

Ausgabe Juli 2019

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

In den 50er Jahren wurde der "weiße Holunder" zum Star. Es gab einen erfolgreichen Heimatfilm mit diesem Titel und die damals beliebte Sängerin *Lolita* gelangte mit dem gleichnamigen Lied in die Schlagerparade. Bis in den Juli hinein blüht der Ho-



lunderstrauch. Das ist in jedem Jahr durchaus unterschiedlich je nach der Umgebung, in der er wächst und nach Wetterlage. Am meisten verbreitet ist bei uns der schwarze Holunder. Der Holunder, auch Holler oder Fliederbeerbusch genannt, ist eine besondere Pflanze.

Schon die Germanen glaubten, dass im Holunderbusch "gute Geister" wohnten. Deshalb pflanzte man ihn gern zum Schutz in die Nähe von Häusern. Die Bauern zogen früher im Vorbeigehen ihren Hut aus Respekt vor dem Strauch, und wenn sie ihn gelegentlich fällen mussten, entschuldigten sie sich bei ihm, so jedenfalls sagt es der Volksmund. Aber vor allem ist der Holunder auch eine Heilpflanze. Seine Blüten lassen sich zu Sirup verarbeiten. Holundersaft und -tee hilft gegen Husten und Erkältung. Die Beeren wirken entwässernd und können bei leichten Harnwegsinfekten eingesetzt werden. Vorsicht ist allerdings geboten bei unreifen Früchten, sie enthalten einen Wirkstoff, der Blausäure freisetzt und zu Übelkeit und Erbrechen führen kann. Deshalb sollten in der Küche nur reife Früchte verwendet werden, am besten gekocht.

Kennen Sie noch andere Verwendungen für den Holunder? Erzählen Sie uns davon!

Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkemper

Ausgabe Juli 2019

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Maria Grabowski Gerda Gude Elfriede Hötte Johanna Lange Horst Mertner Helga Schorn Barbara Sprenger

INHALT

| Veranstaltungshinweise | 4 |
|---|----|
| Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag | |
| Sissi: Katzen leben gefährlich – der Unfall 2 | 8 |
| Gesund im Juli: Schwere Beine – was tun? | 12 |
| Vogel des Jahrs 2019: Die musikalisch Feldlerche | 13 |
| Zeitsprung: Der Fußball-Traum von 1954! | 14 |
| Sprichwörtern auf der Spur: Hier "geht's um die Wurst"! | 20 |
| Unser vierter Bundespräsident | 20 |
| Rezept von der Enkelin: Pesto-Brot | 21 |
| Gedichte | 22 |
| Rätsel | 23 |
| Lachen ist gesund | 27 |

Ausgabe Juli 2019

Seite 4

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 Juli 2019

| 1.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung Tagesraum 1 | |
|--------|-----------|----------------------------|-------------|
| | 10.30 Uhr | Geschickte Hände Tagesraum | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunde WB 1-3 | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch WB 1-3 | |
| | 15.00 Uhr | Musikcafé | Tagesraum 1 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunde | WB 1-3 |
| 2.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 9.45Uhr | Reha-Sport | Tagesraum 1 |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunde | WB 1-3 |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 |
| | 15.30 Uhr | Bingo | Tagesraum 1 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 |
| 3.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 10.30 Uhr | Seniorenwalking | Halle |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunde | WB 1-3 |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 |
| | 15.30 Uhr | Bunte Runde | Tagesraum 1 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 |
| 4.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 10.00 Uhr | Gesprächsreise | Tagesraum 1 |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 |
| | 15.00 Uhr | Singekreis | Tagesraum 1 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 |
| 5.Juli | 9.30 Uhr | Kath.Gottesdienst | Tagesraum 1 |
| | 10.15 Uhr | Reha-Sport | Treffpunkt |
| | | | |

5

Seite

Ausgabe Juli 2019

| | | | 11.0 |
|---------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | 44.00 111 | N A '11 | Halle |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunde WB 1-3 | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden WB 1-3 | |
| 6.Juli/7.Juli | Ab 8.00 Uhr | Betreuung auf WB WB 1-3 | |
| 6.Juli | 15.00 Uhr | Alphornbläser Terrasse | |
| 8. Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung Tagesraun | |
| | 10.30 Uhr | Tratschrunde Tagesraum | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunde | WB 1-3 |
| | 15.30 Uhr | Pferderennen | Tagesraum 1 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 |
| 9.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 9.45 Uhr | Rehasport | Tagesraum 1 |
| | 11.30 Uhr | Mittagrunde | WB 1-3 |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 |
| | 15.30 Uhr | Bingo | Tagesraum 1 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | Tagesraum 1 |
| 10.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | WB 1-3 |
| | 10.30 Uhr | Seniorenwalking | Halle |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunde | WB 1-3 |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 |
| | 15.30 Uhr | Gedächtnistraining | Tagesraum 1 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunde | WB 1-3 |
| 11.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung Tagesraum | |
| | 10.30 Uhr | Geschickte Hände | Tagesraum 1 |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden WB 1-3 | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 |
| | 15.00 Uhr | Erinnerungssingen Tagesraum 1 | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 |
| 12.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 10.15 Uhr | Reha-Sport | Tagesraum 1 |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 |
| 13./14.Juli | 8.00 Uhr | Betreuung auf WB WB 1-3 | |
| 15.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 10.30 Uhr | Spaziergänge | Tagesraum 1 |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunde | WB 1-3 |
| | 15.30 Uhr | Kegeln Tagesraum 1 | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 |
| 16.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunde | WB 1-3 |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 |

6

Seite

Ausgabe Juli 2019

| - | | | | |
|-------------|-----------|----------------------|-------------|--|
| | 15.30 Uhr | Bingo Tagesraum 1 | | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden WB 1-3 | | |
| 17.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 | |
| | 10.30 Uhr | Seniorenwalking | Halle | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 | |
| | 15.30 Uhr | Gedächtnistraining | Tagesraum 1 | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 | |
| 18.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 | |
| | 11.00 Uhr | Evgl.Gottesdienst | Tagesraum 1 | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB1-3 | |
| | 15.00 Uhr | Singekreis | Tagesraum 1 | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 | |
| 19.Juli | 9.30 Uhr | Wortgottesdienst | Tagesraum 1 | |
| | 10.15 Uhr | Reha-Sport | Tagesraum 1 | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 | |
| 20./21.Juli | 8.00 Uhr | Betreuung auf WB | WB 1-3 | |
| 22.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 | |
| | 10.30 Uhr | Boulesspiel Halle | | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden WB 1-3 | | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch WB 1-3 | | |
| | 15.30 Uhr | Bunte Runde | Tagesraum 1 | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunde | WB 1-3 | |
| 23.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 | |
| | 10.30 Uhr | Gedächtnistraining | Tagesraum 1 | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | Tagesraum 1 | |
| | 15.30 Uhr | Bingo | Tagesraum 1 | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunde | WB 1-3 | |
| 24.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 | |
| | 10.00 Uhr | Mittwochsrunde | Tagesraum 1 | |
| | 10.15 Uhr | Seniorenwalking | Halle | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 | |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 | |
| 25.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 | |
| | 10.30 Uhr | Geschickte Hände | Tagesraum 1 | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | Tagesraum 1 | |

Ausgabe Juli 2019

| | 15.00 Uhr | Erinnerungssingen Tagesraum 1 | |
|-------------|-----------|-------------------------------|-------------|
| | 17.30 Uhr | Abendrunde | WB 1-3 |
| 26.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung Tagesraum | |
| | 10.15 Uhr | Rehasport Tagesraum | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden WB 1-3 | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | Tagesraum 1 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunde | WB 1-3 |
| 27./28.Juli | 8.00 Uhr | Betreuung auf WB | WB 1-3 |
| 29.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 10.30 Uhr | Gedächtnistraining | Tagesraum 1 |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | Tagesraum 1 |
| | 15.30 Uhr | Bingo Tagesraum 1 | |
| 30.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 10.30 Uhr | Boulesspiel Halle | |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | W 1-3 |
| | 15.30 Uhr | Bingo | Tagesraum 1 |
| | 17.30 Uhr | Abendrunden | WB 1-3 |
| 31.Juli | 9.00 Uhr | Morgenübung | Tagesraum 1 |
| | 10.00 Uhr | Mittwochsrunde | Tagesraum 1 |
| | 11.30 Uhr | Mittagsrunden | WB 1-3 |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch | WB 1-3 |
| | 15.30 Uhr | Bunte Runde | Tagesraum 1 |

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

12.07. Horst Mertner

13.07. Erika Rodejohann

25.07. Josefine Greitens

31.07. Franz Gockel



Ausgabe Juli 2019



Sissi: Katzen leben gefährlich – der Unfall 2

von Margitta Blinde

Moritz gefiel uns gar nicht: er fraß wenig, was gar nicht typisch für ihn war und die meiste Zeit des Tages lag er auf dem Sofa. Er wirkte apathisch. Wenig später merkten wir, dass ihm sein Fell büschelweise ausfiel. Hm, das war nicht normal. Also ging es erneut zum Tierarzt. Auch dort wirkte er bei der Untersuchung sehr schlapp. Das Ablösen des Felles machte der Ärztin Sorgen: "Das ist kein gutes Zeichen", meinte sie. "Das muss ich mir unter einer kurzen Narkose genauer ansehen. Lassen Sie den Kater hier. Gegen Mittag können Sie ihn wieder abholen."

Als wir gegen 12 Uhr wieder in der Praxis waren, bekamen wir die Diagnose zu hören: "Durch den Schock bei dem Unfall und die nachfolgenden Tage, wo das Tier teilweise bewusstlos und schwer verletzt sich irgendwo verkrochen hatte, ist das Unterhautfettgewebe nekrotisch geworden, das heißt es stirbt ab. Dieser Vorgang führt zu einem inneren Vergiftungsprozess, an dem das Tier sterben wird." Wir waren entsetzt, hatten wir doch gedacht, das Schlimmste sei überstanden. Was kann man noch tun? Die Ärztin schlug vor, unter Narkose in einer mehrstündigen Operation das gesamte Fell mit dem abgestorbenen Gewebe abzutragen. Anschließend kommt ein Spezialgroße Wundverband auf die Fläche Moritz und bekommt einen Body an, damit er sich nicht lecken kann und so die Wunde infiziert

"Es ist ein großer Eingriff," erklärte die Ärztin weiter, "und ich kann Ihnen nicht garantieren, dass das Fell wieder komplett nachwächst. Eine andere Alternative gibt es allerdings nicht. Das ist das, was wir noch versuchen können, um den kleinen Kerl am Leben zu erhalten." Da Moritz noch betäubt war, hatten wir Zeit in Ruhe zu überlegen. Die Kosten des Eingriffs werden sich auf circa 2000 € belaufen, eventuell mehr, je nachdem wie lange es dauert bis die Wundfläche sich schließt und ob das Fell wieder nachwächst. Wir mussten die Nachricht erst mal verdauen. Die Ärztin meinte: "Denken Sie in Ruhe nach. Sie haben noch ein paar Tage Zeit. Er ist ja sonst ein munterer Seniorenzentrum METROPOL … wo gute Pflege Geborgenheit bringt!

Ausgabe Juli 2019

Seite 9

kleiner Kerl und auch kräftig, sonst hätte er es in seinem schlechten Zustand nach dem Unfall nicht bis zu Ihnen in den Vorgarten geschafft. Moritz können Sie mit nach Hause

nehmen, aber lassen Sie ihn nicht mehr ins Freie. Er ist sehr angeschlagen und kann sich gegen einen anderen Kater im Zweifel nicht wehren." Der Eingriff wurde für den darauffolgenden Freitag angesetzt.

Dann sollten wir den Kater morgens früh bringen und könnten ihn – wenn alles gut gegangen ist am späten Nachmittag wieder abholen. So lanae müsste er unter Beobachtung bleiben. Betrübt zogen wir mit unserem Moritz wieder ab. Eigentlich blieb uns keine Wahl: ohne Operation würde er sterben. Das wurde uns schnell deutlich, nur mit OP hatte er eine Chance. Die Kosten



sind auch nicht ohne und müssen aufgebracht werden. Wir betrachteten unseren geliebten kleinen Moritz lange. Das Fell hatte sich immer mehr zurück gezogen, es sah nicht schön aus, aber sein Appetit war wieder da – wenigstens das. Im Grunde war schnell klar, dass wir ihm und uns diese Chance nicht verweigern dürfen und so willigten wir in die OP ein.

Ausgabe Juli 2019

Kalenderblatt Juli 2019

| Мо | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | <u>7</u> |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | <u>14</u> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | <u>21</u> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | <u>28</u> |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Im Juli erreicht der Sommer seinen Höhepunkt. Oft ist es über mehrere Wochen hinweg sehr sonnig trocken. Die Temperaturen sind hoch; manchmal ist das Wetter jetzt so heiß, dass wir kaum es ertragen können. Das war anders, als wir noch Kinder waren.

Damals konnte es uns gar nicht warm genug sein! Wir spielten den ganzen Tag über draußen im Garten, auf den Straßen und zwischen den Feldern. Wir gründeten Banden und spielten Indianer. Dazwischen schwammen wir im Fluss oder hielten ein leckeres Picknick auf der Wiese.

Ja, so energiegeladen sind wir heute nicht mehr. Aber es ist noch immer ein Genuss, an einem schönen Juli-Tag draußen zu sitzen. Die Pflanzen um uns herum stehen in voller Pracht. Bienen und Schmetterlinge summen durch die Luft. Man kann so viel beobachten! Und mit einem leckeren Eis in der Hand ist auch die Hitze leichter zu ertragen.

Berühmte Geburtstagskinder

Angela Merkel feiert am 17. Juli ihren 65. Geburtstag. Unsere Bundeskanzlerin wurde 1954 geboren.

Der Schweizer Dichter Gottfried Keller kam am 19. Juli 1819 zur Welt. Das war vor 200 Jahren. Eines seiner berühmtesten Werke ist die Novelle "Kleider machen Leute".

Erntemonat Juli

Im Juli wird traditionellerweise die Heuernte eingebracht. Deshalb trug dieser Monat auch den alten deutschen Namen "Heumonat". Erinnern Sie sich noch an die Heuberge auf den alten Holzwagen? An den herrlichen frischen Duft?

Ausgabe Juli 2019



Der Juli ist darüber hinaus auch Erntezeitpunkt für viele leckere Früchte, z.B. Kirschen und Beeren. Eine ideale Gelegenheit, um einen Kuchen zu backen!

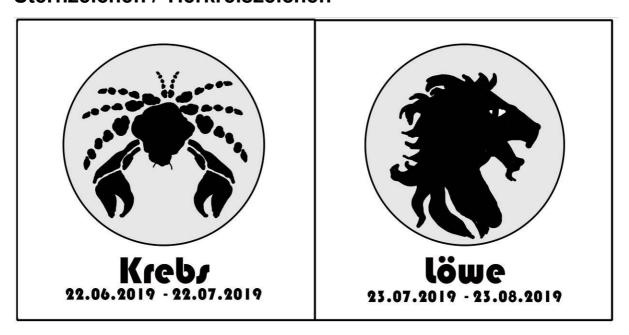
Tiere im Juli

Störche kommen im Juni zur Welt. Im Juli sind die "Küken" groß genug, um mit ihren Flugübungen zu beginnen. Blicken Sie einmal zum Himmel: Vielleicht erspähen Sie dort eine Storchenfamilie, die gemeinsam zur Futtersuche fliegt.

Rückblick: Heute vor 65 Jahren

Am 4. Juli 1954 ereignete sich das "Wunder von Bern": Die deutschen Fußballer gewannen das Finale der WM! Niemand hatte damit gerechnet, dass sie so weit kommen würden. Sie waren als Außenseiter abgetan worden. Aber mit 3:2 sicherten sie sich den Sieg gegen die Favoriten aus Ungarn!

Sternzeichen / Tierkreiszeichen



Bauernregeln

Juli kühl und nass, leere Scheunen - leeres Fass. Im Juli muss vor Hitze braten, was im September soll geraten.

Ausgabe Juli 2019



Gesund im Juli: Schwere Beine - was tun?

Die Älteren können leider ein Lied davon singen, nämlich dass ihnen die Sommerhitze quasi in die Beine fährt. Auf unseren Beinen lastet wie in einer Säule das Blut aus unserem Körper und zwar 5 bis 6 Liter, die immer wieder von unten nach oben zurück transportiert werden müssen. Das ist Schwerarbeit für Muskeln und Venen, die sich mit den Jahren spürbar bemerkbar macht. Am Morgen, nach dem Liegen im Bett, geht es noch. Da fühlen sich die Füße und Beine noch ausgeruht und im Gleichgewicht, aber das ändert sich im Laufe des Tages, besonders in der Hitze des Hochsommers. Da sammelt sich das Blut gern in den Beinen und verursacht ein unangenehmes Druckgefühl.

Gegen Abend dann haben sich die Venen durch Blutdruck und Wärme so erweitert, dass sie anschwellen und schmerzen. Auch wenn die Hitze uns müde und schlapp macht, müssen wir in die Bewegung kommen, um den Beinen und Venen zu helfen. Es muss kein Marathon sein, es gibt ein paar einfache Übungen, die das Blut wieder in Schwung bringen und den weiteren Abtransport anspornen. Zum Beispiel können Sie im Sitzen die Beine vorstrecken und dann abwechselnd mit den rechten und linken Zehen wackeln, oder sie spreizen. Das kann man beim Zeitung lesen oder sogar beim Mittagessen unauffällig unter dem Esstisch machen.

Hilfreich ist auch, wenn man ab und zu auf Schuhe verzichtet und barfuß geht. Das bringt die Füße und das Blut auf Trapp und stärkt gleichzeitig Muskeln und Venen. Wenn möglich, bewegen Sie sich, bleiben Sie nicht zu lange im Sitzen. Überlegen Sie sich welche Strecken Sie gut zu Fuß bewältigen können, aber seien Sie achtsam: überfordern Sie sich nicht, fangen Sie mit kleinen Wegen an, holen Sie sich eine Begleitung, wenn Sie nicht sicher auf den Beinen sind. Ist Ihre Beweglichkeit schon eingeschränkt helfen kalte Wadenwickel und die Füße hochlegen. Denken Sie auch daran, dass geschwollene Füße und Beine ein Zeichen für eine Herz- oder Nierenerkrankung sein können. Das muss von einem Arzt geprüft werden.

Ausgabe Juli 2019



Vogel des Jahrs 2019: Die musikalische Feldlerche

Bereits im Jahr 1998 war die Feldlerche zum Vogel des Jahres ernannt. In der Zwischenzeit hat sich ihr Bestand bedrohlich verkleinert, so dass die Naturschutzorganisation Nabu ein zweites Mal zu ihrem Schutz ausruft. Der wunderbare Gesang der Lerche hat schon viele Dichter dazu gebracht ihm zu huldigen. Besonders in den ruhigen Stunden der Morgen- und Abenddämmerung ist sie gut zu hören: trillernde und zirpende Laute kommen in schneller Reihenfolge aus ihrem Schnabel und beginnen sofort wieder von Neuem. Früher kannte man ihren Gesang noch gut und ließ sich in ländlichen Gegenden bei offenem Fenster im Frühling und im Sommer gern von ihr wecken.

Heute ist ihr Bestand dezimiert und vom Aussterben bedroht. Die Feldlerche ist eine Lerchenart, die hauptsächlich auf



Wiesen, Weiden und Feldern zu Hause ist. Doch die intensive Nutzung der Landwirtschaft macht ihr das Leben schwer. Zu dicht stehende Getreidehalme verhindern, dass sie ihre

Ausgabe Juli 2019



typischen Bodennester bauen kann, auch macht man ihr so das Suchen und Finden von Insekten auf dem Ackerboden fast unmöglich. Damit die Lerche sich wieder in unserer Landschaft wohl fühlen kann und sich wieder vermehrt, müssen bessere Lebensbedingungen für sie geschaffen werden. Zum Beispiel durch den verringerten Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft und das Ausweisen von mehr Brachflächen, die sie für sich und ihre Brut artgerecht nutzen kann.

Die Nabu will mit ihrer Deklaration erreichen, dass die Feldlerche wieder mehr ins Bewusstsein der Menschen kommt und die Politik bei uns und in Europa aufrütteln wieder mehr für den Erhalt der Feldlerche zu tun – bevor es zu spät ist.

Zeitsprung: Der Fußball-Traum von 1954!

Im Sommer 1954 erfüllte sich für das Nachkriegsdeutschland ein Traum: am 4. Juli um 17 Uhr begann im Wankdorfstadion im schweizerischen Bern das Endspiel um die Fußball-Weltmeisterschaft. Im Finale standen sich Deutschland und Ungarn bei ausgiebigem Regenwetter auf dem Platz gegenüber. Unter Trainer Sepp Herberger spielten in der deutschen Mannschaft u.a.: Jupp Posipal, Helmut Rahn, Max Morlock, Fritz und Ottmar Walter, Horst Eckel sowie Hans Schäfer. Im





Der Favorit der Spiele war Ungarn. Deutschland war eher in einer Außenseiterposition. Die Ungarn starteten erfolgreich in den ersten 10 Minuten mit zwei Toren, doch die deutschen Spieler ließen sich nicht entmutigen und erzielten schließlich mit ihrem offensiven Spiel den Ausgleich. Torhüter Turek musste

einige gefährliche Attacken auf das deutsche Tor mit waghalsigen Paraden abwehren. Nur wenige Minuten vor Spielzeitende gelang Helmut Rahn mit einem gut platzierten Flachschuss das

Ausgabe Juli 2019



entscheidende 3:2. Uns Älteren ist noch gut im Ohr das begeisterte: "Tooor! Tooor! Tooor!" das Radioreporter Herbert Zimmermann in sein Mikrofon schrie. Mit dem Schlusspfiff wurde Deutschland zum ersten Mal Weltmeister!

Die Spieler umarmten sich vor Freude und liefen umjubelt von ihren deutschen Fans eine Ehrenrunde durchs Stadion. Später hieß es, dass die von Adi Dassler neu entwickelten Fußballschuhe mit Schraubstollen den Deutschen auf dem schweren, nassen Rasen einen Vorteil verschafft hatten, während die aufgeweichten Schuhe der Ungarn durch die Nässe ihr Gewicht vergrößerten und sie behinderten. Am Morgen darauf brachte ein roter Sondertriebwagen mit der Aufschrift "Fußballweltmeister 1954" die siegreiche Mannschaft von der Schweiz über Schaffhausen und Konstanz bis nach Lindau am Bodensee und danach weiter bis München. Auf den Bahnhöfen und entlang der Strecke standen die Menschen und jubelten ihrer erfolgreichen Mannschaft zu.

In München gab es einen Empfang durch den damaligen Oberbürgermeister und schließlich wurde im altehrwürdigen Löwenbräukeller ausgiebig gefeiert. Die gewonnene Weltmeisterschaft gegen den Favoriten Ungarn wurde als das "Wunder von Bern" bezeichnet und die Spieler sah man als "Helden" an. Deutschland befand sich nach langen, entbehrungsreichen Jahren in einem Freudentaumel.

Haben Sie noch Erinnerungen an dieses große Ereignis der 50er Jahre? Kennen Sie noch Namen und Persönlichkeiten einzelner großer Spieler von damals? Erzählen Sie uns davon!

Tipp: Der Spielfilm "Das Wunder von Bern" aus dem Jahr 2003 von Regisseur Sönke Wörtmann beschreibt lebensnah die Situation der Menschen im Nachkriegsdeutschland und die Wirkung, die dieser große sportliche Erfolg auf den Einzelnen hatte.

Ausgabe Juli 2019



Fotos von der Fronleichnamsprozession, die in diesem Jahr am Metropol Station gehalten hat





Seniorenzentrum METROPOL ... wo gute Pflege Geborgenheit bringt!

Ausgabe Juli 2019





Seniorenzentrum METROPOL ... wo gute Pflege Geborgenheit bringt!

Ausgabe Juli 2019



Fotos: Unsere Outdoor-Bowlingbahn ist immer beliebt





Ausgabe Juli 2019



Foto: Unsere Bewohner machen sich einen Smoothie



Fotos: Besuch der Eisdiele



Seniorenzentrum METROPOL ... wo gute Pflege Geborgenheit bringt!

Ausgabe Juli 2019



Sprichwörtern auf der Spur: Hier "geht's um die Wurst"!

Vegetariern kann man es kaum schmackhaft machen, aber wenn etwas besonders wichtig ist, dann "geht es um die Wurst"! Woher kommt dieser Ausdruck?

Um diese Frage zu beantworten, muss man weit in die Geschichte zurückblicken. Wenn früher Turniere und Wettkämpfe ausgeschrieben wurden, z.B. mittelalterliche Kämpfe, dann wurde oft eine Wurst als Siegertrophäe versprochen. Früher kam Fleisch oft nur ein Mal pro Woche auf den Tisch. Arme Bauern konnten es sich gar nicht leisten. Eine Wurst war für sie ein besonderer Leckerbissen! Was lag da näher, als einen Wettkampf, um diese Delikatesse auszurichten? Sie stellte sicher, dass sich die Teilnehmer so richtig anstrengten!

Unser vierter Bundespräsident

Vor genau einhundert Jahren wurde in Solingen ein Junge geboren, der eine bedeutende Rolle in der deutschen Politik spielen sollte: Walter Scheel. Sein Geburtstag war der 8. Juli 1919.

Er absolvierte das Abitur und eine Banklehre, ehe er während des Zweiten Weltkrieges in der Wehrmacht diente. Nach dessen Ende trat er der FDP bei. Dort gehörte er für mehrere Jahre dem Bundesvorstand an und war Abgeordneter unter Adenauer. Während der Regierung Willy Brandts fungierte Scheel als Vizekanzler. Später wurde er zum Bundespräsidenten gewählt.

Walter Scheel war drei Mal verheiratet, da zwei seiner Frauen verstarben. Er hatte mit ihnen vier Kinder. Er selbst erreichte ein hohes Alter: 2016 feierte er seinen 97. Geburtstag. Einen Monat später, am 24. August, starb er in einem Pflegeheim. Er hatte die letzten Jahre seines Lebens an Demenz gelitten.

Ausgabe Juli 2019





Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, zusammen mit dem Olivenöl zum Mehl geben und alles zu einem glatten Hefeteig kneten. Teig 60 Minuten im Warmen gehen lassen.

Für das Pesto die Basilikumblätter waschen und etwas trocken tupfen. Blätter, Pinienkerne, Mandeln, geschälte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Wasser zusammen fein pürieren. Zuletzt das Öl zugeben.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche rechteckig ausrollen, ca. 45 x 30 cm groß. Das Pesto auf den Teig streichen und von der langen Seite her eng aufrollen. Die Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und von beiden Enden her bis fast zur Mitte mit einem scharfen Messer längs halbieren. Die Enden auf beiden Seiten leicht verdreht miteinander verschlingen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen. Ofen auf 190° C vorheizen. Das Brot mit etwas Wasser bepinseln und 25 Minuten backen. Lauwarm zu einem Glas Rotwein servieren. Guten Appetit!

Ausgabe Juli 2019



Gedichte

Erinnerung

von Heinricht Seidel

Wie war die schöne Sommernacht So dunkel, mild und warm, – Wie schrittest du so still und sacht Gelehnt auf meinen Arm. –

Von Ferne klang, man hört' es kaum, Musik mit leisem Schall, Im blütenduftgem Gartenraum Sang eine Nachtigall.

Ein holdes schweigendes Verstehen War zwischen mir und dir, Ein selig Beieinandergehn, Und glücklich waren wir.

Die schöne Zeit, sie liegt so weit – Verweht wie eitel Schaum.
Sie liegt so weit die schöne Zeit, Versunken wie ein Traum.

Wie schrittest du so still und sacht Gelehnt auf meinen Arm. – Wie war die schöne Sommernacht So dunkel, mild und warm. —



Ausgabe Juli 2019

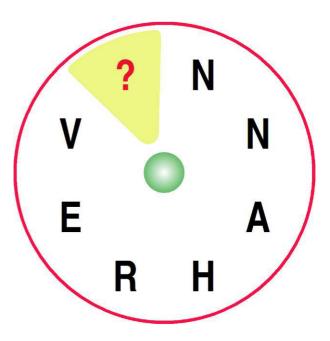
Rätsel

Wortrad

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

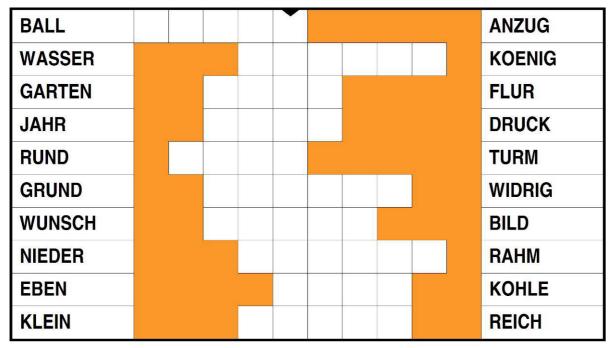
Hinweis zur Lösung:

Stadt in Niedersachsen



Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BUCH, FROSCH, FUNK, GEIST, GESETZ, HAUS, HOLZ, SCHLAG, TRAUM, ABEND



Hinweis zur Lösung (senkrecht): Werbeschrift, Reklame

Ausgabe Juli 2019

Wir raten prominente Fußballer:

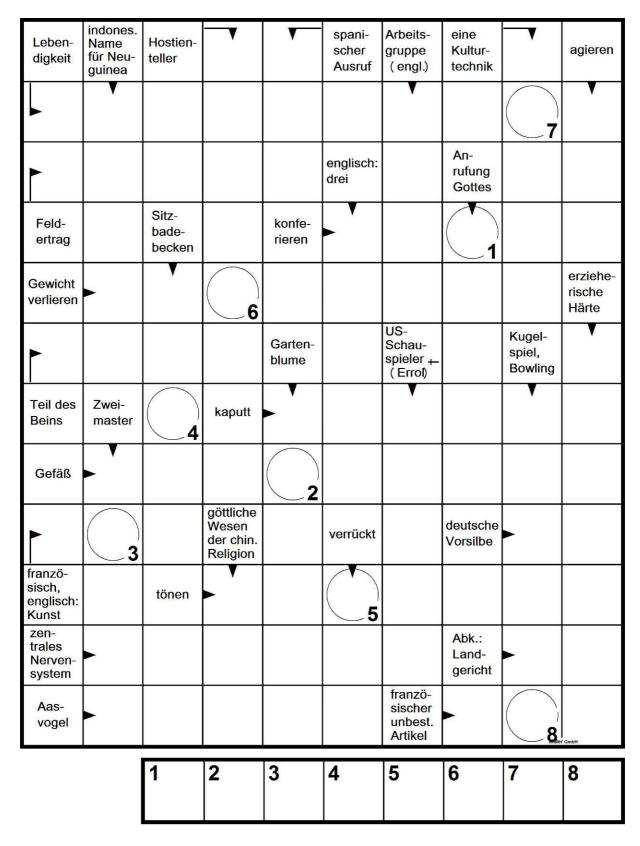
- Er war dabei damals im Juli 1954.
- Geboren wurde er im Jahr 1919 in der Stadt Duisburg im Ruhrpott.
- Er war ein so genanntes "Arbeiterkind".
- Schon mit 10 Jahren fing er an Fußball zu spielen.
- Während des 2. Weltkriegs erlitt er eine schwere Kopfverletzung.
- Nach Kriegsende spielte er 1950 bei Fortuna Düsseldorf.
- Seine Aufgabe war das Halten der Bälle.
- Er starb nach langer schwerer Krankheit 1984 im Alter von
 65 Jahren

Wer war's? | Jake | Jak

Toni (Anton) Turek zeigte schon früh eine Begabung und Leidenschaft für den Fußball, aber erst einmal erlernte er das Bäcker-Handwerk. Nach Krieg und Gefangenschaft nahm er zwischen 1950 und 54 an 20 Länderspielen teil. Sein besonderes Talent war sein hervorragendes Einschätzungsvermögen. Oft verfehlten die Bälle nur knapp sein Tor. Er aber hatte sich nicht gerührt, sondern stand gelassen da und wartete ab, dass der Ball vorbeiflog. Turek arbeitete als Angestellter bei der Rheinischen Bahngesellschaft, um sich und seine Familie zu ernähren. Bei seinem Arbeitgeber musste er sich für die Teilnahme an der Fußballweltmeisterft 1954 Sonderurlaub genehmigen lassen. In der Tat hatte er in der 1. Halbzeit ein Tor der Ungarn durch seinen Leichtsinn zu verantworten. Danach riss er sich zusammen, konzentrierte sich und machte durch waghalsige Paraden von sich Reden. In Düsseldorf wurde er nach dem Sieg mit einem Triumphmarsch geehrt. 1956 beendete er seine Fußballkarriere. Als Torhüter war er zu einer Fußballlegende geworden.

Ausgabe Juli 2019

Kreuzworträtsel



Hinweis zum Lösungswort: VORHANG

Ausgabe Juli 2019

Auflösung aller Rätsel aus dem Juni 2019

Auflösung Kreuzworträtsel



Auflösung: Wir raten alte Berufe:

DER KNECHT

Lösungswort Kreuzworträtsel: KAMERAMANN

Auflösung: Städte raten

| EIFELTURM | PARIS |
|------------------------|------------|
| GEDÄCHTNISKIRCHE | BERLIN |
| MARKUSPLATZ | VENEDIG |
| BAVARIA | MÜNCHEN |
| KLEINE MEERJUNGFRAU | KOPENHAGEN |
| FORUM ROMANUM | ROM |
| BUCKINGHAM PALACE | LONDON |
| ELBPHILHARMONIE | HAMBURG |
| GOLDENER REITER | DRESDEN |

Ausgabe Juli 2019

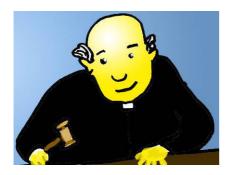
Seite **27**

Lachen ist gesund ...

Frau Seebauer wird vom Polizisten angehalten. "Sie haben soeben das Stoppschild ohne anzuhalten überfahren." "Wie bitte? Das kann nicht sein! Haben Sie einen Hund Herr Wachtmeister?" "Nein, warum sollte ich?" "Schade, so ein Blindenhund könnte bei Ihnen Wunder bewirken!"



Nach der Entbindung fragt Sabine ihre Freundin Gertrud: "Glaubst du, dass sich Intelligenz vererben lässt?" "Tut mir Leid, kann ich dir nichts zu sagen, hab ja noch keinen Nachwuchs."



Der Richter wendet sich an den Angeklagten: "Haben Sie bei dem Diebstahl denn gar nicht an Ihre Mutter gedacht?" Der Angeklagte: "Natürlich, aber in dem Laden gab es nichts Passendes für die Mutti."

Der Ober zum Stammgast Herrn Weber: "Sie essen doch gerne Wild!" Herr Weber schaut erstaunt: "Na, Sie müssten doch eigentlich wissen, dass ich lieber gepflegt und langsam speise!"

Der Arzt zu seinem Patienten: "Na, die Medizin, die ich Ihnen verordnet habe, hat ja gut geholfen?" — "Bestens, Herr Doktor! Denn ich habe mich genau an den Beipackzettel gehalten. Dort ist vermerkt: Die Flasche immer gut verschlossen halten!"



Ausgabe Juli 2019

Seite 28



Aus dem Poesiealbum

Ein gutes Wort, ein frohes Lachen, kann Dich und andere glücklich machen.





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