

...wo gute Pflege  
Geborgenheit bringt

**Metropol**  
Seniorenzentrum

Bewohnerzeitung

**Juni 2021**

## Liebe Leserinnen und lieber Leser,

Im Sommer zeigt sich die Natur wieder von ihrer schönsten Seite. Während wir uns am herrlichen Wetter und an der prachtvollen Vegetation erfreuen, ist es nur richtig, dass wir der Mutter Erde auch etwas zurückgeben. Am 5. Juni findet deshalb der "Tag der Umwelt" bzw. "Weltumweltag" statt.

Viele Organisationen, die sich für den Naturschutz einsetzen, führen an diesem Tag besondere Projekte durch. Sie möchten das Bewusstsein der Bevölkerung für die Natur und für mögliche Probleme schärfen. Themen sind z. B. die Klimaerwärmung, die Wichtigkeit von Insekten, Recycling, Lebensräume im Meer und vieles mehr. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Alles, was der Natur gut tun könnte, steht auf der Agenda. Manche Schulen führen nun z. B. Müllsammelaktionen durch, während einige Unternehmen für den Tag auf Plastikflaschen verzichten.

Jeder kann sich einbringen und zum Tag der Umwelt seinen Beitrag leisten. Man muss auch gar nicht viel tun. Wer z. B. ans Haus gebunden ist, kann durchs Fenster an einer Vogelzählung teilnehmen. Dabei beobachtet man eine Stunde lang, welche Vögel sich im Garten niederlassen. Für Naturschutzverbände ist diese Information ganz wichtig, weil sie anzeigt, wie sich das Vorkommen im Vergleich zum Vorjahr verändert hat.

Glücklicherweise wurde der Weltumweltag in den Sommer gelegt und nicht in den Winter. Sicher würden sich längst nicht so viele Menschen beteiligen, wenn sie kalte Regenschauer in Kauf nehmen müssten! So aber können wir die herrliche Sommersonne genießen und dabei auch noch etwas Gutes tun.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen und lebensfrohen Juni!  
Herzlich,

*Andreas Ortkemper - Sabine Voigt - Norbert Neitemeier*

**Wir begrüßen herzlich unsere  
neuen Bewohnerinnen und Bewohner**

**Eugen Hoffmeister**

**Franz Palkowski**

**Marianne Weitkemper**

## **INHALT**

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag .....	3
Sissi: Draußen ist's schön! .....	4
Kalenderblatt Juni 2021 .....	6
Gesund im Mai: Übungen für den Nacken .....	8
Arzneipflanze des Jahres 2021: Die heilsame Myrrhe .....	9
Persönlichkeiten: Paul Gerhardt .....	10
Speiseeis – eine eiskalte Köstlichkeit .....	11
Redewendung: Fütterungszeit für Hühner .....	12
Gedichte .....	14
Lachen ist gesund .....	19

## **Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag**

**07.06. Hannelore Fahle**

**14.06. Ingrid Westphal**

**19.06. Manfred Becker**

**19.06. Hans Burghardt**

**22.06. Anna Räker**

**23.06. Lieselotte Radine**

**24.06. Heinz Runschke**

**26.06. Josefine Kissenbeck**

**27.06. Hedwig Eckernkemper**



## Sissi: Draußen ist's schön!

von Margitta Blinde

Der Sommer ist da und Jeannie ist in ihrem Element. Am liebsten würde sie den ganzen Tag bei Wärme und Sonnenschein draußen sein. Wir lassen sie auch viel raus in den Garten. Da verbellt sie die Vorübergehenden, was nicht immer gut ankommt. Manch einer erschreckt sich, wenn sie plötzlich mit lautem Kläffen am Tor hochspringt und einen sehr bedrohlichen Eindruck macht. Das Maul weit aufgerissen mit hochgezogenen Lefzen und heraushängender Zunge kläfft sie was das Zeug hält, bis derjenige sich im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Staub gemacht hat und sie zufrieden über ihre erfolgreiche Aktion sich wieder in ein schattiges Plätzchen verziehen kann.

Nun reicht das aber nicht für einen relativ jungen, kräftigen Hund mit langen Beinen, die zum Laufen wie gemacht sind. Brigitte ist die Lieblings-Hundesitterin von Jeannie. Sie kommt dreimal

in der Woche und unterstützt uns beim Auslauf. Jeannie kann es nicht erwarten, dass es bald los geht und hechelt und springt an Brigitte hoch, um ihrer Freude Ausdruck zu verleihen. Könnte sie



reden würde sie rufen: "Jetzt geht's los! Jetzt geht's los!" Beim Start muss Brigitte an die Frisbee-Scheibe vom Hund denken. Die muss mit und gehört unbedingt dazu. Das ist eine runde Scheibe aus Plastik, die sich beim Wurf um sich selber wie ein Kreisel dreht und so eine Weile in der Luft schweben kann, bis sie ihren Schwung verliert und langsam zurück zur Erde schwebt. Die Scheiben sind auch für Kinder und Erwachsene als Freizeitsport beliebt. Man kann sie mit der Vor- oder der Rückhand werfen, mit einem oder mit zwei Fingern halten, mit Standbein oder Ausfallschritt und noch vieles mehr. Der Mitspieler hat dann die Wahl die Scheibe einhändig oder beidhändig aufzufangen.

Beim Frisbee-Weitwurf für Hunde geht es vorrangig darum, dass der Hund der durch die Luft wirbelnden Scheibe hinterher rennt und sie entweder noch in der Luft und im Laufen mit dem Maul schnappt, oder sie auf dem Boden liegend ins Maul nimmt und siegreich und stolz zu ihrem Besitzer zurückbringt. Natürlich gibt es dann viel Lob und jede Menge Streicheleinheiten und natürlich ein Leckerli zur Belohnung! Dieses Spiel könnte Jeannie bis zu ihrer Erschöpfung treiben, wenn Brigitte nicht irgendwann einen Schlusstrich ziehen würde.

Dann geht es zur Abkühlung in einen nahe gelegenen Bach, wo der Hund erst mal ordentlich Wasser trinkt. Schließlich ist er die Strecke mehrmals hin und her gelaufen. Jeannie liebt es im Wasser zu laufen und zu plantschen, und wenn sich etwas darin bewegt, erwacht ihr Jagdtrieb. Aufgeregt die Nase unter Wasser haltend läuft sie hin und her, schnappt auch einmal zu, aber bis jetzt hat sie noch keinen Unterwasserfang erfolgreich ans Ufer gebracht. Jeannie ist gerne am und im Wasser, aber Schwimmen ist gar nicht ihr Ding. Verliert sie den Boden unter den Pfoten, so zieht es sie so schnell wie möglich wieder ans sichere Land. Dort schüttelt sie sich die nassen Spritzer aus dem Fell und dann geht es auf der vertrauten Erde weiter. Daran hat sich bisher noch nichts geändert.

## Kalenderblatt Juni 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				

### Besondere Tage

1. 6. – meteor. Sommeranfang

**3. 6. – Fronleichnam**

21.6. – Sommersonnenwende

24.6. – Johannistag

29.6. – Peter und Paul

\* Feiertag in BW, BY, HE, NW, RP, SL

Herzlich willkommen im "Brachmond"! So nannte man diesen Monat früher im Mittelalter, bevor die römische Bezeichnung nach der Göttin Juno sich durchsetzte. Früher bestellte man die Felder nämlich in einem dreijährigen Rhythmus: ein Jahr lang baute man Wintergetreide an, ein Jahr lang Sommergetreide. Im nächsten Jahr ließ man den Boden brachliegen, damit er sich erholen konnte. Das Ende dieser Ruhezeit kam meist im Juni. Um den Tag des Heiligen Johannes herum (24.Juni) begannen die Bauern wieder mit der Bearbeitung.

Während wir uns hier in Europa am Sommer erfreuen, beginnt auf der Südhalbkugel übrigens der Winter. In Chile, Südafrika und vielen anderen Ländern sinken die Temperaturen. Das bedeutet allerdings nicht, dass es dort auch bitterkalt wird, im Gegenteil: In Australien zum Beispiel herrschen auch im Winter noch angenehme zwanzig Grad.

### Der Garten im Juni

Im Juni zeigt sich der Garten in seiner ganzen Schönheit. Die Rosen sind voll aufgeblüht und manche Rosensorte betört uns mit ihrem Duft. Jetzt können wir auch wieder Erdbeeren frisch im Garten naschen und den ersten Rhabarber ernten. Daraus machen wir ein leckeres Kompott für den Nachtisch. Auch die unterschiedlichsten Blattsalate kommen aus dem Garten direkt auf den Tisch. Der Juni verwöhnt uns mit Spargel, Spinat, Gurke, Tomaten, Rettich, Erbsen, Porree, Zwiebeln und vielen anderen Gemüsen und Beeren.

## Die Sonne im Kleinen

Jetzt im Juni beginnt eine der schönsten Blumen unseres Gartens zu blühen. Ihre kräftigen, grünen Stiele erreichen Höhen von anderthalb Metern oder mehr. Die Blütenblätter leuchten so gelb wie die Sonne, von der sie ihren Namen hat. Bis in den Oktober hinein hat sie Saison. Können Sie erraten, welche Blume es ist?

## Die Tierwelt im Juni

Zu den besonders lästigen Gästen in der warmen Jahreszeit gehören die Mücken. Ihre Stiche sind schmerzhaft und jucken oft noch Tage später. Allerdings sind es nur die Weibchen, die zustechen – und das auch nur, wenn sie schwanger sind und Nahrung für ihre Babys benötigen.

## Berühmte Geburtstagskinder

Vor 120 Jahren, am 18. Juni 1901, wurde die jüngste Tochter der russischen Zarenfamilie geboren: Anastasia. Einer Legende zufolge war sie die Einzige, die die Revolution 1918 überlebte.

Auch Helmut Krauss, der berühmte deutsche Schauspieler und Kabarettist, ist ein Sonnenkind. Er wurde am 11. Juni 1941 geboren, also vor genau achtzig Jahren.

## Rückblick: Heute vor 60 Jahren

Am 15. Juni 1961 hielt Walter Ulbrecht, der Staatschef der DDR, eine Pressekonferenz. Auf die Frage, ob eine Staatsgrenze mitten in Berlin errichtet werden würde, antwortete er ganz deutlich: "Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten!"  
Zwei Monate später, im August 1961, wurde genau dies getan ...

## Sternzeichen:

Zwillinge	22. Mai	–	21. Juni
Krebs	22. Juni	–	22. Juli

## **Gesund im Juni: Übungen für den Nacken**

Unser Nacken hat uns schon im vorigen Monat beschäftigt. Wir haben gelernt wie schwer es die Muskulatur und das Skelett haben den Kopf mit seinem beachtlichen Gewicht zu halten. Kein Wunder, dass leicht Verspannungen und Verhärtungen entstehen, die Schmerzen verursachen. Auch seelische Probleme setzten sich dort gern fest, wir ziehen den Nacken ein, als wollten wir uns vor drohendem Unheil ducken und natürlich verkrampfen sich dann die Muskeln, weil ihnen die nötige Durchblutung fehlt.

Was können wir tun, um uns und unserem Nacken zu helfen? Wärme ist gut, sie fördert die Durchblutung, aber es gibt auch einige einfache Übungen, die helfen können.

Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl und heben beide Arme, jetzt legen Sie die Fingerspitzen rechts und links auf die Schultern und beginnen langsam mit beiden Ellenbogen zu kreisen. Die Bewegungen spüren Sie in Schultern und Nacken. Fangen Sie an mit 5 Kreisen und steigern sich langsam. Dabei tief ein- und ausatmen! Diese Übung können Sie auch abends, wenn Sie vor dem Fernseher sitzen nebenbei ausführen, und sogar auf der Toilette kann man sie problemlos zwischendurch machen. Man muss nicht unbedingt die Arme dabei heben, es geht auch, indem man nur die Schultern beiderseits hoch und runter hebt oder kreisen lässt.

Auch im Sitzen und ohne großen Aufwand kann man die nächste Übung durchführen: um Bewegung in Hals und Nacken zu bekommen, drehen Sie den Kopf mal zur einen und dann wieder zur anderen Seite. So weit wie es möglich ist. Sie werden spüren, dass das ganz schön zieht in den Muskeln. Jetzt kann man auch noch den Kopf vorsichtig und langsam kreisen lassen. Nicht übertreiben! Es wird auch so knirschen und knacken. Gehen Sie behutsam mit sich und Ihrem Körper um! Auch hier das Atmen nicht vergessen!

## Arzneipflanze des Jahres 2021: Die heilsame Myrrhe

Der dornige Myrrhenbaum ist beheimatet im trockenen, nördlichen Afrika und sowie auf der arabischen Halbinsel. Er kann bis zu 4 Meter hoch werden. Seine Rinde sondert bei Verletzungen ein gelblich-rotes Harz ab, um die Wunde wieder zu verschließen. Dieses Harz wird geerntet und in der Heilkunde eingesetzt.

Allerdings braucht der Baum danach auch wieder Ruhe- und Erholungsphasen.

Als die Heiligen Dreikönige sich aufmachten nach Bethlehem, trugen sie als Geschenk für das Neugeborene bei sich: Gold, Weihrauch und Myrrhe. Die beiden letzten waren Baumharze, die schon



damals als wertvolles Heilmittel galten. Die Myrrhe war ein süßliches, warm riechendes Harz, das auch getrocknet wurde. Man nutzte sie bei der Behandlung von Wunden zur Entzündungshemmung, bei Beschwerden der Atemwege und des Verdauungstraktes. Im Alten Ägypten nutzte man Myrrhe auch als Öl zum Salben von Priestern und Königen. Diese Tradition wird auch in der Bibel fortgeführt und Myrrhe ist immer noch in der katholischen und orthodoxen Kirche ein Bestandteil des heiligen Salböls – manchmal auch vermischt mit Wein.

Aktuell werden die Substanzen der Myrrhe in klinischen Studien weltweit auf deren weitere Nutzung in der Medizin und Pharmazie untersucht und erforscht. Myrrhe wirkt bei Entzündungen im Mund, bei Husten, bei Magenschmerzen und bei Durchfall. In der Apotheke erhält man Myrrhe als Tinktur, die auf entzündetes Zahnfleisch gestrichen wird, oder man verdünnt einige Tropfen mit lauwarmem Wasser zum Gurgeln. Myrrhe gibt es auch in Tablettenform zur Behandlung von Blähungen und Krämpfen bei Magen-Darm-Störungen.

## **Persönlichkeiten: Paul Gerhardt**

*„Geh aus, mein Herz, und suche Freud  
in dieser lieben Sommerzeit  
an deines Gottes Gaben ...“*



Dieses sommerliche Volkslied war eigentlich als ein geistliches Lied gedacht. Sein Autor Paul Gerhardt lebte im 17. Jahrhundert (1607-1676). Er war ein evangelisch-lutherischer Theologe und lebte in Sachsen und Brandenburg. Er war einer der bekanntesten deutschen Kirchenlieddichter. An der Universität Wittenberg hatte er sich intensiv mit der Lehre Luthers befasst. Aber auch der Dichtkunst galt sein Interesse. So kam es, dass er mit der Zeit zu einer Art christlicher Dichtkunst fand, aus der sich dann später seine Neigung zu kirchlichen Liedern entwickelte. Neben seinen pfarramtlichen Aufgaben widmete er sich immer mehr der Liedkunst.

So verfasste er z.B. das bedeutende Passionslied „Oh Haupt voll Blut und Wunden“. Im Jahr 1667 fing er an kleine Hefte mit seinen Liedtexten zu verfassen, die später auch gedruckt wurden. Seine letzte Tätigkeit als Pfarrer übte er in Lübben im Spreewald aus. Dort starb er im Mai 1676 und wurde nahe dem Altar beigesetzt. Die Kirche erhielt seinen Namen und er wurde dort mit einem Portrait und mit einem Denkmal geehrt.

Das Lied „Geh aus, mein Herz, ...“ umfasst ursprünglich 15 Strophen. Der Text beschreibt die Schönheiten der sommerlichen Natur und Gottes Gaben in ihr. Alles um die Menschen herum zeugt vom Reichtum und Vollkommenheit der Täler, Berge, Wälder und Felder. Da sind die grünen Bäume und die bunten Blumen in den Gärten. Am Himmel zeigen sich Lerchen und Tauben. Ein Storch baut ein Nest auf einem Haus. Ein Schäfer zieht mit seiner Herde über die Wiesen und eine Bienenschar sammelt kostbaren Honig. Das alles erlebt und genießt der Mensch mit Andacht und Freude in der Hoch-Zeit des Sommers.

## **Speiseeis – eine eiskalte Köstlichkeit**

Nicht nur Kinder naschen im Sommer gerne ein Eis, auch Erwachsene lassen es sich auf der Zunge zergehen. Von cremig-schokoladig bis hin zu wässrig-fruchtig kommt es in den verschiedensten Farben, Formen und Geschmacksrichtungen vor. Verfeinert wird es mit Waffelröllchen, Schokoladensplittern, Likör, Saucen, frischen Früchten und vielem mehr. Man kann es entweder als Becher in einem Café bestellen, oder als "Eis auf der Hand" und damit durch die Stadt spazieren.

Die kalten Köstlichkeiten sind keine Erfindung der Neuzeit. Bereits die alten Römer und Griechen stellten Eis her. Damals ähnelte es eher einem Sorbet als dem heutigen Milcheis, denn es wurde aus Fruchtsaft und Schnee hergestellt. Gesüßt wurde es z. B. mit Honig. Weil in den größten Teilen Italiens und Griechenlands der heiße Sonnenschein wesentlich stärker verbreitet war als der kalte Schnee, wurde dieser eigens durch Schnellläufer aus den Bergen herbeigeholt. Erst um das 17. Jahrhundert herum begann man, auch Milch zur Herstellung von Eis zu verwenden.

Ursprünglich war Speiseeis ein Luxus, den sich nur die Reichen leisten konnten. Es wurde am Hofe der Adligen gereicht oder in Cafés verkauft. Erst im 18. Jahrhundert begann der Verkauf auf der Straße.

Das erste "reine" Eiscafé wurde 1668 in Paris gegründet, natürlich von einem Italiener. In Deutschland eröffnete die erste Eisdiele 1799 ihre Türen, und zwar im Alsterpavillon in Hamburg.

Heutzutage wird Eis (je nach Sorte) hauptsächlich aus Wasser, Milch, Sahne und Zucker hergestellt. Hinzu kommen Stoffe, die die Mischung stabilisieren, sowie pflanzliche Fette, Geschmacksaromen und vieles mehr. Das cremigste Eis enthält gar kein Wasser, dafür aber neben viel Sahne und Milch auch viele Eier; das wässrigste hingegen besteht fast nur aus Wasser und Zucker. So ist für jeden Geschmack etwas dabei! Auch sonderbare Sorten wie Bratwurst oder Zimtapfel werden heutzutage angeboten. Und mit einer kleinen Eismaschine kann man zu Hause sogar sein eigenes Eis herstellen!

## **Sommersonnenwende: Das Fest der Lebensfreude**

Um den 21. Juni herum hat die Sonne ihre höchste Kraft erreicht. An diesem Tag ist die lichte Zeit am längsten und die dunkle am kürzesten; nach diesem Datum werden die Tage allmählich wieder kürzer und die Nächte wieder länger.

Heutzutage ist die Sommersonnenwende für uns oft nur noch ein Tag im Kalender, über den wir einfach hinweggehen. Früher dagegen hatte er für viele Menschen eine ganz besondere Bedeutung. Es war ein Fest, das die Fruchtbarkeit und das Leben feierte. Mit dem Beginn des Sommers markierte es zugleich auch die Zeit der Ernte und der Fülle. Die Menschen baten die Götter um Segen für ihre Ernte; außerdem sollten böse Geister vertrieben werden.

Zur Feier entzündeten die Menschen große Feuer auf den Wiesen, um die sie herumtanzten und -sprangen. Oftmals waren sie dabei nackt, bis auf einen Gürtel aus Kräutern um die Hüften. Viele Frauen trugen auch einen Kranz auf dem Haar. Wenn Kräuter zu diesem Zeitpunkt gepflückt wurden, wohnte ihnen eine besondere Kraft inne, hieß es: Beifuß, Königskerze, Kamille, Arnika, ...

Liebespaare hielten sich an den Händen, während sie gemeinsam durch das Feuer sprangen. Das sollte ihrer Beziehung Glück bringen.

Danach nahmen alle gemeinsam einen leckeren Schmaus und Trank ein. Die Feierlichkeiten dauerten oft bis spät in die Nacht. Angeblich konnte man für kurze Zeit übersinnliche Kräfte erhalten, denn die Natur war zur Sommersonnenwende mit einer besonderen Energie angereichert.

Seit Jahrtausenden markierte dieser Tag einen wichtigen Wandel im Jahreszyklus der Menschen. Bereits uralte Funde, wie z. B. Stonehenge in England oder die Himmelscheibe von Nebra, weisen darauf hin. Heutzutage, wo wir durch moderne Wissenschaften die Hintergründe der Jahreszeiten verstehen, ist die Sommersonnenwende für uns nichts Besonderes mehr. Wir wissen, dass die Sonne uns in jedem Sommer wieder eine reiche

Ernte schenken wird, und dass sie kein Gott ist, der von uns beschworen werden muss. Aber auch uns tut es gut, wenn wir dieses Fest dazu nutzen, die Natur wertzuschätzen und uns innerlich zu sammeln. Es ist ein Zeitpunkt, um mit der Vergangenheit abzuschließen und einen Neubeginn zu wagen. Der Sprung durchs Feuer symbolisiert Reinigung und Läuterung. Wem das zu waghalsig ist, der kann sich zur Sommersonnenwende einfach still in die Natur setzen und ihre Kraft tief in sich aufnehmen.

## Redewendung: Fütterungszeit für Hühner

Normalerweise streut ein Bauer das Futter in seinem Hühnerhof locker über den Boden. Dadurch fallen die Körner in einem weiten Bereich und die Hühner können sie in Ruhe aufpicken, jedes für sich. Wenn er alles auf einen Haufen türmen würde, gäbe es wahrscheinlich Zank, welches Huhn zuerst fressen darf!

Eine wichtige Voraussetzung zum Aufpicken ist jedoch, dass die Hühner sehen können. Wären sie blind, so wüssten sie ja nicht, wo die Körner liegen!



Natürlich könnten sie einfach blindlings über den Boden picken, in der Hoffnung, dabei ein Korn zu erwischen. Aber das wäre unwahrscheinlich – und wenn sie etwas fänden, so wäre das einfach blindes Glück.

Dieses Bild eines blinden Huhnes, das durch Zufall ein Korn aufpickt, finden wir in einer beliebten Redewendung wieder. Wenn jemandem, der eigentlich sehr ungeschickt oder gar unfähig ist, durch Zufall etwas sehr Gutes gelingt, sagen wir: "Ein blindes Huhn findet eben auch mal ein Korn!" Damit meinen wir: "Klar hat er das gut gemacht – aber es war reines Glück! Die Fähigkeiten oder das dazu nötige Wissen besaß er nicht."

## Gedichte

### **Geh aus mein Herz und suche Freud**

*von Paul Gerhardt (1607 – 1676) - Auszug*

Geh aus, mein Herz, und suche Freud  
in dieser lieben Sommerzeit  
an deines Gottes Gaben;  
Schau an der schönen Gärten Zier,  
und siehe, wie sie mir und dir  
sich ausgeschmücket haben.

Die Bäume stehen voller Laub,  
das Erdreich decket seinen Staub  
mit einem grünen Kleide;  
Narzissus und die Tulipan,  
die ziehen sich viel schöner an  
als Salomonis Seide.

Die Lerche schwingt sich in die Luft,  
das Täublein fliegt aus seiner Kluff  
und macht sich in die Wälder;  
die hochbegabte Nachtigall  
ergötzt und füllt mit ihrem Schall  
Berg, Hügel, Tal und Felder.

Erwähle mich zum Paradeis  
und laß mich bis zur letzten Reis  
an Leib und Seele grünen,  
so will ich dir und deiner Ehr  
allein und sonst keinem mehr  
hier und dort ewig dienen.



## Rezept: Weißer Spargel mit Basilikum-Sauce

Den Spargel schälen. Die Schalen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken; je 1TL Zucker und Salz zufügen und 10 Min. kochen.

Den Spargel in einen breiten Topf oder Pfanne geben, mit 1 EL Butter, etwas Salz und Zucker und einem Teil des Spargelsuds in ca. 15-20 Min. garen. (Garprobe machen, damit er nicht zu weich wird).

Den Bacon in feine Streifen schneiden, in etwas Butter knusprig braten und beiseite stellen.

Die Schalottenwürfeln im Fett des Bacons mit etwas Butter glasig dünsten und mit Mehl überpudern; kurz schmoren.

Den Spargelsud hineinrühren, 10 Min. köcheln und dabei etwas reduzieren lassen; dann würzen und pürieren.

Die grob zerkleinerten Basilikumblätter in der Sahne pürieren und mit der vorbereiteten Spargelsauce verrühren.

Die Sauce kurz heiß werden lassen, und mit dem Spargel, den knusprigen Baconstreifen und Basilikumblättchen servieren.

Dazu passen: Salzkartoffeln, gekochter und/oder roher Schinken, kurz gebratene Fleischstücke, wie Schweineschnitzel, Hähnchenbrustfilet oder Kalbschnitzel



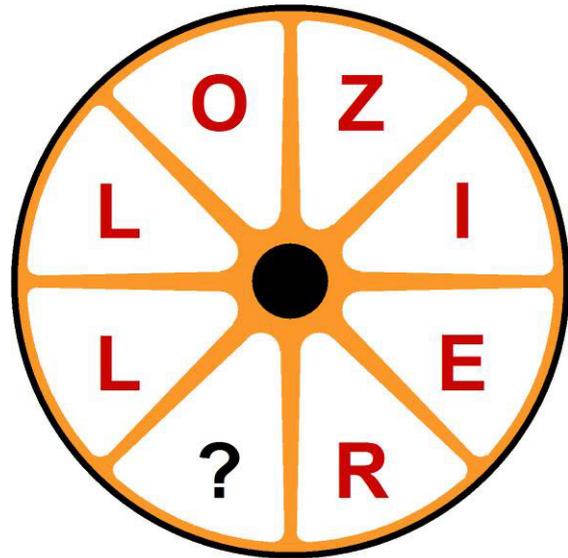
Zutaten:  
1kg weißer Spargel  
Sauce:  
100 g Bacon  
1-2 Schalotten  
1-2 EL Mehl  
400 ml Spargelsud  
200 ml Sahne  
1 Bund Basilikum (1 Topf)  
Salz, Zucker, Muskat,  
1 kleiner Spritzer Limettensaft

**Guten Appetit!**

## Rätsel

### Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.



**Hinweis zur Lösung:**

**Abgabefrei**

### Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BLUT, FASS, FINGER, GEGEN, HAMMER, KREBS, MOND, REGEN, SAEGE, SICHT, TELEFON, TITEL, WECHSEL, WEIT

HOLZ										BINDER
AUTO										ANSCHLUSS
MITTEL										KUPPE
FLUSS										TIER
WOHIN										WEHR
LAUB										MEHL
ERNTE										SUCHT
GOLD										BOGEN
VORSCHLAG										WERFEN
WELT										SPRUNG
EHREN										GESTALT
WILD										KURS
NACH										GRENZE
WARM										ARMUT

**Hinweis zur Lösung: Gewichtsklasse beim Boxen**

## Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

aktu- eller Bericht	▼	▼	Test	Kopf- knochen	S	Bilder- rätsel	R	Schul- leitung
▲		R		S			○ <sub>2</sub>	R
Macht- haber			Oper von Verdi	griech. Göttin der Jugend	H		B	E
US- Präsi- dent, Barack ...	O		▼	M		Laut des Ekels	U	○ <sub>6</sub>
▲			I	○ <sub>1</sub>		○ <sub>7</sub>	S	T
Frei- denker		scheues Waldtier		germa- nischer Speer	D		das Existe- rende (philos.)	O
○ <sub>8</sub>	A	▼		G		deutsche Vorsilbe	▼	R
Auto- abstell- raum		E	spani- scher Artikel	▶	○ <sub>3</sub>	Abk.: Not- ausgang	○ <sub>5</sub>	A
vorher, früher	▶		○ <sub>4</sub>	R	Wind- rich- tung	▶		T

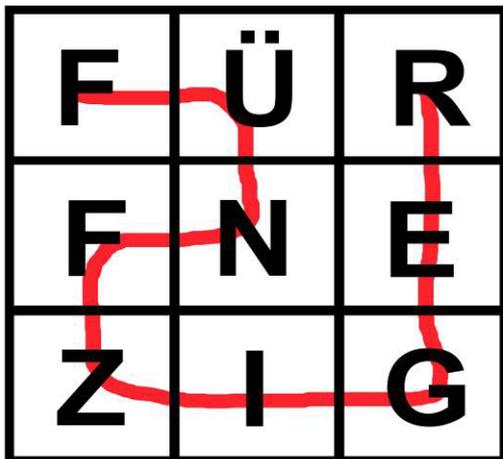
exzellenz Müller GmbH

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

Hinweis zum Lösungswort: beweglich, biegsam, agil

## Auflösung der Rätsel aus dem Monat Mai

### Auflösung Wortquadrat



Lösung KW: **FÜNFZIGER**

### Auflösung Kreuzworträtsel



Lösung KW: **VITAMINE**

### Auflösung Brückenwörter

FLACH		L	A	N	D		WIRT
WALD			G	E	I	S	REICH
GEGEN	S	T	A	N	D		PAUKE
STIFT			Z	A	H	N	PASTA
ANFAENGER				K	U	R	STURZ
FLUSS			B	E	T	T	BEZUG
ZUSAMMEN	A	R	B	E	E	I	SAMT
HOLZ				K	O	H	OFEN

Lösungswort (senkrecht): **DIDAKTIK**

## Lachen ist gesund ...

**D**er Lehrer fragt Fritzchen: „In der letzten Stunde haben wir über Eisbären gesprochen. Weißt Du noch warum die Eisbären weiß sind?“ Fritzchen überlegt kurz: „Na, das ist doch klar. Wenn sie blau wären hießen Sie Blaubären!“

**H**err Mayer ruft die Bedienung an den Tisch: „Na, sagen Sie mal. In Ihrem Kirschkuchen sind keine Kirschen?!“ — „Na, im Hundkuchen sind ja auch keine Hunde!“

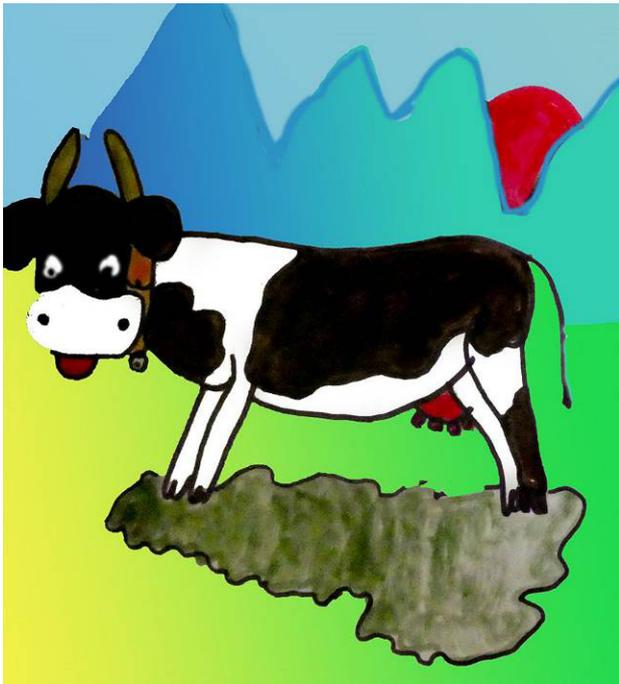
**R**obert zu seinem Skatfreund: „Ich war schon als Kind hochintelligent und konnte auch schon mit 10 Monaten laufen!“ „Und? Das nennst du intelligent? Ich habe mich noch mit 2 Jahren durch die Gegend tragen lassen!“

**F**ritz zu seiner Frau: „Schreibt man Pferd mit F oder V?“ Ehefrau: „Keine Ahnung, schreib doch einfach Gaul!“

**D**er dicke Hubert stellt sich auf seine neue digitale und sprechende Waage. Da hört er ein Signal und eine Stimme: „Bitte immer nur eine Person drauf stellen.“

**M**utter zur Tochter: „Schatz, es tut mir leid, aber du bist adoptiert worden.“ Tochter: „Oh, wer sind denn meine richtigen Eltern?“ Mutter: „Wir, aber die anderen holen dich in Kürze ab!“

**D**er kleine Bruno steht in der Galerie vor einem Bild, worauf nur ein Feigenblatt die Scham der Frau bedeckt. Seine Mutter fragt: „Worauf wartest du, mein Sohn?“ „Na, ja, auf das Herbst wird und die Blätter fallen.“



## *Aus dem Poesiealbum*

*Wenn die Esel flöten blasen,  
wenn die Brillen wachsen  
auf den Nasen,  
wenn das Wasser wird zu Wein,  
dann hör ich auf dein Kamerad  
zu sein!*

*Deine Ricki*



*Marmorstein und Eisen bricht ...*

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

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