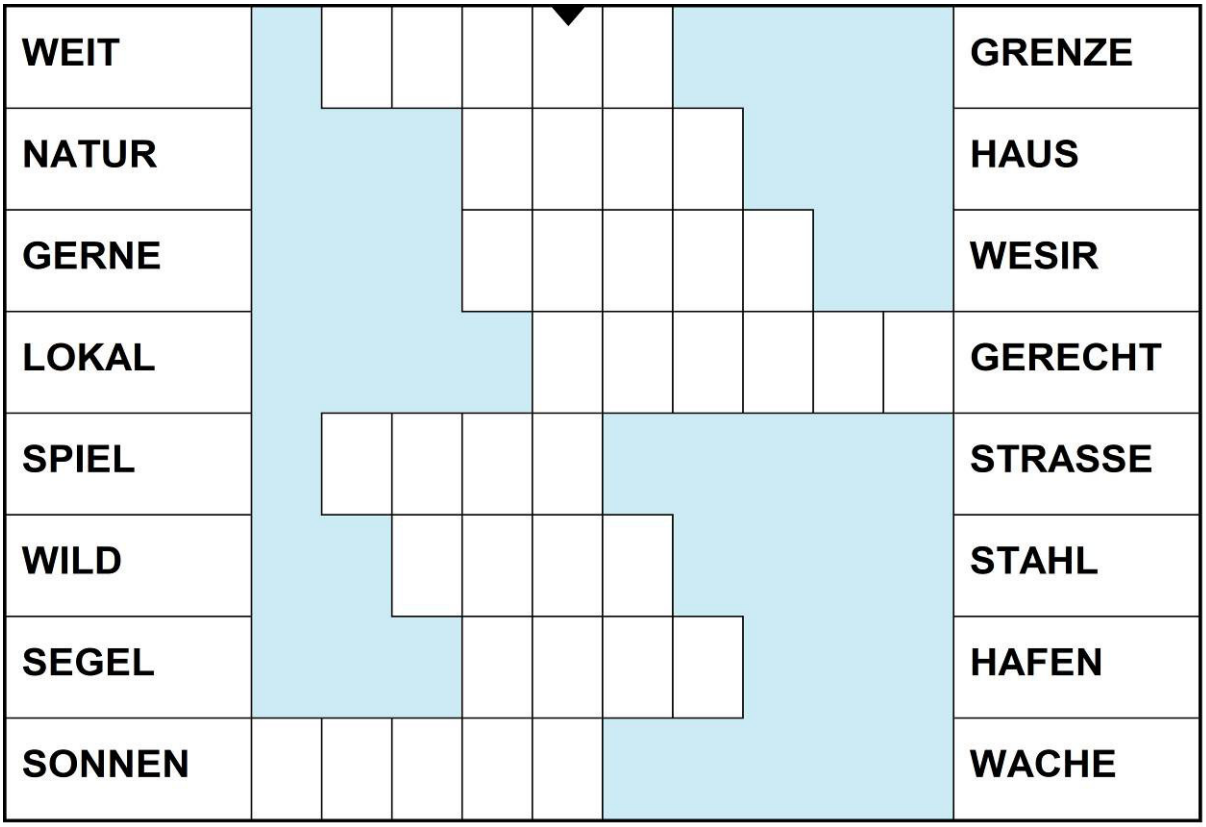
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

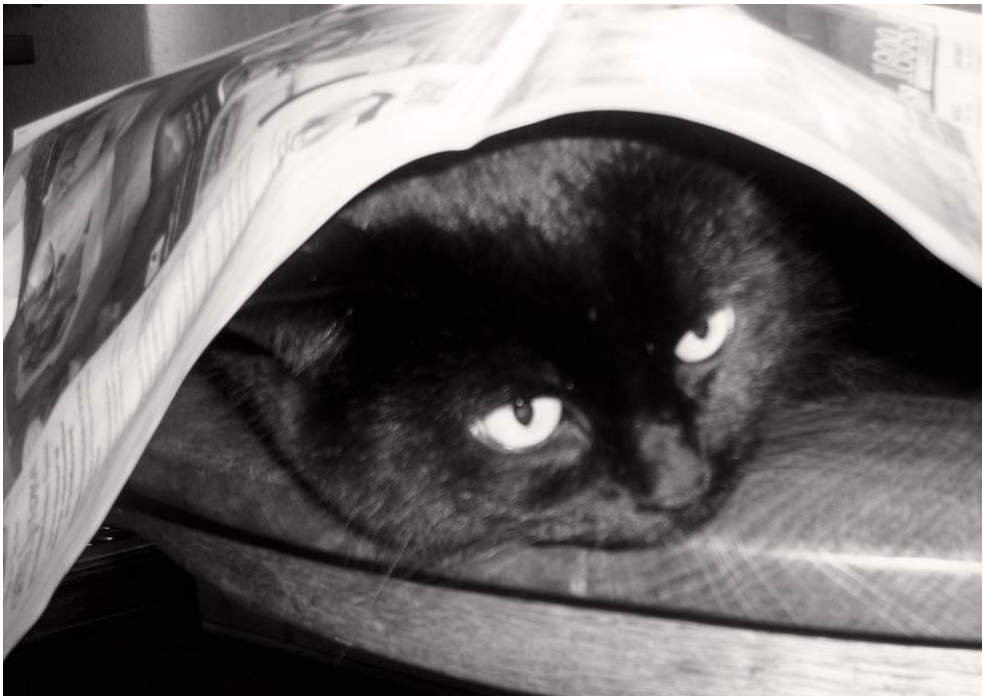
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

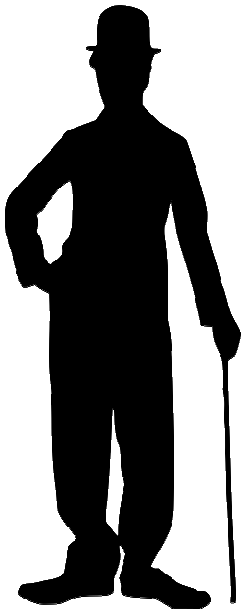
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

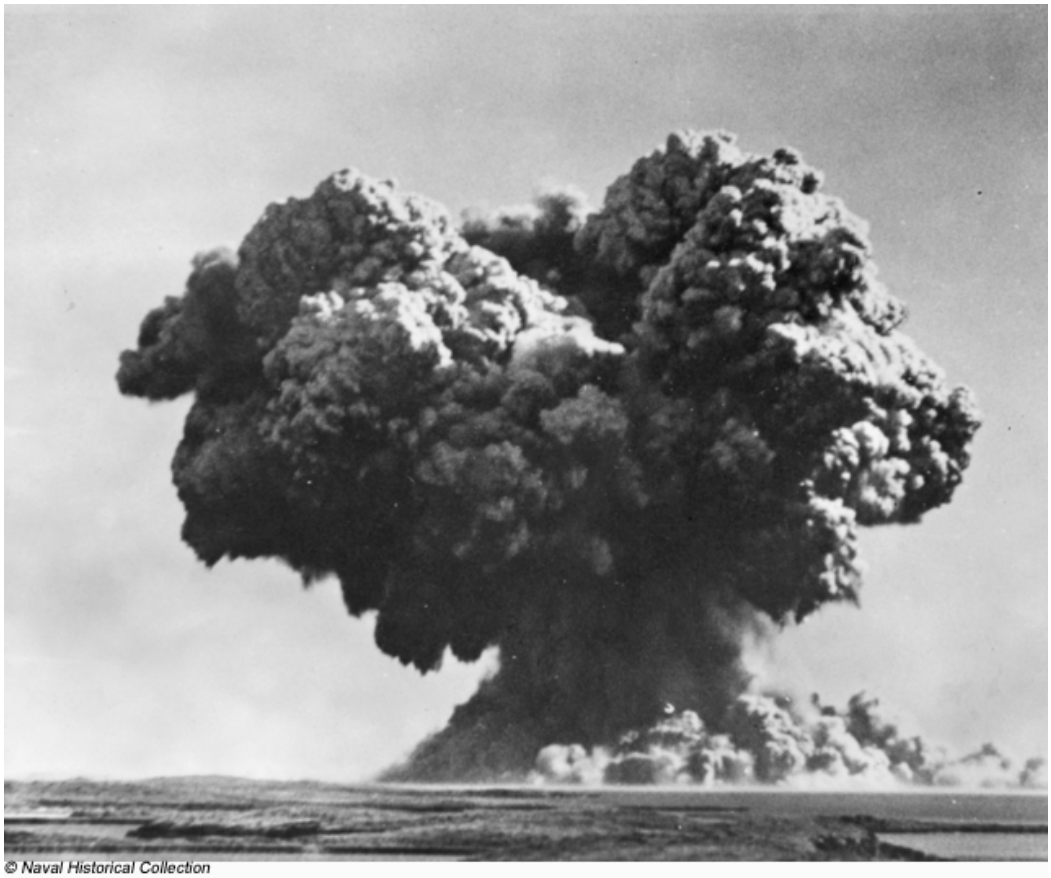
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

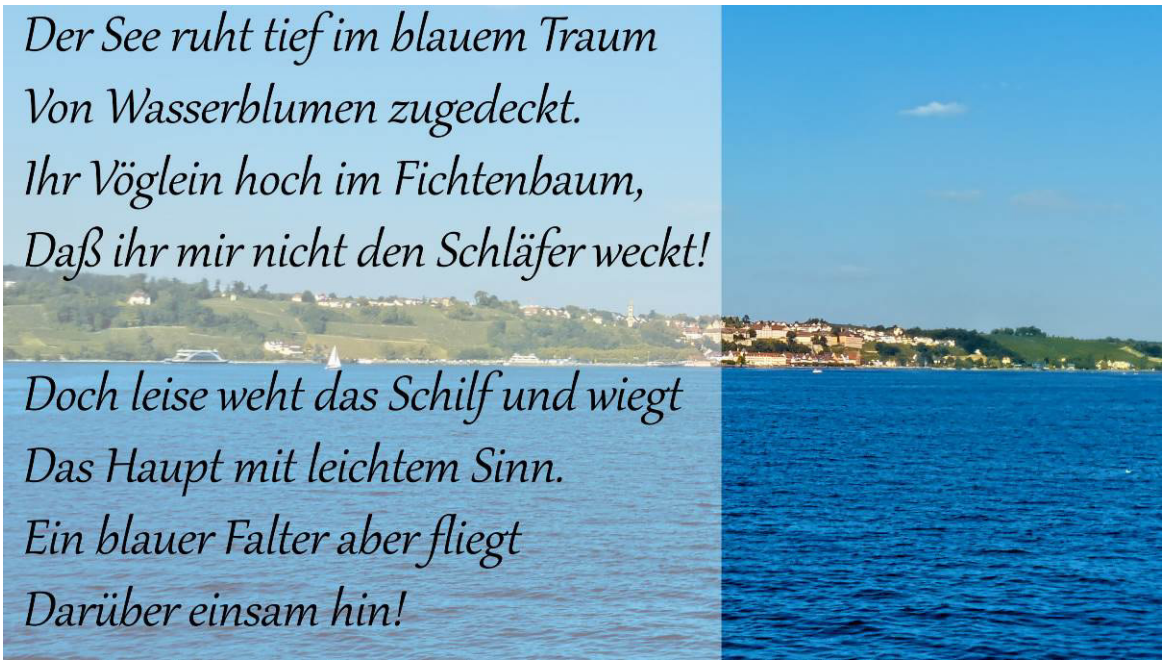
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

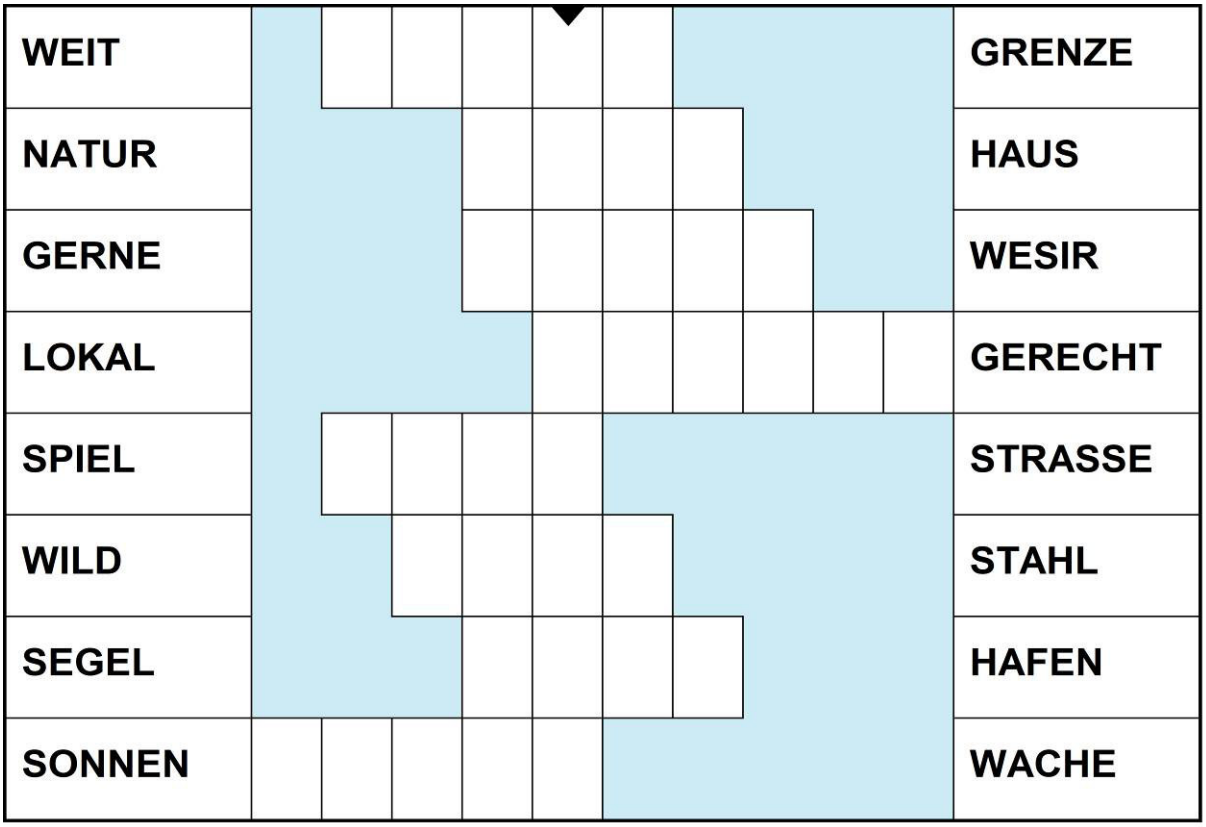
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

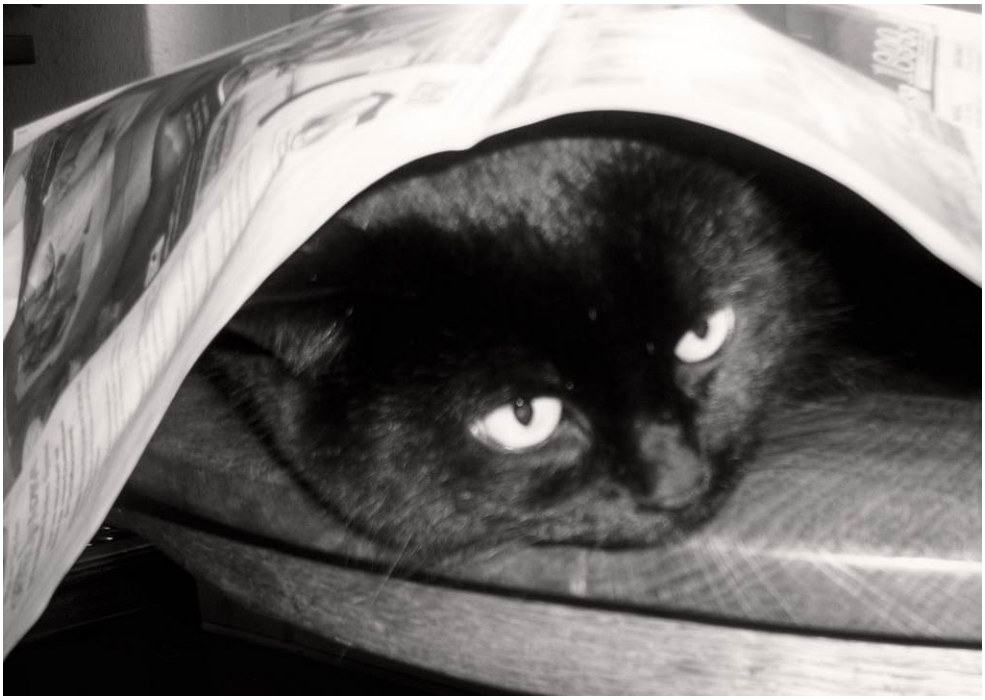
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

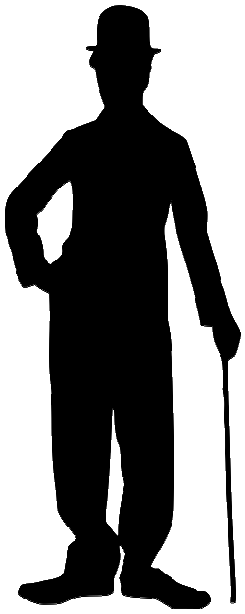
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

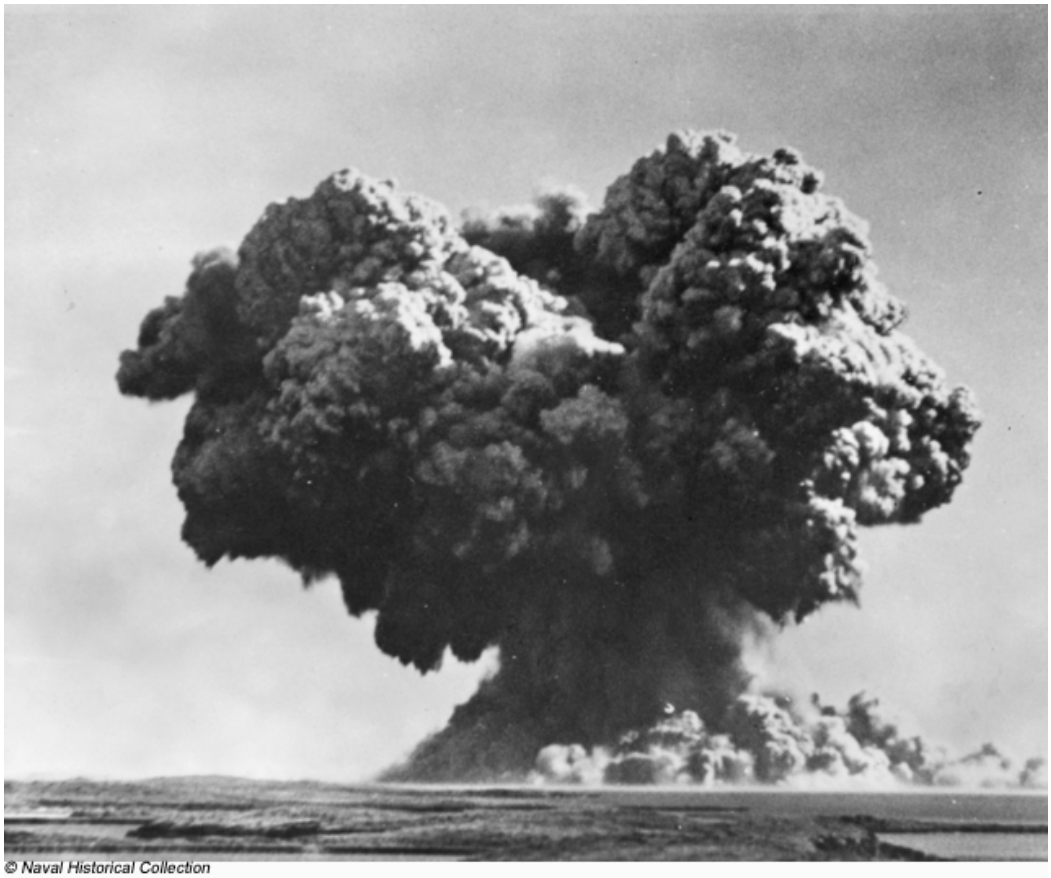
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

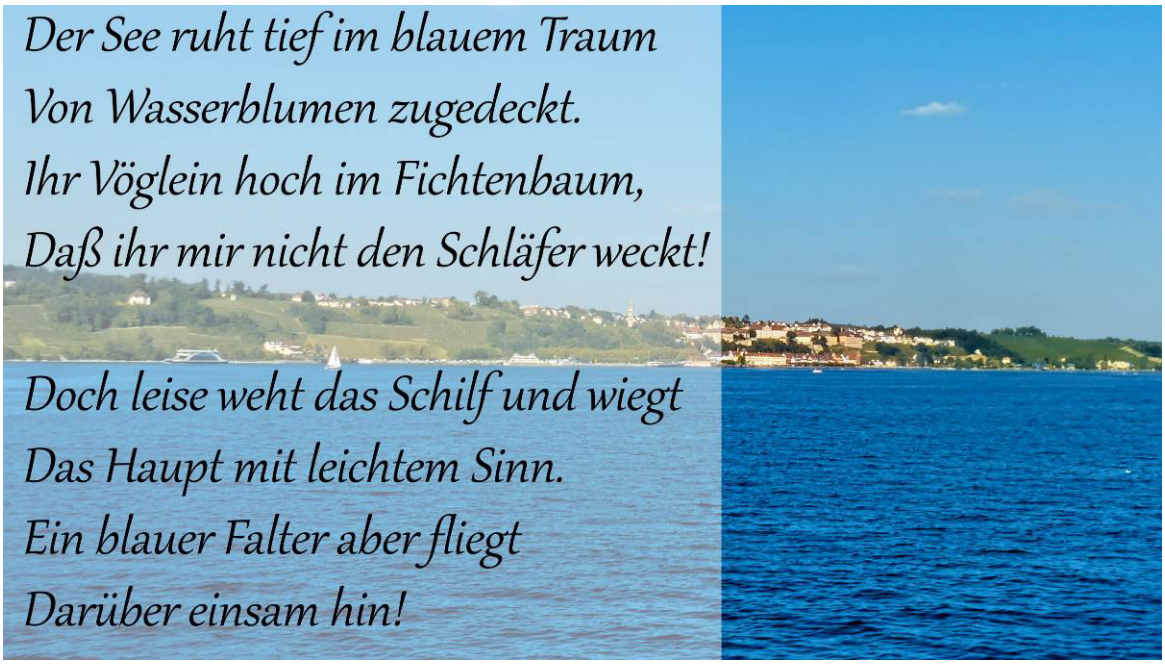
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

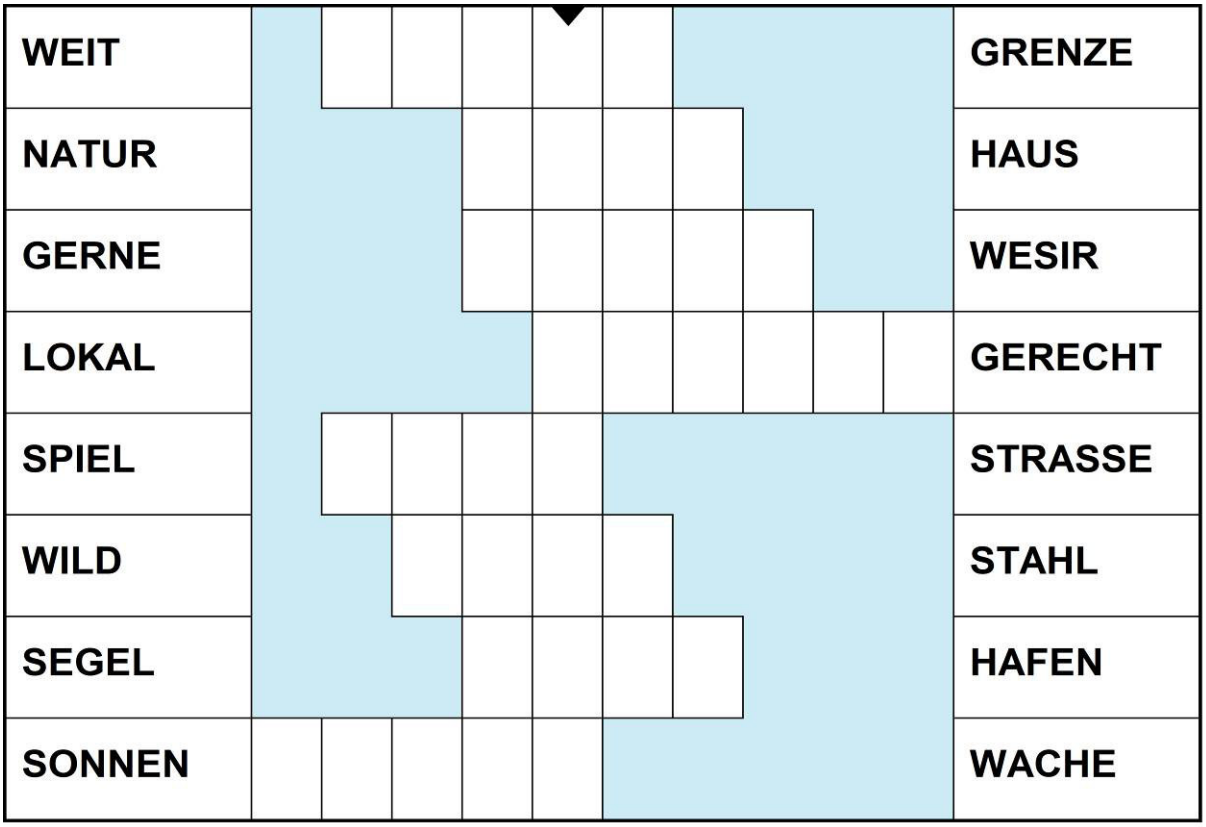
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

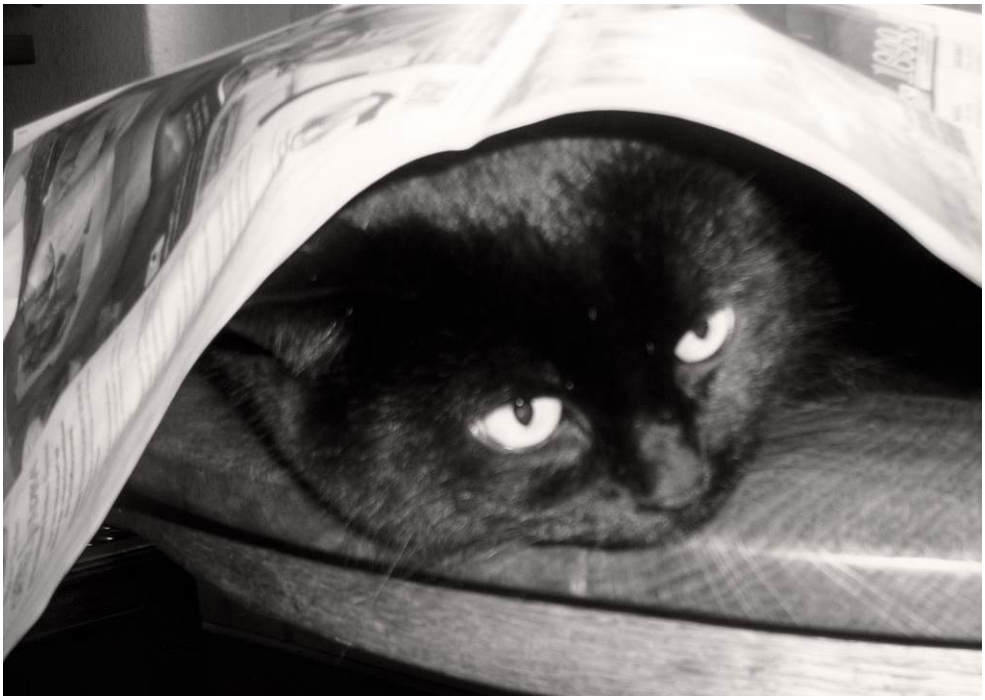
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

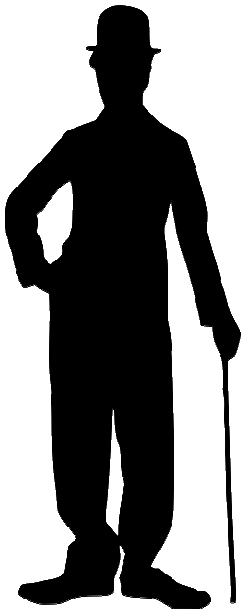
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

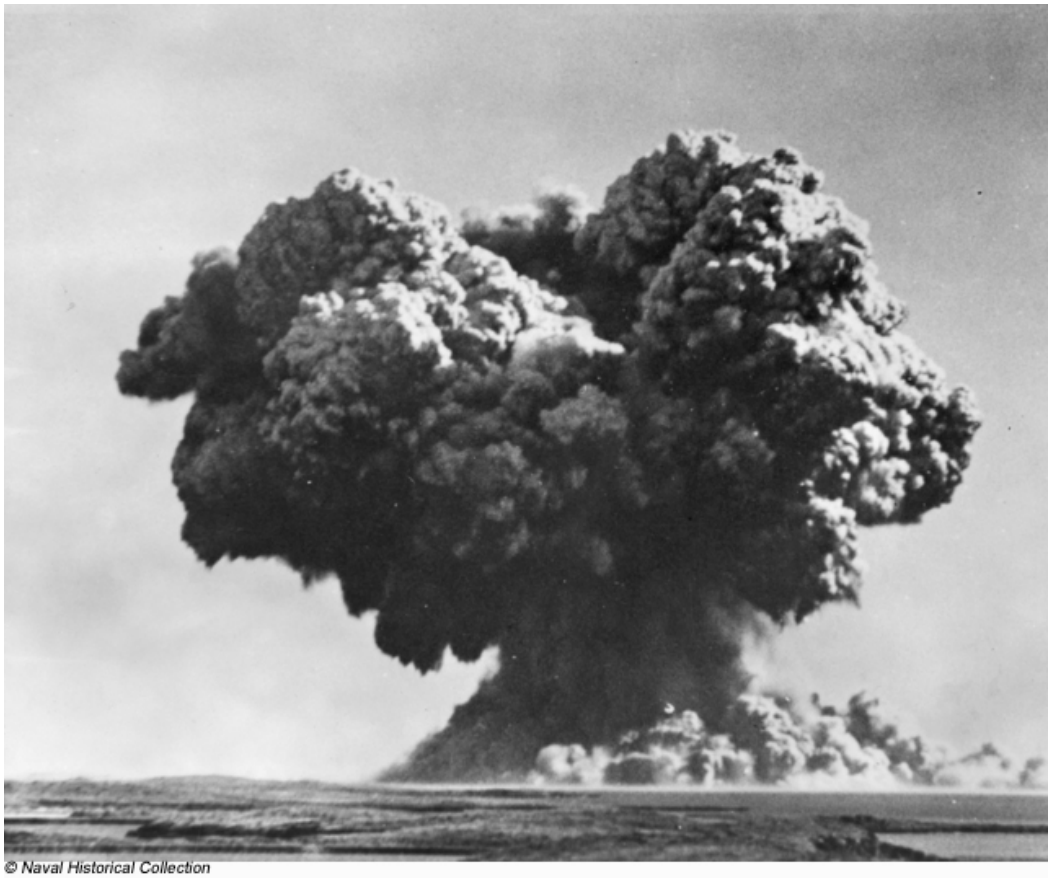
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

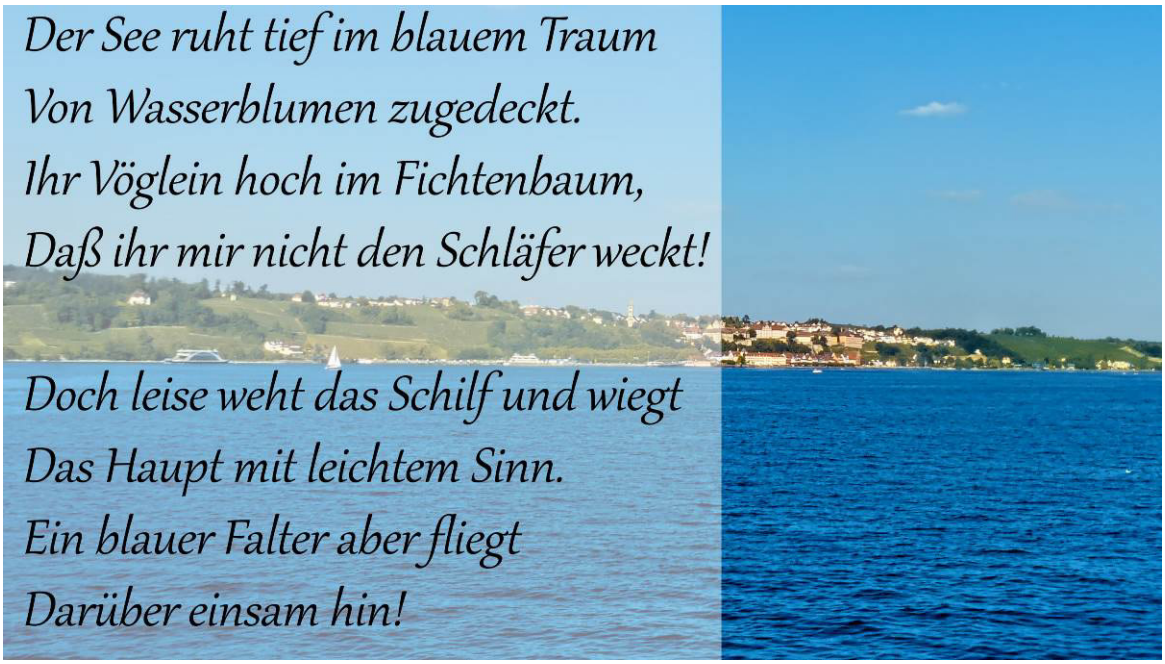
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

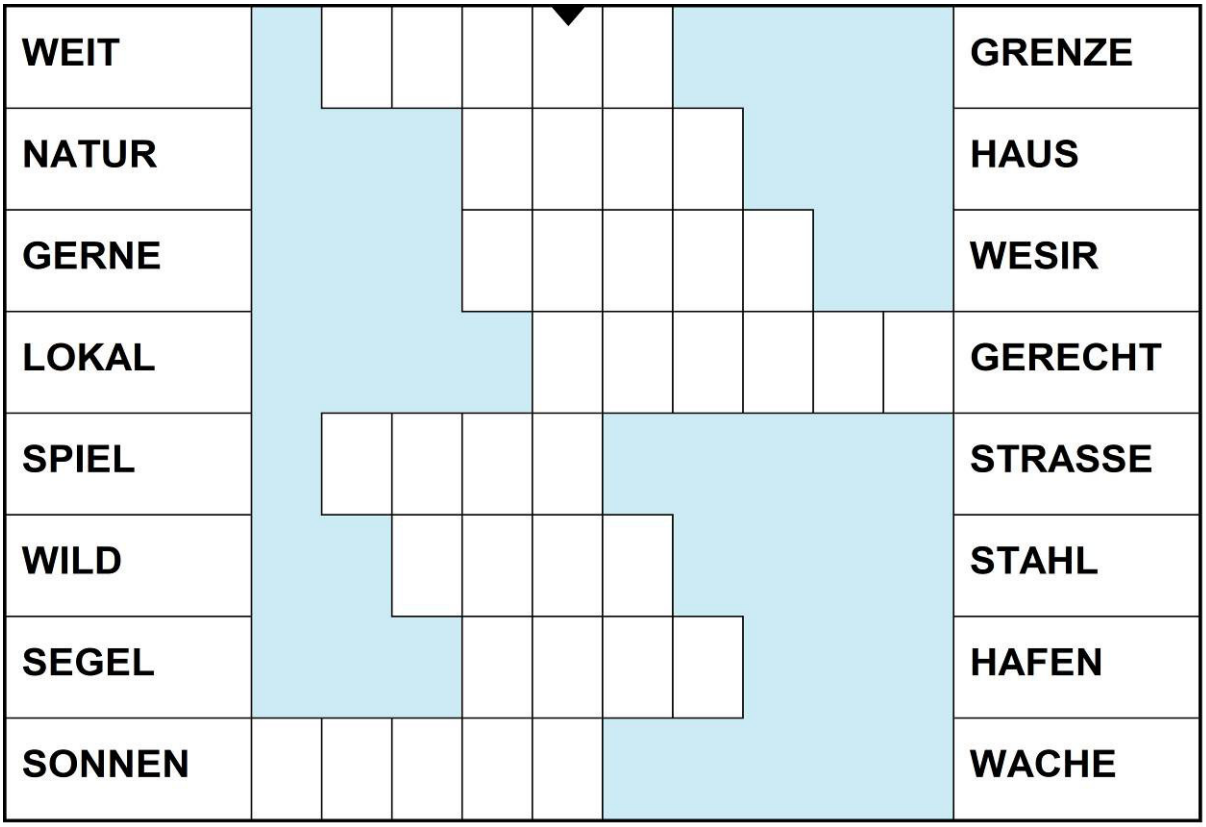
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

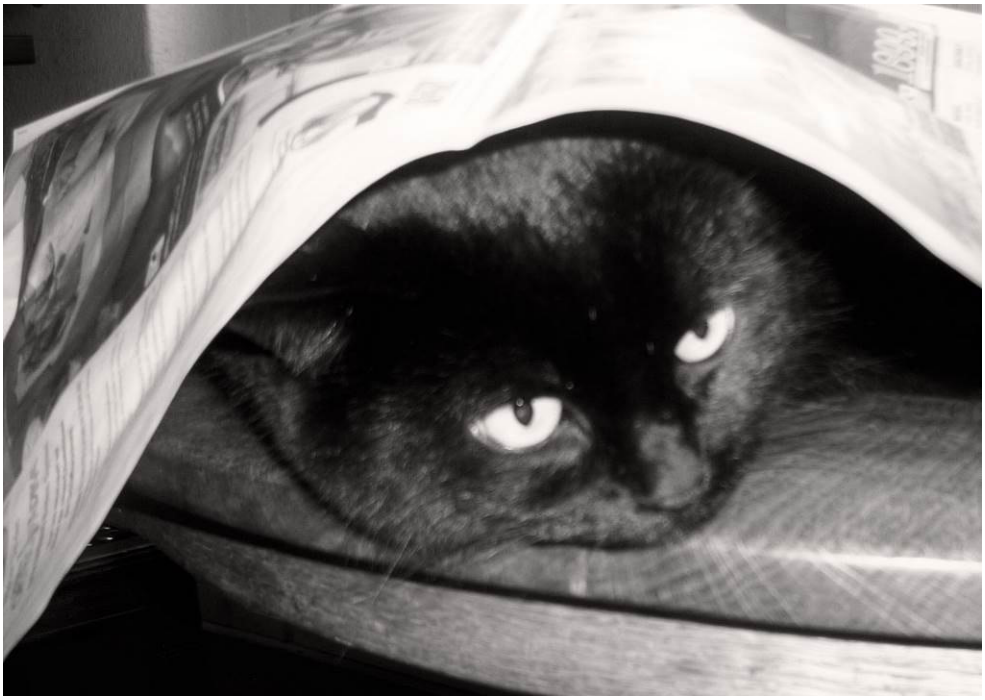
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

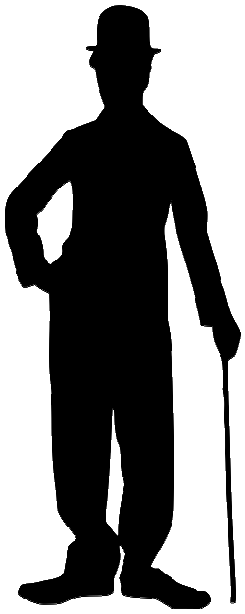
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

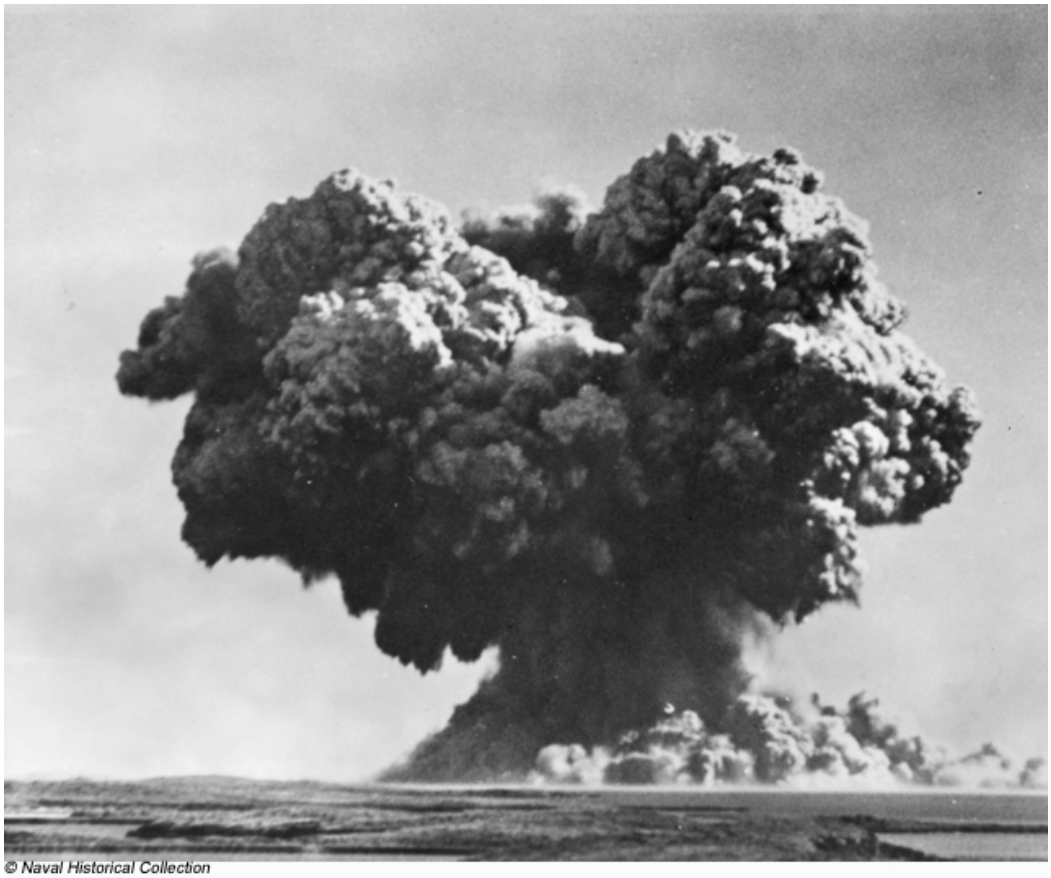
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

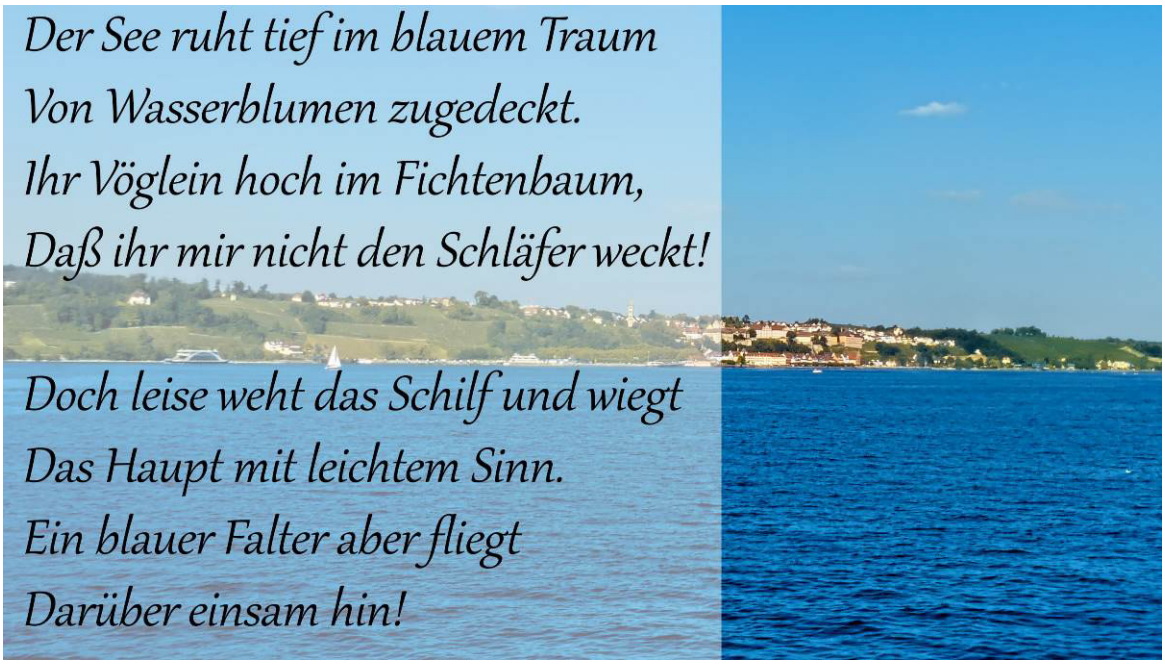
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

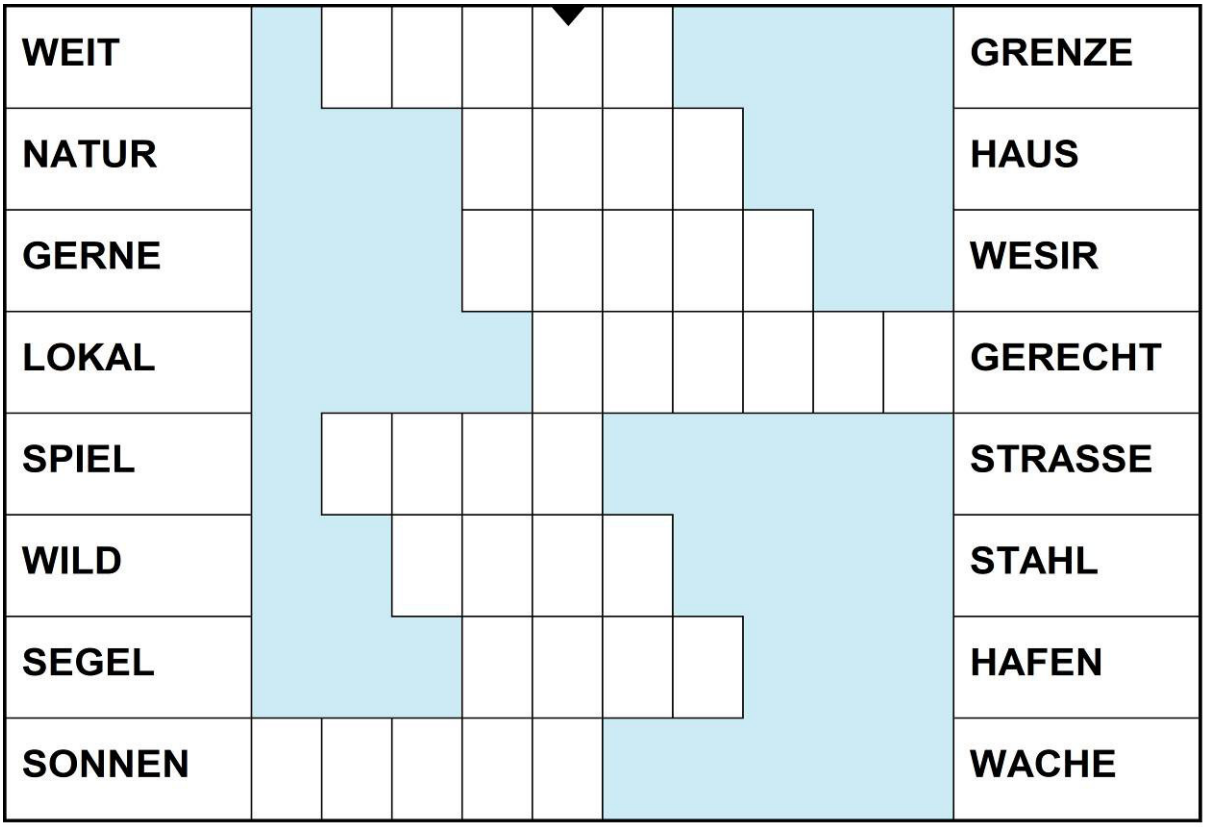
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

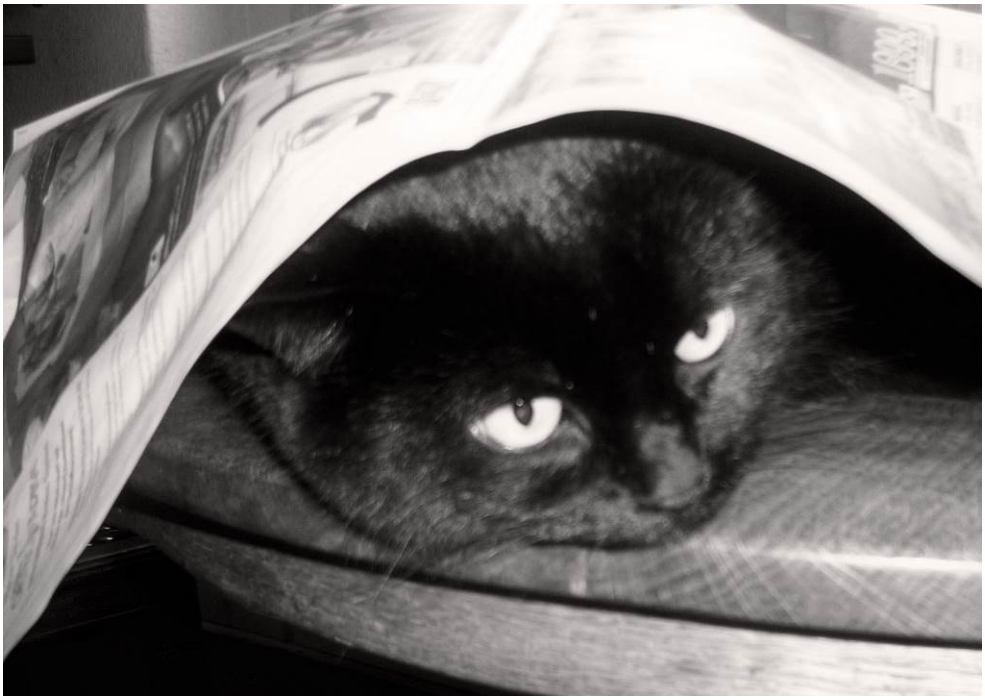
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

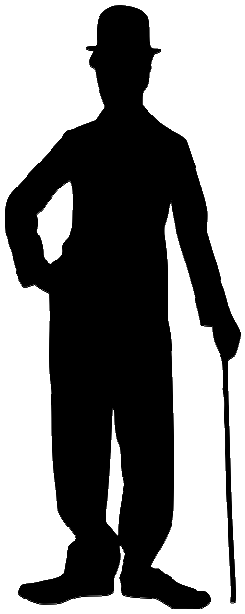
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

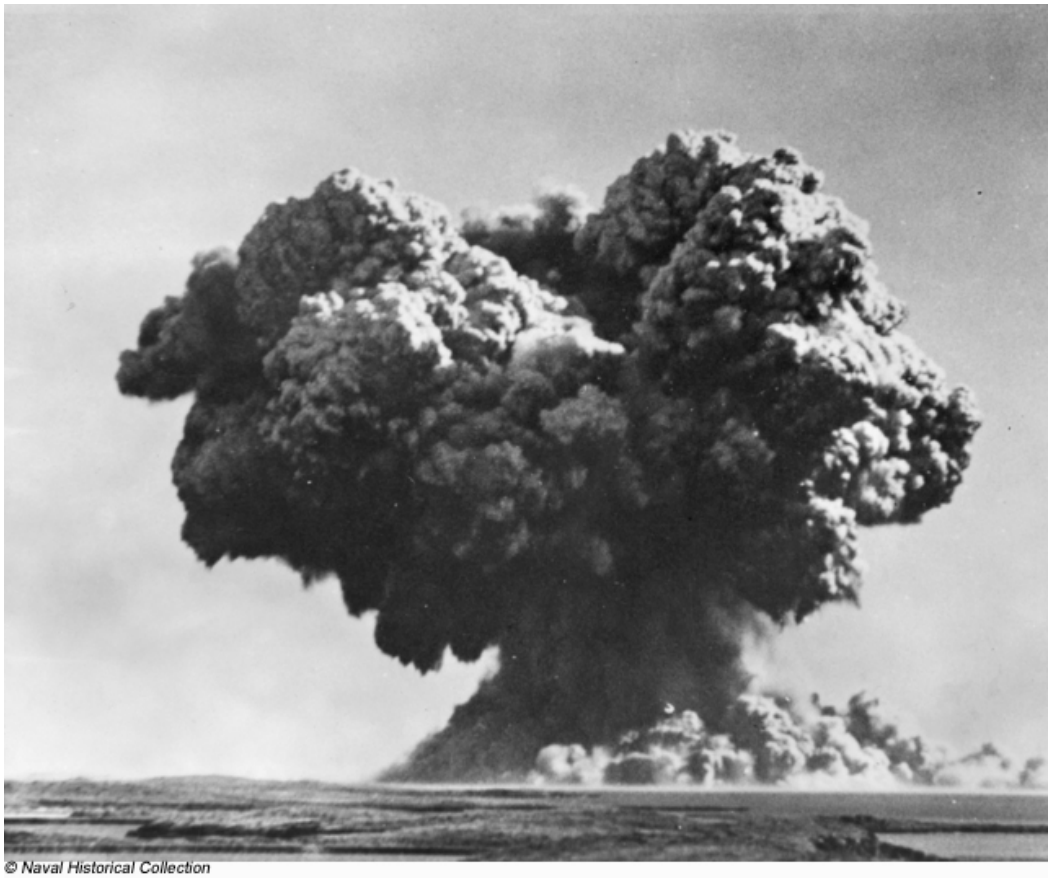
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

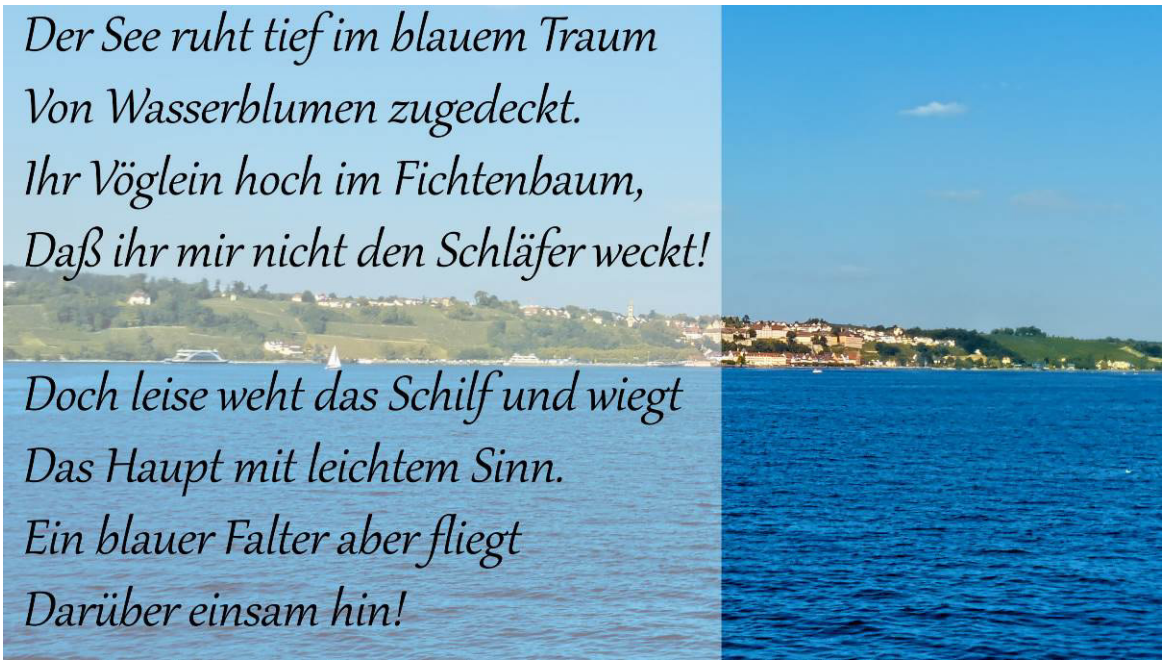
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

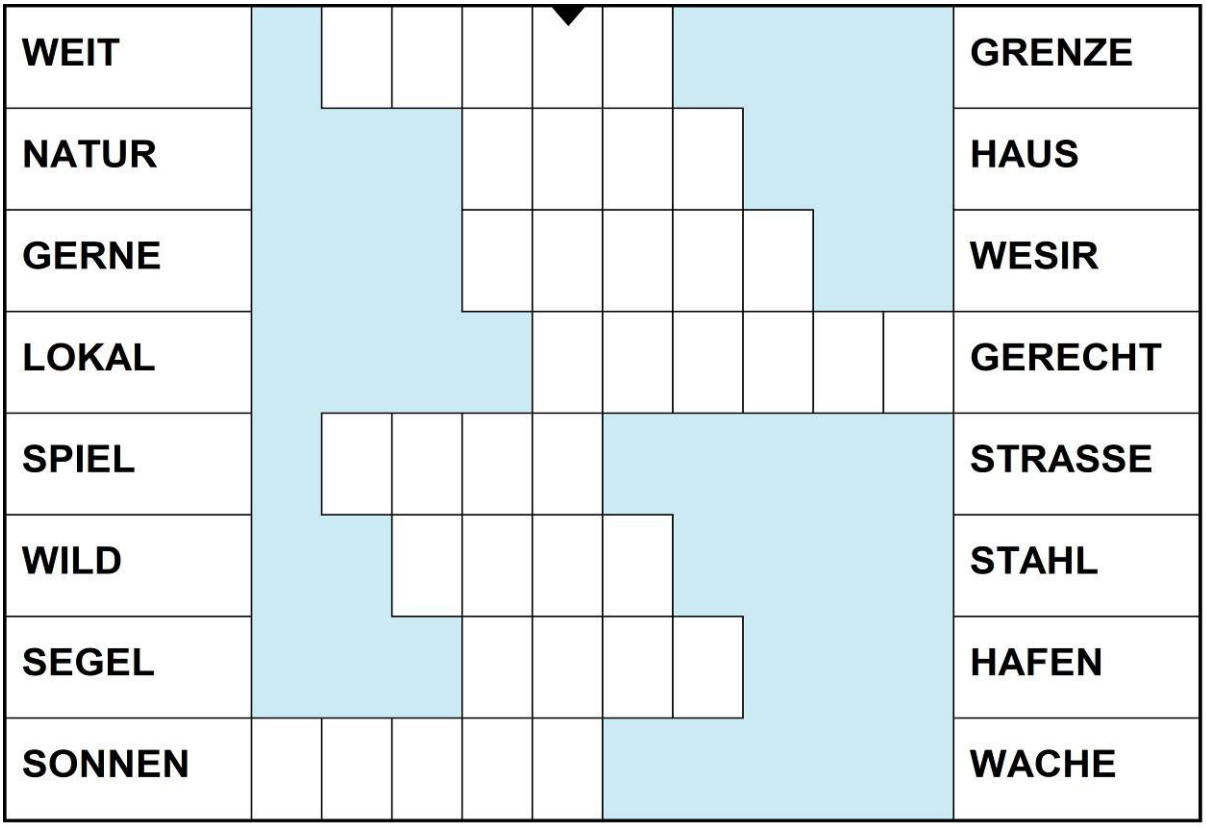
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

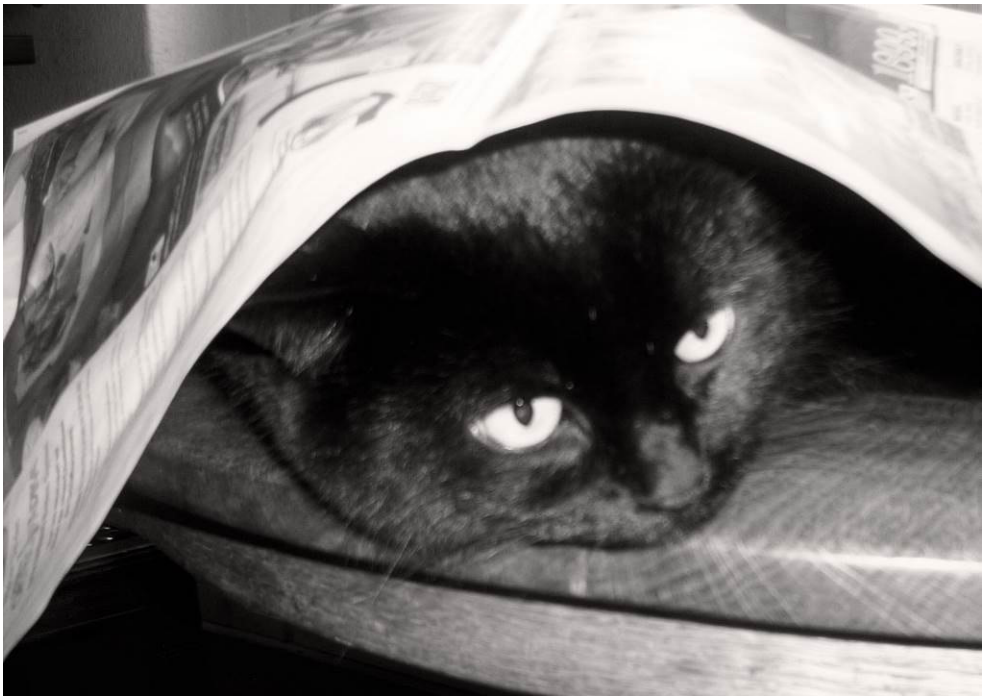
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

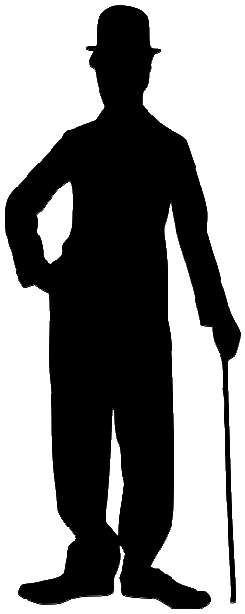
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

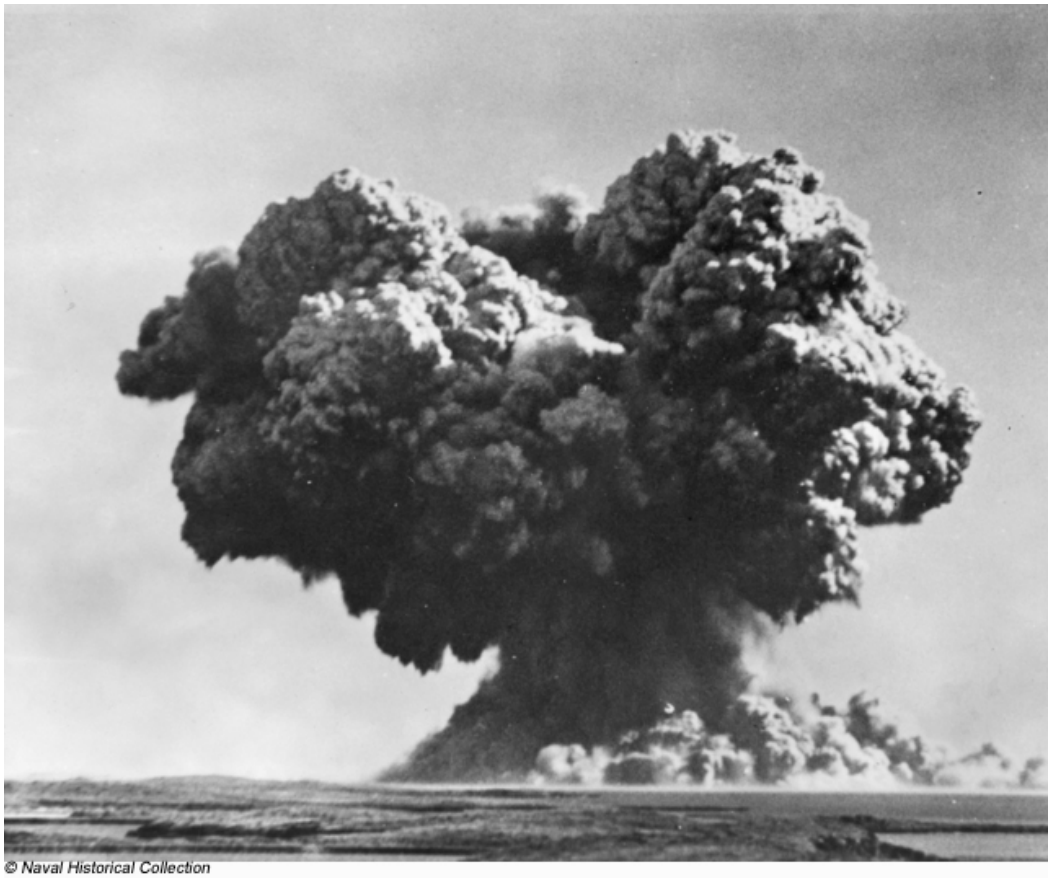
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

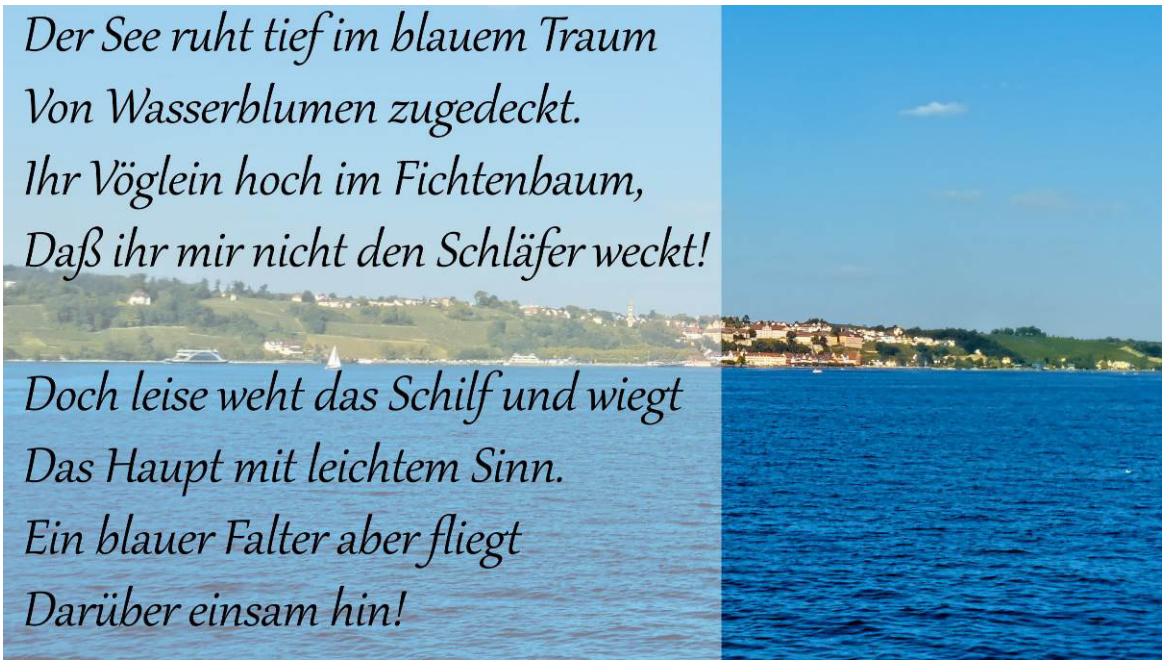
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

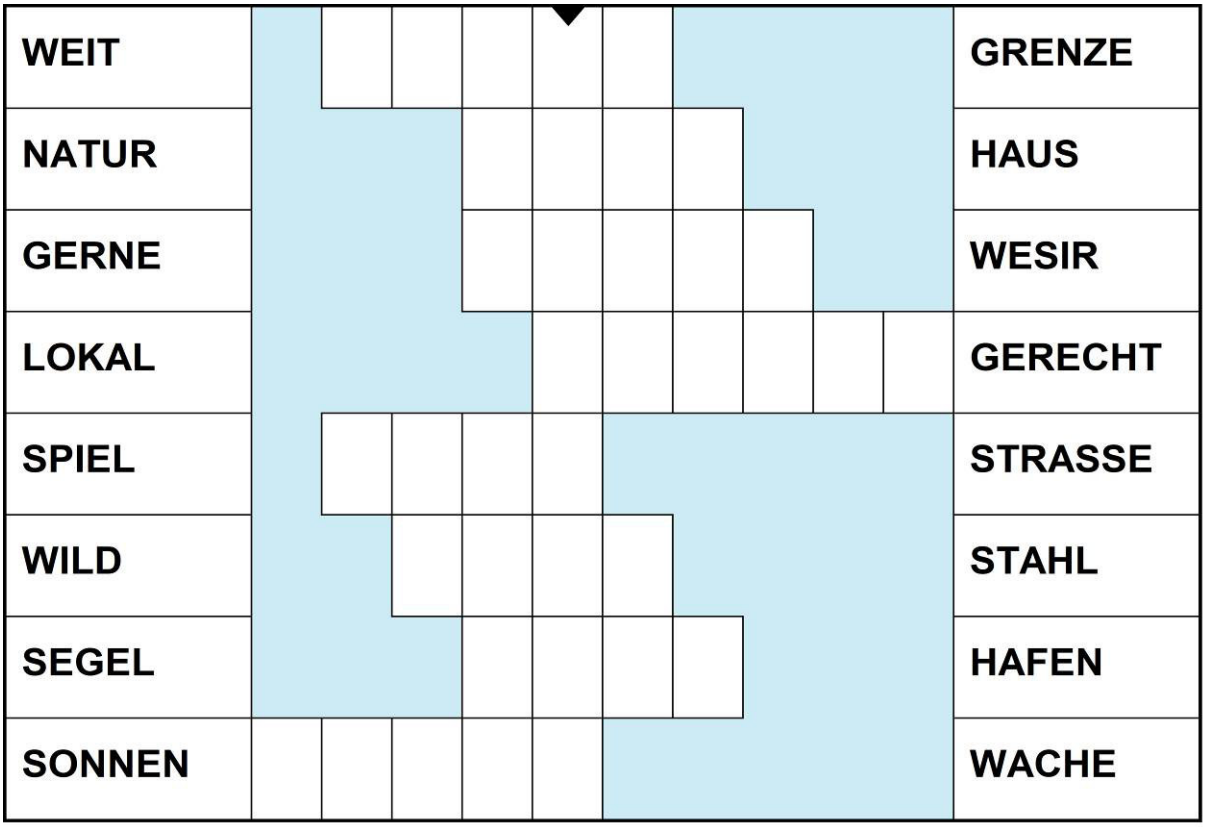
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

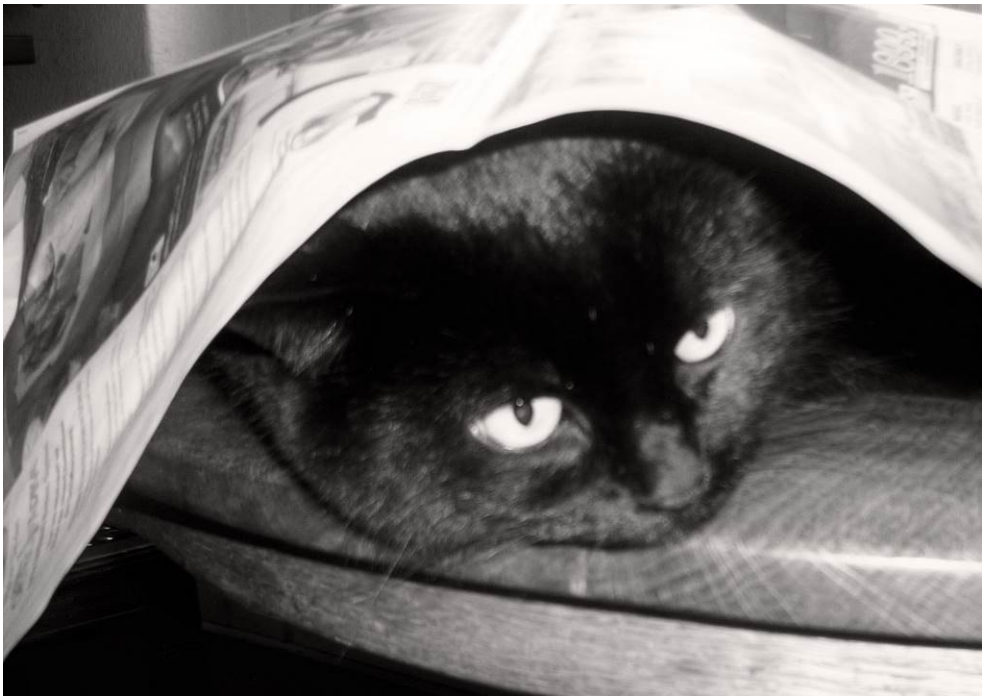
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

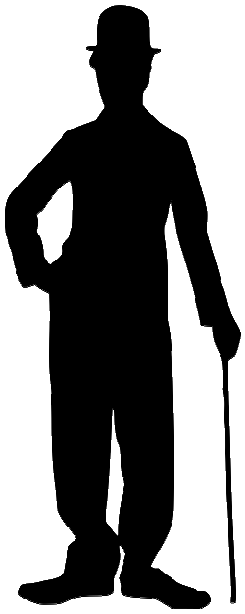
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

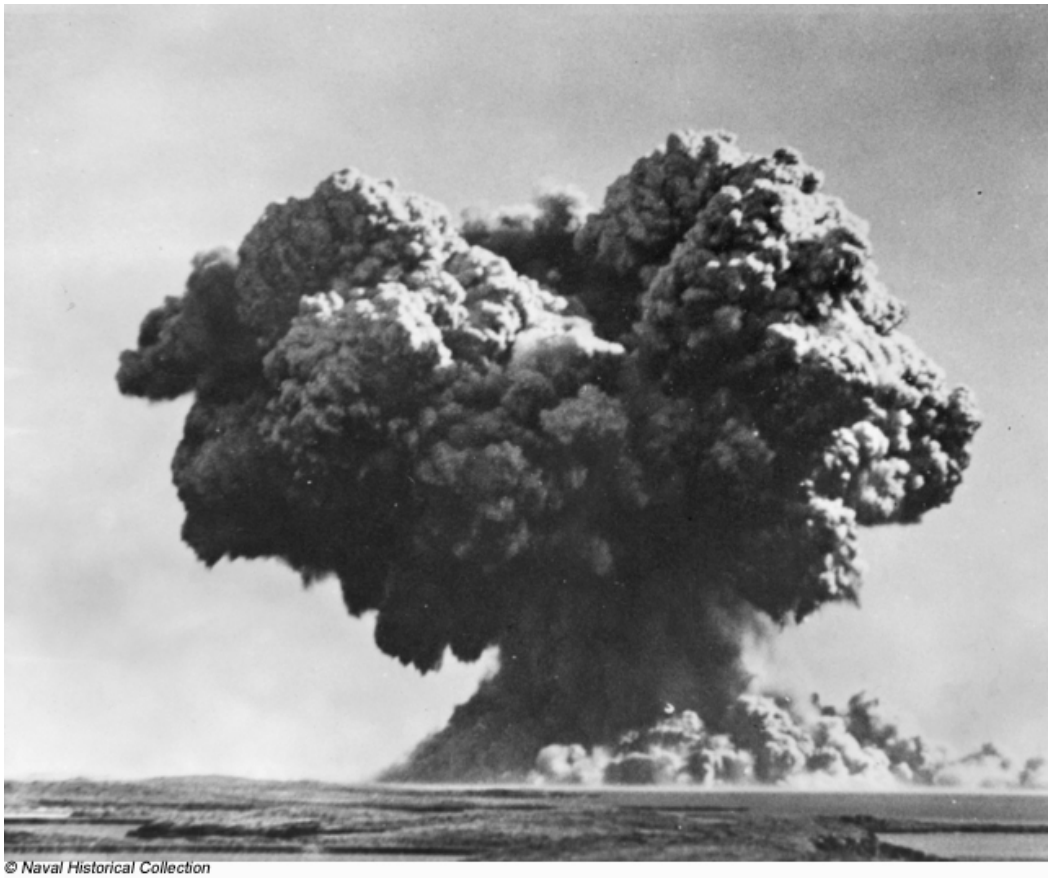
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

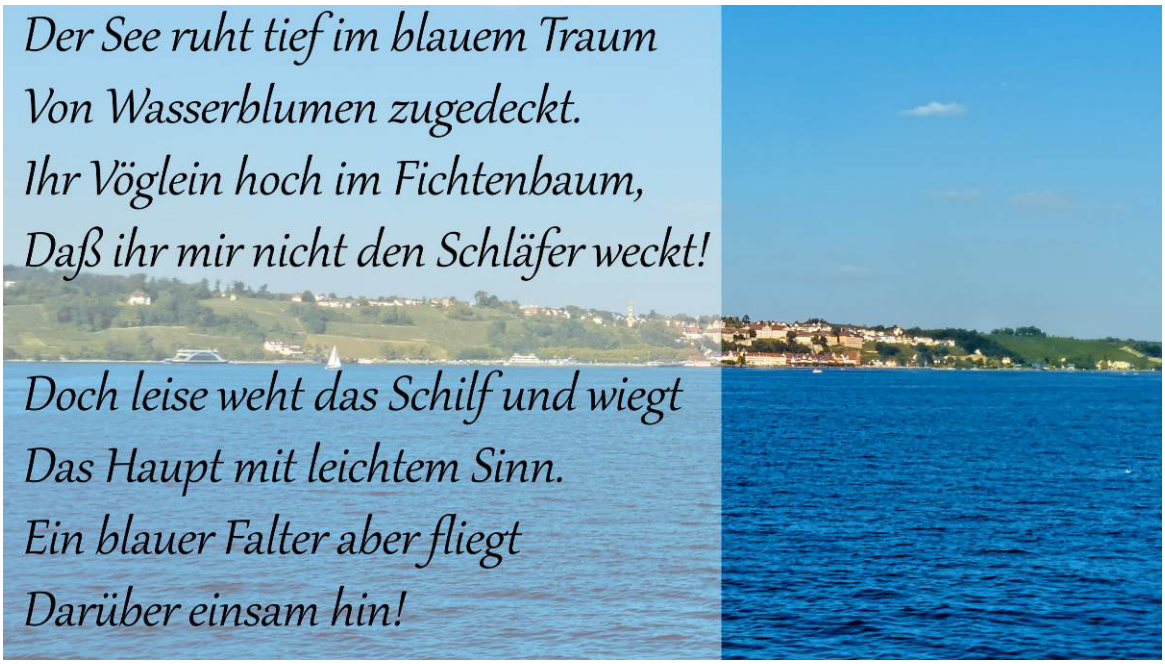
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

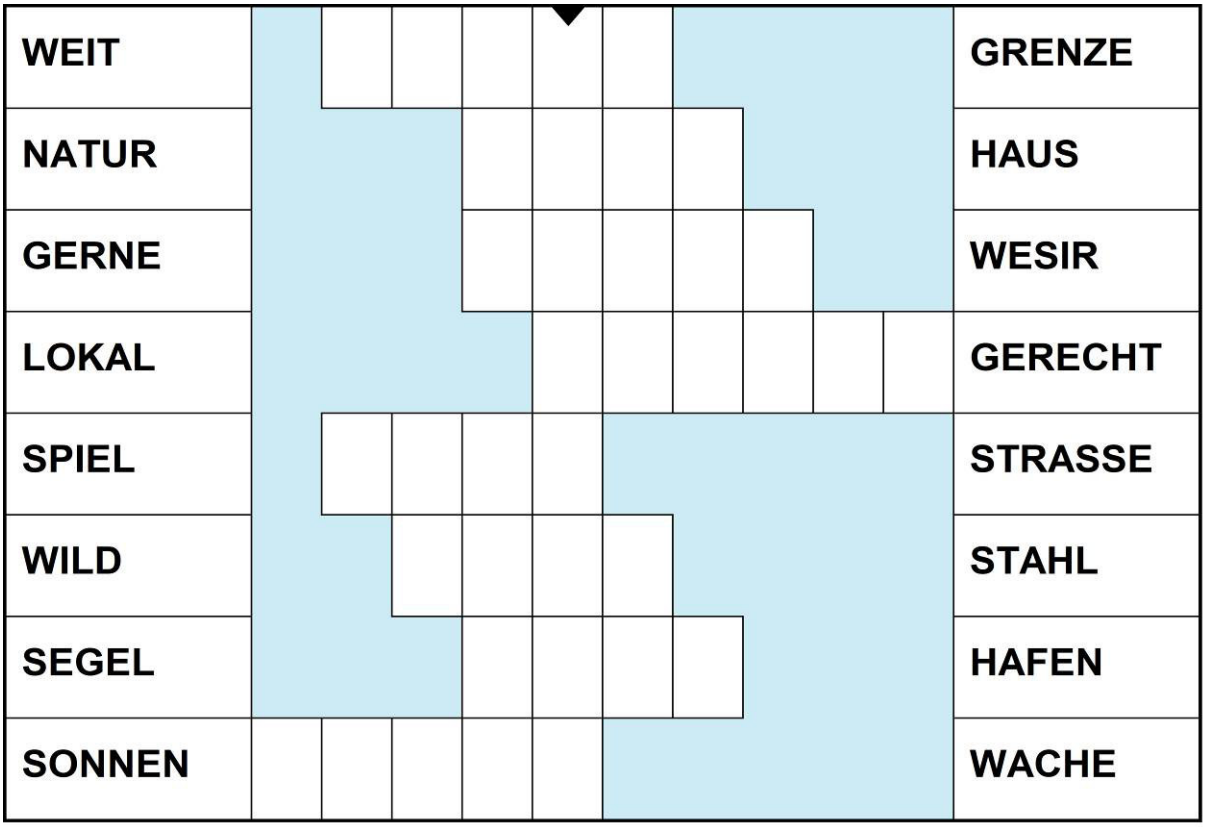
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

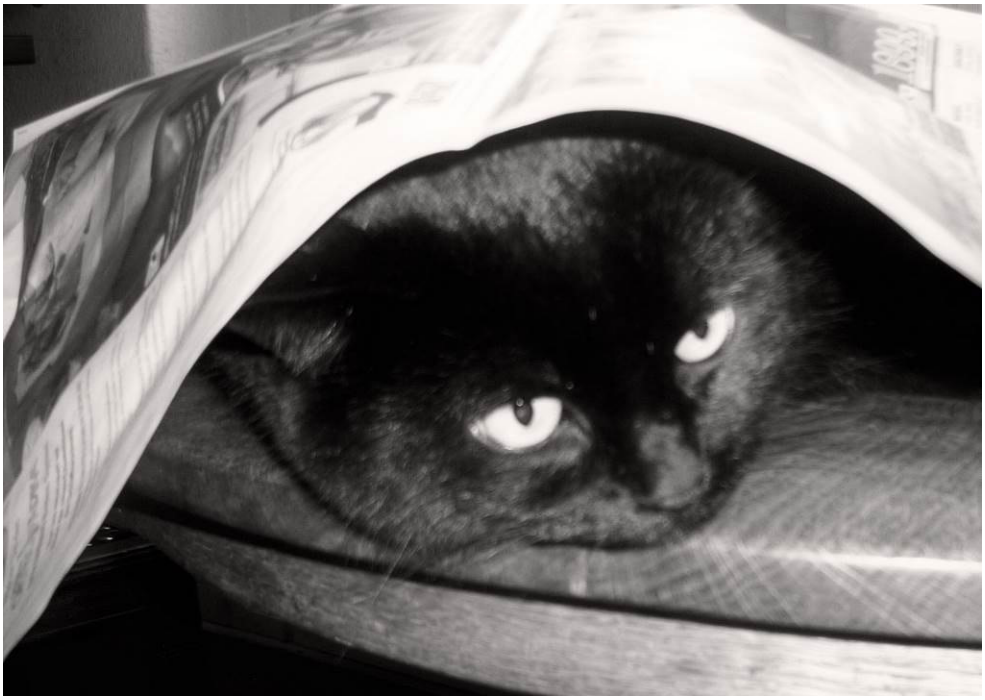
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

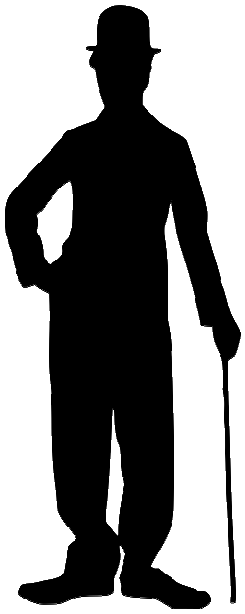
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

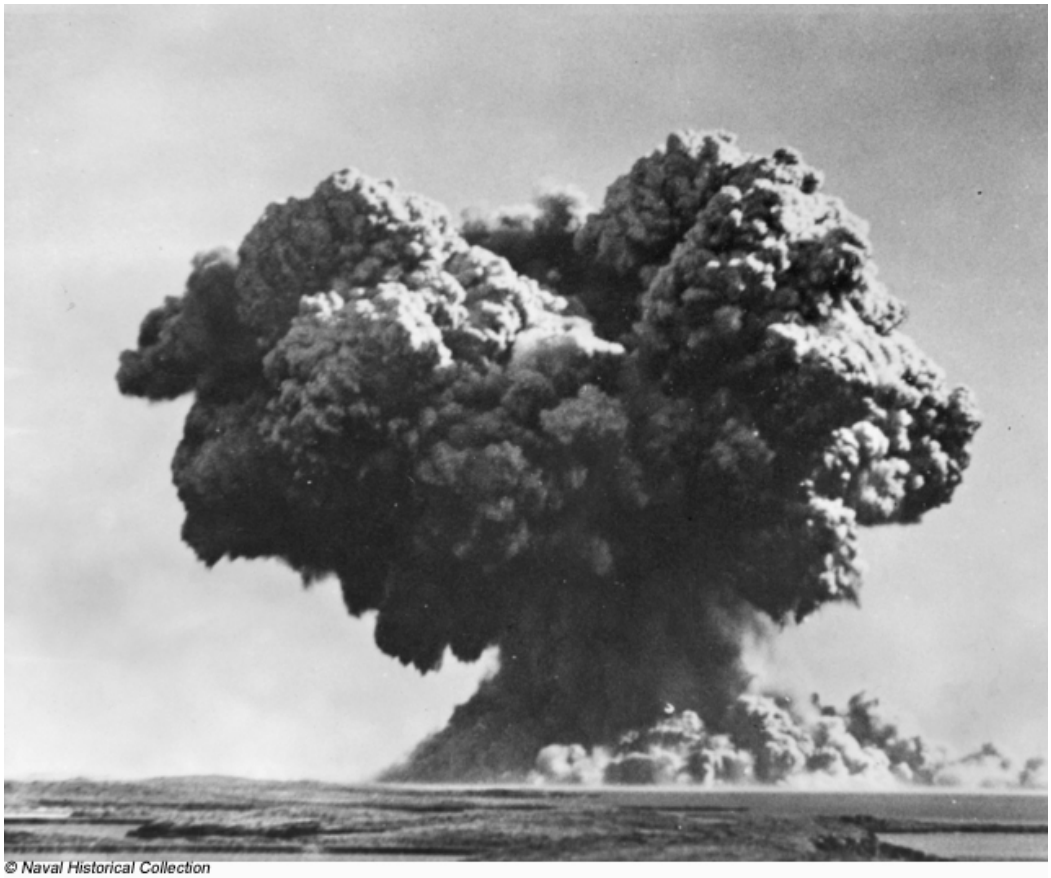
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

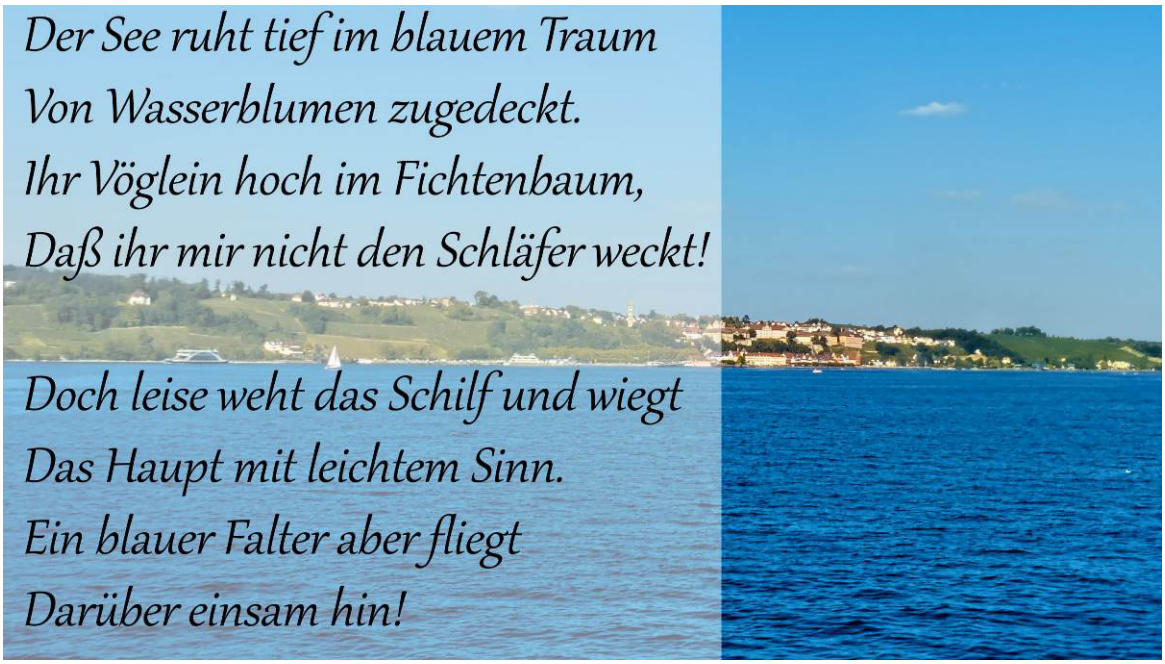
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

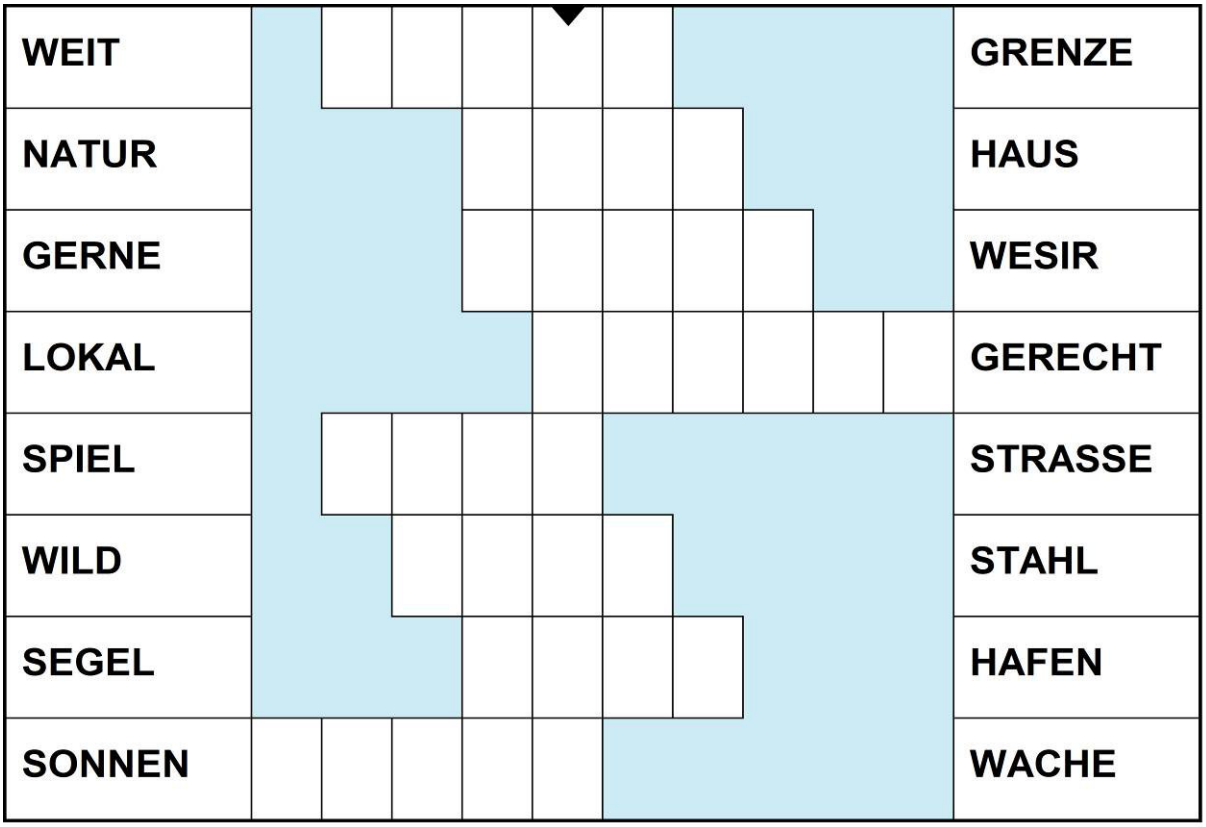
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

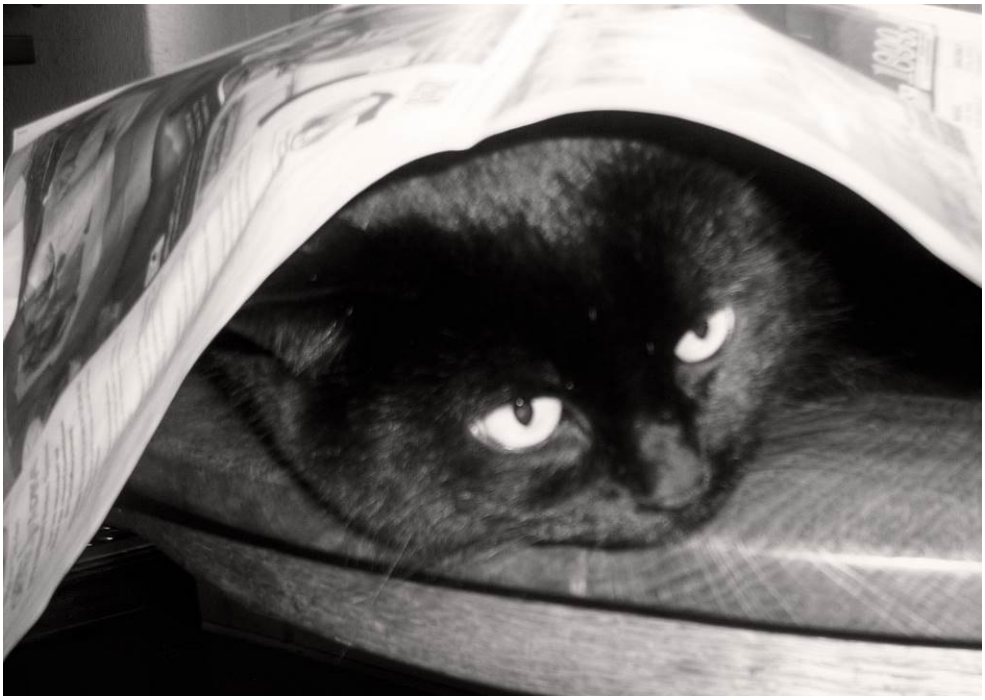
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

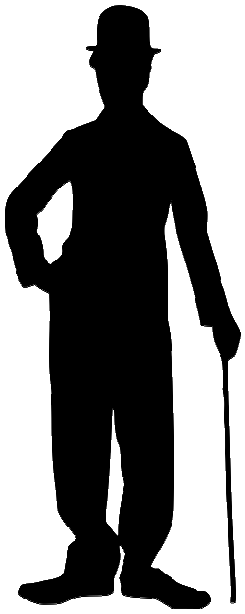
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

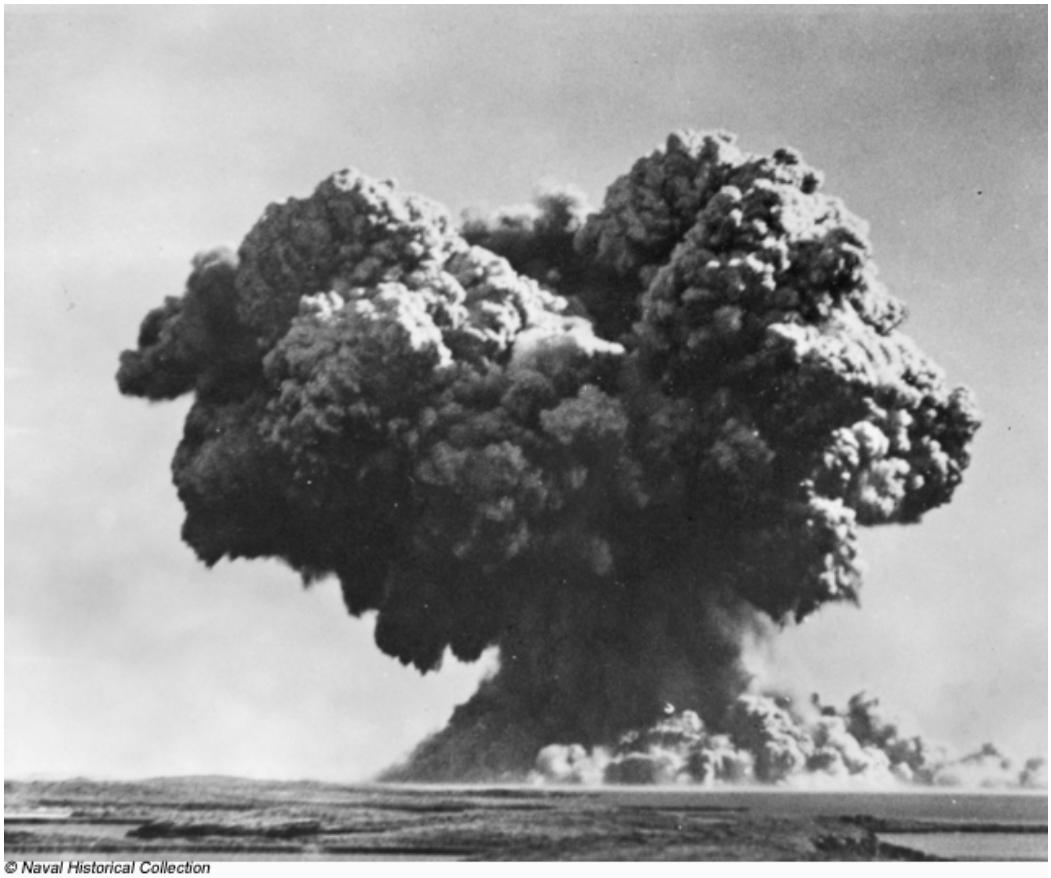
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

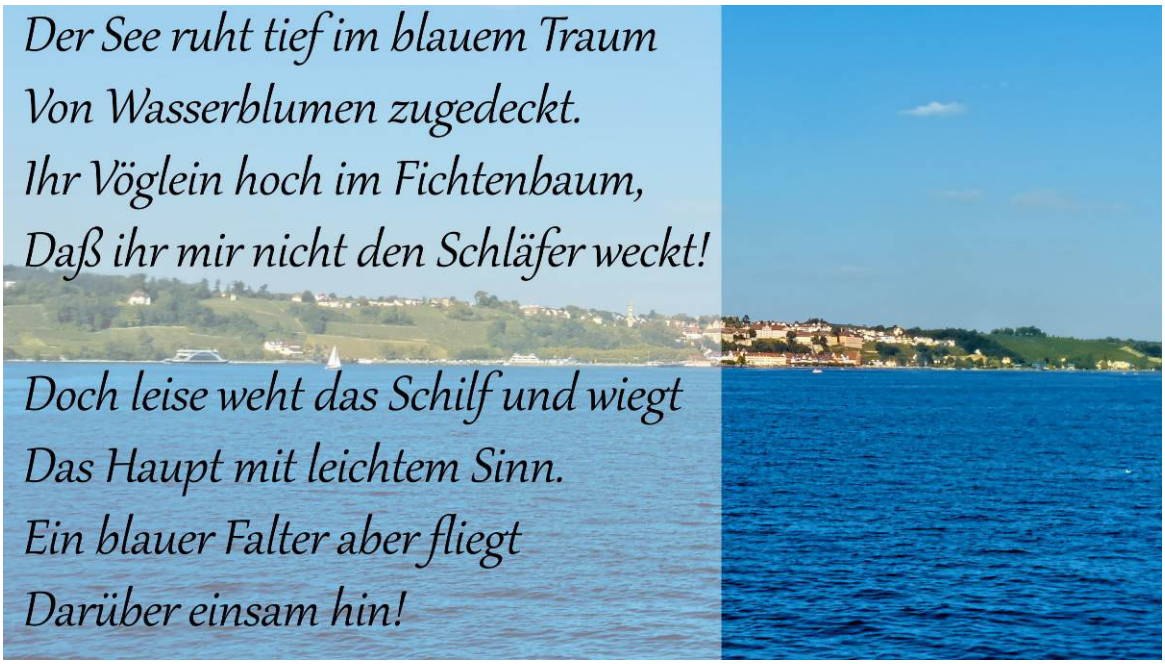
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

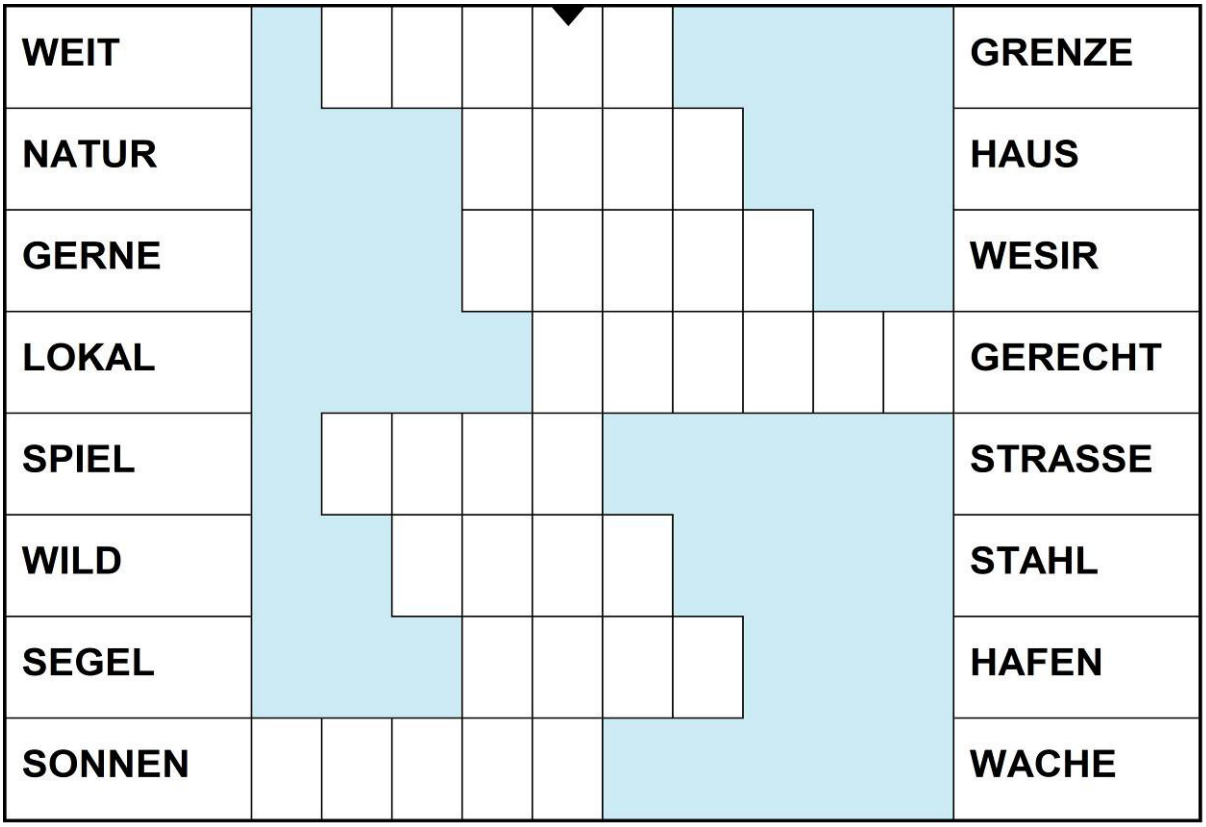
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de

…wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

Sommer

Juli 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Den Juli, den siebten Monat des Jahres, verbringen die meisten Menschen draußen im Freien. Die Sonne brennt warm und freundlich vom Himmel; Gärten stehen in ihrer vollen Pracht; überall tummeln sich zwitschernde Vögel … Vielleicht hören Sie durch Ihr offenes Fenster auch das lachende Geschrei von Kindern in einem nahen Park. Jetzt, im Sommer, ist für sie natürlich eine der schönsten Zeiten gekommen. In den Ferien können sie den ganzen Tag über draußen spielen; das Schwimmbad ist offen; der Eismann lockt … Was könnte es Schöneres geben?

Da fällt es sehr schwer, sich in den eigenen vier Wänden zu begnügen. Sich zu wünschen, man könnte noch einmal wie früher draußen umherstreifen … wie die Kinder spielen, oder wie Verliebte Hand in Hand zu einer Parkbank schlendern … während man doch selbst oft ans Bett oder an einen Sessel gebunden ist.

Heute möchten wir Sie deshalb nach Ihren Erinnerungen fragen. Wie haben Sie früher den Sommer erlebt? Was haben Sie als Kind draußen angestellt? Haben Sie Banden gegründet? Im Bach geplanscht? Oder mussten Sie vielleicht Ihren Eltern auf dem Feld helfen? Wie hat der Sommer für Sie gerochen, wie hat er geschmeckt? Welche Geräusche verbinden Sie mit ihm? Welche Bilder steigen vor Ihnen auf, wenn Sie an die Sommer vergangener Jahre zurückdenken? Welche Freunde waren an Ihrer Seite?

Haben Sie vielleicht Urlaub im Ausland gemacht? Wo sind Sie besonders gerne hingefahren? Und wie haben Sie die Sommer mit Ihrer eigenen Familie verbracht? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Theresia Drebber

Brigitte Hempelmann

Ernst Hempelmann

Marita Mertensmeier

Heinrich Rump

Helene Zobel

INHALT

Sissi: `Moritz´ Marotten 2 4
Kalenderblatt Juli 2020 6
Gesund im Juli: Sprechstunde 2.....8
1920er Jahre: Film & Stars 10
Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Eiskaffee.....14
Rätsel 15
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer

Sissi: `Moritz´ Marotten 2

von Margitta Blinde

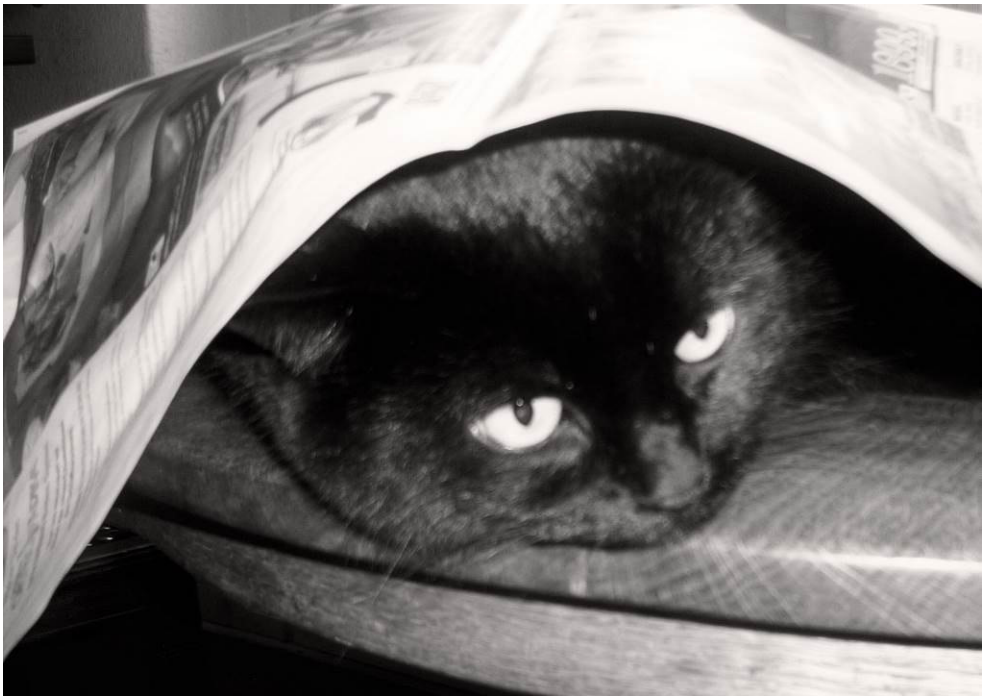
Um es deutlich vorweg zu sagen: Moritz ist ein Schatz! Allerdings hat er sich im Laufe unseres Zusammenlebens einige Eigenarten angewöhnt, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Ich muss aber auch feststellen, dass wir in der Vergangenheit noch nie einen älteren Kater unter unseren Tieren hatten. In den fast 40 Jahren, die wir Haustiere haben, waren die Kater, kaum, dass sie mit 6 Monaten kastriert wurden, überfahren worden oder sie verschwanden aus anderen Gründen aus unserem Haus. Trotz erfolgter Kastration, machten sie sich tagsüber und besonders nachts auf Wanderschaft. Sie waren drinnen nicht mehr zu halten, fingen an auf die Teppiche zu pinkeln, die Tapeten von der Wand zu kratzen oder sonst wie ihren Unwillen zu demonstrieren. Kein Zweifel, die Tiere wollten in die Freiheit nach draußen und ihre eigenen Wege gehen! Die Gefahren, die dort auf sie lauerten, missachteten sie, ihre Natur forderte ihr Recht. Neugier und auch Abenteuerlust brachten sie regelmäßig dazu, das geschützte Terrain des eingezäunten Gartens zu verlassen und sich auf den Straßen in Gefahr zu begeben. Mit den Jahren lernten wir damit zu leben und den Willen der Tiere zu akzeptieren, wenn auch mit einem schlechten Gefühl und der steten Angst, sie nicht mehr wiederzusehen.

Mit seinen nunmehr 3 Jahren ist unser Moritz ein stattlicher Kater geworden. Die Narben auf seinem Rücken erinnern zwar noch an seinen schlimmen Unfall, aber sonst ist er fast wieder der alte. Vor Autos hat er noch immer Angst und rennt schnell weg, wenn eines sich nähert. Auch Mopeds und Fahrräder sind ihm nicht geheuer, aber auf sie reagiert er nicht mit Panik. Unsere Straße ist der Rest einer alten Dorfstraße, das heißt, es gibt keinen Bürgersteig und da müssen Mensch und Tier besonders vorsichtig sein und auf Sicherheit achten.

Wenn ich morgens die Zeitung lese, fühlt Moritz sich nicht genügend beachtet und eh ich mich versehe, liegt er der Länge nach über den aufgeschlagenen Seiten. An Lesen ist dann

nicht mehr zu denken! Also, packe ich den Kater und setze ihn vor seinen Fressnapf, um ihn abzulenken. Das klappt auch meistens, weil er ziemlich verfressen ist. Nahrungsaufnahme steht ganz oben auf der Liste seiner bevorzugten Tätigkeiten.

Sitze ich dagegen abends auf dem Küchensofa und vertreibe mir die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen noch mit dem Lesen eines Buches, legt Moritz sich demonstrativ mit dem Rücken zu mir auf den Tisch und beginnt ein Nickerchen. Er will dabei sein und beachtet werden. Also wird er gestreichelt und wenn ich dann sein Schnurren spüre, weiß ich, dass er zufrieden ist. Er hat sich einige Marotten zugelegt, um mir zu zeigen, was er von mir will. Zum Beispiel, wenn er raus möchte oder Hunger hat. Dann kommt er und beißt mich vorsichtig in den Fuß, um auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Da ich im Haus meist mit Strümpfen laufe, funktioniert das ausgezeichnet und ich amüsiere mich über seine Klugheit mit der er sich verständigen kann.



Kalenderblatt Juli 2020

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	31		

Von jeher ist der Juli der heißeste Monat des Jahres. Das ist schön für die Kinder, die nun ihre Schulferien genießen – aber auch beschwerlich für die Bauern, bei denen die Ernte jetzt Hochsaison hat! Sie müssen auf dem Acker unter sengender Sonne schwitzen.

Gerade auch für ältere Menschen stellt die Julihitze eine Belastungsprobe dar. Mattigkeit und Schwindel stellen sich jetzt schneller ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten. Dazu gehört besonders, viel zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Wenn Sie die Probe machen möchten, kneifen Sie sich einmal in die Haut Ihres Unterarms. Die Falte, die dabei entsteht, sollte sofort wieder verschwinden. Bleibt sie bestehen, heißt dies, dass Ihnen Flüssigkeit fehlt.

Außerdem: Vermeiden Sie Anstrengung! Ruhig in Ihrem Sessel zu sitzen, ist jetzt kein Zeichen für Faulheit, sondern eine Vorsichtsmaßnahme. Das muss nicht langweilig sein, denn vor dem Fenster gibt es meist viel zu beobachten!

Lehnen Sie sich also entspannt zurück – erfreuen Sie sich an dem bunten Treiben draußen – und genießen Sie die sommerliche Wärme bei einem leckeren Stück Obstkuchen!

Unser Garten
Der Juli ist einer der üppigsten Erntemonate. So viele reife Früchte und Gemüse bietet uns die Natur nun dar! Das fängt bei leckeren Kirschen und Pfirsichen an und hört bei saftigen Tomaten noch lange nicht auf. Jetzt ist die Zeit gekommen, als Gärtner so richtig die Vorratskisten zu füllen.

Tiere im Juli
Wenn es mehrere Wochen lang nicht geregnet hat, tun sich viele Tiere schwer damit, Wasser zu finden. Pfützen und Tümpel trocknen aus – und der nächste Fluss ist oft weit entfernt! Gerade kleinen Tieren, wie z. B. Bienen, machen die langen Strecken zu schaffen. Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, stellt eine kleine Schale mit Wasser auf seinen Balkon. Der Anblick der sich daran labenden Vögel wird Sie für die kleine Mühe reichlich entschädigen!

Berühmte Geburtstagskinder
Am 10. Juli 1895 erblickte Carl Orff das Licht der Welt. Der deutsche Komponist wurde vor allem für seine "Carmina Burana" berühmt. Heute wäre er 125 Jahre alt geworden.

Der österreichische Komponist Gustav Mahler wurde am 7. Juli 1860 geboren. Das war vor genau 160 Jahren. Er verfasste viele Sinfonien, darunter auch "Das Lied von der Erde".

Rückblick: heute vor 70 Jahren
Tuffi war eine Elefantendame edler Herkunft. Ihre Eltern hatten einem indischen Fürsten gedient. Sie selbst arbeitete für den Zirkus Althoff. Am 21. Juli 1950 sollte sie als Werbeeffekt in der Wuppertaler Schwebebahn fahren! Das ging nur kurz gut, dann bekam Tuffi in dem überfüllten Abteil Panik. Sie durchbrach die Seitenwand und stürzte in den tiefer liegenden Fluss. Glücklicherweise blieb sie unverletzt. Medienwirksam war die Aktion aber ganz sicher! Erinnern Sie sich noch an die Zeitungsmeldung?

Sternzeichen

Gesund im Juli: Sprechstunde 2

In unserem ersten Teil haben wir Ihnen Tipps gegeben, was Sie bei einem Arztbesuch bei sich haben sollten: eine Medikamentenliste, die Arzneimittel-Dosis-Angaben, eventuelle Nebenwirkungen, die Sie spüren und beunruhigen.

Jetzt geht es weiter: es ist wichtig, dass sie sich gut vorbereiten, damit der Termin für beide Seiten bestmöglich verlaufen kann und Sie nicht hinterher das Gefühl bekommen etwas Wichtiges und vielleicht Entscheidendes vergessen zu haben.

Eventuelle Vorerkrankungen stehen in Ihrer Patientenakte, die der Arzt einsehen kann. Darauf brauchen Sie nur einzugehen, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren akuten Beschwerden sehen. Versuchen Sie diese möglichst genau zu schildern. Der Arzt kann nur anhand Ihrer Schilderung sich ein Bild machen. Er braucht für seine Diagnose möglichst genaue Angaben, damit er Ihnen auch helfen kann.

Wo sitzen die Schmerzen? Geben Sie möglichst korrekt den oder die Körperteile an, wo es weh tut: im Ober- oder Unterbauch, im Magen, in der Hüfte, im Kopf, in Händen oder Armen, in den Beinen oder den Füßen, im Kopf oder im Nacken? Wann kommen die Schmerzen? Sind sie ständig da, oder nur zu bestimmten Zeiten: morgens/mittags/abends/nachts? Kommen sie in Wellen, oder konzentrieren sie sich mehr auf einen Punkt? Manche Schmerzen kommen stichartig im Minutentakt, andere sind eher flach und nur gelegentlich zu spüren. Machen Sie sich weiter Notizen, in welchem Zusammenhang die Be-

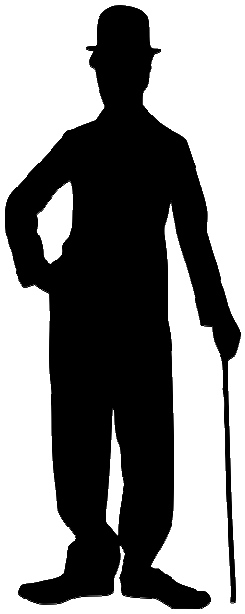
schwerden auftreten: nach dem Essen, nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln, nach der Tabletteneinnahme, nach dem Stuhlgang, auf nüchternem Magen, nach körperlichen Anstrengungen oder nach seelischem Stress? Überlegen Sie in Ruhe und schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf einen Zettel auf, den Sie mitnehmen und bei sich haben. Je genauer Sie Ihre Symptome beschreiben können, umso deutlicher erscheint das Krankheitsbild für den Arzt.

Vergessen Sie auch nicht Dinge zu erwähnen, die neu aufgetreten sind und die Ihnen Angst machen und Sie nachhaltig verunsichern: sind Sie z.B. öfter gestolpert oder gar hingefallen? Was könnte der Grund dafür gewesen sein? Gab es Lähmungserscheinungen an Händen oder den Beinen, die zwar wieder abgeklungen sind, aber Ihnen Sorgen bereiten?

Körperliche Beschwerden haben häufig einen seelischen Hintergrund, der beachtet werden sollte: gab es in Ihrem Leben kürzlich unvorhersehbare Ereignisse? Ist ein naher Verwandter plötzlich verstorben, den Sie sehr gemocht haben und der Ihnen fehlen wird? Auch Trennungen oder Scheidungen der erwachsenen Kinder können für die alten Eltern eine große Belastung sein, die sich in einem Körperteil niederschlägt. Gibt es vielleicht mit einem Ihrer Kinder einen Konflikt, der schon über Jahre besteht und aus Ihrer Sicht nicht lösbar ist und bei dem vielleicht ein therapeutisches Gespräch anstelle von Medikamenten hilfreich wäre?

Je klarer und offener Sie ihre Beschwerden schildern, umso eher kann Ihnen der Arzt wirksam helfen. Sie können und sollten ihm gegenüber Vertrauen haben, damit er Ihnen beistehen und raten kann. Denken Sie daran: er hat Ihre Probleme nicht! Er muss sich anhand Ihrer Schilderung, seinem Tastbefund, seiner Ausbildung und seiner Erfahrung bzw. seinem Einfühlungsvermögen ein Bild machen und zu einer Diagnose kommen, was Ihnen fehlt und welche Hilfsmittel er am sinnvollsten anbieten kann.

1920er Jahre: Film & Stars



Die erste Hälfte der 1920er Jahre stand im Zeichen des Stummfilms. Damals war die Technik noch nicht ausgereift, um zeitgleich mit dem Film auch den Ton aufzunehmen. Gefragt waren daher Handlungen, die leicht verständlich waren. Das traf insbesondere auf Slapstick-Komödien zu – Charlie Chaplin feierte Erfolge mit "The Kid" (1921) und "Goldrausch" (1925). Aber auch Horror ließ sich gut ohne Worte auf die Leinwand bannen: Zu den berühmtesten deutschen Filmen dieser Zeit gehörte "Nosferatu" (1922), der in der Villa eines Vampirs in Transsylvanien spielte.

In der zweiten Hälfte der 1920er Jahre traten die Stummfilme in den Schatten der neu aufkommenden Tonfilme, angefangen mit "The Jazz Singer" (1927) und dem Musical "The Broadway Melody" (1929). Damit wurden alte Stars wie Emil Jannings, Pola Negri oder Constance Talmadge von der Bühne verdrängt, und Darsteller wie Joan Crawford, Greta Garbo, Maurice Chevalier feierten verstärkt Erfolge.

Auf der Theaterbühne zog die "Dreigroschenoper" (1928) von Bertold Brecht und Kurt Weill die Zuschauer in ihren Bann. Bei den "echten" Opern brillierten Werke von Walter Braunfels, z.B. "Die Vögel" (1920), und Ernst Krenek, "Jonny spielt auf" (1927).

Zu den größten Stars der 1920er Jahre gehörten neben den oben genannten unzweifelhaft auch Anny Ondra ("Sündig und süß", 1929), Rudolph Valentino ("Der Scheich", 1921), Buster Keaton ("Der Navigator", 1924) und Asta Nielsen ("Die freudlose Gasse", 1925).

Von wem haben Sie Ihre Eltern erzählen gehört? Welche Filme haben diese damals im Kino gesehen? Und für welche Stars haben sie heimlich geschwärmt? …

Zeitsprung: Atombombe Trinity – Test vor 75 Jahren

Menschen haben seit jeher Krieg geführt. Die Mittel, die sie dazu verwendeten, haben sich im Laufe der Jahrtausende jedoch stark verändert. Während Steinzeitmenschen noch mit Keulen aufeinander einhieben, waren bei den alten Römern Speere beliebt (lat. 'pilum'). Im Mittelalter kamen dann Kanonen hinzu; während des Zweiten Weltkriegs wurden Bomber eingesetzt. Eine der modernsten (und tödlichsten!) Erfindung ist die Atombombe. Sie vereint die Sprengkraft einer Bombe mit der Strahlung von Radioaktivität.

Vereinfacht ausgedrückt, befinden sich im Inneren der Bombenhülle zwei Päckchen aus radioaktiv wirkendem Material, z. B. Uran oder Plutonium. Diese richten an sich noch keinen Schaden an. Durch die Zündung eines normalen Sprengstoffs werden diese beiden Päckchen jedoch zusammengeworfen. Beinahe augenblicklich beginnt eine atomare Kettenreaktion, bei der eine unfassbare Energie freigesetzt wird. Die stärkste US-Bombe verfügt über rund 11 Tonnen Sprengkraft. Atombomben können 15 Kilotonnen erreichen – das sind 15 000 Tonnen.

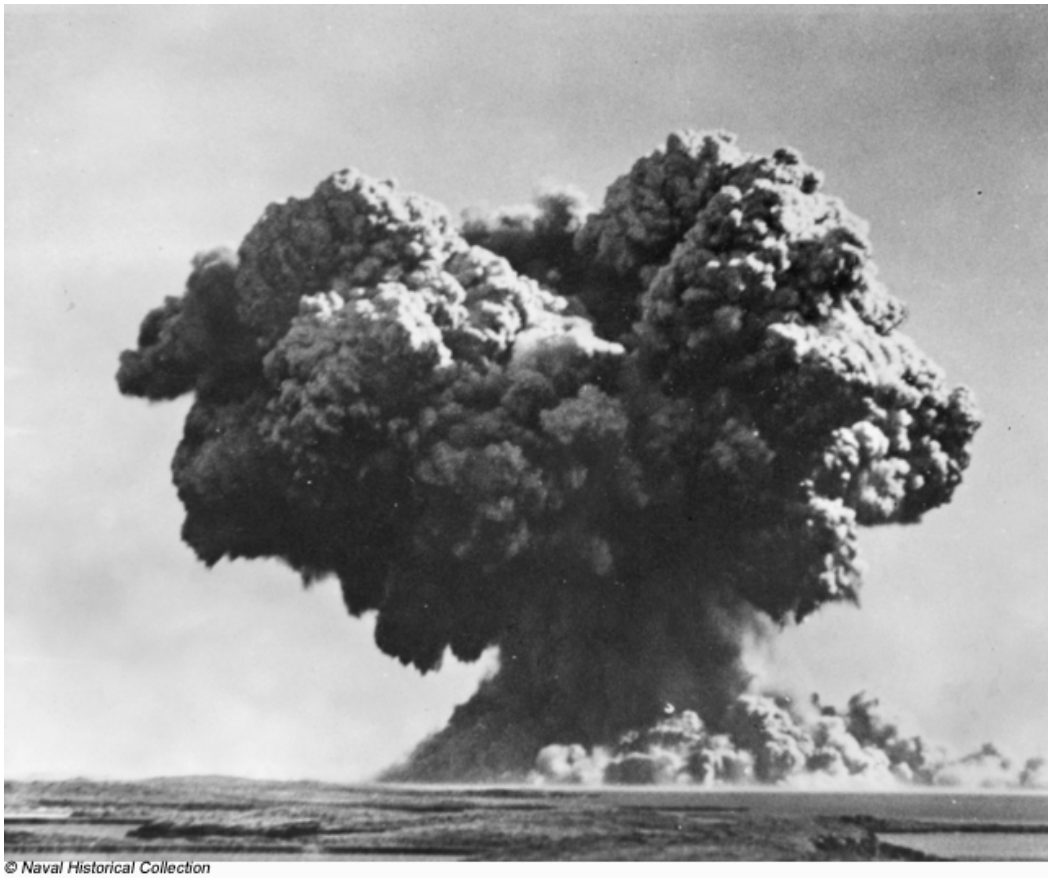
Entwickelt wurde die Atombombe in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in den USA unter der Leitung Robert Oppenheimers. Am 18. Juli 1945, also vor genau 75 Jahren, erfolgte zu Versuchszwecken die erste oberirdische Zündung. Der Code-Name des Projekts war "Trinity" (dt. Dreifaltigkeit). Als Testort wurden die White Sands Proving Grounds im amerikanischen Bundesstaat Neu-Mexiko gewählt. Die Sprengung erfolgte morgens um 5:30 Uhr. Menschen konnten eine feuerrote Wolke beobachten, die sich in der typischen Pilz-Form bis zu zwölf Kilometer hoch über der Region spannte. Ihre tödliche Kraft sollte alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen.

Die umliegenden Anwohner waren über den Versuch nicht benachrichtigt worden; ihnen sagte man, dass versehentlich ein

militärisches Munitionslager explodiert sei. Sie wunderten sich über den noch tagelang andauernden "Fall-Out", d.h. den Niederschlag von merkwürdigem (radioaktivem!) Staub. Die schleichenden Folgen waren furchtbar: In den kommenden Jahren entwickelten immer mehr Rinder merkwürdige Erkrankungen. Die Säuglingssterblichkeit stieg rasant an. Viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Krebs erkrankten, führten dies auf die Schädigung durch die Strahlung zurück.

Aus militärischer Sicht verlief die Test-Sprengung jedoch erfolgreich, und somit wurde grünes Licht gegeben für den Abwurf zweier Atombomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki … Diese führten zu der Kapitulation Japans und damit dem Ende des Zweiten Weltkrieges.

Heute sind nur noch sehr wenige Staaten im Besitz von Kernwaffen. Deutschland hat, wie die meisten europäischen Länder, darauf verzichtet.



© Naval Historical Collection

Gedichte

Regen, Regen!

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

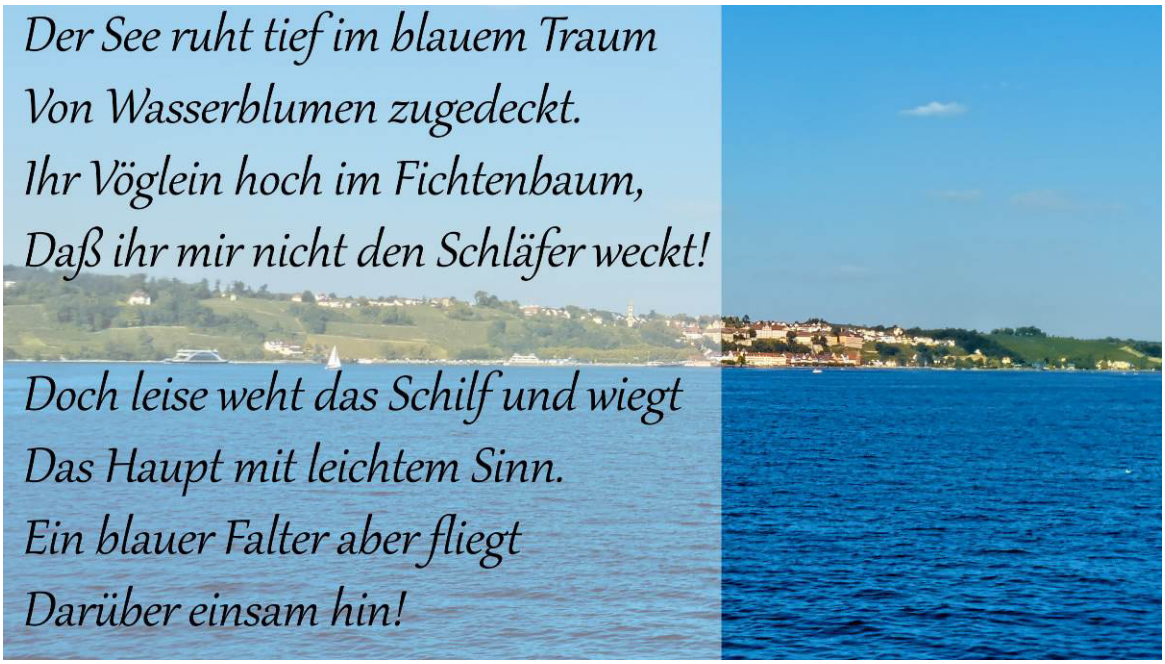
Regen, Regen,
Himmelssegen!
Bring' uns Kühle, lösch' den Staub
Und erquicke Halm' und Laub!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Labe meine Blümelein,
Dass sie blühn am Sonnenschein!

Regen, Regen,
Himmelssegen!
Nimm dich auch des Bächleins an,
Dass es wieder rauschen kann!

Der See ruht tief im blauem Traum

von Julius Mosen



Rezept von der Enkelin: Eiskaffee

Zubereitung (4 Portionen):
200 ml Sahne
8 EL Vanillezucker
8 Kugeln Vanilleeis
600 ml Espresso, kalt
Schokostreusel

Zubereitung:

Den Espresso kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Mixer und dem Vanillezucker steif schlagen.

In jedes Glas zwei Kugeln Vanilleeis einfüllen und den Espresso über das Eis gießen. Dann mit Schlagsahne auffüllen und mit Schokostreuseln verzieren

Guten Appetit!

Rätsel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

eh. deutscher Außenpolitiker		Fata Morgana			TV-Moderator (Fritz)	Stachel-tier	mit den Augen wahrzunehmen		Scheidebrief im israel. Recht
strebsam					E		Z	5	
	6	1	2		lehrhafte Erzählung		Initialen Eastwoods		
Leid zufügen		militärische Schlacht				7	C		T
portug. Seefahrer † 1520					A		Gewohnheit		englisch, französisch: Alter
Rate		Jupitermond	I	englisch: sein	4	orientalischer Wollstoff			
					E		3		
Schlitten				E		italienisch: drei			

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: Antriebsmaschine

Stelldichein mit Musik. Wir raten Schlager der 60er:

- Im Dezember 1965 kam das Lied auf Platz eins der deutschen Hitparade.
- Es sollte in den folgenden Jahrzehnten zu einem Evergreen werden.
- Der Titel besingt eine Liebe, die nie bricht.
- Der Refrain endet mit einem „dam-dam, dam-dam“, das alle Zuhörer begeistert mit sangen und schrien.
- Der Sänger wurde 1946 in Berlin geboren. Er arbeitete auch als Komponist und Musikproduzent.
- In den 80er Jahren gelang ihm noch mal ein Hit mit dem englischen Titel „Guardian Engels“/ deutsch: “Jenseits von Eden“.

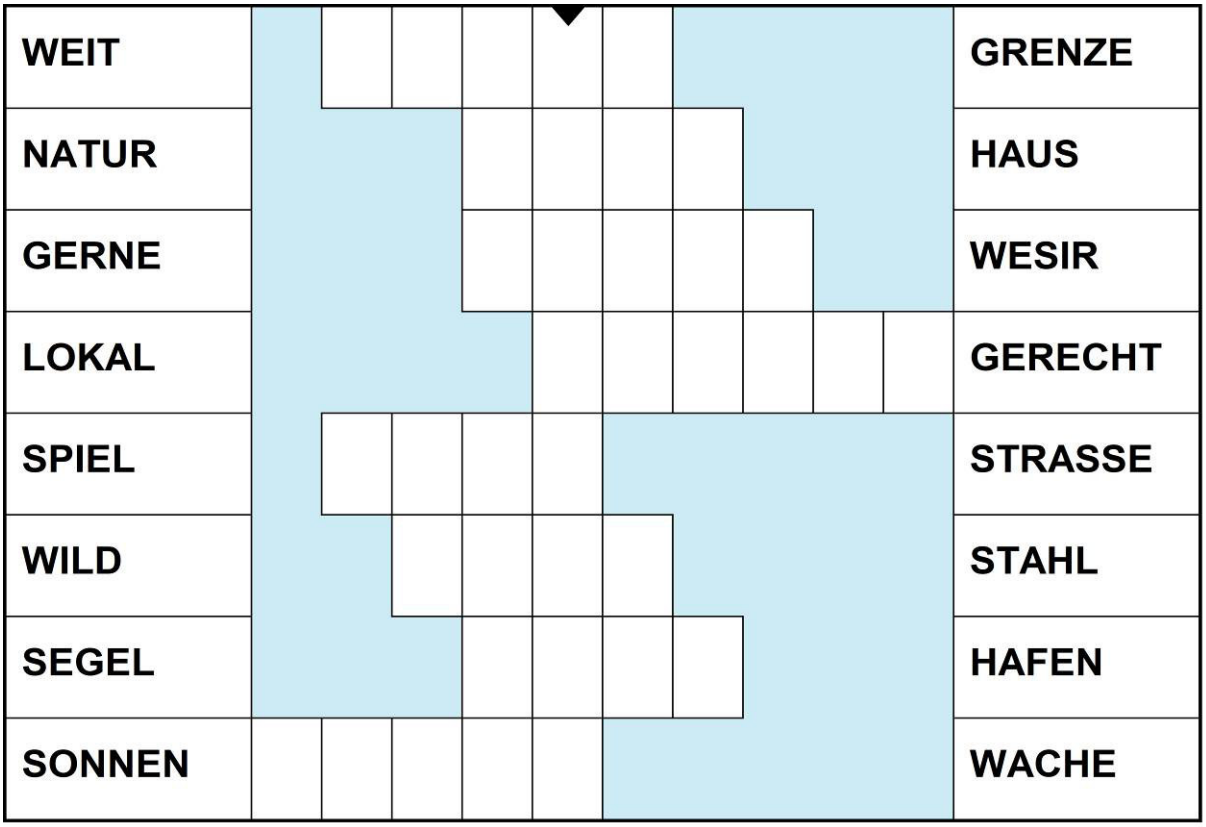
Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger?

Lösung: Titel: Marmor, Stein und Eisen bricht.
Sänger: Drafi Deutscher.

Deutscher wuchs in bescheidenen Verhältnissen bei seiner Großmutter in Berlin auf. Seinen Vater hat er nie kennen gelernt. Schon als Teenager nahm er erfolgreich an Talentwettbewerben mit Rock’n Roll- und später Beat-Musik teil. Er gründete eine Band, wurde bekannt und beliebt und bekam schließlich einen Vertrag mit der Plattenfirma Decca. Nach seinem Nummer 1-Hit konnte er eine Langspielplatte aufnehmen, die sich gut verkaufte. 1966 bekam er von der Jugendzeitschrift „Bravo“ den „Goldenen Otto“ als beliebtester Schlagerstar. Auch in den 70ern und 80ern schrieb und produzierte er zugkräftige Titel für bekannte Interpreten und trat allein oder gemeinsam mit anderen bei Oldie-Veranstaltungen auf. Deutscher war 3mal verheiratet und hatte 2 Söhne. Ende der 90er erlitt er mehrere Schlaganfälle und einen Zusammenbruch, von dem er sich nicht mehr richtig erholte. Er starb 2006 in Frankfurt an einem Herzinfarkt.

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAND, DIEB, FLUG, SICHT, BERG, PARK, TERMIN, GROSS



Hinweis zur Lösung: Kleingeld, Münzen

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

2				3	5
			2	1	
		5	3		
		3	1		2
	4	1		2	
6	3				1

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2020

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O		I			U
V	E	R	S	E	N	D	E	N
	R		C		T	E	I	G
	S	P	A	R	E	R		E
M	E	E	R		R		S	H
	S	R		S	P	R	E	E
	S	T	I	E	R		N	U
Z	E	H		M	E	S	S	E
	N		G	I	T	T	E	R

ECHNATON

Auflösung Sudoku

2	5	1	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	2	4	3	5	1
1	3	5	6	4	2
5	6	3	2	1	4
4	1	2	5	3	6

Lachen ist gesund …

Die Lehrerin fragt im Biologieunterricht ihre Schülerin Sabine: „Bei einem Menschen der zu lange der Sonne ausgesetzt war und somit einen Hitzschlag erleidet, wie kannst du ihm helfen?“ Sabine: „Ich versuche ihn mit Wasser abzuschrecken.“

Beim Grillabend tritt Wolfgang zu seinem Freund und fragt: „Jupp, was sind für dich gemischte Gefühle?“ Jupp: „Ganz einfach, wenn meine Frau meint, meinen Porscheschlüssel nehmen zu müssen, um ihre Freundinnen zu einer Einkaufsfahrt mit meiner Kreditkarte einzuladen.“

Bruno und Corinna sind mal wieder mächtig wütend auf ihren Vater. Bruno: „Also, eins sag ich dir, wenn ich mal erwachsen bin, dann kannst du sicher sein, dass er bei meinen Kindern nicht Großvater wird!“

Aus dem Poesiealbum

Willst du glücklich sein auf Erden,
trage bei zu anderen Glück,
Denn die Freude die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.

Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich:	Andreas Ortkemper
Einrichtung:	Seniorenzentrum METROPOL
Straße:	Kneippweg 1
Postleitzahl / Ort:	59556 Lippstadt
Telefon:	02941-94330
Fax:	02941-943325
E-Mail:	metropol-lippstadt@t-online.de