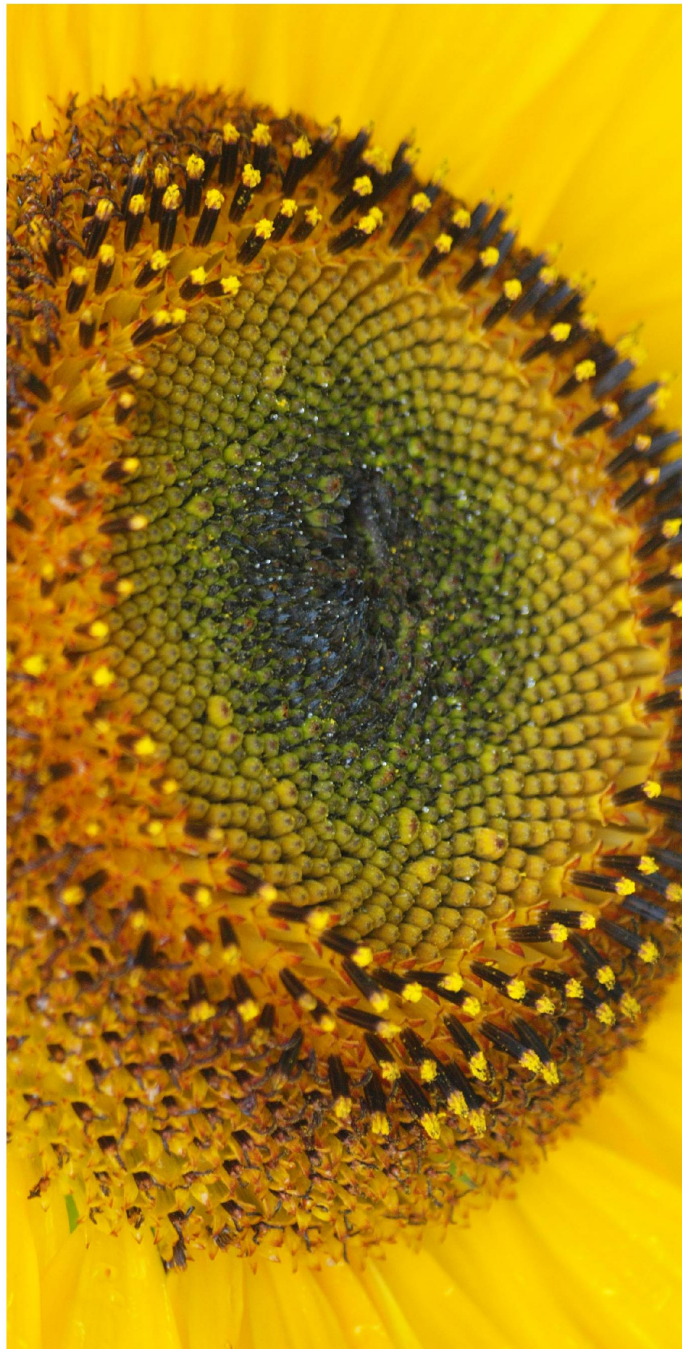
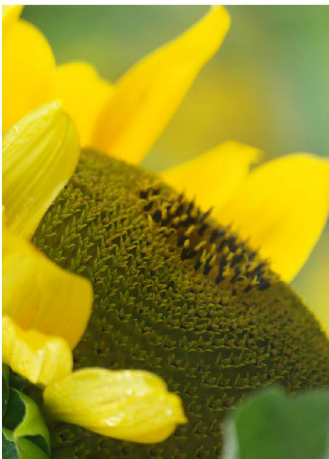


...wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung



Juli 2021

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

was haben wir uns alle auf den Sommer gefreut! Nun ist er da, und wir können ihn in vollen Zügen genießen. Die Sonnenstrahlen kitzeln unsere Nase, während wir draußen auf der Terrasse sitzen. Eine laue Brise weht uns den Duft der Blumen zu. Und endlich, nach einer langen Wartezeit, können wir auch wieder unsere Liebsten sehen. Nachdem wir uns viele Monate lang im Lockdown befanden, damit wir vor dem Coronavirus geschützt waren. Die Impfung ermöglicht uns nun wieder etwas Normalität. Zugegeben, noch ist längst nicht alles so, wie es früher einmal war. Aber wir können unsere Freunde umarmen, ohne eine Ansteckung befürchten zu müssen, und unsere Familien dürfen uns wieder besuchen.

Normalerweise geht der Juli mit wahren Völkerwanderungen einher, denn die Deutschen fahren sehr gerne in Urlaub. Viele zieht es dazu ins Ausland, zum Beispiel ans Mittelmeer, nach Mallorca, in die Karibik oder nach Südostasien. Aber auch Deutschland hat viele tolle Reiseziele. Wo haben Sie immer am liebsten Ferien gemacht? Hatten es Ihnen die Berge oder eher das Meer angetan? Und wer war dabei Ihr bester Reisepartner?

Wie es in diesem Jahr mit dem Verreisen aussehen wird, ist nach wie vor ungewiss. Um eine weitere Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern, ist es vermutlich am besten, wenn wir alle weiterhin zu Hause bleiben. Aber auch dort kann man es sich so richtig schön gestalten, vor allem jetzt im Sommer. Eine Hängematte im Garten, ein Planschbecken für die Enkelkinder, ein Spaziergang über eine Blumenwiese ...

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen und sonnigen Juli!
Herzlichst,

Andreas Ortkemper

Sabine Voigt

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Ingeborg Berger

Günther Duscha

Agnes Kuhnt

Erna Mehler

Luise Osterhus

Heinrich Trockel

INHALT

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	3
Sissi: Moritz, der Sandmann	4
Kalenderblatt Juli 2021	6
Gesund im Juli: Mein Freund, der Rollator (Teil 1)	8
Männersache: Rasieren — Nass oder Trocken? (Teil 1).....	10
Geburtstagskind: Mireille Mathieu	12
Redewendung: Weg vom Fenster	13
Gedichte	14
Rezept: Erdbeer – Tiramisu (4 Portionen).....	15
Lachen ist gesund	19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

17.07. Ernst Hempelmann

18.07. Bischof Paulus

27.07. Helga Baer



Sissi: Moritz, der Sandmann

von Margitta Binde

Neben unserem Haus ist nicht nur ein kleiner Vorgarten, sondern auch ein Parkplatz. Er ist nicht betoniert, sondern einfach eine freie Fläche mit Sand und Kieselsteinen, in der die Parktaschen mit Pflastersteinen markiert sind. Jeweils 4 Taschen passen nebeneinander, insgesamt sind es immerhin 16 Parkplätze, die sich zwischen 3 Lindenbäumen ausbreiten. Der Parkplatz ist bei uns und den anderen Anliegern in der Straße sehr beliebt. Das Parken ist kostenlos und im Sommer spendet das Laub der Linden angenehmen Schatten. Dafür nimmt man in Kauf, dass bei starkem Regen sich Pfützen bilden, in die man rein tritt und an den Schuhen Matsch und kleine Steine kleben. Das weiß jeder Nutzer inzwischen und streift sich zu Hause erst mal kräftig die schmutzigen Schuhe ab, bevor man in den Hausflur hinein geht.

Jetzt im Sommer, wo die Sonne oft mehrere Tage hintereinander scheint und den Parkplatz mit der Zeit fast in eine Sandwüste verwandelt, hat Moritz den warmen Sand für sich entdeckt. Anfangs haben wir überhaupt nicht begriffen, was mit ihm los war, wenn er rundum mit Sand bedeckt im Vorgarten auftauchte. Er sah aus wie ein paniertes Schnitzel! „Wie siehst du denn aus? Was hast du wieder angestellt?“ so fragten wir ihn. Natürlich kam keine Antwort. Als Reaktion rieb sich Moritz genüsslich an unseren Hosenbeinen und fühlte sich sichtlich wohl mit seinem schmuddeligen Sandkleid. Wir begriffen schließlich, dass er sich draußen im warmen Sand gewälzt hatte. Nicht einmal, sondern mehrmals, weil es so schön ist.

Herrchen meinte, das Tier muss geduscht werden! So kann er nicht ins Haus! Er verdreckt ja alles! Ich war skeptisch. Katzen und Wasser geht normalerweise gar nicht zusammen. Katzen putzen sich zwar gern und oft. Sie sind Sauberkeitsfanatiker, was die Pflege ihres Fells angeht, aber vor Wasser nehmen sie regelmäßig Reißaus. Schon, wenn ihre Pfote einmal versehentlich in eine Pfütze patscht, erschrecken sie sich heftig, schütteln sofort das Nass ab und suchen schleunigst das Weite. Herrchen

griff sich den Kater und verzog sich mit ihm ins Bad. Moritz war zu überrascht, um sich zu wehren. Ich hörte wie drinnen die Dusche anging und dann überstürzten sich die Geräusche. Moritz fauchte zuerst, dann kam ein immer lauter werdendes tiefes Knurren aus seinem Hals und schließlich schoss ein feuchtes, schwarzes Bündel Fell durch die angelehnte Tür an mir vorbei nach draußen in den Flur.

Für den Rest des Tages ward Moritz nicht mehr gesehen. Er hatte sich neben dem Schuhschrank in eine Ecke verkrochen und so vor weiteren Waschversuchen in Sicherheit gebracht. Erst gegen Abend bekamen wir ihn wieder zu Gesicht. Er war sichtlich beleidigt und betrachtete speziell Herrchen mit vorwurfsvollen Blicken, als wollten sie sagen: „Wie konntest du mir das antun? Einen anständigen Kater macht man nicht nass, und wenn er noch so dreckig ist! Das geht gegen jede Katzenehre!“... Also, mussten wir uns etwas anderes einfallen lassen, um ihn von Staub und Schmutz zu befreien. Jetzt fangen wir ihn ein, wenn er „paniert“ daherkommt und bürsten ihm langsam und vorsichtig den Sand aus dem Fell. Das lässt er sich in der Regel gefallen und mag die Prozedur meist sogar. Dauert es ihm zu lange, dann beschließt er bei sich die Sitzung zu beenden und ver- nach schwindet draußen.



Kalenderblatt Juli 2021

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	



Der Juli ist ein Monat, in dem wir den Sommer mit allen Sinnen wahrnehmen. Unsere Nase atmet den frischen, herrlichen Sommergeruch ein, nach gemähtem Heu, nach blühenden Blumen ... Unsere Augen sehen all die herrlichen, leuchtenden Farben und die üppige Vegetation vor uns ... Unsere Finger streichen durch das hohe Gras, pflücken Blüten, winden Kränze ... mit dem ganzen Körper tauchen wir in einen See ein ... Es ist ein herrlicher Monat, in dem wir das Leben in vollen Zügen genießen.

Aber nicht alles ist dabei eitel Sonnenschein. Schon manches Kind hat sich, während es barfuß über eine Blumenwiese lief, plötzlich weinend zu Boden geworfen, weil eine Wespe oder Biene es in den Fuß gestochen hat. Auch andernorts lauern im Sommer Gefahren. Beim Baden im See kann man sich zum Beispiel mit Badekrätze anstecken. Die ist zwar nicht gefährlich, ruft aber einen juckenden Hautausschlag hervor.

Den Sommer sollte man sich davon aber nicht verleiden lassen. Mit einem guten Buch und einer Tasse Tee auf der Terrasse lässt sich der Sonnenschein ganz ausgezeichnet genießen – in aller Ruhe!

Unser Garten im Juli

Jetzt im Sommer strotzt unser Garten nur so von leckeren Früchten: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Kirschen, ... Man könnte sich wie ein Kind unter den Baum (oder

Strauch) legen und so richtig den Bauch vollschlagen! Aber als Gärtner muss man bereits ans nächste Jahr denken. Nun gilt es zum Beispiel, junge Erdbeerpflanzen in die Erde zu setzen, damit sie im kommenden Sommer Früchte tragen werden. Aber auch Herbstgemüse wie Möhren, Mangold oder Fenchel können nun ausgesät werden.

Die Tierwelt im Juli

Eines der leckersten Produkte des Sommers ist der Honig. Bienenvölker produzieren ihn nun aus dem Nektar der vielen Sommerblüten, von der Brombeere zum Weißklee, von der Linde zum Lavendel, vom Weidenröschen bis hin zur Distel. Sie verwenden aber auch Honigtau dazu, ein Sekret, das von Insekten hergestellt wird. Dieses finden sie ebenfalls auf den Pflanzen.

Berühmte Geburtstagskinder

Vor 85 Jahren, am 2. Juli 1936, wurde Rex Gildo geboren, der berühmte Schlagersänger und Schauspieler. Einer seiner größten Hits war "Fiesta Mexicana".

Auch Jean de la Fontaine ist ein Kind des Sommers: Der französische Schriftsteller wurde am 8. Juli 1621 geboren, also vor genau vierhundert Jahren. Bekannt wurde er vor allem durch seine Fabeln.

Rückblick: Heute vor 45 Jahren

Am 7. Juli 1976 wurde in Berlin das erste Frauenhaus Deutschlands eröffnet. Es bot Ehefrauen, die von ihren Männern misshandelt wurden, einen sicheren Zufluchtsraum. Bereits am Eröffnungstag suchten zwanzig Frauen und Kinder dort Schutz. Seitdem sind mehr als dreihundert weitere Häuser hinzugekommen.

Sternzeichen:

Krebs	22. Juni	–	22. Juli
Löwe	23. Juli	–	23. August

Gesund im Juli: Mein Freund, der Rollator (Teil 1)

Wenn der Arzt oder Physiotherapeut die Anschaffung eines Rollators empfiehlt, ist man im Allgemeinen nicht gerade begeistert. In den Straßen hat man oft schon Ältere damit hantieren sehen und dachte, ach Gott die Armen! Jetzt soll es auch uns selber treffen? Ein Rollator hat gerade für ältere Menschen viele Vorteile. Wer gelegentlich oder öfter unter Schwindel und Gleichgewichtsproblemen leidet, für den bietet eine Gehhilfe optimale Sicherheit bei der Fortbewegung draußen. Zu warten, bis man schon einmal gestürzt ist, macht gar keinen Sinn. Man riskiert plötzliche Stürze mit Verletzungen und im schlimmsten Fall sogar Brüche an Armen und Beinen. Hier ist Vorsorge angesagt! Sie hilft die eigene Selbstständigkeit zu stützen und zu bewahren, so dass man noch nicht bei einem Gang zur Apotheke oder den Gemüseladen auf die Hilfe anderer angewiesen ist.

In der Regel stellt der Arzt nach einer Diagnose ein Rezept aus. Mit dieser Verordnung wenden Sie sich am besten erst an Ihre Krankenkasse. Dort wird man prüfen, für welches Modell Ihre Kasse die Kosten übernimmt. Anschließend wenden Sie sich an ein nahe gelegenes Sanitätshaus. Dort werden Sie nicht nur fachlich gut beraten, Sie sind auch sicher, dass Sie das Rezept einlösen können. Rollatoren, die bei Discountern günstig angeboten werden, übernehmen die Kassen nicht!

Im Sanitätshaus ist geschultes Fachpersonal, das Sie berät und hilft, die für Sie persönlich passende Gehhilfe auszusuchen. Am besten rufen Sie an, um einen Termin festzumachen, an dem man sich Zeit für Sie nimmt. Dort werden Ihnen verschiedene Modelle gezeigt und Sie dürfen in Ruhe ausprobieren und sich mit dem Gerät vertraut machen. Das Fachpersonal weiß, dass so eine Entscheidung Zeit braucht. Manchmal müssen nur Kleinigkeiten verstellt werden, damit es für Sie richtig passt. Auch hierbei bekommen Sie vor Ort die nötige Unterstützung. Manchmal müssen nur die Bremsen etwas angezogen werden, oder die Höhe des Lenkers verstellt, damit ein erster Probelauf gelingt.

Vogel des Jahrs 2021: Das Rotkehlchen

Der Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU) hat das Rotkehlchen auf den Thron „Vogel des Jahres 2021“ gesetzt. An der Wahl haben sich mehr als 455.000 Menschen beteiligt. In Deutschland ist der Bestand derzeit nicht gefährdet, denn es leben ca. 4 Millionen Brutpaare in unseren Gärten.

Ich erinnere mich noch gut an den Futterkasten, den meine Mutter auf der Veranda aufgestellt hatte. Wenn der Herbst kam, wurde er mit Vogelfutter bestückt und kaum war die Ablage voll mit Körnern, kamen sie auch schon an ihre gefiederten Freunde.

Das zierliche Rotkehlchen mit der leuchtend roten Brust war leicht zu erkennen und von den anderen Vögeln zu unterscheiden. Schnell stoppte es seinen Anflug, landete am Rand des Kastens und fing umgehend an, in den Körnern und harten Brotstücken zu scharren und zu picken.

Man hatte den Eindruck, dass es wählerisch war. Noch lange nicht jedes Korn fand Gnade vor seinem Schnabel. Kurz darauf flog es in den nahe gelegenen großen Rhododendron-Strauch, richtete sich auf und begann aus voller Kehle seinen Gesang zu schmettern – besonders die Männchen kann man das ganze Jahr über und zu jeder Tageszeit hören. Da es auch sehr zutraulich ist, hatten wir über den Winter viel Freude am Beobachten. Es kam sogar bis aufs Fensterblech, um uns zwitschernd zu begrüßen.

Bei uns ist das Rotkehlchen eine weit verbreitete Vogelart. Es brütet bevorzugt im Unterholz von Wäldern, Hecken und Gebüsch, wo es seine Nester baut. Auch in feuchten Gegenden, in der Nähe von Seen und Bächen hält es sich gern auf. Sie ernähren sich von Insekten und Käfer, von Schmetterlingsraupen, Ameisen und Blattläusen. Im Herbst enthält ihr Speiseplan Beeren und Früchte.

Das Leben eines Rotkehlchens ist meist von kurzer Dauer, häufig nur bis zum nächsten Herbst, aber es gibt auch dokumentierte Ausnahmen. Die Brutzeit ist von April bis Juli. Ein Gelege enthält bis zu 3 Eier, die Jungen schlüpfen innerhalb von 13 bis 15

Tagen. Beide Eltern kümmern sich fürsorglich um ihren Nachwuchs. Auch die ersten Ausflüge finden unter ihren wachsamen Augen statt. Dabei teilen sich die Eltern häufig auf, um jeweils eine Gruppe separat betreuen zu können. Schon die Jungen schnattern und zwitschern lebhaft miteinander, bevor es mit dem eigentlichen Singen losgeht.



Männersache: Rasieren — Nass oder Trocken? (Teil 1)

Bei der Frage: „Nass oder trocken?“ scheiden sich die Geister und die Männer teilen sich in zwei unterschiedliche Gruppen. Die einen schwören auf den Elektrorasierer und die anderen lassen nix auf ihren Nassrasierer kommen. Hier geht es keineswegs nur um eine lästige, tägliche Prozedur, sondern um eine typisch männliche Zeremonie mit bedeutsamen Beigaben und der eigenen inneren Einstellung zur Sache.

Vor ziemlich genau 90 Jahren erfand Jacob Schick (1877 bis 1937), ein amerikanischer Unternehmer den elektrischen Rasierapparat. Am 18. März 1931 hatte Schick nach jahr-

zehntelangen, vergeblichen Versuchen einen elektrisch betriebenen Bartschneider konstruiert, der zugleich praktisch und handlich war. Seine früheren Modelle waren zu groß und unzweckmäßig gewesen. Sie hatten etwa die Größe einer Grapefruit (Pampelmuse) und kein Hersteller wollte damit in die Produktion gehen. Doch nun hatte er einen wesentlich kleineren Motor erfunden, den er in den Rasierer einpassen konnte. Schick war überzeugt vom Erfolg seines Produkts und gründete eine eigene Firma in der Stadt New York, um die Rasierer auf den Markt zu bringen. Es sollte jedoch noch ein paar Jahre dauern, bis sich die Verkaufszahlen kontinuierlich nach oben entwickelten.



Die Geräte entwickelten sich stetig weiter. Sie wurden kleiner, preiswerter, technisch ausgereifter und damit beliebter. Schließlich wurden noch Akkus (Batterien) eingebaut und es brauchte keinen Kabelanschluss mehr. Der steigende Verkaufserfolg ließ nicht mehr auf sich warten und erreichte bald Millionenumsätze. Das rief die Konkurrenz auf das Feld. Die Firmen Remington, Philips und Braun entwarfen eigene Modelle, die sie bis heute erfolgreich auf dem wachsenden Markt platzieren konnten. Das Design der Rasierer wird laufend überarbeitet und neu entworfen und so dem Geschmack der Zeit und dem jeweiligen Nutzer angepasst: eher runde oder eher kantige Formen, nützlich und schlicht, oder geschwungen und künstlerisch – alles ist vorhanden. Rotationsrasierer mit mehreren Scherköpfen und Folienrasierer mit einem Mikrokamm erfüllen die unterschiedlichsten Bedürfnisse bei der Rasur. Je nach Wunsch eignen sich die Apparate für eine trocken oder Nassrasur. Die Scherköpfe



passen sich der jeweiligen Gesichtskontur perfekt an und ziehen die Barthaare heraus und schneiden sie ab. Ein Ziepen und Zupfen wird fast gänzlich vermieden. Die Geräuschkulisse ist ,leise und wirkt nicht störend. Eine sanfte und schnelle Rasur, die auch tiefer liegende Haare nicht übersieht und auch für empfindliche Haut geeignet ist, wird garantiert. Bis zu 40.000 Schneidebewegungen kann ein Apparat in der Minute laut Prospekt schaffen! Da kann ein Nassrasierer nur vor Neid erblassen!

Wann haben Sie sich zum ersten Mal rasiert und womit? Welche Erfahrungen haben Sie mit unterschiedlichen Rasierern gemacht? Haben Sie schon mal von nass auf trocken gewechselt und warum? Im nächsten Monat sprechen wir über die alt hergebrachte Praxis der Nassrasur.

Geburtstagskind: Mireille Mathieu

Am 22. Juli 1946 wurde eine der bedeutendsten Sängerinnen des 20. Jahrhunderts geboren: Mireille Mathieu. In diesem Monat kann sie ihren 75. Geburtstag feiern!

Sie entstammt einer armen französischen Familie und hat insgesamt dreizehn Geschwister. Bereits im Alter von vier Jahren sang sie in der Kirche. Einen Schulabschluss konnte sie nie erwerben, da sie bereits als Jugendliche mithelfen musste, die Familie zu ernähren.



Ihre Anfangsjahre als Sängerin waren steinig. Weil sie vom Land stammte, hatte ihre Stimme einen deutlichen Akzent. Außerdem litt sie unter einer Lese-Rechtschreib-Schwäche, sodass sie einige Worte nicht richtig aussprechen konnte. Der Klang ihres Gesangs war jedoch beeindruckend. Als sie mit 18 Jahren an einer Pariser Fernsehshow teilnahm, wurde Johnny Stark auf sie aufmerksam, ein französischer Manager. Unter seiner Führung wurde Mireille Mathieu bald zu einem landesweiten Star, und kurz darauf auch international! Zu ihren größten Hits gehören "La Dernière Valse" (1967), und "La Paloma Adieu"

(1973). Sie hat auch einige Lieder auf Deutsch herausgebracht, wie z. B. "Meine Welt ist die Musik" (1998) und "Die Welt ist schön, Milord" (1985). Als wahres Multi-Talent sang sie auch in vielen anderen Sprachen: Finnisch, Spanisch, Russisch, Chinesisch, ...

Ihre Lieder handeln meist von der Liebe und von ihrem Heimatland Frankreich bzw. von Paris. Mireille Mathieu ist Zeit ihres Lebens unverheiratet geblieben. Sie hat keine Kinder.

Sie ist kein Star, der mit Skandalen auf sich aufmerksam gemacht hätte, im Gegenteil: Sie ist tief im katholischen Glauben verwurzelt und besucht regelmäßig den Gottesdienst. Ihr Privatleben hält sie privat.

Durch ihren Gesang ist es ihr gelungen, wovon sie in jungen Jahren so sehr geträumt hatte: ihrer Familie aus der Armut herauszuhelfen. Ihr Leben verlief wie ein Märchen ...

Redewendung: Weg vom Fenster

Wenn jemand "weg vom Fenster" ist, dann ist er plötzlich verschwunden oder hat keine Bedeutung mehr. Man sagt dies zum Beispiel über einen Star, der plötzlich nicht mehr gefragt wird und keine Rollen mehr bekommt.

Der Ausdruck stammt ursprünglich aus der Zeit des Bergbaus. Damals stand den Menschen, die unter Tage arbeiteten, keine moderne Schutzkleidung zur Verfügung. So atmeten sie sehr viel Kohlestaub ein, der ihre Lungen schädigte. Im Alter hatten sie dann mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Sie husteten oft und bekamen nur noch schwer Luft. Deshalb war es in Siedlungen der Minenarbeiter üblich, dass die alten Menschen am Fenster saßen, wo die Luftzufuhr für sie besser war.

Von dort aus beobachteten sie die jüngeren Arbeiter, die am Morgen zur Mine zogen und am Abend wieder zurückkehrten. Wenn einer der Senioren eines Tages plötzlich nicht mehr am Fenster saß, war dies ein Zeichen dafür, dass er verstorben war.

Gedichte

Erinnerung

von Heinrich Seidel

All der Jugend heißes Sehnen
Es entschwindet wie ein Traum –
Unter Lust und unter Tränen
Geht die Zeit, wir merken's kaum.

Ewig nur voll holden Klanges
Tönet die Erinnerung fort.
Weinen macht uns ihres Sanges
Herzbewegend Zauberwort.

Seifenblasen

Immer eine nach der andern,
Und die schönste schwebt hinauf,
Wo die lichten Wölckchen wandern,
Blaue Lüfte, nehmt Sie auf!

Oder lockt Sie fernes Singen,
Wo die Lerche nimmt den Flug?
Möchte Sie auf Windesschwingen
Eilen mit der Vöglein Zug?

Immer höher geht es immer
Goldner winkt der Strahl des Lichts,
Malt den Schaum mit buntem Flimmer,
Doch – der Traum zerplatzt – in nichts!



Rezept: Erdbeer – Tiramisu (4 Portionen)



Espresso mit Amaretto mischen, 250 g Erdbeeren putzen und würfeln.

Mascarpone, Quark und Puderzucker zu einer glatten Creme verrühren, steif geschlagene Sahne unterheben.

Danach die Hälfte gewürfelter Erdbeeren unter die Creme mischen.

Den Boden einer Auflaufform oder eine Schüssel mit Löffelbiskuit auslegen und mit der Hälfte des Espresso-Amaretto-Gemischs beträufeln.

Ungefähr ein Drittel der Mascarpone-Creme auf den Löffelbiskuit verteilen. Darauf die übrigen Löffelbiscuits legen und mit dem restlichen Espresso-Amaretto-Gemisch beträufeln. Die restliche Mascarpone-Creme darauf locker verteilen.

Ein paar Erdbeeren blättrig schneiden und die Oberfläche damit dekorieren. Den Rest der Erdbeeren in einem hohen Gefäß mit dem Vanille-Zucker pürieren und damit ebenfalls ein Dekor „malen“. Die weiße Kuvertüre mit einer Haushaltsreibe in feine Späne zerkleinern und auf der Creme verteilen.

Ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen bis den Löffelbiskuit durchweicht sind.

Tipp: für eine kalorienärmere Variante kann man zu gleichen Teilen Magerquark und –Joghurt nehmen. Wenn Kinder mitessen Espresso und Amaretto durch frisch gepressten Orangensaft ersetzen.

Guten Appetit!

Rätsel

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 3x2 Quadrat

die Ziffern von 1–6 vorkommen.

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

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BRAUN, BROT, BURG, FUNK, GENE, HALS, KOHL, REGEL, STEIG, STEIL, STREIT, TEIL, WARM, WEIT

RUND										TURM
WEISS										DAMPF
GROS										KUESTE
GRAU										KORB
BUERGER										BUEGEL
RECHTS										FALL
HAND										MIETE
MASS										WIDRIG
ANTI										RATION
SALZ										VERLIES
ROST										ALGE
EINZEL										BETRAG
LAUT										EISEN
WELT										WINKEL

Hinweis zur Lösung: Turngerät, Spielplatzgerät

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

sehr genau	Kennzeichen, Merkmal	umgegangen (Fett)	berlinisch: ich	nochmals, erneut	▼	▼	Windrichtung	Hanf-abfall
▶	▼	▼	▼	▼	▼	○ ₃	▼	▼
Tennis-schläger	▶	○ ₁	▼	▼	▼	▼	empfehlen	▼
▶	▶	▶	▶	das Unsterbliche	▼	Abk.: an der	▼	▼
Hinweis	▶	▼	Fluss durch Paris	▼	▼	▼	▼	○ ₈
emsiges Streben	▶	○ ₅	▶	▼	▼	Name Attilas in der Edda	▼	histor. span. Königreich
▶	▶	▼	Maß der Geschwindigkeit	▼	Speisefisch	▶	▼	▼
schlimm	▶	Wiesens-pflanze	▶	○ ₆	▶	▼	▼	▼
Laubbaum	○ ₂	▶	▶	▼	Papstname	▶	▼	▼
Laut der Rinder	▶	▶	○ ₄	Romanfigur von Twain	○ ₇	▶	▼	▼

exzellenz Miller GmbH

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

Hinweis zum Lösungswort: Vertretung, Ersatzkraft

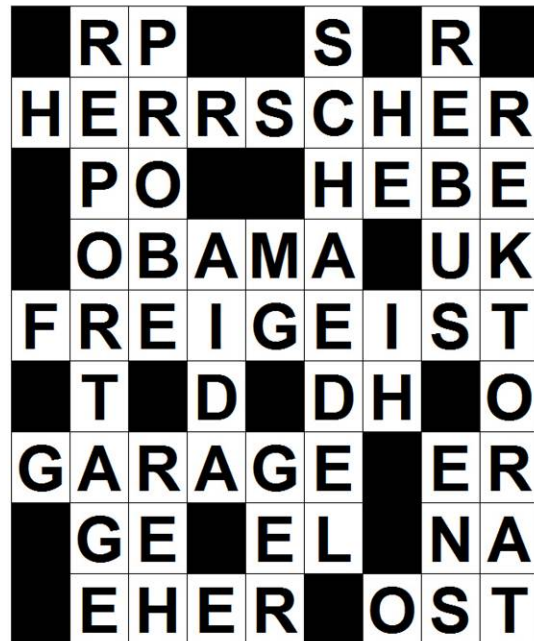
Auflösung der Rätsel aus dem Monat Juni

Auflösung Wortquadrat



Lösung Wortad: **ZOLLFREI**

Auflösung Kreuzworträtsel



Lösung KW: **GELENKIG**

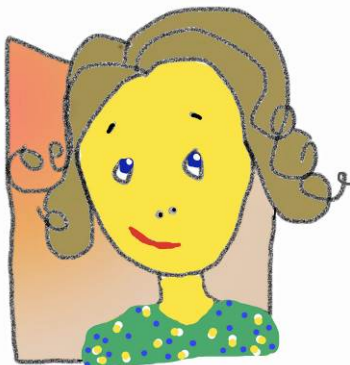
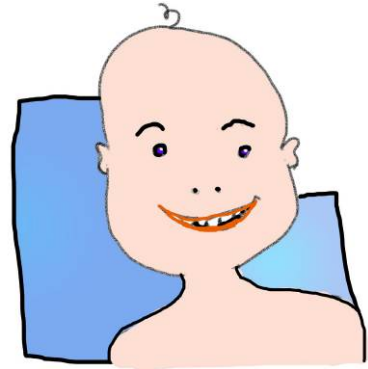
Auflösung Brückenwörter

HOLZ				F	A	S	S		BINDER
AUTO		T	E	L	E	F	O	N	ANSCHLUSS
MITTEL			F	I	N	G	E	R	KUPPE
FLUSS		K	R	E	B	S			TIER
WOHIN				G	E	G	E	N	WEHR
LAUB		S	A	E	G	E			MEHL
ERNTE		M	O	N	D				SUCHT
GOLD		R	E	G	E	N			BOGEN
VORSCHLAG	H	A	M	M	E	R			WERFEN
WELT				W	E	I	T		SPRUNG
EHREN			T	I	T	E	L		GESTALT
WILD		W	E	C	H	S	E	L	KURS
NACH	S	I	C	H	T				GRENZE
WARM	B	L	U	T					ARMUT

Lösungswort (senkrecht): **FLIEGENGEWICHT**

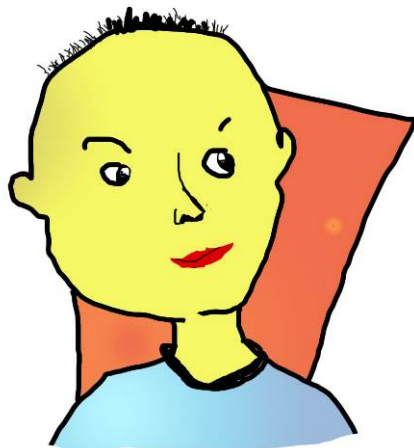
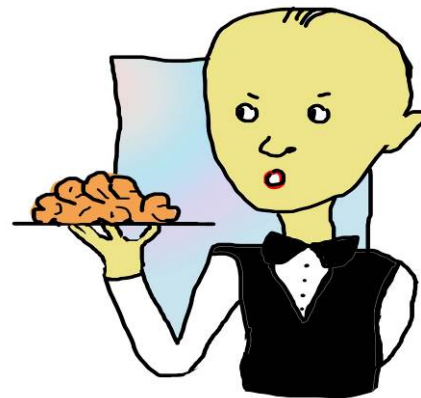
Lachen ist gesund ...

Opa Friedrich liest dem kleinen Philipp eine Gute-Nacht-Geschichte vor. Nach einer Weile schaut die Mutter ins Zimmer und fragt: „Ist er eingeschlafen?“ Der Kleine: „Ja, Gott sei Dank!“



Klein Waltraud zu ihrem Papa: „Kannst du mir aus der Küche ein Eis mitbringen?“ Papa: „Waltraud, wie oft muss ich dir das noch erklären – wie heißt das wichtige Wörtchen mit den beiden tt?“ Waltraud: „Na dann mal flott“

Herr Meyer fragt den Kellner in seinem Stammlokal: „Vielleicht können Sie mir helfen. Ich möchte etwas, was ich bisher noch nicht hatte? — „Na, dann würde ich Ihnen Hirn empfehlen!“



Der Sohn von Rechtsanwalt Müller kommt von der Schule nach Hause. Die Mutter: „Warum kommst Du denn so spät aus der Schule?“ Der Sohn: „Ich musste nachsitzen in Sachen Betragen kontra Höflichkeit!“

Aus dem Poesiealbum

*„Das Veilchen am Bache, das Röslein am Strauch,
sind alle zwei herzig – und du bist es auch!“*



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