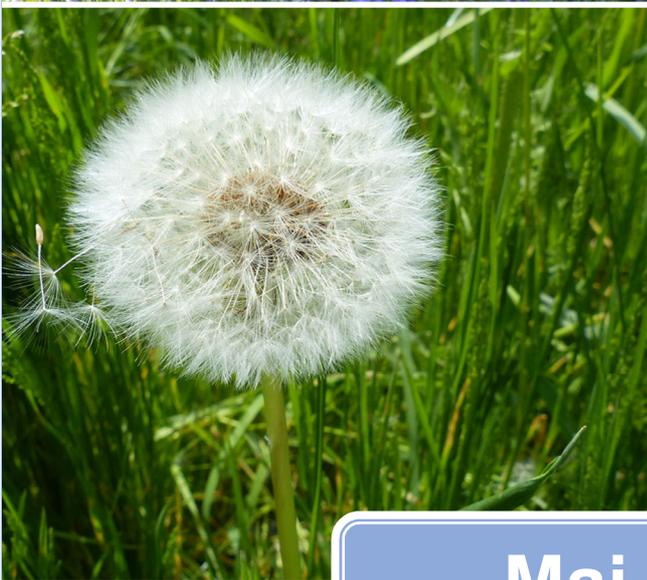


...wo gute Pflege  
Geborgenheit bringt

**Metropol**  
Seniorenzentrum

## Bewohnerzeitung



**Mai 2020**

---

## Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Seinen Namen erhielt dieser Monat von der griechischen Göttin Maia. Sie galt als Hüterin der Fruchtbarkeit. Kein Wunder, dass ihr ausgerechnet der Mai gewidmet wurde. In diesem Monat strotzt die Pflanzenwelt vor Üppigkeit, und viele Tierkinder werden geboren. Die harten Zeiten des Frühlings sind vorüber; die Unbeständigkeit des Aprilwetters ist abgelegt. Die Natur kann sich ganz auf den Sommer vorbereiten, der mit seiner Wärme und seinem Sonnenschein jeden Tag deutlicher Einzug hält. Mit der Aussaat warten viele Bauern allerdings, bis die "Eisheiligen" vorüber sind: An diesen Tagen Mitte Mai kann es oft noch zu Bodenfrost kommen. Benannt wurden sie übrigens nach fünf katholischen Heiligen. Kennen Sie alle?

Die katholischen Christen gedenken im Mai besonders der Gottesmutter Maria. In vielen Kirchen finden abends Andachten statt. Auch in den Häusern werden die Marienstatuen festlich geschmückt, und viele Menschen beten Rosenkränze zur Ehre der Gottesmutter. Andere wichtige Feiertage sind der "Tag der Arbeit" am 1. Mai und der Muttertag am zweiten Sonntag.

Es gibt sowohl eine Tier- als auch eine Pflanzenart, die nach diesem Monat benannt wurden: der Maikäfer und das Maiglöckchen. Letzteres ist berückend schön mit seinen kleinen, weißen, glockenartigen Blüten. Trotzdem sollte man die Finger davon lassen: Es ist nämlich sehr giftig!

Gerade jetzt im Frühling fühlen viele Menschen eine Aufbruchsstimmung, als wehe ein frischer Wind durch ihr Leben. Was gefällt Ihnen besonders gut am Monat Mai? Welche Erinnerungen haben Sie an ihn? Übrigens: Die fünf Eisheiligen sind Mamertus, Pankratius, Servatius, Bonifatius und Sophia.

*Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper*

## INHALT

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag.....	3
Sissi: Diva und Einzelgängerin .....	4
Kalenderblatt Mai 2020 .....	6
Wörterklärungen: Liebestöter .....	9
Reiselust: Der Rheinfluss .....	10
Arzneipflanze des Jahres 2020: Der wirksame Lavendel .....	11
Persönlichkeiten: Florence Nightingale .....	13
Gedicht .....	14
Rezept von der Enkelin: Gefüllte Champignons.....	15
Rätsel .....	16
Lachen ist gesund .....	19

## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- 04.05. Maria Börnemeier
- 06.05. Gabriele Thewes
- 07.05. Helene Schöler
- 11.05. Mathilde Deppe
- 11.05. Milos Jovanovic
- 13.05. Werner Brameier
- 15.05. Margrit Böckmann
- 17.05. Josef Grumpe
- 20.05. Anneliese Stamm
- 24.05. Lilli Keller
- 25.05. Magdalena Gottwald
- 27.05. Margarete Wicker



## **Sissi: Diva und Einzelgängerin**

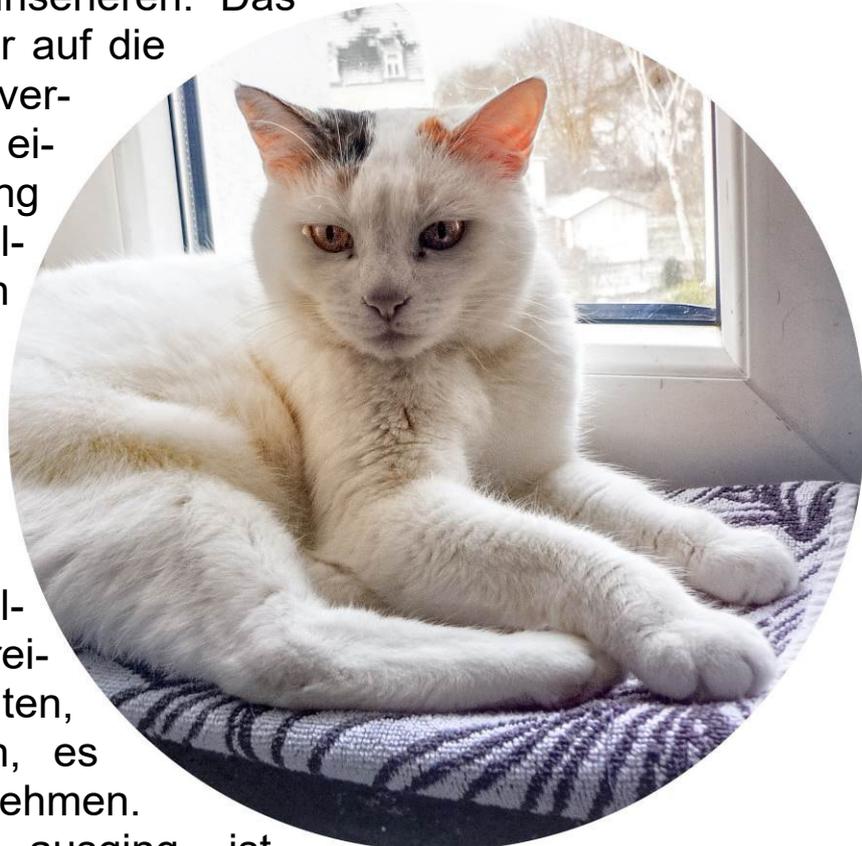
*von Margitta Blinde*

In der Tageszeitung lese ich folgende Überschrift: „Sozial inkompetent, alleinstehend, böse.“ Nanu, denke ich, kennt da ein Redakteur meine Sissi? Beim Weiterlesen erfahre ich dann, dass ein Tierheim im Süden von Amerika für eine Katze einen Abnehmer sucht. Die vier Jahre alte Katze war zugelaufen und wurde anschließend mit anderen herrenlosen Katzen zusammen untergebracht. Innerhalb kürzester Zeit bekam sie ein Einzimmer-Apartment, das heißt einen Einzelkäfing! Man musste sie schnellstens von den anderen Tieren separieren, weil sie nur fauchend und kratzend um sich schlug! Der Tierpfleger, der den Auftrag hatte sie aus dem Gehege rauszuholen, hatte schon Kratzer an seinen Armen, bevor er sie noch richtig zu packen bekam. Auf seinem Arm wand sie sich und zielte mit ihren Krallen in sein Gesicht. Doch er war schneller, drehte den Kopf weg, packte sie am Nackenfell, so dass sie den Kopf nicht mehr drehen konnte und trug sie blitzschnell in ihr neues Zuhause.

Dort saß sie dann grimmig guckend und immer bereit die Pfote zum Schlag zu erheben und betrachtete ihre Umwelt. Im Laufe der Zeit stellte sich heraus, dass sie nahezu alles nicht leiden konnte, was sich ihr nähert. Menschen, Hunde, Katzen, Kinder und Streicheleinheiten. Alle, die sich ihr nähern wollten, fixierte sie mit starrem Blick, der signalisierte: „Komm mir bloß nicht zu nahe, dann passiert was“. Diese Drohung aus grünen Katzenaugen bewirkte umgehend, dass diese sich vorsichtig zurückzogen und nur noch durch das Gitter auf das ungesellige Tier schauten. Die Katze, nennen wir sie Liz, in Anlehnung an die exzentrische amerikanische Filmdiva Liz Taylor, sie war eine großartige Schauspielerin. Eben räkelte sie sich noch genüsslich auf ihrer flauschigen Decke, da springt sie schon mit einem Satz am Gitter hoch und zeigt ihre Krallen und ihre Zähne. Einmal gebärdete sie sich so unruhig und schlecht gelaunt, dass der Pfleger dachte sie wäre krank. Er packte sie in einen Transportkorb und fuhr zum Tierarzt. Dieser konnte

aber keine Anzeichen von Verletzungen oder Krankheit feststellen: „Diese Katze ist ein Simulant. Sie will Aufmerksamkeit erregen und weiß genau, wie sie das machen muss“, meinte der Arzt. Das Tierheim wusste sich nicht mehr anders zu helfen, als Liz zu inserieren. Das

Heim wollte sogar auf die übliche Gebühr verzichten, die bei einer Vermittlung normalerweise fällig wird, falls sich jemand findet, der die kratzbürstige Lady mit nach Hause nehmen will.



Und wirklich meldeten sich zahlreiche Interessenten, die bereit waren, es mit Liz aufzunehmen.

Wie die Sache ausging, ist nicht bekannt – hoffen wir mal, dass Liz ein passendes Herrchen oder Frauchen gefunden hat. Leider könnte unsere Sissi eine Schwester von Liz sein. Will man sie streicheln, lässt sie es sich einen Moment gefallen, um dann – patsch - mit der Pfote und mit den Krallen zuzuschlagen. Mir hat sie immer noch nicht verziehen, dass ich ihr mit Moritz Konkurrenz ins Haus gebracht habe. Konkurrenz um Futter, Liegeplatz, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Das ist offenbar auch für Sissi unverzeihlich.



## Kalenderblatt Mai 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	
1. Mai	Tag der Arbeit
10. Mai	Muttertag
21. Mai	Christi Himmelfahrt
21. Mai	Vatertag
31. Mai	Pfingstsonntag

### Unsere Welt im Mai

Zu den besonderen Feiertagen im Mai gehört der Muttertag. Er wird immer an einem Sonntag begangen, in diesem Jahr am 10. Mai. Dann zeigt man seiner Mutter, wie viel sie einem bedeutet. Man sagt Danke für die liebevolle Fürsorge, die man all die Jahre über von ihr erhalten hat. Kinder bereiten dafür in der Schule ein Gedicht vor oder malen eine schöne Karte. Womit haben Sie Ihrer Mutter früher eine Freude gemacht? Wie wurde der Muttertag in Ihrer Familie gefeiert?

Im Mai gedenken wir auch der "Eisheiligen". Ein paar Tage lang wird das warme Frühlingswetter oft noch einmal richtig kalt, es kann sogar zu Frost kommen! Aber dies ist normalerweise der letzte Kälteeinbruch. Wenn die letzte der Eisheiligen, die "kalte Sophie" vorüber ist (meist um den 15. Mai herum), kann man getrost mit warmen Wetter rechnen.

Angeblich verraten diese paar Tage übrigens viel darüber, wie sich das Wetter den Sommer über gestalten wird. Gerade die Bauern, für die eine Wettervorhersage ja schon seit Jahrhunderten wichtig war, haben dazu viele Sprichwörter entwickelt. Kennen Sie einige?

---

## **Gartenarbeiten im Mai**

Im Mai ist es wichtig, die Beete mit bereits gesetztem Gemüse auszudünnen: Ein Teil der Pflänzchen wird entfernt, damit sie sich nicht gegenseitig das Sonnenlicht wegnehmen. So kann man später größere Bodenfrüchte ernten, anstatt vieler kleine. Ende Mai, wenn die Eisheiligen vorüber sind, können dann auch die frostempfindlichen Pflanzen in den Garten gesetzt werden: Oleander, Tomaten, Geranien, ...

## **Vögel im Mai**

Tiereltern sind jetzt eifrig damit beschäftigt, ihre Jungen zu füttern. Besonders bei Vögeln kann man beobachten, wie oft sie am Tag hin- und herfliegen. Zum Glück dauert es nicht mehr lange, bis die Jungvögel flügge werden. Bald schon bereiten sie zum ersten Mal ihre Flügel aus und flattern aus dem Nest. Haben Sie vielleicht in Ihrer Umgebung ein Vogelnest erspäht, bei dem Sie das beobachten können?

## **Berühmte Geburtstagskinder**

Vor 180 Jahren, am 7. Mai 1840, kam Peter Tschaikowski zur Welt. Der russische Komponist wurde mit Stücken wie "Schwanensee" oder "Der Nussknacker" berühmt.

Papst Johannes Paul II. wurde vor genau 100 Jahren geboren: am 18. Mai 1920 in Polen, unter dem bürgerlichen Namen Karol Józef Wojtyła. Das Amt des Papstes hatte er von 1978 bis 2005 inne.

## **Rückblick: Heute vor 75 Jahren**

Der Zweite Weltkrieg war eine lange, furchtbare Zeit. Er endete am 8. Mai 1945, also vor genau 75 Jahren. Die deutsche Wehrmacht kapitulierte bedingungslos vor den Truppen der Alliierten. Nun endlich konnten wieder Frieden und Sicherheit in den europäischen Ländern einziehen.

## Tierkreiszeichen

Stier 21.04. – 20.05.

Zwillinge 21.05. – 21.06.



## Gesund im Mai: „Wo man singt, da lass dich nieder.“

... böse Menschen, kennen keine Lieder.“ Dieser alte Spruch meint, dass ein Mensch, der laut und mit anderen gemeinsam singt, keine bösen Absichten oder hässliche Gedanken im Geheimen hegt. In früheren Zeiten, als es noch kein Radio und kein Fernsehen gab, haben die Menschen bei der Arbeit auf dem Feld und daheim in den Familien viel öfter gesungen als heute. Singen stärkt das Gemeinschaftsgefühl und trainiert das Gedächtnis, weil man sich an die einzelnen Liedstrophen erinnern muss. Als ich in den 50er Jahren in die Volksschule kam, wurde jeden Morgen in der Klasse nach der Begrüßung durch den Lehrer erst einmal ein Lied gesungen. Da hoben alle die Stimmen, mussten tief Luft holen und so grüßten wir den jungen Morgen. Danach war man froh und aktiv gestimmt und der „Ernst des Lebens“ konnte beginnen.

Man braucht keine Gesangsausbildung, um Wander- oder Volkslieder zu summen, oder auch laut anzustimmen. Wichtig ist die Freude am Tun – allein oder in der Gruppe. Beim Singen lernt man den Atem richtig einzusetzen, sonst geht einem die Puste aus. Außerdem werden unsere Stimmbänder gefordert und trainiert. Dazu kommt, dass der Körper ein so genanntes Wohlfühlhormon produziert, dass unsere Stimmung hebt. Singen tut Körper und Seele einfach gut. Schon 20 Minuten am Tag bringen uns in eine gute Stimmung, die eine Weile anhält. Wer nicht mehr textsicher ist, kann auch nur mit summen. Es kommt nicht auf Perfektion an. Gemeinschaftliches Singen zum Beispiel in einem Chor oder einer Gruppe stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit untereinander. Man lernt nette Leute kennen, mit denen man ein gutes Hobby teilt. Schlechte Laune und depressive Verstimmungen können so wirkungsvoll zumindest zeitweise vertrieben werden.

Überlegen Sie doch mal, wer vielleicht mit Ihnen zusammen eine Singgruppe gründen will? Sprechen Sie Ihre Nachbarn an und lassen Sie sich nicht zu schnell entmutigen. Manche Leute brauchen einen kleinen oder auch größeren Schubs, bis sie sich zu etwas Neuen aufraffen können. Alles ist ja erst einmal ein Probieren. Legen Sie eine bestimmte Zeit in der Woche fest, wo man sich in einem geeigneten Raum treffen kann. Wenn es gefällt und ein paar Leute zusammenkommen, kann man hingehen und sich überlegen, welche Lieder man singen will. Volkslieder kennen die meisten von uns noch. Hefte mit den Liedtexten lassen sich besorgen und werden jedem ausgeteilt. Zum Einüben kann man eine CD mitlaufen lassen, das macht erst einmal Mut und nimmt die Hemmungen die eigene Stimme laut zu heben. Vielleicht gibt es den ein oder anderen der Lust oder sogar Erfahrung als Chorleiter hat und die Gruppe dirigieren kann? Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn am Anfang noch nicht alles klappt. Eine Zeit kann es dauern, aber das Wichtigste ist doch, dass man zusammen ist und gemeinsam Freude hat.

## **Worterklärungen: Liebestöter**

Als Frau ist man ja realistisch – dass der eigene Ehemann kein Clark Gable ist, hat man schon vor der Hochzeit gewusst. Aber welche Spießigkeit er unter seiner Hose tragen würde, damit hatte man nicht gerechnet. Lange, weiße Unterhosen, die das ganze Bein verhüllen! Gibt es etwas Langweiligeres? Sicher, warm halten sie ihn – aber erotisch sind sie nicht! Deshalb hat sich für sie auch der Name "Liebestöter" eingebürgert. Kaum eine Ehefrau würde diese Unterhosen für ihren Mann aussuchen, wenn sie sich eine leidenschaftliche Nacht verspricht. Für kalte Winterausflüge wie z.B. einen Ski-Trip sind sie aber hervorragend geeignet.

Heutzutage wird der Begriff "Liebestöter" auch auf andere Bereiche ausgeweitet – z.B. mangelnde Körperhygiene oder natürlich auch langweilige weibliche Unterwäsche.

## Reiselust: Der Rheinfall

Er ist einer der größten Wasserfälle Europas, der Rheinfall bei Schaffhausen im schweizerischen Kanton Zürich: mit einer Breite von 150 Metern und einer Höhe von 23 Metern. Im Durchschnitt stürzen 370 Kubikmeter Wasser pro Sekunde über die Felsen. Entstanden ist der Rheinfall wahrscheinlich in der letzten Eiszeit, vor circa 15.000 Jahren. Die Quelle des Rheins liegt in den Alpen. Der 1320 Kilometer lange Fluss durchquert die Schweiz und noch andere Anliegerstaaten wie Liechtenstein, Österreich, Deutschland, Frankreich und die Niederlande, wo er schließlich in die Nordsee mündet. Ein Befahren des Rheinfalls mit Booten ist nicht erlaubt. Trotzdem machen sich immer wieder Wassersportler mit Kajaks auf in die Fluten, um ein einmaliges, wenn auch riskantes Abenteuer zu erleben. Der alte deutsche Spielfilm mit Heinz Erhardt aus dem Jahr 1961 „Drei Mann in einem Boot“ zeigt wie eine solche Fahrt beinahe in einen Abgrund führen kann.

Das Ausmaß der Wassermassen ist gigantisch, beeindruckend und kaum vorstellbar. Das Naturschauspiel lockt jährlich tausende Besucher an. Der Dichter Eduard Mörike (1804 – 1875) beschrieb den Wasserfall einst als „Rastlos donnernde Massen auf donnernde Massen geworfen, Ohr und Auge, wohin retten sie sich im Tumult?“ Und wirklich steht der Besucher fassungslos stau-

*Seniorenzentrum METROPOL ... wo gute Pflege Geborgenheit bringt!*



nend vor den gewaltigen Unmengen an Wasser, die sich mit lautem Getöse von den Felsen herunterstürzen und unten meterhohe Gischt aufspritzen lassen. Um den Rheinfall herum gibt es zahlreiche Aussichtsplattformen, von denen aus die Touristen das Schauspiel aus direkter Nähe beobachten können. Auch die Geräuschkulisse ist überwältigend und macht die Menschen im wahrsten Sinne des Wortes sprachlos.



## Arzneipflanze des Jahrs 2020: Der wirksame Lavendel

Seit 1999 wird jährlich am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg die Arzneipflanze des Jahres ausgerufen. In diesem Jahr wurde dazu der „Echte Lavendel“ ausgewählt. Der Lavendel ist eine uralte Heil- und Zierpflanze. Seine ursprüngliche Heimat ist der Süden Europas mit den warmen Hängen der Küstenregionen um das Mittelmeer herum. Dort findet er das beste Klima für sein Gedeihen, auch die milden Winter dort kann er gut überstehen. Im Süden von Frankreich, in der Provence, gibt es riesige Felder, nur mit Lavendel. Zur Blütezeit sieht man



kilometerweit die blau-lila Blüten wie bunte Teppiche in der Landschaft. Dazu kommt ihr intensiver Duft, der durch die Wärme der Sonnenstrahlen noch verstärkt wird.

Sein intensiver Duft brachte seit Jahrhunderten die Menschen dazu, die gesammelten und getrockneten Lavendelblüten in kleine Säckchen zu verpacken und sie in die Schränke an die Bügel zwischen die Kleidung zu hängen. Auch zwischen Wäschestücke legte man sie gern. Der Geruch des Lavendel soll Motten und andere Insekten abweisen. Getrocknete Lavendelblüten können dem Badewasser zum Entspannen beigegeben werden, aber als Tee-Aufguss entfalten sie eine noch größere Heilwirkung. Er wirkt beruhigend gegen Ängste und löst innere Spannungen, weshalb man ihn gut vor dem Einschlafen trinken kann. Bei Magen- und Darm-Störungen wirkt er gegen Blähungen und aktiviert die Galle. Aus den Blütenständen wird Lavendelöl hergestellt, das zu Einreibungen bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden kann. In der Küche kennt man die jungen Blätter als schmackhafte Beigabe zu Lamm, Fisch und Geflügel- Gerichten. Als Gewürz muss er luftdicht und trocken aufbewahrt werden, sonst verliert er seine Wirkung.



## Persönlichkeiten: Florence Nightingale

Kaum eine andere Krankenschwester ist uns so in Erinnerung geblieben wie Florence Nightingale. Sie war nicht nur ein Muster der liebevollen Pflege, sondern sie hat durch ihren scharfen Verstand auch dazu beigetragen, dass die Krankenpflege professionell gelehrt und ausgeübt wurde. Vieles von dem, was wir heute für selbstverständlich halten, geht auf sie zurück. Dabei hätte ihr Leben eigentlich ganz anders verlaufen sollen ...



Geboren wurde Florence Nightingale am 12. Mai 1820 im sonnigen Italien. Das war vor genau 200 Jahren. Ihren Namen verdankt sie ihrem Geburtsort: 'Florence', Englisch für 'Florenz'. Bereits ein Jahr später zog ihre Familie jedoch wieder zurück nach England.

Als Tochter sehr reicher und angesehener Eltern wurde von ihr erwartet, dass sie eine gute Partie machte. Dann sollte sie Kinder bekommen und für den Rest ihres Lebens sozialen Verpflichtungen nachgehen. Eine Arbeit zu haben und unabhängig zu sein, war für reiche Frauen im viktorianischen England undenkbar.

Florence rebellierte jedoch gegen diese Pläne. Bereits als Jugendliche fühlte sie sich von Gott zu etwas Anderem berufen. Sie wollte ihr Leben ganz in den Dienst ihrer Nächsten stellen. Gegen den bitteren Widerstand ihrer Eltern arbeitete sie sich in die Krankenpflege ein.

Im Alter von 34 Jahren reiste sie in die heutige Türkei, wo damals der Krimkrieg tobte: England kämpfte auf der Seite des Osmanischen Reiches gegen Russland. Die junge Florence war entsetzt über die medizinischen Bedingungen, die sie in den Lazaretten erwarteten. Die einfachsten Hygieneregeln (z.B. Händewaschen) wurden nicht eingehalten, sodass immer wieder Seuchen ausbrachen. Während sie unentwegt die Leidenden pflegte, setzte sie sich deshalb auch entschieden für

*Seniorenzentrum METROPOL ... wo gute Pflege Geborgenheit bringt!*

Maßnahmen ein, die die Lebensbedingungen in den Lagern verbesserten. Auch nach ihrer Rückkehr nach England behielt sie dieses Anliegen bei. Damals steckte die professionelle Krankenpflege noch in den Kinderschuhen. In vielen Krankenhäusern herrschten ähnliche katastrophale Bedingungen wie in den Lazaretten: Schmutz, Staub, Unrat, ... Die Pflegerinnen waren oft ungebildet und hatten keinerlei medizinische Kenntnisse. Florence Nightingale trug dazu bei, dass sich diese Verhältnisse änderten. In vielen umfangreichen Werken beschrieb sie die Ausbreitung von Krankheiten, (un-)hygienische Bedingungen, die richtigen Maßnahmen bei verschiedenen Krankheiten, etc. Eine von ihr gegründete Schule begann im Juli 1860 mit der Ausbildung von Krankenschwestern.

Florence Nightingale blieb Zeit ihres Lebens unverheiratet. Sie hatte sich aus freien Stücken dafür entschieden, damit kein Mann sie von ihrer Berufung abhalten konnte.

Sie verstarb am 13. August 1910 im hohen Alter von 90 Jahren, indem sie friedlich einschlief. Ihren Spitznamen "The lady with the lamp" – "Die Dame mit der Lampe" erhielt sie übrigens während des Krieges, als sie oft nachts ihre Runden drehte ...

## Gedicht

### Frühlingsfeier

von Ludwig Uhland

Süßer, goldner Frühlingstag!  
Inniges Entzücken!  
Wenn mir je ein Lied gelang,  
Sollt es heut nicht glücken?

Doch warum in dieser Zeit  
An die Arbeit treten?  
Frühling ist ein hohes Fest.  
Lasst mich ruhn und beten!



## Rezept von der Enkelin: Gefüllte Champignons

### Zutaten:

500 g große Champignons  
100 g Serrano-Schinken  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 – 2 Knoblauchzehen  
200 g Creme fraîche  
mit Kräutern  
3 EL Sahne  
200 g Manchego Käse  
1 EL Öl  
Pfeffer

### Zubereitung:

Den Ofen auf 180° C  
vorheizen.

Champignons putzen, die  
Stiele heraus brechen und  
die Köpfe in eine gefettete  
Form setzen.

Champignonstiele, Zwiebeln  
und Knoblauch fein hacken,  
mischen und in etwas Öl kurz  
anbraten. Den Schinken  
ebenfalls fein schneiden und  
mit Sahne und Creme fraîche  
untermischen.

Den Käse reiben und den größeren Teil davon ebenfalls zur  
Füllung geben. Mit Pfeffer würzen, alles gut mischen und in die  
Pilzhüte verteilen.

Mit dem restlichen Käse die Pilze bestreuen und 30 Minuten  
backen. Dazu Baguette und Grünen Salat servieren.

**Guten Appetit!**



## Rätsel

### Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

Sicherheit	▼	altnordisches Schriftzeichen	Spielbanken	▼	Ort bei Gronau (Münsterland)	Schmierstoffabfall	▼	horizontale Ausdehnung	▼
Schriftsteller	▶	4		A	▼		7		
Gartenpflanze		U	höchster Punkt	▶	2	I			
Z	▶	N	N	I	E	englischer Frauenname		Klage- lied	
	▶	1	Sprichwort 'Lügen haben ... Beine'		engl. Längenmaß (Mz.)	F	▶	▼	
germanische Gottheit		Meeres-tier	▶	K		3			
Wohngebäude	▶	H			Rhein-Zufluss in Baden-Würt.		lateinisch: Luft	E	Figur der Quadrille
Detail		englische Verneinung		Stockwerk	▶	T	▶	5	▼
	▶	I	▼		6		E		
Kurort an der Isar	▶	T			L	Z	▶	Segelkommando: wendet!	

© exzellenz Miller GmbH

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

Hinweis zum Lösungswort: **FELDGEMÜSE**

## Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: WASSER, GANG, HOLZ, FINGER, WILD, GELD, ABEND, SPIEL, FEST, HAFT

FORT										STER
SAGEN										REIFEN
MITTEL										KUPPE
HART										SCHEIN
LUST										FORM
TANZ										SAAL
BALL										ESSEN
NIEDER										PARK
LAUB										WURM
SODA										FALL

**Hinweis zur Lösung: HANDPFLEGEUTENSIL**

## 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.

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

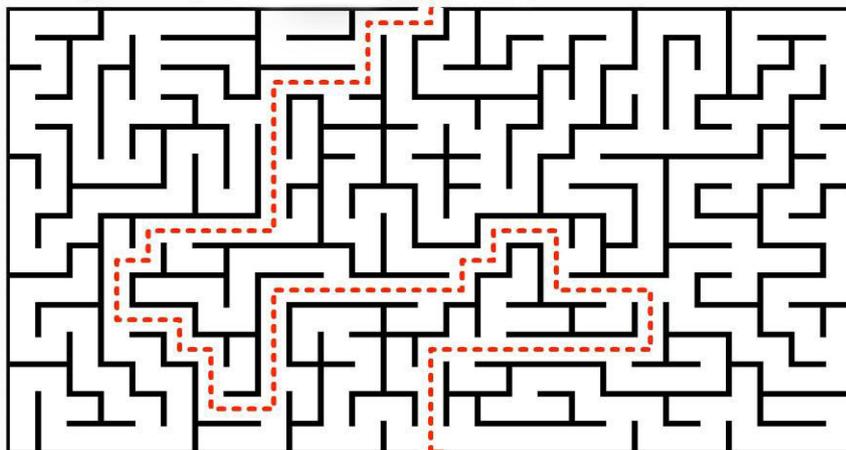
## Auflösung aller Rätsel aus dem April 2020

### Auflösung Kreuzworträtsel Auflösung Bilderrätsel

			U			T	
P	A	S	S	A	B	E	L
	E	T	U	E	D	E	
G	R	A	S		U		B
	G	U		B	R	I	E
	E	U	R	O		R	R
E	R	N	E	N	N	E	N
	N	G		N	A		A
	I		M	E	T	E	R
A	S	T	E	R	O	I	D

Lösungswort: SANTORIN

### Auflösung Labyrinth



### Auflösung Brückenwörter

BERG						M	A	N	N		SCHAFT		
STAND						H	A	F	T		ANSTALT		
KAMEL						H	A	A	R		FETT		
HALS	E	I	S	E	N						ZEIT		
HOCH						W	A	L	D		MEISTER		
NIEDRIG						W	A	S	S	E	R	FALL	
GESANG				B	U	C	H				WEIZEN		
ROMAN	T	I	S	C	H						BEIN		
WASSER						Z	E	I	C	H	E	N	SPRACHE

Lösungswort (unter rotem Dreieck): MAHNWACHE

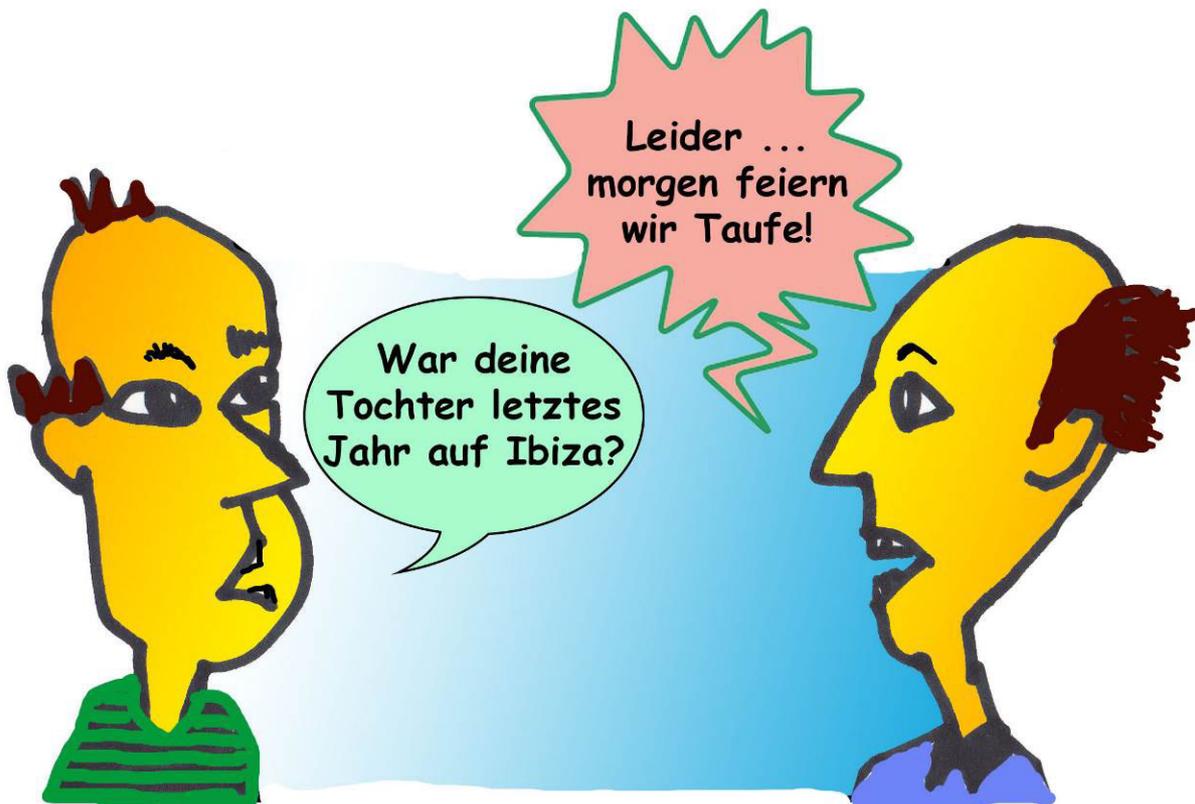
## Lachen ist gesund ...

„Hey Jupp, was hast du denn mit deiner Frau gemacht, die ist ja heute so still!“ — „Ach, ich habe ihr dummerweise einen Klebstift anstatt ihres Lippenstifts gereicht.“

Im Bus bittet Frau Mayer ihre Nachbarin mit den Worten: „Würden Sie bitte ihre Tochter darauf hinweisen, dass sie mich nicht immer so nachäfft!“ Die Nachbarin zur Ihrer Tochter: „Jaqueline, guck nicht immer so blöd wie Frau Mayer!“

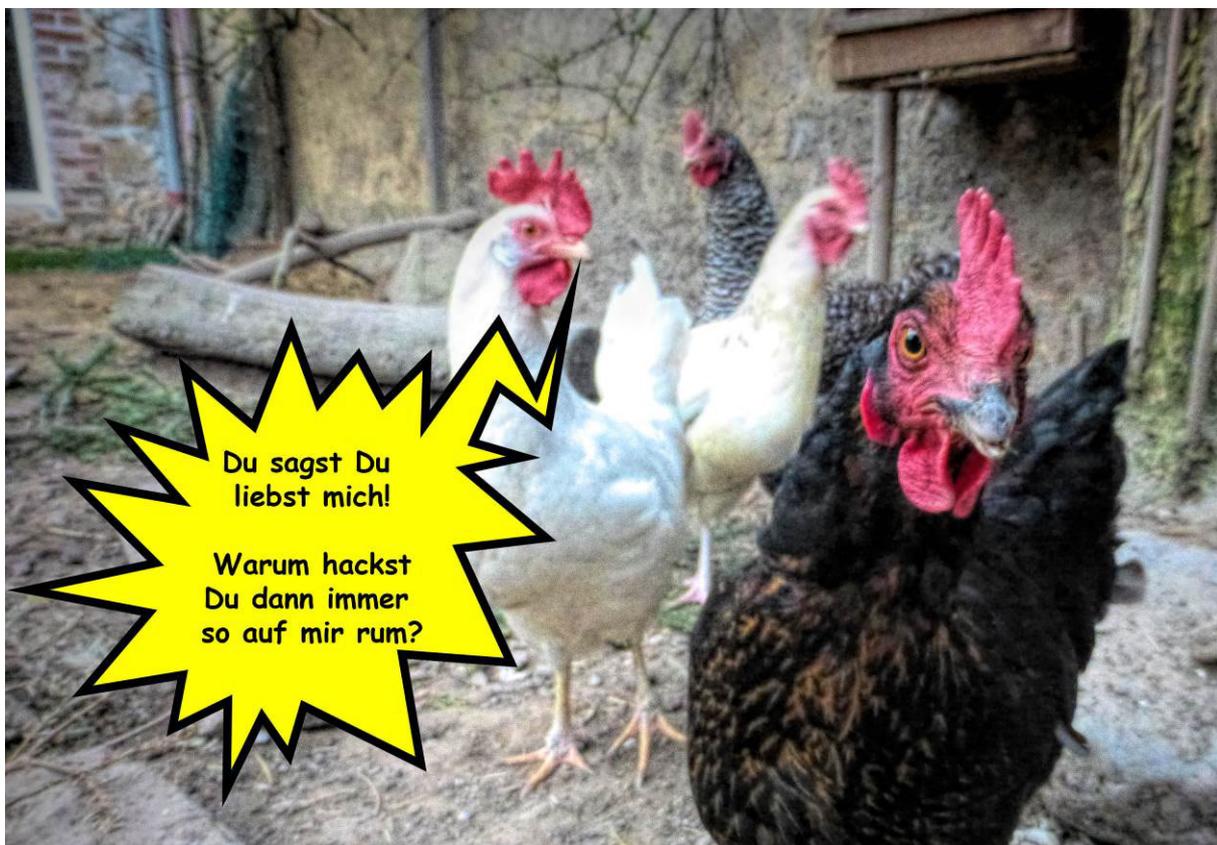
Der Arzt fragt Frau Hubertus: „Und sind Sie meiner Empfehlung gefolgt und haben das Fenster über Nacht aufgelassen, damit frische Luft reinkommt?“ — „Natürlich, Herr Doktor! Und jetzt habe ich nicht nur eine Erkältung, sondern auch mein ganzer Schmuck und meine Geldkassette ist weg!“

Eine ganze Hühnerschar versammelt sich vor dem Haushaltswarengeschäft. Sie schauen sich die Eierbecher an und rufen durcheinander: „Ach, schaut doch mal, was sind das alles für hübsche Kinder- und Stubenwagen!“



## Aus dem Poesiealbum

*Stehts vorwärts richte deinen Blick,  
im Streben liegt des Lebens Glück.*



**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

*Seniorenzentrum METROPOL ... wo gute Pflege Geborgenheit bringt!*