

...wo gute Pflege
Geborgenheit bringt

Metropol
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung



Gutes neues Jahr!

Januar 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Mal ehrlich: Können Sie sich einen Start ins neue Jahr ganz ohne Feuerwerk vorstellen? Umweltschützer fordern in letzter Zeit immer stärker auf das Spektakel der Knallerei zu verzichten. Über 100 Millionen Euro werden in der Silvesternacht hier bei uns in die Luft gejagt. So viel ungefähr kosten die bunten Raketen und Feuerwerkskörper, die auf dem Boden und in der Luft abgebrannt werden. Natürlich sieht es wunderschön aus, wenn der Himmel über uns immer wieder in neuen Formen und Farben erstrahlt! Staunend stehen wir da und betrachten uns das einmalige Schauspiel.

Der Brauch, das beginnende Jahr mit einem Feuerwerk zu begrüßen, stammt ursprünglich von den heidnischen Germanen. Diese glaubten, dass der Kriegsgott Wotan in den dunklen und kalten Winternächten mit seinem Heer durch die Lüfte zog und Streit suchte, besonders in der Nacht zum Beginn des neuen Jahres. Also wappnete man sich unten am Boden und machte viel Lärm und Licht, um Wotan zu vertreiben. Da man Feuerwerkskörper noch nicht kannte, baute man Holzräder zusammen, zündete sie an und ließ sie brennend ins Tal hinunterrollen. Lautes Rufen und Schreien begleitete den Vorgang. So hoffte man, die bösen Geister nachhaltig verjagen zu können. Hieraus hat sich dann allmählich die Knallerei zu Silvester entwickelt.

Heute fragt man sich, ob dieser Brauch noch in unsere Zeit passt? Das viele Geld, das verpulvert wird, könnte sinnvoller eingesetzt werden. Würde es vielleicht ausreichen, wenn nur einige große Städte ein kontrolliertes Feuerwerk an einem fest gelegten Platz entzünden? Das könnte man im Fernsehen übertragen und so hätten alle etwas davon. Alles Gute für das Jahr 2020 wünscht Ihnen.

Norbert Neütemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Franz Bußmann
Katharina Eickhoff
Heinrich Fahle
Hans-Dieter Fiedeldey
Ingrid Gehrman
Renate Papendick
Elfriede Runschke
Heinz Runschke

INHALT

Veranstaltungshinweise.....	3
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag.....	5
Sissi: Refugium.....	6
Das Jahrhunderthochwasser 1995.....	8
Redewendungen: Auf Draht sein.....	9
Kalenderblatt Januar 2020	10
Gesund im Januar: Achtung Schwindel!.....	14
Vogel des Jahrs 2020: Die Turteltaube – Symbol der Liebe	15
Gedichte	17
Rezept von der Oma: Rote Beete – Salat mit Walnüssen.....	18
Rätsel	19
Lachen ist gesund	23

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohner dem Terminkalender in der Eingangshalle entnehmen können. Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:



Veranstaltungen im Januar 2020

2. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Geschickte Hände	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Singekreis	Tagesraum 1
3. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	12.00 Uhr	Sternsinger	Halle
4. Januar	10.30 Uhr	Neujahrsempfang	Tagestäube
5. Januar	Ab 8.30 Uhr	Betreuung WB	WB 1-3
6. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Geschickte Hände	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Pferderennen	Tagesraum 1
7. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Kreativangebot	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bingo	Tagesraum & Café
8. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Mittwochrunde	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bunte Runde	Tagesraum 1
9. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Gedächtnistraining	Tagesraum 1
	15.00 Uhr	Erinnerungssingen	Tagesraum 1
10. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.15 Uhr	Rehasport	Tagesraum 1
11./12. Januar	Ab 8.30 Uhr	Betreuung WB	WB 1-3
13. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Geschickte Hände	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Kegeln	Tagesraum 1
14. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Gedächtnistraining	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bingo	Tagesraum 1
15. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Geschickte Hände	Tagesraum 1
	15.00 Uhr	Seniorenkino	Tagesraum 1
16. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	11.00 Uhr	Evgl. Gottesdienst	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bingo	Tagesraum 1
17. Januar	9.30 Uhr	Kath. Gottesdienst	Tagesraum 1
	10.15 Uhr	Rehasport	Tagesraum 1
18./19. Januar	Ab 8.00 Uhr	Betreuung WB	WB 1-3
20. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Gesch. Hände	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Pferderennen	Tagesraum 1

21. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Gedächtnistraining	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bingo	Tagesraum 1
22. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Leserunde	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bunte Runde	Tagesraum 1
23. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Herrenrunde	Tagesraum 1
	15.00 Uhr	Erinnerungssingen	Tagesraum&Café
24. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.15 Uhr	Rehasport	Tagesraum 1
25./26. Januar	Ab 8.00 Uhr	Betreuung WB	WB 1-3
27. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Geschichte Hände	Tagesraum 1
	15.00 Uhr	Musikcafé	Tagesräume
28. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Gedächtnistraining	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bingo	Tagesraum 1
29. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Mittwochrunde	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bunte Runde	Tagesraum 1
30. Januar	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Quizrunde	Tagesraum 1
	15.00 Uhr	Singekreis	Tagesraum 1

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- 01.01. Albert Diedrich
- 03.01. Sabine Thöne
- 04.01. Silvia Bergsträßer
- 04.01. Angelika Platz
- 05.01. Dorothea Pietrowicz
- 12.01. Manfred Schwabe
- 14.01. Ernst August Gröpper
- 14.01. Margarete Langrzyk
- 17.01. Günter Nellner
- 20.01. Ingeborg Savage
- 21.01. Bruno Bartsch
- 23.01. Grete Diekmann
- 25.01. Berta Pfeil
- 25.01. Waltraud Schmied
- 31.01. Hans-Ewald Nelk



Sissi: Refugium

von Margitta Blinde

Moritz ist wieder hergestellt! Das ist schön, aber auch lästig, zum Beispiel, weil er in kurzer Zeit so viel zugenommen hat, dass er nicht mehr durch das äußere Katzenloch passt. Er zwingt seinen dicken Katerkopf von draußen in die Öffnung, versucht die Vorderpfoten mit den Schultern noch hinter her zu schieben und steckt fest! Ich stehe im Vorgarten daneben und schaue mir das kleine Drama an. Ein paar Mal ruckelt er noch hin und her, bis er langsam rückwärts wieder rauskommt. Das Loch wird noch ein paar Mal missmutig gemustert und mit den Schnurrhaaren vorsichtig austaxiert. Es bringt nix, er passt einfach nicht mehr durch. Moritz trabt enttäuscht und schlecht gelaunt durch den Schuppen in den hinteren Garten, wo er sich durch lautes Miauen beim Nachbarn beschwert.

Sollen wir das Katzenloch vergrößern, fragen wir uns? Wir beschließen erst einmal abzuwarten. Moritz ist wieder wie vor seinem Unfall, ein junger Rüpel. Sissi, die nun auch schon im gesetzten Alter von 10 Jahren angekommen ist, hat es nicht leicht mit ihm. Im Stillen denken wir, sie hätte ihn erziehen sollen, als er noch klein und liebebedürftig war, aber da hatte sie keine Lust und hatte ihn verjagt und angefaucht. Jetzt setzt er hinter ihr her, sobald er sie irgendwo entdeckt. Es ist schwer zu sagen, ob er vielleicht nur spielen, oder ob er sie vertreiben will. Er poltert sogar die Treppenstufen hinter ihr her. Sie saust dann durch die Katzenklappe in den Keller und von dort durchs Katzenloch nach draußen in den Vorgarten. Da kommt der Kater nicht mehr hinterher. Außerdem scheinen ihm die verbliebenen Narben auf seinem Rücken daran zu hindern, ihr durch die enge Öffnung zu folgen. Moritz ist nicht nur kräftig, er ist auch sehr groß und somit kratzt die Maueröffnung auf seinem Rücken entlang und das tut ihm ganz offensichtlich weh.

Immer wieder gibt es Gefauche und Gepolter, wenn die beiden aufeinander treffen. Meist bringt Sissi sich mit ein paar langen Sätzen in Sicherheit. Auch das Futter können die beiden nicht

friedlich teilen. Moritz ist stets als erster da und schaufelt weg was in ihn reinpasst. Sissi wartet vergebens darauf, dass er etwas übrig lässt. Allmählich tut sie mir richtig leid. So gern ich meinen Schmusekater habe, ihr macht er das Leben schwer. Sissi war schon immer eine kleine, zierliche Katze, jetzt wird sie richtig dünn. Also, richtete ich im Flur auf der breiten Fensterbank einen separaten Essplatz für sie ein, den sie auch nach kurzer Zeit annahm. Doch ich fragte mich, wo sie ihren Schlafplatz hat?

Sissi's angestammten Ruheplätze hatte Moritz für sich in Beschlag genommen. Kaum hat Sissi es sich irgendwo gemütlich gemacht, kommt der Kater hinzu und rüpelt und schubst herum, so dass sie sich verzieht. Eines Abends ging ich auf die Suche nach Sissi runter in den Keller und entdeckte zu meiner Verblüffung meine Katze auf dem Absatz unter der Treppe, wo ein Gartenkissen lag. Dahin hat sie sich vor den Nachstellungen von Moritz in Sicherheit gebracht! Am nächsten Tag besorgte ich einen gepolsterten Liegeplatz für sie. Jetzt hat sie ein bequemes Refugium, wo sie ihre Ruhe hat.



Das Jahrhunderthochwasser 1995

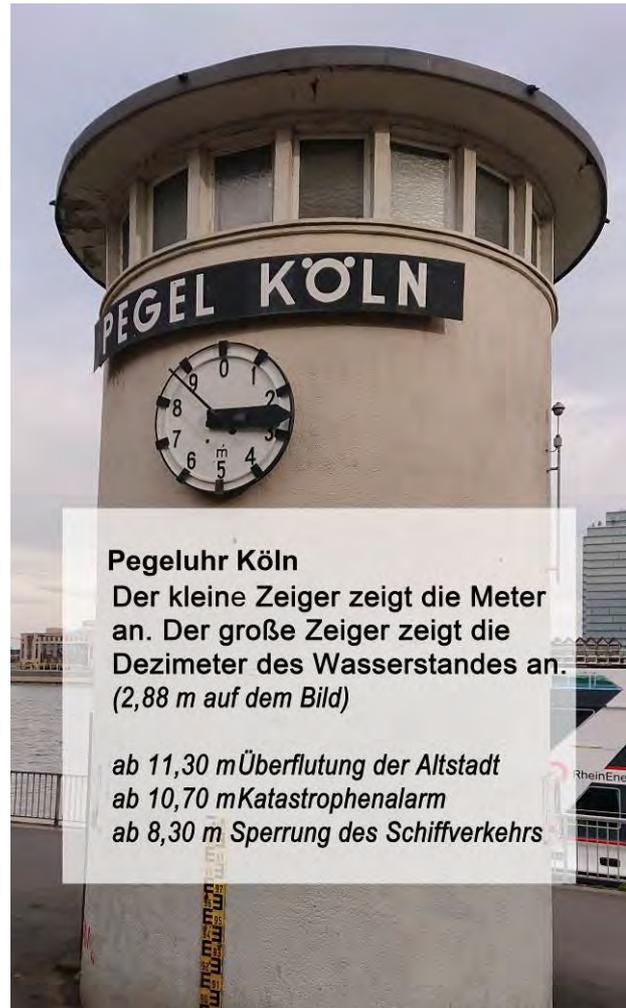
Mehr als 1.200 km weit fließt der Rhein von seinem Ursprung in der Schweiz gen Norden, bis er schließlich in den Niederlanden ins Meer mündet. Er ist einer der größten und bedeutendsten Flüsse Europas. Aber der Segen, der er für die Siedler an seinen Ufern bedeutet, verkehrt sich leider manchmal in einen Fluch: wenn die gewaltigen Wassermassen des Rheins nämlich über die Ufer treten.

Heutzutage sind die Schutzvorkehrungen zwar so gut, dass kleinere Hochwasser gut in Schach gehalten werden können. Aber immer wieder kommt es zu verheerenden Überschwemmungen. Gerade tiefer liegende Städte wie Bonn oder Köln sind schwer davon betroffen.

In trauriger Erinnerung geblieben ist den Bewohnern vor allem das Jahrhunderthochwasser von 1995: Damals stieg der Pegelstand in Köln auf ein Rekordhoch von 10,69 Meter – normal sind 3,84 m!

Begonnen hatte die Katastrophe im Januar, als heftige Regenschauer den Fluss zum Anschwellen brachten. Als dann auch noch der viele Schnee in den Bergen schmolz, begannen zum 22. Januar die Pegelstände in vielen Städten dramatisch zu steigen. In Andernach bei Koblenz jagten am 30. Januar 10.000 Kubikmeter Wasser pro Sekunde durch die Messstation – eine gigantische Menge! Kein Wunder, dass das Flussbett die Fluten nicht halten konnte. In weiten Gebieten traten sie über die Ufer.

Seniorenzentrum METROPOL ... wo gute Pflege Geborgenheit bringt!



Sie überschwemmten Straßen und Häuser, legten öffentliche Verkehrsmittel lahm, verursachten Stromausfälle und vertrieben Menschen aus ihrem Zuhause.

Es war ein trauriger Streich des Schicksals, denn schließlich hatte nur ein Jahr zuvor, zu Weihnachten 1993, ein anderes starkes Hochwasser die Bewohner der Rheinufer heimgesucht! Vielen von ihnen saß der Schreck noch in den Knochen. Die Normalität war gerade erst wiederhergestellt worden. Und nun eine weitere Überschwemmung! Der Pegelstand stieg sogar noch einige Zentimeter höher als beim Weihnachtshochwasser. Ironischerweise war es aber nicht genug, um den Katastrophenalarm auszulösen: Dazu hätte es in Köln 10,70 m gemessen werden müssen – also einen Zentimeter mehr.

Redewendungen: Auf Draht sein

Wenn ein Mensch kompetent und schnell zugleich handelt, dann sagt man von ihm, er sei "auf Draht". Ein eigenartiger Ausdruck, nicht wahr? Was soll denn seine Schnelligkeit mit einem Draht zu tun haben?

Entstanden ist diese Redewendung vermutlich im 19. Jahrhundert. Damals mussten die Menschen noch ohne Telefon und Internet auskommen. Das übliche Kommunikationsmittel über weite Strecken war der Brief. Wie lange es damit dauerte, eine Nachricht z. B. von Deutschland nach Amerika zu übermitteln, können Sie sich vorstellen. Geradezu revolutionär erschien da die Erfindung des Telegrafen. Plötzlich war es möglich, eine Nachricht zu verschicken, die den Empfänger noch am selben Tag erreichte! Der Telegrafendraht wurde deshalb zum Sinnbild einer schnellen Kommunikation.

Ein Mensch, der "auf Draht" ist, handelt also besonders fix – er weiß sofort, was getan werden muss. Dazu muss er sich in seinem Fachgebiet natürlich besonders gut auskennen. Kennen auch Sie jemanden, auf den dies zutrifft? Wer ist aus Ihrem Bekanntenkreis so richtig "auf Draht"?

Kalenderblatt Januar 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		

Besondere Tage

Neujahr 1. Januar
Heilige drei Könige 6. Januar*

* Feiertag in Baden-Württemberg,
Bayern und Sachsen-Anhalt

Ein neues Jahr in einem neuen Jahrzehnt beginnt. Wir sind im 21. Jahrhundert und begrüßen das Jahr 2020. Es ist ein Schaltjahr und zählt 366 Tage. Alle Menschen die am 29. Februar Geburtstag haben dürfen sich dieses Jahr freuen und wieder ausgiebig an diesem Tag feiern. Das geht schließlich nur alle 4 Jahre!

Das neue Jahr beginnt oft mit schrecklichen Kopfschmerzen. Wer fühlt sich nach der wilden Party am Silvesterabend schon dazu bereit, voller Energie das neue Jahr zu begrüßen? Auch vor der Tür sieht es nicht besser aus: Das Wetter zeigt sich grau und kalt, die Tierwelt hält sich in ihren Bauten versteckt. Das ist aber kein Grund, um zu verzagen, denn wenn es draußen ungemütlich ist, kann man es sich drinnen umso heimeliger machen!

Der Januar ist eine gute Zeit, um sich mit Freunden zu umgeben. Und auch wenn der Geldbeutel nach dem ganzen Weihnachtsumrummel etwas zwick, es gibt viele Möglichkeiten, um sich zu Hause gut zu amüsieren. Wie wäre es mit einem Spiele-Abend? Lassen Sie sich von dem grauen Januar-Wetter nicht die Stimmung vermiesen – bringen Sie stattdessen selbst Farben und Frohsinn in Ihr Zimmer!

Fotos: Eröffnung unseres kleinen Weihnachtsmarktes sowie Nikolausfeier





Tierwelt

Wenn Sie ein Zugvogel wären, könnten Sie jetzt die Sonne im warmen Afrika genießen. Dorthin nämlich haben sich viele unserer heimischen Vögel verzogen, um der Kälte hier im Norden zu entgehen. Einige von ihnen nahmen dafür Flugstrecken von mehreren tausend Kilometern in Kauf!

Pflanzen

Noch hält sich die Pflanzenwelt gut unter einer dicken Schicht Schnee verborgen. Kahle Äste und brüchiges Laub biegen sich im kalten Januarwind. Aber schon bald werden die ersten Blüten aus der weißen Decke lugen: Schneeglöckchen erheben bereits im Januar ihre zarten Köpfchen. Die ersten Vorboten des Frühlings, der bald in leuchtenden Farben seinen Einzug halten wird!

Berühmte Geburtstagskinder

Am Dreikönigstag des Jahres 1745 erblickte Jacques Etienne Montgolfier das Licht der Welt. Der Franzose wurde durch seine Erfindung des gleichnamigen Heißluftballons berühmt.

Ein 'modernerer' Zeitgenosse ist der britische Sänger Rod Stewart, der mit Songs wie "Sailing" oder "Baby Jane" weltberühmt wurde. Er feiert am 10. Januar seinen 75. Geburtstag.

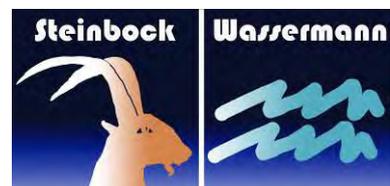
Rückblick: Heute vor 60 Jahren

Kaum jemand erinnert sich noch an das kleine, unbedeutende Konzert, das am 2. Juni 1960 in Neston (England) stattfand. Dabei sollte es der Beginn von etwas ganz Großem werden! Damals spielten John Lennon, Paul McCartney, George Harrison, Tommy Moore und Stu Sutcliffe nämlich zum ersten Mal unter dem Namen "The Beatles".

Tierkreiszeichen

Steinbock 22.12. – 20.01.

Wassermann 21.01. – 19.02.



Gesund im Januar: Achtung Schwindel!

Kennen Sie das? Sie stehen vom Stuhl oder vom Sofa auf und plötzlich dreht sich das Zimmer, oder der Boden scheint zu schwanken, oder Sie haben ganz kurz das Gefühl nach vorn zu kippen. Meist hält der Schwindel nur Sekunden- oder wenige Minuten lang an, aber das reicht, um einen ordentlichen Schrecken zu bekommen. Wir halten uns am nächsten stabilen Gegenstand fest, bleiben stehen, atmen tief und langsam durch und hoffen, dass danach die Welt wieder in Ordnung ist.

Meist ist dies auch der Fall, aber wenn solche Schwindelattacken öfter vorkommen, muss die Ursache abgeklärt werden. Gerade ältere Menschen sind häufig von Schwindel betroffen. Das liegt einmal daran, dass sie oft Tabletten nehmen müssen, die Schwindel hervorrufen können. Schlaf- und Beruhigungsmittel oder auch Blutdrucktabletten haben dies als Nebenwirkung. Prüfen Sie also erst einmal Ihre Medikamente, am besten gemeinsam mit einem Pfleger/in. Stellen Sie fest, ob es daran liegen kann, und ob vielleicht die Dosis zu hoch oder zu niedrig ist? Dies kann einen verstärkten Druck im Kopf bewirken, der dann den Schwindel auslöst. Durchblutungsstörungen im Gehirn können auch die Übeltäter sein. Ein Besuch beim Hausarzt und/oder Facharzt hilft bei der Ursachen-Klärung.

Unser Gleichgewichtssinn sitzt im Innenohr. Feinste Härchen und Nerven und ein ausgeklügeltes System von Kristallsteinchen sorgen dafür, dass wir nicht aus der Balance kommen. Ein Besuch beim HNO-Arzt kann hier für Klarheit sorgen, ob alles in Ordnung ist. Auch dauerhafte Verspannungen im Nacken durch viel Fernsehen oder Lesen in gebeugter Haltung können die Durchblutung zum Gehirn beeinträchtigen. Sogar im Liegen kann uns der Schwindel packen! Wenn wir uns im Bett auf eine andere Seite drehen und plötzlich schwankt das Bett wie auf hoher See, dann spricht man von einem so genannten Lagerungsschwindel. Der Auslöser hierfür sitzt häufig im Innenohr, wo sich kleine Kristalle gelöst haben und irgendwo hin gerollt sind, wo sie nicht hingehören. Manchmal führen auch chroni-

sche Entzündungen im Ohr oder am Trommelfell zu plötzlichem Schwindel. Wichtig ist, dass Sie der Sache auf den Grund gehen und die Ursachen abklären lassen! Bis dahin seien Sie vorsichtig und suchen Sie sich auf Treppen oder im freien Gelände einen sicheren Halt. In der nächsten Folge verraten wir Ihnen, was Sie noch alles tun können, um in der Balance zu bleiben.

Vogel des Jahrs 2020: Die Turteltaube – Symbol der Liebe

Der Naturschutz Deutschlands und der Landesbund für Vogelschutz in Bayern haben die Turteltaube zum Vogel des Jahres 2020 ernannt. In den letzten 40 Jahren ist ihr Bestand enorm geschrumpft und sie steht folglich auf der Roten Liste für bedrohte Tierarten. Wie bei vielen Tieren ist auch der Turteltaube ihr ursprünglicher Lebensraum verloren gegangen.

Durch die industriell betriebene Landwirtschaft fehlen Brachen und Ackerränder mit Sträuchern und Lichtungen, wo sie Wildkräuter und Gräser- und Baumsamen aufpicken können. Turteltauben ernähren sich fast ausschließlich vegan.

Die Turteltaube gehört zu den Zugvögeln. Sie ist die einzige mitteleuropäische Taubenart, die quasi als Langstreckenflieger am Mittelmeer überwintert. Doch auf ihrem Weg in die nördliche Sahara Ende Oktober gibt es ein großes Problem: die Bejagung von Zugvögeln, die in einigen Mittelmeerländern immer noch erlaubt und üblich ist. Die zierliche Turteltaube ist eine beachtliche Leistungsfiegerin. Sie kann bis zu 700 Kilometer in einem Non-Stopp-Flug schaffen, wobei sie eine Durchschnittsgeschwindigkeit bis zu 60 km in der Stunde erreicht. Eine großartige Leistung für einen Vogel mit einer Körperlänge von nur 25 cm. Ihre spitz zu laufenden Flügel ermöglichen ihr einen so schnellen Flug auf ihrem Weg in den Süden. Den Hinflug im Herbst absolvieren die Turteltauben in der Nacht, im Frühjahr dagegen machen sie sich tagsüber auf die Heimreise.

Die Älteren unter uns kennen sicher noch den Spruch: „Die beiden sind wie die Turteltaubchen.“ Damit sind verliebte Pärchen gemeint. Turteltauben gurren und schnäbeln gern bei ihrer Balz. Männchen und Weibchen zeigen sich von ihren besten Seiten voreinander, um bei ihren Auserwählten zu punkten. Ihrem beständigen, tiefen Gurren verdanken sie auch ihren Namen.



Scherzfragen (Auflösung: Seite bitte um 180° drehen)

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| 1. Wie nennt man einen Chirurgen? | 5. Die Orchideen |
| 2. Was hört ein Haifisch gern? | 4. Der Seelöwe |
| 3. Welche Hose ist gefährlich? | 3. Die Windhose |
| 4. Welcher Löwe schwimmt gut? | 2. Mann über Bord |
| 5. Welche Ideen wachsen im Garten? | 1. Aufschneider |

Gedichte

Zum neuen Jahr

von Johann Wolfgang von Goethe

Zwischen dem Alten
Zwischen dem Neuen,
Hier uns zu freuen
Schenkt uns das Glück,
Und das Vergangne
Heißt mit Vertrauen
Vorwärts zu schauen,
Schauen zurück.

Stunden der Plage,
Leider, sie scheiden
Treue von Leiden,
Liebe von Lust;
Bessere Tage
Sammeln uns wieder,
Heitere Lieder
Stärken die Brust.

Leiden und Freuden,
Jener verschwunden,
Sind die Verbundenen
Fröhlich gedenk.
O des Geschickes
Seltsamer Windung!
Alte Verbindung,
Neues Geschenk!

Dankt es dem regen,
Wogenden Glücke,
Dankt dem Geschicke
Männiglich Gut.
Freut euch des Wechsels
Heiterer Triebe,
Offener Liebe,
Heimlicher Glut!

Andere schauen
Deckende Falten
Über dem Alten
Traurig und scheu;
Aber uns leuchtet
Freundliche Treue;
Sehet, das Neue
Findet uns neu.

So wie im Tanze
Bald sich verschwindet,
Wieder sich findet
Liebendes Paar:
So durch des Lebens
Wirrende Beugung
Führe die Neigung
Uns in das Jahr.

Rezept von der Oma: Rote Beete – Salat mit Walnüssen

500 g Rote Beete
1 – 2 Äpfel
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Zucker
3 EL Sahne
2 EL Essig
3 EL Öl
1 Handvoll
Walnusskerne



Rote Beete waschen und in Wasser gar kochen. Abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Apfel waschen und grob raspeln.



Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Sahne, Essig und Öl anmachen und die grob gehackten Walnüsse darüber streuen.

Gelbe oder rosafarbene Beete schmecken milder und weniger erdig als die Rote Bete.

Guten Appetit!

Rätsel

Stelldichein mit Musik

Wir raten Schlager der 50er:

- Im Jahr 1953 kam eine Gruppe aus den Niederlanden mit diesem Lied an die Spitze der deutschen Hitparade!
- Damals erfreuten sich Hawaii-Lieder großer Beliebtheit.
- Dieser Titel aber war eher ein Western-Song.
- Der Text besingt den schmerzlichen Abschied von einem geliebten Tier.
- In den folgenden Jahren gab es noch zahlreiche Interpreten, die mit diesem Lied Erfolg hatten.
- Dem Niederländer Bruce Low gelang mit seiner Version später der Durchbruch als Schlagersänger

Wie hieß der Schlager? (Für die Auflösung die Seite drehen.)

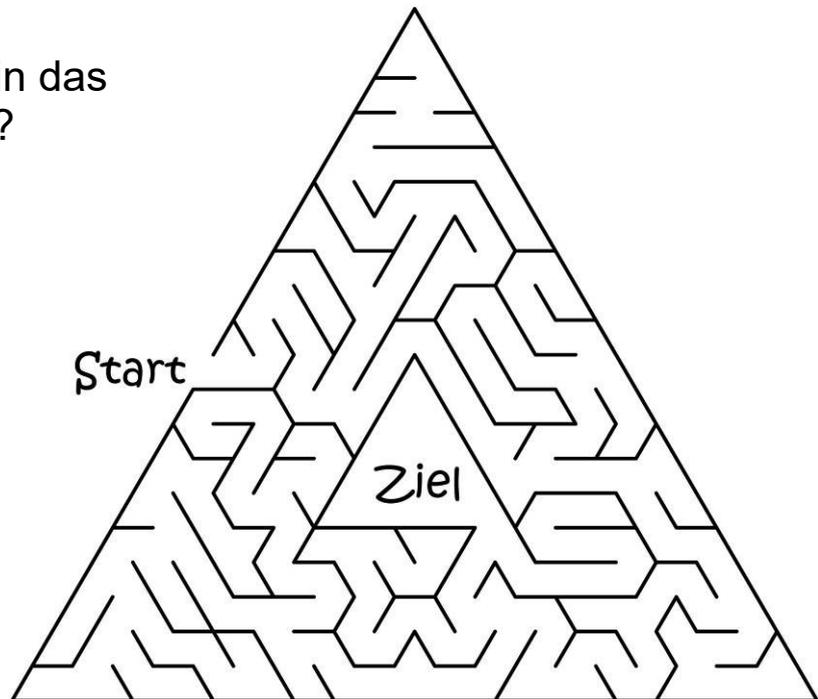
Es hängt ein Pferdehalter an der Wand“, gesungen von den Kilima Hawaiians, später von Bruce Low und Ronny.

Die Kilima Hawaiians waren in den Niederlanden eine erfolgreiche vierköpfige Gruppe, die häufig in Cowboy-Kostümen auftraten und ihren Gesang auf Gitarre und Ukulele begleiteten. Im Jahr 1948 veröffentlichten sie das Pferdehalter-Lied in ihrer Heimat, einige Jahre später hier bei uns mit deutschem Text. Der Schlager wurde der erste Nummer-Eins-Hit hierzulande überhaupt und brachte der Band 1954 eine goldene Schallplatte ein.

Der ebenfalls niederländische Sänger und Schauspieler Bruce Low hatte Jahre später mit dem gleichen Lied einen seiner größten Erfolge. Mit seiner tiefen Bassstimme kam er als Westersänger beim Publikum sehr gut an.

Labyrinth

Wer findet den Weg in das Innere der Pyramide?



Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: HOLZ, GROSS, TAGE, LAUF, RING, TENNIS, BAUM, KURS

KREIS										STEG
PLAN										LOHN
UNTER										WOLLE
WECHSEL										BUCH
LESE										FINGER
WALNUSS										KUCHEN
TISCH										SPIELER
GERNE										ENKELIN

Hinweis zur Lösung: Kurs, Seminar, Schulung

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

einen Chor leiten	▼	Grenzpfehl, Grenzstein	ostafrikanischer Staat	▼	▼	Bewohner der ‚Grünen Insel‘	Gegenstände der Verehrung
Bienenzucht	▶			○ 1		E	▼
▶		A		○ 5		Herzog von Bayern † 794	
Augenflüssigkeit	I		zum Sieden bringen		englisch: nach, zu	▶	O
Getreidegroßspeicher	○ 3	künstlicher Wasserlauf	▶		○ 8		
▶	○ 2		O	jap. Heiligtum	▶		E
▶					niederdeutsch: das	○ 6	starker Zweig
liturgisches Trinkgefäß		Ausruf des Frierens	H	Glaslichtbild (Kw.)	▶	○ 7	▼
früher, einst	▶	▼	○ 4		A		
jetzt	▶		○ 9	leiblos	▶		

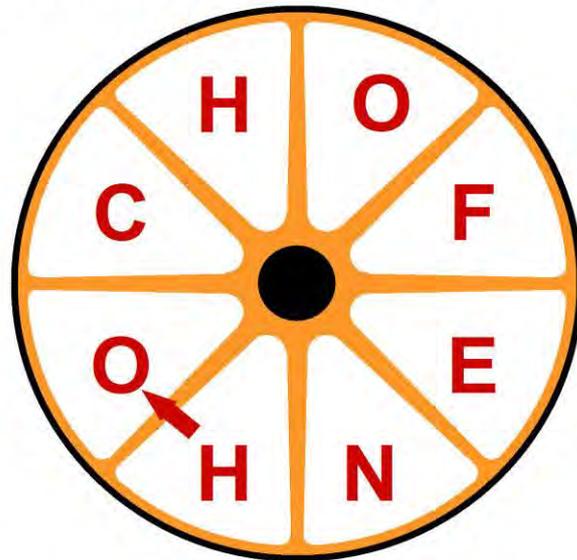
exzellenz Miller GmbH

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

Hinweis zum Lösungswort: Uneinsichtigkeit, Trotz

Auflösung aller Rätsel aus dem Dezember 2019

Auflösung Kreuzworträtsel Auflösung Wortrad



ATLANTIS

Lösungswort: HOCHOFEN

Auflösung Brückenwörter

VOLL		B	L	U	T		PROBE
FACH			W	E	R	K	TAGS
HALS				W	I	R	WIND
DACH					B	O	SATZ
MAUL				W	U	R	KREIS
GOLD					G	E	FIEBER
WEINBRAND		B	O	H	N	E	KRAUT
WAAGE				R	E	C	MAESSIG
WOHIN	G	E	G	E	N		STAND
NACH				S	P	A	KRAFT
TEPPICH				F	L	I	LEGER
WOLF				G	A	N	STER
KELLER	M	E	I	S	T	E	BRIEF
KUBIK				Z	A	H	KARTE

Lösungswort (unter rotem Dreieck): TRIBUENENPLATZ

Lachen ist gesund ...

Agnes zu ihrer Freundin am Neujahrsmorgen: „Du glaubst es nicht, mein Sohn hat mich gestern richtig lieb umarmt. Und ich dachte noch so bei mir, ach wie schön, nun ist er fast erwachsen und nimmt seine alte Mutter immer noch gern in den Arm.“ Freundin: „Ach wie schön genieß es.“ Agnes: „Würde ich gerne, aber kurz darauf meinte er zu seinem Vater: „Ich glaub, du hast recht, sie hat im letzten Jahr ein wenig Speck ange-setzt!“

Frau Bauer ruft ihren Mann an: „Ach lieber Fritz, unser Auto hat einen Wasserschaden und nun ist der Anlasser kaputt!“ „Aber Sybille wie kommst du darauf, gestern fuhr er doch noch ganz normal, wo wolltest du denn hinfahren und wo stehst du mit dem Auto?“ „Ich wollte zu Tante Edith und steh nun im Teich von unserem Nachbarn.“

Der Hase zum Schneemann: „Möhre her, sonst hole ich den Fön!“





Aus dem Poesiealbum

Was verkürzt mir die Zeit?

Tätigkeit!

Was macht sie mir unerträglich lang?

Müßiggang!



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